

JOSÉ SILVA  
★  
ROBERT STONE

# GYÓGYÍT. HATSZ

AZ ÖNGYÓGYÍTÁS  
ÉS GYÓGYÍTÁS  
DÖBBENETES  
MÓDJA

**JÓSÉ SILVA ÉS RÓBERT B. STONE**

# **GYÓGYÍTHATSZ**

Jósé Silva autodidakta tudós, akit a gyógyítás művészetének feltárásában soha nem korlátozott a tudományos kutatás hagyományos gyakorlata. Világunk furcsaságait kutatva olyan igazságokat fedezett fel, melyeket végül is ma már a hagyományos laboratóriumi kutatás is igazol. Ez a könyv a gyógyítás és a kiváló egészség megtartása terén végzett kutatásainak eredményeit összegzi.

Róbert B. Stone kandidátus, hetvennél több önéletrajzi könyv szerzője és társszerzője, a Silva-féle módszer egyik oktatója. Előadásainak lehetőségeiről szóló előadókörutakon már kétszer körbeutazta a földgolyót. A Silva-féle Agykontrollt Japánban, Új-Zélandon és Thaiföldön is oktatta. Tagja a New York-i Tudományos Akadémiának és a MENSA szervezetnek.

**AGYKONTROLL KFT.**

Az eredeti mű címe:  
*You The Healer* (Kramer, 1986)

© *Jósé Silva* 1986

Fordította:  
dr. Dómján László és Dómján Andrea

© *Agykontroll Kft.*, 1389 Budapest, Pf. 115, tel.:488-0118

**ISBN 963 02 7825 1**

Borítóterv:  
Szilvási György ötlete alapján készítette Dómján Jenő

Készült az IMIPrint Kft. nyomdájában, Nyíregyházán,  
Felelős vezető: Nagy Imréné

## ELŐSZÓ A MAGYAR KIADÁSHOZ

Az „Agykontroll” világhírű szerzőjének „Gyógyíthatasz” című műve különös könyv. Az öngyógyításon és gyógyításon kívül a szerző egyéni élet-szemleletét is kifejti benne, illetve a könyv végén módszerének olyan speciális alkalmazásait is leírja, melyekkel még tanítványai közül sem mindenki ért egyet.

A Silva-féle Agykontroll azonban nem egy vallás, hanem képességeink kifejlesztésének rendkívüli, tudományosan sok szempontból már ma is igazolt módszere. Nem kell tehát kritikátlanul, „dogmaként” kezelni a szerző minden szavát. (Mellesleg a könyvben Silva is idéz olyan véleményt, amivel nem tud teljes mértékben azonosulni.)

Szívem szerint egy-két fejezetet kihagytam volna a magyar fordításból, de ezt természetesen nem lehet megtenni. Nagyon sajnálnám, ha valaki csak azért tenné félre a művet, mert egyik-másik állításán megütközik. Orvosként és az Agykontroll gyakorlójaként ugyanis szilárd meggyőződése, hogy - mindenek előtt az öngyógyítás terén - olyan hatékony módszereket tanít ez a könyv, amelyek igazi kincset érnek. Azok számára is rendkívül hasznos a „Gyógyíthatasz”, akik a Silva-féle Agykontrollt céljaik elérése érdekében könyvből próbálják elsajátítani, mivel ehhez a mű részletes metodikai útmutatót nyújt. Az „Agykontroll” és a „Gyógyíthatasz” hasznosan egészítik ki egymást.

Meg kell ugyanakkor mondanom, hogy saját Agykontroll-tanfolyam-élményeim, a „Titokzatos erők tudománya” és a „Görbüljek meg, ha nem igaz” című könyvek elolvasása után én már semmire sem memém kapásból azt mondani, hogy „képtelenség!”. Azt hiszem, csak a korrekt, módszeres, tudományos vizsgálatok tisztázhatják hitelt érdemlően egy-egy állítás igazságtartalmát. Hibának tartanám viszont, ha nem használnánk egy milliók számára hatásosnak bizonyult, veszélytelen módszert csupán azért, mert hatásmechanizmusa még nem teljesen tisztázott.

A jelek szerint mindenesetre igazat szólt Shakespeare, aki így ír a Hamletben:

„Több dolgok vannak földön és egen,  
Horatio, mitsem bölcselemetek  
Álmodni képes.”\*

Dr. Dómján László  
orvoskandidátus  
és agykontrolloktató

\* Arany János fordítása

## ELŐSZÓ

Nem kell betegnek lenned.

Nem kell betegségben meghalnod.

Természetes állapotod az egészség.

Jogod van tökéletes egészségben élned, egészen addig, amíg természetes okok miatt meg nem halsz.

Ebben az izgalmas, áttörést jelentő könyvben Jósé Silva feltárja mindazt, amit a betegségek pszichoszomatikus okairól és gyógyításáról megtudott 1944-ben megkezdett úttörő kutatásai során.

Számos betegről olvashatsz majd, akik évekig szenvedtek, ugyanakkor nagyon rövid idő alatt meg tudták magukat gyógyítani, miután megtanulták alkalmazni elméjük csodálatos erejét.

Olyan bevált elsősegélyfogásokról is hallasz majd a konkrét esetek kapcsán, amelyek képesek gyorsan korrigálni a balesetek okozta sérüléseket.

A legfontosabb azonban az, hogy megtanulhatod a könyvből, miként előzd meg a betegségeket - sőt a baleseteket is -, s ehhez miként segítheted hozzá szeretteidet, azáltal, hogy úgy kezdesz élni, hogy életed egészséges, biztonságos és boldog legyen.

Tényleg lehetséges mindez?

1966 óta már több millió azoknak a száma, akik a hetvenkét országban oktatótt Agykontroll tanfolyamokon elsajátították, és azóta életükben sikeresen alkalmazzák az elme fejlesztésének és a stressz kezelésének egyedülálló, Silva-féle módszerét. „Köszönöm, hogy megmutatta, miként tegyem életemet jobbá” - ez a leggyakrabban visszatérő fordulat a Jósé Silvának írt levelekben.

Ez a könyv megváltoztathatja életedet, ha elolvasod, és lépésről lépésre követed a benne található egyszerű útmutatót. Döbbenetes eredményeid gyorsan meg fognak győzni a módszer hatékonyságáról, s azon fogsz csodálkozni, vajon miért nem használja ezt mindenki.

Eljön még az az idő is!

Ma annak van itt az ideje, hogy te kezd el használni ezeket a módszereket, hogy ezáltal életednek és szeretteid életének minden további perce boldog és egészséges legyen.

## BEVEZETÉS

Egy kényelmes karosszékből ülő ember behunyja szemét, majd háromszor mély lélegzetet vesz. A kívülálló nem tudja, hogy az illető az első kilégzéskor háromszor elképzeletti a hármas számot, a második kilégzéskor háromszor maga elé képzeletti a kettes számot, a harmadik kilégzésre pedig az egyes számot jeleníti meg háromszor. Azt sem tudja a szemlélő, hogy emberünk ezután 10-től egyig visszaszámol, majd gyógyító hatású látványt vetft lelki szemei elé.

Ha a kívülálló bekukucskálhatna az illető elméjébe, akkor látná, amint a férfi megjeleníti ott önmagát, s egy képzeletbeli balzsammal dörzsöli be jobb könyökén a fájdalmas részt. Karját tökéletesen egészségesnek képzeletti el. Néhány másodperc múlva befejezi elmegyakorlatát, és kinyitja szemét. Nemsokára már teljes gözzel teniszeznek, anélkül, hogy könyöke „visszafelelné”.

Az illető Silva-féle Agykontroll-tanfolyamon vett részt korábban. Megtanulta ott, hogy miként juthat tudatának olyan szintjére, ahol elméje irányításán keresztül testét is befolyásolhatja.

N.L.-nek gyulladás zajlott ujjai ízületeiben, ami akadályozta őt munkájában, ugyanis N.L. műszaki rajzoló. Időnként ellazultan maga elé képzeletti duzzadt ízületeit. Elképzeletti, hogy kiporszívózza saját ujjait. Az ízületi betegséget fehér por jelképezte, amit a porszívó képes volt kiszívni. Majd duzzanat nélkül képzeletti el ujjait, s látta önmagát, amint fájdalommentes kézzel éppen dolgozik.

Mindezt naponta megismételte, három percig elidőzve a tökéletesen egészséges állapotot mutató képen.

Egy héten belül napi háromperces befektetései kezdtek megtérülni: ujjainak duzzanata és kidudorodásai ténylegesen csökkenni kezdtek. Három hét alatt teljesen megszabadult ízületi problémájától.

R.S. mellkasi fájdalommal kínlódott. Orvosa angina pectorist\* diagnosztizált. Elmagyarázta a betegnek, hogy a panasz oka a szív verőereinek meszesedése, megkeményedése. Plakknak nevezett lerakódás jött létre az artéria belső falán, emiatt pedig romlott a szívizom vérellátása. Kevés koleszterint és zsírt, sok rostot tartalmazó étrendet, valamint mozgást - sétát, úszást - javasolt.

\* szívtáji szorító fájdalom heveny koszorúér-elégtelenségben

R.S. betartotta az étrendi és életmódbeli tanácsokat, azt azonban valamivel még megtoldotta: programozással. Ellazulva elképzelve szívének részlegesen eldugult verőereit, majd képzeletében egy csótisztítóval kipucolta azokat. Utolsó, harmadik képén, a plakktól megszabadított egyik szíveret látta. Mindezt naponta megismételte, s egy hónapon belül a mellkasi fájdalmak jelentősen ritkultak. Két hónap alatt a fájdalom teljesen megszűnt, és évek múltán sem újult ki.

M W rendszeresen megkínlódott menstruációival. A vérzés várható ideje előtt egy héttel napi két percet szánt arra, hogy „beszéljen” testéhez és képzeletében menstruációs fájdalom nélkül lássa magát. A havivérzés idején becslése szerint a szokásos fájdalomnak így már csak a felét érezte. Gyakorlással fájdalma azóta tovább csökkent.

## VAN MEGOLDÁS

Ha lehetőség lenne arra, hogy elméd segítségével megszabadulj a fájdalmaktól, élnél a lehetőséggel?

Ha lehetőség lenne arra, hogy elméd segítségével elaludj, abahagynád az altatók szedését?

Ha lehetőség lenne arra, hogy segíts magadon és barátaidon a legkellemetlenebb egészségügyi gondok leküzdésében, élnél a lehetőséggel?

Hosszú idő után végre az orvosi szakma is kezdi felismerni, hogy elménk beteggé tehet minket, illetve, hogy elménket be lehet tanítani a folyamat visszafordítására, vagyis a gyógyításra. A Silva-féle módszer ezt a felismerést már évtizedek óta sikerrel alkalmazza.

Dr. Carl Simonton, a Travis Légi Támaszpont onkológusa rákos betegek gyógyítására alkalmazza a Silva-féle módszer egy részét, és azóta sokkal nagyobb arányú gyógyulási eredményt ér el. Simonton doktor „Elmedinamika” néven alkalmazta a Silva-féle módszert. Később felhasználta a Silva-féle módszer továbbfejlesztésének újabb eredményeit is. Eljárását ma Simonton-módszernek nevezi. Tőle függetlenül, dr. Dean Ornish, a Harvardi Orvosi Egyetem klinikusa, szívbetegeinek relaxációs (ellazító) és vizualizációs (gondolati képeket megjelenítő) módszert dolgozott ki, amely bizonyos étrenddel és testgyakorlással kombinálva eredményesnek bizonyult egy kontrollált, tudományos kísérlet során. A vizsgálatban részt vevők legtöbbszörének csökkent szívbetege

okozta mellkasi fájdalma, sokan közülük teljesen meg is szabadultak a fájdalomtól.

A gyógyíthatatlan betegekkel foglalkozók, pozitív hatásai miatt egyre gyakrabban alkalmazzák a relaxációt és a vizualizálást. A Time magazin egyik 1983-as számának címlapján szerepelt a következő vélemény Simonton módszeréről: „Bármily bizarrnak is tűnik, az eljárás "Szigifikáns számú, gyógyíthatatlannak számító betegen segített, minden várakozást meghaladó módon és mértékben"” - mondja Sanford Cohen, a bostoni egyetem pszichiátere. Amióta Simonton doktor megismerkedett a Silva-féle módszerrel, és beépítette azt híres programjába, sok száz orvos és több ezer nővér végezte el a tanfolyamot.

1973-ban Edgár Mitchell úrhajós megalapította a Szellemi Tudományok Intézetét (Institute of Noetic Sciences), melyet „az elme és a tudat természetének és lehetőségeinek jobb megismerésére, s az így szerzett tudással az emberi jólét és az élet minőségének javítására” szentelt.

Annak idején a Simonton-módszert alátámasztó állításokat megkérdőjelezték vagy forrásuk hitelességét kétségbe vonták. Az említett intézet arról számol be, hogy a következő, korábban „vadnak” számító állításokat ma már mértékadó orvosi körök is elfogadják:

1. Az ember lényegesen nagyobb mértékben képes befolyásolni saját élettani folyamatait, mint ahogy azt korábban valaha is elképzelhetőnek tartották.
2. A gyógyulásban egyaránt részt vesz a test és a tudat, valamint az a bizonyos valami is, amit sokan léleknek neveznek.
3. Negatív érzelmeknek káros pszicho-fiziológiai (lelki-élettani) hatásai lehetnek.
4. Pozitív érzelmeknek pozitív pszicho-fiziológiai hatásai lehetnek.
5. Az elme számos úton tart fenn kapcsolatot a testi folyamatokkal, s ezek némelyike a gyógyulás felé „billentheti a mérleg nyelvét”.

A tudományos közvéleménynek ez a fokozatos változása a 60-as évek vége óta folyik, amikor is először álltam ki a „világ elé” a Silva-féle módszerrel. Ez a változás okot ad az ünneplésre. Az orvosi gondolkodásmódra jellemző merev, allopatias\* megközelítés helyett ma már elfogadják, hogy a gondolati elképzelés tényleges és hasznos eredményeket produkálhat.

Sportolók manapság úgy törnek nagyobb eredményekre és jobb állóképességre, hogy képszerűen jelenítik meg önmagukat, amint tökéletesen játszanak, vagy ideális iramban futnak. Ha az amatőr a golfpályán lopva a bal oldalt leleselkedő, sáros területre, majd a jobb oldali sűrű erdőre pillant, máris pontatlan célzásra programozta be agyát. A profi csak a lyuknál elhelyezett zászlót nézi, s agyát így ideális ütésre programozza be.

Az elménkben lévő képek rendkívüli hatást gyakorolnak testünkre. Pozitív képek kívánatos hatásokat, negatív képek nemkívánatos hatásokat váltanak ki.

A huszadik század egyik legjelentősebb felfedezése, hogy elménk megbetegíthető, de ugyanakkor meg is gyógyíthat minket.

Egyre többen kezdik megérteni, hogy gondolatvilágunk megváltoztatásával testünk is változik. Ha tudod a mikéntjét, elméd segítségével sugárzóan egészségesen élhetsz, szervezeted védekezőrendszere, az immunrendszer teljes hatékonysággal fog működni, és energiával töltödsz fel.

Elméd segítségével gyorsan megszabadulhatsz kellemetlen egészségügyi problémáktól, pl. megfázástól, fejfájástól, makacs fájdalomtól. Ha tudod a mikéntjét, elméddel segíthetsz orvosodnak is, hogy megszabadítson akár olyan súlyos betegségtől is, mint a rák.

Sőt, elméd segítségével hasonló módon másnak is hasznára lehetsz - távolból, akár anélkül is, hogy az illető tudna róla.

Hihetetlennek hangzik? Ezek tudományos tények! A tudomány manapság már elfogadja, hogy elménk szellemi erőterén át kivetíthető máshová, és hatást gyakorolhat az anyagra. Nemrég egy texasi laboratóriumban, vizsgálati személyek akaratlagosan tudták fokozni vagy csökkenteni egy másik ember bőrének elektromos aktivitását, aki egy húsz méternél távolabb lévő másik

\* A hivatalos medicinában alkalmazott alapelv, mely a betegséget, tünetet helyezi a középpontba, s azt a kiváltó okkal ellentétes hatású tényezővel próbálja gátolni, megszüntetni.

helyiségben tartózkodott. A kísérletben pedig nem különleges, hanem hétköznapi, különféle területen dolgozó emberek vettek részt.

Egy másik laboratóriumban - a Backster Alapítványánál, San Diegóban, Kaliforniában - a kutatók kimutatták (Róbert Stone szerző jelenlétében), hogy a gondolatok befolyásolják a szoba másik felében lévő emberi sejtek viselkedését.

Az ilyen kísérletek azt támasztják alá, hogy te és a barátaid hosszabb, boldogabb és egészségesebb életet élhettek, ha irányítani tudjátok elméteket.

Ez a könyv épp erre tanít meg. A Silva-féle Agykontroll módszerét ma már hetvennél több országban, több millióan sajátították el. Ők már jobban kiaknázzák elméjük lehetőségeit, s nemcsak egészségük, hanem az irányított intuíció (megérezés), a nagyobb kreativitás (találékonyság), magasabb intelligenciahányados és a hatékonyabb problémamegoldás érdekében is. A könyvből elcsapatíthatod ennek a módszernek azon részeit, melyekkel visszacserezheted és megőrizheted egészségedet, és amelyekkel ugyanebben segítségére lehetsz családodnak és barátaidnak is.

## TESTEDET ELMÉD SZÁMÍTÓGÉPE IRÁNYÍTTJA

A Silva-féle módszer megmutatja, miként használhatod ki agyad kibernetikai, vagyis számítógépszerű lehetőségeit annak érdekében, hogy egészségesebb és eredményesebb légy. A könyv elolvasása után tudni fogod, miként előzhetsz meg, hogy elméd megbetegítsen. Megtanulsz védekezni a stressz, a feszültség ellen. Megtudod, miként gyógyíthatsz, s hogyan segítheted elő, hogy orvosod segíthessen rajtad.

Nagyon fiatalon megtanulunk megbetegedni. Valójában erre programoznak be minket az olyan közlések, mint pl.: „Ha vizes lesz a lábad, megfázol!” Agyunk idegsejtjei ezt instrukcióként, teljesítendő utasításként fogadják. A közlés így önmagát beteljesítő jövendöléssé válik.

Megfigyelünk másokat, ahogy beteggé válnak. Elképzeljük, hogy velünk is ugyanez történik. Ezt aggodásnak hívják. Az aggodás maga is programozás. Az elménkben őrzött képek is teljesítendő utasításként hatnak. Gondolataink és szavaink is programozó hatásúak. A negatív gondolatok és negatív érzéseket jelentő kifejezések negatív, vagy nem kívánatos programozást

eredményeznek. A pozitív gondolatok és pozitív érzéseket jelentő kifejezések pozitív, vagy kívánatos programozást eredményeznek. A negatív programozás boldogtalanságot, sikertelenséget és betegséget szül. A pozitív programozás boldogságot, sikert és jó egészséget eredményez.

Ha negatív gondolkodásra vagy beprogramozva, akkor negatív mintába ragadtál bele. Ha nem módosítod a programozást, semmi sem változik. Ezért töltik meg kórházainkat olyanok, akik pedig egészségesek szeretnének lenni. Át kell programozniuk magukat.

Programozásunktól eltérően viselkedni fárasztó küzdelem. Átmenetileg megváltozhatsz, de végül visszatérsz beprogramozott viselkedésedhez. A változtatáshoz újra kell programozni magadat. Például megváltoztathatod étkezési szokásaidat, ha új étrendre térsz át. Azt mondjuk ilyenkor, hogy „diétázunk”. Kevés ember tud azonban tartósan diétázni. Amint abbahagyják, és visszatérnek korábbi, beprogramozott étkezési szokásaikhoz, általában gyorsan visszahízzák a leadott kilókat. Újra kell programozniuk étkezési szokásaikat. A betegséget okozó, negatív programozást új, pozitív programozással lehet kioltani.

#### A SILVA-FÉLE MÓDSZER FORMULA TÍPUSÚ TECHNIKÁI

Az egészség javítását célzó újraprogramozás Silva módszerével úgy történik, hogy egy alfa szintnek nevezett tudatszinten, vagy mentális állapotban, gondolati elképzelést alkalmazunk.

Az alfa olyan szint, melynél az agyhullámok a normális, éber állapotnak megfelelő frekvenciának mintegy felére lassulnak le. Teljesen ébren és éber agyunk másodpercenként 14-21 energiimpulzust bocsát ki. A kutatók ezt a normális ébrenléti állapotot béta szintnek nevezik. Amikor este ágyba bújsz és elalszol, agyad említett pulzálása lelassul.

Ahogy az ágyban behunyt szemmel fekszel és ellazulsz, az elektroencefalográf - az említett lüktetést kimutató gép - felére csökkent frekvenciát jelez. A 7-14 Hz közti frekvenciát a kutatók alfa szintnek nevezték el, ami az álmos ébrenlét ellazult szintje. Ahogy elalszol, agyhullámaid még jobban lelassulnak. Közepes mélységű alvás közben másodpercenként 4 és 7 közötti impulzus regisztrálható, mely a théta szintnek felel meg. Az ennél ritkább pulzálás a delta frekvenciasáv, ami a legmélyebb alvás szintje.

Az 1. ábra ezt a négy szintet szemlélteti. Látható, hogy az alfa szint mélyebb rétegét alapszintnek nevezzük. Ez az alfa legalacsonyabb frekvenciaszintje, melyet a legtöbb Silva-féle technikában alkalmazunk. Este elalváskor és reggel ébredéskor ezen a természetes, kellemes, békés, ellazult állapotban áthaladva jutunk el az alvásba, illetve az ébrenlétbe. A könyv segítségével megtanulod, hogy miként maradj ezen a szinten, s hogyan használd azt önmagad és mások meggyógyítására, és önmagad újraprogramozására.

Mi köze van az alfa szintnek az említett, előnyös egészségi hatásokhoz? Biofeedback berendezéssel (biológiai visszajelző mechanizmus) dolgozó kutatók felfigyeltek arra, hogy alfa szinten jó dolgok történnek testünkkel. A stressznek kitett szervek és szervrendszerek működése javul. A vérnyomás normalizálódik. A pulzus egyenletesebbé válik. A Texas állambeli Laredóban azt keresték a kutatók, miként lehet elménk lehetőségeit minél nagyobb mértékben kihasználni, s közben azt figyelték meg, hogy alfa szinten a vizsgálati személyek korábban befolyásolhatatlan funkciókat is befolyásolni tudtak. A tudatalattinak vagy tudattalannak tartott képességek tudatosabbá váltak. A szokások tudatosabb irányítás alá kerültek. Az automatikus testi működések is befolyásolhatóbbá váltak. Az emberi elme zsenialitását, melyet csak egy-egy villanásnyi felismerés kapcsán tapasztalunk meg, alfa szinten parancsra ki lehetett váltani, hogy így az rendkívül eredeti módon oldjon meg problémákat.

#### A SILVA-FÉLE TRÉNING ÁTTEKINTÉSE

Agyadat már számtalanszor beprogramoztad, hogy életed nagy részét önállóan intézze. Reggel felkelsz, felöltözöl, megkötöd a cipőfűződet, vezeted a kocsidat - mindezt anélkül, hogy akár egy pillanatig is gondolkodnod kellene ezeken a műveleteken. Silva módszerével megtanulhatod, miként használd elmédet életed tudatosabb irányítására. Megtanulhatod, miként használd elmédet:

- \* elalváásra, tetszés szerinti időpontban;
- \* felébredésre, ébresztőóra nélkül, tetszés szerinti időpontban;
- \* ébren maradásra álmoság esetén;
- \* fejfájás elmulasztására;
- \* problémák megoldási módjának megálmodására;
- \* dohányzás abbahagyására;

- \* fogyásra;
- \* hosszú listák könnyű megjegyzésére;
- \* eredményesebb tanulásra;
- \* bonyolult problémák megoldására;
- \* a test bármely részén jelentkező fájdalom elmulasztására;
- \* tested elváltozásainak kijavítására;
- \* mindkét agyféltekéd saját érdekedben történő bekapcsolására;
- \* kreatívabbá és fogékonyabbá válásra;
- \* mások betegségeinek gyógyítására.

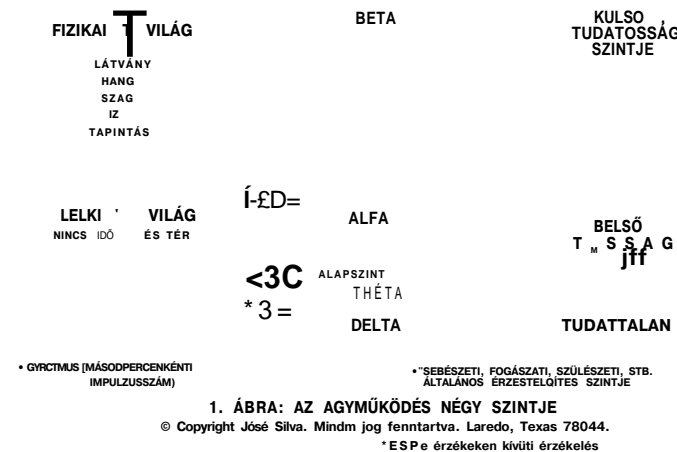
Az úgynevezett formula típusú technikákkal ezt a tizenhat hasznos nyerveheted. Formula alatt a következőt értem: - „Először tedd ezt, aztán azt, aztán amazt!” -, vagyis egyszerű gondolati lépéseket, legtöbbször alfa szinten.

Nyolcmilliónál többen vettek már részt, mintegy hetven országban, minimálisan 32 órás Silva-féle Agykontroll-tanfolyamon. A tanfolyam során a résztvevők 10 órányi irányított relaxációban vesznek részt, hogy ennek eredményeként legyőzzék pl. a fáradtságot, álmatlanságot vagy a feszüléssel és migrénes típusú fejfájást. A tréningnek ebben a kezdeti szakaszában tanulják meg, hogy miként jussanak el gyorsan és egyszerűen alfa szintre, majd miként használják azt testük vitalitásának és energiájának kontrollálására, valamint problémáik feszültség és stressz nélküli megoldására.

A tanfolyam következő szakaszában megtanulják, miként vonják jobban irányításuk alá a hagyományosan tudatalattinak, vagy tudatosan nem befolyásolhatónak tartott lelki és élettani működéseket. Technikákat sajátítanak el, melyek javítják a memóriát és a koncentrációképességet, alkalmasak idült vagy hirtelen jelentkező fájdalmak elsősegély szintű ellátására, lehetővé teszik rossz, rögzült szokások elhagyását, valamint az elme eredményesebb használatát különféle problémák megoldására.

A tréning harmadik és negyedik szakaszában egy sor képzeletgyakorlat révén viszonyítási pontokat építenek ki, melyek a szubjektív működés irányítását is lehetővé teszik. A bal agyfélteke a fizikai világ felé irányul, míg a jobb a nemfizikai - vagy mondhatnánk, szellemi - világ felé, mely kreatív. Ennek következtében az új viszonyítási pontok mintegy átítatják a jobb agyféltekét a bal agyfélteke előnyeivel, s így lehetővé teszik, hogy az a nagyobb tudatosság, fokozott kreativitás és az egészség befolyásolása érde-

kében tudatos irányítás alatt működhessen. A tréningnek ez a szakasza lehetővé teszi, hogy a hallgatók képzeletükben képileg megjelenítsék saját testüket, zajló gyógyulási folyamatokat. Képzeld el, majd megtapasztalják a javulást. A tanfolyam utolsó óráiban a résztvevők egyértelmű bizonyosságot szereznek képességükről, miszerint „érezélni” tudnak számukra ismeretlen embereket, fel tudják ismerni azok betegségeit és korrigálni is képesek testi elváltozásait.





## HOGYAN HASZNÁLD EZT A KÖNYVET

Egy 32 órás tanfolyamon megszerezhető ismeretanyagot könyvből nyilván csak 32 óránál hosszabb idő alatt lehet elsajátítani. A többletidő részben az olvasáshoz, részben a gyakorláshoz kell.

Ha gondosan követed az első részben leírt útmutatást, akkor így is megtapasztalhatod a tanfolyamon elérhető jótékony egészségügyi hatást. Már holnap reggel nekikezdhetsz az új képességek elsajátításának. Hat hét alatt szinte mindent megtanulhatsz.

Ennek érdekében minden reggel, ébredés után néhány percig gyakorolnod kell majd. Ilyenkor vagy ugyanis még a leglazább, s így a gyakorlás ekkor hozza a legtöbb eredményt. Gyakorlással még jobban ellazulsz, és eléred az alfa szintet. Maga az ellazulás is gyógyító hatású, így annak tested már az első perctől hasznát látja.

Később, ahogy egyre gyorsabban és jobban el tudsz már lazulni, képes leszel agyad programozására használni az alfa állapotot - éppúgy, mintha egy számítógépet programoznál -, hogy megszüntethess kellemetlen tüneteket, vagy korrigálhass bármilyen kóros testi folyamatot.

Ha úgy gondolod, először olvasd végig a könyvet, de aztán térj vissza az elejére, és végezd el a negyven gyakorlatot, naponta egyet. Negyven nap után jelentős gyógyításra leszel képes magadon és másokon is.

Tanfolyamon valamennyivel gyorsabban haladhatsz, mert ott tapasztalt vezető segít ellazulni, és hangosan felolvassa a szövegeket, melyek lépésről lépésre mély relaxációba juttatnak. A könyvet használva, az olvasáshoz nyilván ki kell nyitni szemedet, ami viszont akadályozza az ellazulást. Ennek ellenére el fogod tudni érni 40 napi, reggelenkénti gyakorlással a szükséges relaxációs mélységet. Akkor pedig nekikezdhetsz a pozitív programozásnak, ami segít legyőzni a betegségeket.

## ELSŐ RÉSZ

### A NEGYVEN, NAPONKÉNTI GYAKORLAT

#### 1. GYAKORLAT

#### A KULCSFONTOSÁGÚ ELLAZULÁS

1975 áprilisában, a 34 éves M.B.-t egy philadelphiai kórházban ~űtétre készítették elő. A megelőző két hónapban ugyanis fokozatosan megbénultak karjai és lábai, s ennek okaként az orvosi vizsgálatok nyaki gerincvelő-daganatra derítettek fényt. Műtét után az orvosok rossz hírt kapott. Az idegsebészek nem tudták eltávolítani a rosszindulatú tumort, mert az szorosan összefüggött a gerincvelővel. Egy-két évre számíthatott már csak az életből.

Egy év múlva, műtétének első évfordulóján, vizsgálatra kellett mennie az idegsebészetre. Az orvos teljesen egészségesnek találta. Nyoma se volt daganatnak. Ugyanaz az orvos, aki egy évvel orábban közölte M.B.-vel, hogy gyógyíthatatlan beteg, most azt mondta, hogy a műtét idején ezek szerint mégis tévedett.

Mit tett M.B. ez alatt az egy év alatt? A Silva-féle módszert alkalmazta.

Körülbelül 10 hónappal a műtét után hallott M.B. a Silva-féle módszeréről, s ekkor elvégezte a tanfolyamot. A vizsgálat előtt ~ndössze két hónapig gyakorolta az ott tanultakat.

Naponta három alkalommal - felébredés után, ebéd után és elavás előtt - kb. 15 percig mélyen ellazult. Olyan relaxációs technikát alkalmazott, mely szerint először a fejét, majd nyakát, vállait rö, vagyis valamennyi testrészét ellazította, le, egészen a lába ujjáig. Ellazulás után képszerűen vetítette maga elé testét és a daganatot. Elképzelte, hogy a tumor fokozatosan kisebbedik. Minden relaxációja során egyre kisebbnek és kisebbnek képzelte el a daganatot. Képzeletében immunrendszerét - teste védekezőrendszerét, a fehérvérsejteket - is megjelenítette, ahogy azok kergetik, elcsípi és elpusztítják a daganatsejteket. Azt mondta önmagának, hogy teste minden alkalommal kiűrti ezeket az elpusztított daganatsejteket, amikor ő WC-re megy. Emellett pozitív --asításokat is adott magának: ellazult, meditatív állapotában újra és újra megismételte a „Minden nap és mindenhogyan, egyre jobban, jobban és jobban vagyok” mondatot.

Amikor M.B. mesélni kezdett orvosának ezekről az elmegyakorlatokról, az egyszerűen kiment a szobából. A dolog teljesen idegen volt számára. Kevés orvos hajlandó elfogadni, hogy elménken keresztül képesek vagyunk megjavítani testünket. Az orvostudományi egyetemeken nem tanítják az ilyen kölcsönhatásokat. Még nem.

A könyvben idézett gyógyítási esetek többségében a Silva-féle Agykontroll hallgatók nevének csupán kezdőbetűit írjuk ki, hogy ne legyenek kitéve a környezetükben élő, szkeptikus emberek esetleges kellemetlenkedéseinek. Időnként mégis kapunk olyan leveleket is, melyek írója annyira lelkesen akarja megosztani sikerét másokkal, hogy feljogosít minket teljes neve közlésére. Sok esetben még tanúk aláírása és hitelesítés is szerepel a beszámolókon. Ilyen esetben örömmel írom ki a teljes nevet.

#### ELMÉD NAGYOBB RÉSZÉNEK AKTIVÁLÁSA

Rájöttél már, hogy a Silva-féle módszer kulcsa a relaxáció, az ellazulás. Az itt tanított relaxáció azonban nem passzív. Megtanulsz aktívan relaxálni. Az ellazítás és az ellazult állapot használata is aktív folyamat. Amikor elménket ellazulásra és pozitív képek megalakítására használjuk, akkor agyunk kreatív funkcióját aktiváljuk - a jobb agyféltekének egy olyan funkcióját, melyet gondolkodásunk során ritkán veszünk teljes mértékben igénybe.

Egyszerűbben fogalmazva: a Silva-féle módszer révén tudatosan irányíthatjuk elménk mélyebb szintjeit. Lehetővé válik, hogy viszonylag alacsony frekvenciájú agyhullámú (alfa) állapot segítségével megnöveljük tudatosságunk körét és problémamegoldó képességünket. Legkönnyebben egészségügyi gondjainkat oldhatjuk meg, mert azok forrásaira közvetlenül hathatunk.

#### VISELKEDÉSÜNK PROGRAMOZÁSA SZAVAKKAL ÉS KÉPEKKEL

Testünk fel van készítve az öngyógyításra. Azzal akadályozzuk meg ezt a természetes folyamatot, hogy aggodással és feszültséggel, stresszel reagálunk az eseményekre. Ezt az akadályt úgy számolhatjuk fel, hogy a külvilág eseményeire nyugodtan reagálunk.

Gyógyító erővel fegyverkezhetünk fel azáltal is, ha pozitív gondolati képeket és magunkban elmondott szavakat alkalmazunk.

A Silva-féle módszer egészségjavító hatása az ellazult állapotban alkalmazott pozitív gondolati utasításokon alapszik. A módszer könnyű és egyszerű, s gyakorlással egyre hatékonyabbá válik. Kezdként is joggal számíthatsz csodára. Hited és elvárásod „zöld utat” ad agysejtjeidnek, hogy testedet jobb állapotba hozzák.

Eljött a döntés ideje. Akarod-e, hogy jobban ura legyél életednek? Ha igen, akkor nemcsak egészséged fog javulni, hanem az **2** et minden más területén is előnyös változást tapasztalsz majd, "íert agysejtjeid, melyek vagy lebzseltek, vagy ellened dolgoztak, egyszerre csak életed jobbá tételén fognak fáradozni.

Mivel nem tudod egyszerre olvasni a könyvet, s ugyanakkor relaxálni is, ezért a következő stratégiát javaslom: először olvasd el **í** teendőt, majd tedd le a könyvet, hunyd be szemed, és végezd e a gyakorlatot. íme az első instrukciósor:

- ' Helyezkedj el kényelmesen egy széken, s hunyd le szemed!
- 2 Vegyél mély lélegzetet, majd kilégzés közben lazítsd el testedet!
- 3 Lassan számolj visszafelé 100-tól 1-ig!
- t Ábrándozz valami békés helyről, amit jól ismersz!
- 5 Mondd gondolatban magadnak: - Mindig tökéletes állapotban 'ogom tartani testemet és elmémet!
- 5 Mondd magadnak gondolatban, hogy amikor 1 -től számolva az 3-ös számhoz érve kinyitod szemedet, teljesen ébernek érzed -^ajd magad, s jobban, mint korábban! A 3-as számhoz érve is-ételd ezt meg! Szemed kinyitásakor újra erősítsd meg (Szemem -yitva van, teljesen ébren vagyok, és jobban érzem magamat, - nt korábban)!
- Olvasd el újra a tennivalót! Most pedig tedd le a könyvet, és végezd el agyakorlatot!

Most megtapasztaltad a programozást.

Programozási képességed gyakorlással egyre jobb lesz. Egyre gyorsabban és egyre mélyebben fogsz ellazulni. Képzeletbeli késed egyre valóságosabb lesz, elvárásod és hited egyre nagyobb esz, s így egyre nagyobb és egyre jobb eredményeket fogsz majd e^rni.

Az egész úton végigvezetlek. A könyv végére érve tudsz majd segíteni magadon, hogy egészségesebb légy, s elméd energiájá-

- **2J.** távolból, másokat is egészségesebbé programozhatsz.

## 2. GYAKORLAT

### TESTED IRÁNYÍTÁSA ELMÉD IRÁNYÍTÁSÁN KERESZTÜL

1. Helyezkedj el kényelmesen egy széken, s hunyd le szemed!
2. Vegyél mély lélegzetet, majd kilégzés közben lazítsd el testedet!
3. Lassan számolj visszafelé 100-tól 1-ig!
4. Ábrándozz valami békés helyről, amit jól ismersz!
5. Mondd gondolatban magadnak: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet!
6. Mondd magadnak gondolatban, hogy amikor 1 -től számolva az 5-ös számhoz érve kinyitod szemedet, teljesen ébernek érzed majd magad, s jobban, mint korábban! A 3-as számhoz érve ismételd ezt meg! Szemed kinyitásakor újra erősítsd meg (Szemem nyitva van, teljesen ébren vagyok, és jobban érzem magamat, mint korábban)!

Tested irányításához irányítani kell elmédet. Az elme irányításához irányítanod kell az alfa szintet. Az alfa szint irányításához irányítanod kell ellazult állapotodat.

A kiindulópont a relaxáció irányítása. Hadd meséljem el az amerikai haditengerészetnél szolgáló M.R. hadnagy történetét:

- Nyolcéves repülő karrierem a haditengerészetnél nemrég komoly veszélybe került. Egy gyógyszer allergiás reakciót okozott nálam, s ennek kapcsán rövid ideig ritmuszavarom támadt.

A hadsereg brooke-i orvosi központjában kivizsgáltak, s kiderült, hogy egyik szívbillentyűm beteg, úgynevezett mitrális prolapszusom van. Ez olyan veleszületett szívrendellenesség, amit csak speciális műszerrel lehet kimutatni. A katonai szabályzat nem teszi lehetővé, hogy ilyen elváltozással bárki pilótaként szolgáljon. Két másik konzultáns is megerősítette a vizsgálat eredményét. Ügyem veszítésre állt. Három hét múlva újabb orvosi vizsgálatra kellett még jelentkeznem a haditengerészet repülő- és űrhajós központjában.

A Silva-féle technikákat ugyan nem gyakoroltam rendszeresen, de arra még emlékeztem, hogy segítségükkel korrigálni lehet a kóros elváltozásokat. Gyakran merültem alfa szintre, és lelki szemem elé egy tökéletes, hibátlan szívét képzeltem. Emellett azt ismételtettem magamban újra és újra, hogy szívem most már hibátlan. Addig gondoltam erre, éjjel és nappal, míg végül tényleg elhittem.

Három hét múlva három orvos is megvizsgált a haditengerészetnél. Nem találták a mitrális prolapszust! A 33 éve fennálló, veleszületett elváltozás eltűnt. Valamennyi diagnosztikus műszer és vizsgálat makkegészséges szívét jelzett. Újra repülhettem.

Ma már szilárdan hiszek abban, hogy megvan bennünk a képesség életünk jobbá tételére.

M.R. relaxált és hibátlannak képzelte el szívét. Amit az elme képszerűen megjelenít, azt meg is valósítja, - ha...

Ez egy nagy ha. Amit az elme képszerűen elképzelt, azt meg is valósítja, ha alfa frekvencián van. Agyunk másfél kilós, koponyánkba zárt szerv. Elménk határtalan terjedelmű, de agyunk függvénye. Agyunk az alfa szinten - különösen a jobb agyfélteke, tehát a gondolat, érzés és érzelem birodalma - szolgál minket igazán. M.R. akkor képzelte el egészséges szívét és beszélt önmagához, mikor agya ezen a frekvencián működött. A szubjektív vagy alfa szinten a gondolati képek és szavakba foglalt instrukciók jelentik azokat a mechanizmusokat, melyek révén fizikai változást hozhatunk létre. Ezen mechanizmusok alkalmazását nevezzük programozásnak. M.R. alfa szinten képzelte el szívét tökéletesnek, s ezzel arra programozta be elméjének számítógépét, hogy azt tökéleteset tegye. Elménk vezérli agyunkat, agyunk pedig testünket vezérli. Így a test engedelmeskedett.

A kulcs az alfa, mely eltávolít az objektív birodalomtól, a fizikai világtól s a szubjektív világba, az oki vagy kreatív birodalomba juttat, abba a birodalomba, mely a fizikai világ forrása. Ezen a szinten időzve átjár az a boldog érzés, hogy önmagádban, egyedül vagy. Tudatában vagy a külvilág körülöttes zajló eseményeinek, mégsem veszel abban aktívan részt. Testi és lelki nyugalom tölt el.

### „ÉREZNI" AZ ALFA SZINTET

Minden, naponta végzett gyakorlattal egyre mélyebbre jutsz, egyre közelebb az alfához. Elérve aztán alfát, a naponkénti gyakorlás annak mélyebb szintjeire juttat. Ugyanakkor meg is akadályozza, hogy túl mélyre merülj (alvásba), és képessé tesz arra, hogy elmédet magad és mások tökéletesen egészségessé tételére használhasd, amíg alfában maradsz.

Barbara Brown, neves biofeedback\* kutató, be tudott tanítani embereket alfa szintjük befolyásolására azzal, hogy az alfát kellems érzésekkel kapcsolta össze.

E könyv társszerzője Silva-oktató Hawaii-on, s az alfa megmagyarázására az aloha hawaii szót használja. Az aloha egységet, kerek egészt jelent, melyet magyarázata szerint a szó középső betűje, az „o” szimbolizál. Tegyük fogantyút az egységre, s máris eljutottunk az alfához. Ezt úgy demonstrálja, hogy a táblán függőleges vonalat húz az aloha szó o betűjéhez, s így abból p betű - az aloha szóból pedig alpha lesz.

Alfában lenni valóban gyönyörű érzés. Ennek oka talán az, hogy ilyenkor eltávolodunk a fizikai világtól a belső világ felé - egy léppel közelebb jutunk a mennyhez.

Alfába jutva nem hallasz harangszót, sem szirének énekét, vagy hangot, mely jelentené, hogy megérkeztl alfába.

Egyszerűen csak jól érzed magad.

## POZITÍV HOZZÁÁLLÁS

Tömören fogalmazva: a Silva-féle módszer tudatosságra szoktat alacsony agyfrekvencián, speciális előnyök érdekében. A tudatosságnak ez a befolyásolása lehetővé teszi a gyakorló számára, hogy javítsa produktivitását és problémamegoldó képességét.

De tegyük fel, úgy állsz hozzá ehhez a tréninghez, hogy „másnak talán sikerül, de nekem biztos nem fog menni”. Ez a hozzáállás is programozó hatású. Ha megtartod, akkor arra programozod agysejtjeidet, hogy álljanak ellen a gyakorlatoknak, és tartsák fenn a jelenlegi állapotot.

Vagy tegyük fel, a gyakorlatsor befejezése után úgy gondolod, hogy a te speciális egészségi problémádon úgysem segít a módszer. A sikertelenség ilyen elvárása is programozásként hat, és közömbösíti a gyakorlatok során elért eredményeidet, hogy beteg maradhass. Vágyból, hinni tudásból és elvárásból áll össze a hit, ami a programok megvalósítását lehetővé tevő kapocs elemnek és agyunk között. Agyunk az objektív és a szubjektív birodalomban is működik.

\* biológiai visszajelző mechanizmus

Vegyünk például egy ragyogó képességű egyetemistát, akinek apja azt akarja, hogy fia ügyvéd legyen. A fiú ugyan nem akar ügyvéd lenni, de apjának remekül menő ügyvédi irodája van, s nagy Köztisztviselőnek örvend. Apja biztatására így a fiú mégis ügyvéd lesz. Ugyanolyan jól megy majd neki, mint apjának? Nem, mert nem teljes odaadással dolgozik. Ez a felemáság pedig kihat egész pályájára, s csak középszerű ügyvéddé válik.

Hasonlítsuk össze a fiú vágyát apja fiatalkori ösztönzésével. Az aóa égett a vágytól, hogy sikeres ügyvéddé válhasson. Minden anyagi és egyéb nehézséggel szembeszállt, s végül sikerült neki. Az objektív és a szubjektív világban is a vágy, a hit és az elvárás •eremti meg a siker lehetőségét.

Carl Simonton doktor új betegeinek megmutatja a korábbi beteggeinek a kezelés előtti és utáni felvételeit. „Ezen a képen látja a rákot; ezen már nem.” Nem dicsekedni akar ezzel, és nem is rreklámról van szó. A beteg negatív elvárását és hitét (“Halálra:éit vagyok.”) próbálja így pozitív elvárássá és hitté átfordítani (“Én s meggyógyulhatok!”). Ezeket a képeket általában egyszerre :óbb betegnek vetíti ki, diáról. Ahhoz is ragaszkodik, hogy a csaad a hozzátartozók is lássák a képeket. Meg akarja változtatni a paládnak a beteg életkilátásaival kapcsolatos elvárását és hitét, "ogy kommunikációjukban azt közvetítsék a páciensnek, s így pozirv módon programozzák őt újra.

A hit kapcsolja be a lelki számítógépet, jelzi, hogy „programozás indul”.

A hit arra is képessé tesz, hogy lelkesen vetítsünk magunk elé r-gy végeredményt, s a lelkesedés megnöveli a számítógépet mű-«ódtető energiát. Agyunk ezt követően feldolgozza a hívó elmétől •apott információt. Elemző részlege zöld utat ad: - Sikerülni fog! - ezt közli.

Mikor a világon a második műszívet kapott beteg mütéte után -•ahány nappal már felült ágyában, az orvosok ujjongtak. Az Associated Press idézte egyikük szavait: „A pozitív lelki hozzáállás •endkívül jelentős és rendkívül nagy súlyú tényező a felépülés szempontjából”.

## A MEGERŐSÍTÉS FOLYAMATA

Az irányító az elme. Előnyünk származik hát elménk irányításáról, mert így elvárásunk és hitünk segítségével sikert érhetünk el.

1. Holnap reggel felébredve, szükség esetén menj ki WC-re! Utána bújj vissza az ágyba! Állítsd be ébresztőórát 15 perccel későbbre!

2. Hunyd be szemed, és lecsukott szemhéjad alatt nézzél kissé felfelé (kb. 20 fokos szögben)!

Elemeztem a vizualizálás (képalkotás) folyamatát, s kikísérletem annak legjobb módját. Emlékszel hogy néznek fel emberek, amint épp valami kérdésre próbálnak feleletet találni? Mintha a válasz a mennyezetre vagy az égre lenne írva.

Megfigyelésem szerint ily módon felfelé tekintve agyunk alfa ritmusú hullámokat produkál. Ha pedig felfelé nézünk és egyúttal nem fókuszáljuk tekintetünket konkrét tárgyra, tehát csak révetegen nézünk, akkor szintén nagyobb mértékű jobb agyfél aktivitást váltunk ki.

## A KÉPZELETBELI KÉPERNYŐ

Az agykontroll szempontjából legelőnyösebb, ha szemünk a horizontnál kb. 20 fokkal magasabbra néz. Ezt a területet nevezem képzeletbeli képernyőnek.

A képzeletbeli képernyő alfa szinten történő használata fontos eszköz egészségünk javításában.

Mindezt szem előtt tartva, folytathatod az előbb elkezdett gyakorlatot:

3 Számolj lassan, gondolatban - hangtalanul - 100-tól 1-ig! Két szám között kb. egy másodperc szünetet tarts!

4 Amikor elérsz az 1-es számhoz, lelki szemeiddel lásd magad fiatalnak, sugárzóan egészségesnek és vonzósnak!

5 Gondolatban mondd magadnak: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet!

6 Majd mondd magadnak gondolatban: - Számolni fogok 1-től 5-tig. Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom érezni magamat, jobban, mint korábban.

7. Kezdd el számolni! A 3-as számhoz érve ismételd meg: - Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom érezni magamat, jobban, mint korábban.

8 Számolj tovább 5-ig! Az 5-ös számhoz érve nyisd ki szemed, és gondolatban újra erősítsd meg: - Szemem nyitva van, teljesen

ébre vagyok, remekül, és teljesen egészségesnek érzem magamat, jobban, mint korábban. És ez így van.

## NYOLC LÉPÉS, AMI VALÓJÁBAN CSAK HÁROM

Vedd végig az alábbi nyolc lépés magyarázatát, hogy megértsd céljukat, s közben hozzászokj sorrendjükhöz is:

1. Elménk nem tud mélyen ellazulni, ha testünk nem laza. Okosabb előbb WC-re menni, hogy aztán tested teljes kényelemben lehessen. Emellett lehet, hogy az első ébredéskor még nem vagy teljesen fenn. Biztosan teljesen felébredsz, ha kimész a WC-re. Arra az esetre, ha mégsem lennél elég éber ahhoz, hogy ébren maradj, állítsd ébresztőórát 15 perccel későbbre, nehogy lekéssz dolgaidról.

2. Ahogy már elmondtam, a szemgolyó kb. 20 fokkal történő felfelé fordítása agyunkban alfa ritmust vált ki, s egyúttal fokozza a jobb agyfélteke aktivitását. Később ilyen szemállással alkotunk majd képzeletbeli képeket. Szemünknek ez a minimális felfelé fordítása egyszerű módon segíti elő az alfába jutást.

3. A visszaszámlálás lazító, az előreszámlálás aktiváló hatású. Az 1,2,3 olyan, mint a „Felkészülni, vigyázz, rajt!”. A 3-tól 1-ig való visszaszámlálás lecsendesít; sehova se visz, csupán önmagadon belül mélyebbre.

4. Ha ellazult állapotban valamilyennek elképzeled magad, akkor az valóra válik. Azok a hipochonderek (képzelt betegek), akik ellazulnak és úgy betegnek képzelik el magukat, sokszor akaratlanul is létrehozzák a testi tüneteket. Te ennek ellenkezőjét fogod tenni. Lelki szemeid előtt egy áhított állapot képét jeleníted meg - fiatalnak, egészségesnek és vonzósnak látod magad.

5. Az ellazult állapotban, gondolatban elismételt szavak jelentése megvalósul. Elménket erre programozzák be a képek és szavak.

6.,7.,8. Ez a három utolsó lépés egyszerűen a gyakorlatot befejező 5-ig számolást tartalmazza. Az előreszámlálás aktivál. Mindemellett hasznos magadnak ekkor is „utasításokat” adni, hogy 5-höz érve valóban élénk legyél. Erre a számolás megkezdése előtt, menetközben, és a végén, tehát 5-höz érve, szemed kinyitásakor is szükség van.

Holnap reggel, mikor felébredsz és nekikészülsz a gyakorlatnak, rájössz majd, hogy a nyolc lépés valójában mindössze három:

20 fokban felfelé fordított szemgolyókkal:

1. Visszaszámolsz 100-tól 1-ig.
2. Egészségesnek képzeled el magad és kijelented, hogy egészséges vagy.
3. Elszámolsz 1-től 5-ig, kijelented, hogy egészséges és teljesen éber vagy.

#### NEGYVEN NAP, AMI MEGVÁLTOZTATHATJA ÉLETED

Most már tudod, mit tegyél holnap reggel. De mi legyen azután? íme:

- \* Számolj visszafelé 100-tól 1-ig tíz reggelen keresztül!
- \* Ezután számolj visszafelé 50-től 1-ig tíz reggelen keresztül!
- \* Ezután számolj visszafelé 25-től 1-ig tíz reggelen keresztül!
- \* Ezután számolj visszafelé 10-től 1-ig tíz reggelen keresztül!

A 40, reggeli visszaszámlálás, relaxációs gyakorlat után elég lesz 5-től 1-ig visszaszámolni, hogy egészséged érdekében elkezdhesd használni alfa szintedet.

Az utóbbi mikéntjéről a következő oldalakon olvashatsz. A gyakorlatok időszakában is folytasd az olvasást, mert már 40 napnál korábban is hasznát láthatod az ügynök:

- \* Megváltoztathatod reggeli képedet, hogy segíts valamilyen egészségügyi problémádon.
- \* Segíthetsz másokon.
- \* Jobban megértheted, hogy mit tehet elméd problémáid megoldása, és egyéb természetű életcéljaid elérése érdekében.
- \* Felépítheted hitedet és elvárásodat, s ezeken keresztül növelted egészségmegőrző képességedet.

Ha végigcsinálod ezt az egyszerű gyakorlatsort 40 reggelen keresztül, akkor megtanulod alfa szinten irányítani elmédet.

Szinte gyerekesnek tűnik, hogy ott fekszel, és magadban visszaszámolj. Ilyenkor azonban mindig egy-egy olyan viszonyítási pontra teszel szert, ami segítséget jelent a következő alkalommal. Egyre mélyebbre merülsz, egyre jobban lelassulnak, és egyre inkább befolyásod alá kerülnek agyhullámaid. A „befolyásod alá kerülnek” azt jelenti, hogy: (1) céltudatosan teszed, és (2) nem alszol el. Ez a kontroll tehát alfába juttat és ott tart, mélyebbre nem merülsz.

Célszerű ugyanúgy végezni reggelente a gyakorlatokat: ugyanazokat a lépéseket, ugyanott és ugyanakkor tedd! Egyedül a visszaszámlálás kiindulópontja változzon, tíz naponként 100-ról

50-re, majd 25-re, majd 10-re, végül 5-re! Egyéb változók hozzáadása bizonytalanná tenné a viszonyítási pontot, s így az eredményt is.

Milyen eredményekre számíthatsz 40 nap múltával? Képes leszel arra, hogy ülve, szemeidet kissé felfelé fordítva, visszaszámolj 5-től 1-ig, és eközben

- \* több energiát,
  - \* több lelkesedést,
  - \* eredményes napot,
  - \* jobb egészséget és
  - \* optimizmust
- programozz be magadnak.

### 3. GYAKORLAT

#### KEZDESZ SEGÍTENI MAGADON

1. Hunyd le szemed, majd behunyj szemed nézzél kissé felfelé kb. 20 fokos szögben!
2. Lassan számolj visszafelé 100-tól 1-ig hangtalanul, vagyis gondolatban! A számok között tarts kb. egy másodperces szüneteket!
3. Amikor elérsz az 1-es számhoz, lelki szemeiddel lásd magad fiatalnak, sugárzóan egészségesnek és vonzóknak!
4. Mondd gondolatban magadnak: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet!
5. Majd mond magadnak gondolatban a következőt: - Számolni fogok 1 -től 5-ig. Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
6. Kezdj el számolni! A 3-as számhoz érve ismételd meg: - Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
7. Számolj tovább 5-ig. Az 5-ös számhoz érve nyisd ki szemed, és gondolatban újra jelentsd ki: - Szemem nyitva van, teljesen ébren vagyok, remekül, és teljesen egészségesnek érzem magamat, jobban, mint korábban. És ez így van.

Jó reggelt! Csodálatosan lazának érezted magad az 1-es számhoz érve?

Mostantól reggelenként gyakorolva, egyre lazábbnak érzed majd magad. Az egész folyamat egyre megszokottabbá válik. Egyre kellemesebbnek érzed majd. A kellemes érzés az ellazulás kulcsa.

Minél többet gyakorolod a reggeli ellazulást, az fokozatosan annál automatikusabbá válik. Tíz reggel után már az 50-től 1-ig számolás is kiváltja ugyanazt a jótékony hatást, mint most a 100-tól 1-ig számolás. Harminc további reggel után már „profi relaxáló” leszel, irányítani tudod majd elméd alfa szintjét, melyen a képi megjelenítés teremtő hatású.

Elsorolhatnám most mindazt a hatást, ami a Silva-féle módszerrel, az egészségtesti állapot elképzelése révén, elérhető - hogy el lehet tüntetni foltot a tüdőről, és meg lehet szüntetni a köhögést;

hogy meg lehet oldani a vesekövességet, ha képzeletedben ujjaidal összemorzsolod a követ, s ezután reggel kivizeled a törmelékét; hogy az ízületi bántalom okozta duzzanatot meg tudod szüntetni úgy, hogy képzeletben port szívsz ki a bűtyökből. Szavaim azonban most még valószínűleg nem igazán hatnának rád. Ami hat, az az első kézből származó tapasztalat. Hadd mutassam be hát a floridai Tag Powell! Saját maga mondja el gyógyulása történetét. Azóta egyébként a Silva-féle módszer egyik legsikeresebb oktatójává vált.

#### TAG POWELL TÖRTÉNETE

A csontvelőgyulladást 14 éves koromban kaptam. Ez nem csont-rák, de bizonyos szempontból hasonlít rá. Esetemben a betegség térdem táján pusztított. Eredete bizonytalan: talán műtéti fertőzés következménye volt, talán másé. Teletömtek antibiotikumokkal, de nem segített. Szerencsés esetben az antibiotikum elmulasztja a betegséget.

Körülbelül 3 évenként újra és újra meg kellett operálni. Az orvosok feltárták a beteg részt, kivágták a fertőzött szöveteket, kikapták a csontot, majd összefoltoztak. Két, maximum három évig tűrhetően voltam ezután, de aztán megint csak műtétre volt szükség. Rádiumkezeléssel is kísérleteztek, a baktériumok elpusztítása céljából rádiumot helyeztek csontomba. Mindössze két évig tartott a hatás. Később mást próbáltak: a lábamból nyert baktériumokat rádiummal sugarazták be, majd fél éven keresztül, heti két alkalommal visszaadagolták a lábamba. Nem sikerült. Az összes létező kezelést végigzongorázták.

Ekkortájt végeztem el egy Silva-féle tanfolyamot.

Körülbelül hat hónappal a Silva-féle tanfolyam elvégzése után térdem kezdett megdagadni. Akkorára nőtt, mint egy léggömb, s végül mankózásra kényszerültem. A fájdalom leküzdésére használtam ugyan a Silva-féle fájdalomkontroll technikákat, ekkorára dagadt testrésszel közlekedve azonban szinte óhatatlanul nekem ütöttem térdemet valaminek (ráadásul abban az időben szűk helyen is dolgoztam), s ilyenkor mindig iszonyú erős fájdalom nyilalt belém.

Elmentem a helyi orvoshoz, aki a Floridai Orvosi Egyetem Központi Klinikájára küldött, Gainesville-be. Ott egy műtét során kivágták volna egész térdizületemet, hogy azt 72 órára hőkezelésnek

tegyék ki, majd 30 napig fagyasszák, s ezután visszaoperálják. -Talán ez beválik - mondta az orvos. Talán. Nem csoda, hogy ilyen óvatos biztatás után valahogy nem igazán vonzott a terv. A javasort eljárást általában csak végső esetben alkalmazzák, jobbára már csak szinte menthetetlen végtag esetén. Jobb híján valami antibiotikumot és gondolkodási időt kértem az orvostól.

Hazamentem. Tanácstalanul feküdtem ágyamon. Térdem nagyjából röplabda méretűre dagadt. Nadrágom szárát nem is tudtam már ráhúzni.

Egyik este, ágyamon heverve, elgondolkoztam: Hiszek-e igazán a Silva-féle módszerben? Ha igen, akkor meg kéne próbálnom. Ez 1978 elején történt, mintegy hat hónappal a tanfolyam után.

Szintemre mentem. Arra emlékeztem, hogy a csontvelőgyulladás ellen a fehérvérsejtek harcolnak. Emlékeztem a tanfolyamon tanult vizualizálásra, s képzeletben harcba hívtam különböző testrészeim fehérvérsejtjeit. Lábujjaimmal kezdtem, s gondolatban térdemhez irányítottam valamennyit. Hadsereget toboroztam, s elképzelttem, ahogy megjelennek a „csatamezőn”.

Felsorakoztattam a sereget a jobb csipőnél, majd képzeletemben fehér lovakra ültettem a fehér pajzssal és széles, hatalmas, fé-  
~é' kardokkal felfegyverzett katonákat. A harcrakész csapatot végű<sup>1</sup> gondolatban „Rohamra!” vezénykiáltással megindítottam. Képzeletemben újabb és újabb hullámban támadtak katonáim a harcmezőn a rossz sejtekre. A rossz sejteket sovány, sötét színű, vékony kardú, kis pajzsú, gyengécske seregnek festette le képzeletem.

Újabb és újabb hullámokban vezényeltem harcba katonáimat, és igazán beleéltem magam a csatába. Idővel az az érzésem támadt, hogy nem győzünk, épp csak tartjuk állásainkat. Elgondolkoztam: mit is tesz az orvos? Kikaparja a csontot. Lézersugarat vettem hát be, akár a Csillagok háborújában. Azt programoztam be, hogy a lézersugár csak a baktériumokat pusztítsa el, a fehérvérsejteket ne bántsa. Ráirányítottam a sugarat a fertőzött területre.

Annyira átéltem az egészet, hogy a lézersugár bevetésekor fájdalomra számítottam. Fájdalmat nem, mindössze egy kis melegséget éreztem. A sugarat körbeforgatva ugyanúgy kivájtam a beteg szöveteket a térdnél, ahogy az orvos tette volna a csontkaparóval. Ezután kivontam a harcból a lézert. Annyira kimerített erőfe-

szítésem és a régóta tartó fájdalom, hogy gyorsan álomba zuhantam.

Reggelre kelve kb. golflabda nagyságú gennygyülem jelent meg a beteg területnél. Délfelé kifakadt. Térdem állapota folyamatosan javult.

Azóta egyszer sem volt gondom térdemmel.

A Silva-féle pszichikus-gondolati - vagy minek is nevezzem - műtét utáni nyáron egy társasággal elmentem röplabdázni, életemo-  
oen először. Ha korábban röplabdázni próbáltam volna, biztosan <órházban kötök ki.

Egész nap játszottam. Otthon este fáj a lábam. Fáj a térdem. Ez azonban örömteli érzés volt, mert ezúttal izmaim fájtak. Tizen-  
négy éves korom óta ugyanis nem sokat használtam azokat az izmokat.

A javulás folytatódott, egyre jobb és jobb lett állapotom. Ma már törökülésben is tudok ülni. Vettem egy kis, piros sportkocsit, mert már nem volt gond a kocsiba való ki- és bemászás. A gyógyulásul véglegesen tavaly, Egyiptomban bizonyosodtam meg. Fölle másztam a nagy piramison, amire korábban garantáltan képtelen ettem volna. Estére teljesen kidöglöttem, de másnapra már kutya-  
oajom se volt.

A programozás kb. 30-45 percig tartott. Vágyam, hitem és elv-  
-ásom erős volt, hisz majdnem élet-halál helyzettel kellett szem-  
oenéznem a tervezett térdfagyasztással meg az egésszel kapcsola-  
latban. Nem térhettem ki előle.

Úgy hiszem, azért végeztem egy menetben az egész gyógyítást, mert úgy éreztem, hogy feltétlenül meg kell tennem. Nem az volt, hogy „megpróbálok”. Egyszerűen meg kellett tennem. Nem az volt, hogy „reménykedem, hátha”: lábam egy részét vágták volna ki, ha kudarcot vallok.

Az ilyen vágy, az élet vagy halál helyzet szinte bármihez elegendő energiát ad. Ha megtalálsz a módját, hogy ilyenfajta vágyat gerjessz magadban, akkor eléred céljaidat. Tudom, mert megtas-  
sasztaltam. Vágyam, az alfa szinten alkalmazott Silva-féle technikával, meghozta az eredményt.

## AGYUNK FREKVENCIÁJÁNAK LECSÖKKENTÉSE

Amit Tag Powell tett önmagával, azt a Silva-féle módszerrel so-  
Kan naponta megteszik. Minél hatékonyabbá válnak reggeli lazító



gyakorlataid, annál jobban fogod tudni kezelni magad és mások egészségügyi problémáit.

Agyunk gyógyító szerv. Agyunk működteti testünket. Túl sokszor használjuk tudattalanul megbetegítésre. A mindennapos szócsaták és komoly krízishelyzetek között mindenféle, megbetegítő hatású lelki stressznek vagyunk kitéve.

Az, hogy nem tudjuk még, milyen stresszhelyzet milyen kellemetlen tünetet okoz, még nem jelenti azt, hogy ne tudnánk közömbösíteni a tünetet. Tag Powell sem tudta fiatal korban kialakult térdbetegségének pontos okát. Mégis meg tudta azt gyógyítani elméjével.

Tovább gyakorolva fokozatosan automatikus reflexet építesz ki magadban. Ha stressz ér, akkor attól elszigetelődsz, hozzáállásod rugalmasabbá válik, s a feszültség egyre kevésbé visel meg. Képzetedet használva megszüntetheted a betegség eredeti tüneteit, emellett azonban valószínűleg más kellemetlen állapot is elmúlik.

## A LELKI KÉPALKOTÁS: TALÁN LEGJELENTŐSEBB ADOTTSÁGUNK

X. azt a képet alakította ki magáról, hogy ő egy gyenge, könnyen megbetegedő ember. Retteg a környezetében felbukkanó baktériumoktól és vírusoktól. Elképzeleli, ahogy ilyen vagy olyan betegség utoléri. Borzasztóan fél az öregségtől.

Y azt a képet alakította ki magáról, hogy erős és egészséges. Ahelyett, hogy fejében betegségképeket hordana, örökifjúnak, aktívnak és vonzóknak látja önmagát.

Y élete várhatóan énképének megfelelően alakul, s kettejük közül neki van nagyobb esélye jó egészségre. X., a hipochonder is várhatóan énképének megfelelően él majd, és oly módon támadja meg saját testét, hogy nagyon is valóságos kellemetlenségekhez és betegségekhez juthat.

Elmének képzelőtehetsége teremtő hatású. Nincs olyan emberalkotta dolog, ami ne gondolati képpel kezdődött volna. A gyönyörű rózsakertet nyilván előre elképzelelte a kertész. A festményt előbb elképzelelte a festő. A szék is, melyen éppen pihensz, először a tervező agyában öltött képet, s csak aztán gyártották le.

Kérdezd meg magadtól, vajon kinek a fejében született meg a rajtad lévő ruha formájának és mintájának képe! Vagy lakásod ki-

-«k a fejében született meg, mielőtt a tervrajz és a munka menete papírra került volna? Valaki elképzelelte ezeket, különben nem léteznének. A képzelőtehetség az emberiség teremtő ereje. Bensőnkéből fakad.

Nikola Tesla, a század elején élt, korát messze megelőző, amerikai feltaláló képes volt elektromos találmányai képét gondolatban megjeleníteni. Két hónapnál rövidebb idő alatt megvalósított oármilyen nevéhez fűződő motort vagy rendszermódosítást, miután azokat képzeletében megalkotta. „A kigondolt berendezés minden alkatrésze - írja - legapróbb részletéig tökéletesen valóságos és kézzelfogható volt képzeletemben.”

Tag Powell képzeletbeli képe a fehérvérsejtek hadseregéről is eopolyan valóságos és kézzelfogható volt, mint Tesla képei. Az elképzelt lézert bekapcsolásakor még fájdalomra is számított.

A siker képletének fontos eleme, hogy az elképzelt dolgot valóságként kezeld. Amikor reggeli gyakorlatodban az 1-es számhoz érve energikusnak és makkegészségesnek látod magad, akkor valójában megteremtetted az elképzeltet.

Legyél tisztában azzal, hogy a magadról alkotott kép igazi valódat ábrázolja! Az a nem egészen egészséges állapot, amit talán most átélsz, már abnormális állapot. Ennek ellenszere, hogy vágyj valódi énedre, elhidd, hogy valódi énedet állítod helyre a gyakorlat során, és elvárod, hogy sikerül is a változtatás, hogy sikerül magadat valódi éneddé változtatni.

Szükség van-e a vizualizálás előtt rajzolásra, ábrázolásra? Egyáltalán nem. Éppenséggel fordítva: kép vagy vázlat elkészítéséhez előbb képzeletedben kell megalkotni a képet. Tesla beszámolt arról, hogy szerencsére rendkívül könnyen ment neki a vizualizálás. Se modellre, se rajzra, se kísérletekre nem volt szüksége, "alálmányait teljesen valóságos tárgyként látta lelki szemével.

Valamennyiünkben kiaknázatlan kreativitástartalék rejlik. A kiaknázás eszköze agyhullámaink lelassítása. Agyhullámok lelassításával aktiválod jobb agyféltekédet. A jelek szerint jobb agyféltekénk révén kapcsolódunk a teremtő birodalomhoz, mert azzal teremtjük meg vágyunk képét, s így azt létre is hozzuk.

#### 4. GYAKORLAT

##### EGY KIS MEGELŐZÉS

1. Hunyd le szemed, és behunyt szemmel nézzél kissé felfelé!
2. Lassan, hangtalanul számolj visszafelé 100-tól 1-ig! A számok között tarts kb. egy másodperces szüneteket!
3. Amikor elérsz az 1-es számhoz, lelki szemeiddel lásd magad fiatalnak, sugárzóan egészségesnek és vonzóan!
4. Mondd gondolatban magadnak: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet!
5. Mondd magadnak gondolatban a következőt: - Számolni fogok 1-től 5-ig. Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
6. Kezdj el számolni! A 3-as számhoz érve ismételd meg: - Az 5-os számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
7. Számolj tovább 5-ig. Az 5-ös számhoz érve nyisd ki szemed, és gondolatban újra jelentsd ki: - Szemem nyitva van, teljesen ébren vagyok, remekül, és teljesen egészségesnek érzem magamat, jobban, mint korábban. És ez így van.

Már is egy gondolati képet használsz reggeli gyakorlatodban: egészségesnek látod magad. Ha a későbbiekben valamilyen egészségügyi problémád támad, akkor Tag Powellhez hasonlóan, vizuálisan, te is a probléma megoldására vezérelheted teremtő energiádat.

Egyúttal azonban fontos, hogy tökéletesítsd relaxációs képességedet, hogy bármikor alfába kerülhess, amikor képet őrzöl elmédben. Már maga a gyakorlás is segít, hogy egészséges maradj. A reggelente ismételt előhívott gondolati képed, melyben egészségesnek látod magad, kifejti hatását, s önmagában is érélyes gyógyszerként hat.

Nézzük LW. asszony és két tizenéves fia esetét:

- Az utóbbi esztendő ugyancsak rossz évem volt, egyik baj a másikat érte. Megváltoztam, negatív életszemléletű és depressziós lettem. Megpróbáltam ezt eltitkolni környezetem előtt. Az élet számos területén elvesztettem önbizalmamat, egyre többet ettem, s kezdtem elhízni. Étvágycsökkentő gyógyszert és hashajtót kezdtem szedni, amik valójában nem segítettek. Romlott a hallá-

som. Hallókészüléket kellett használnom. Férjem miatt is aggódtam, és teljesen tanácstalanul álltam. Fiaimmal szemben is türelmetlenné váltam, rögtön üvöltözni kezdtem velük, amint valami nekem nem tetszőt műveltek. Ugyanakkor aggódtam is 12 éves, dyslexiás\* fiam iskolai előmenetele miatt.

Megláttam a Silva-hirdetést. Megmutattam férjemnek, aki elment a bevezető előadásra. Rendkívül lelkesen jött haza. Még mindig szkeptikusan ugyan, de beleegyeztem, hogy kipróbálom.

Imáim így találtak meghallgatásra.

Megtaláltam magamat. Ma már pozitív, kiegyensúlyozott, friss és nyugodt vagyok, mindenféle gyógyszer nélkül. Ésszerű diétát tartok, sokat tornázom, lefogytam, és remekül érzem magam. Lázba hozott, hogy javul a hallásom, és biztos vagyok benne, hogy hamarosan eltehetem a hallókészüléket. Türelmesebb lettem fiaimmal, s napról napra, egyre jobban és jobban vagyok.

Milyen sors várt LW. asszonyra a tanfolyam előtt? Egyértelműen veszélyben forgott egészsége, hiszen hízott, emésztési problémái voltak, hallása romlott. A szervezet kibillent egyensúlyi állapotából. Várhatóan további testi problémák jelentkeztek volna.

Megtanulta a Silva-féle módszert. Feszültsége oldódott, szervrendszerei kiegyensúlyozottabban kezdtek működni.

Reggeli gyakorlataid során te is hasonló „frissítőt” adsz önmagadnak. Eszközt kapsz kezvedbe a stressz kezeléséhez, és kiköved a jobb egészséghez és közérzethez vezető utat.

Agyunk mintegy másfél kilogrammnyi anyagában kb. 30 milliárd idegsejt található. Hasonlóak ezek az idegsejtek egy számítógép alkatrészeihez. Ez a számítógépszerű agy arra van beprogramozva, hogy irányítsa testműködéseidet, elraktározza mindazt, amit tapasztalsz és tanulsz, s hogy szükség esetén felidézze számodra ezt az információt. Becslések szerint születésünkkor agyszámítógépünkben mintegy 2000 olyan önálló program van már, melyek testünk tökéletes működését vezélik. Ebben az egyébként tökéletes programcsomagban a hibákat a stressz okozza, ami szinte születésünk pillanatában megjelenik életünkben.

\* az olvasási képesség zavara a központi idegrendszer elváltozása miatt

A stressz akkor támadta meg először szervezetedet, amikor ma-mád hirtelen eltűnt. Talán a második, harmadik vagy negyedik napon történt? Mindegy. A lényeg, hogy aggódni kezdted. Éhes voltál és nem láttál enni. Még több aggodás. Csípett a pisis-pelinka, és nem cserélték ki. Még több szorongás.

A szorongás stressz. A stressz megzavarja a tökéletes programozást. Minél nagyobb a stressz és minél hosszabb ideig tart, annál jobban megzavarja. Végül győz a zavar. A tökéletes programok tökéletlenné válnak. A test fontos szervei és alapvető rendszerei már nem működnek annyira tökéletesen.

## A BŰNÖS A STRESSZ

Hívhatsz orvost, de amellet használd a Silva-féle módszert is a stressz hatástalanítására és a normális működés újraprogramozására.

Ötven éve egy operált betegen véletlenül észrevették, hogy a harag megváltoztatja a gyomor belső felszínének a színét. A közelmúltban felfedezték, hogy a stressz fékezi a fehérvérsejtek működését. Ma már nemcsak azt fogadják el, hogy az aggodás fekélyt okoz, hanem azt is, hogy szinte minden testi betegséget valamilyen fajta stresszt, feszültséget okozó gondolkodásmód, érzés vagy érzelem idéz elő.

Meg szoktál fájni, gyakran fáj a fejed vagy más testrészed? Volt kanyarod, szamárköhögésed, mumpszod vagy más, úgynevezett fertőző betegséged?

Vagy mi a helyzet az olyan fájdalmasabb és súlyosabb betegségekkel, mint a rák, epekő, szívbetegség vagy ízületi gyulladás? Valamennyit nagyrészt a stressz váltja ki.

Nem fogsz örülni annak, amit mondani fogok: önmagadnak köszönheted ezeket. De ne ítélj el magadat emiatt. Az emberiség minden más tagja is ugyanezeket a hibákat követi el. Soha nem tanítottak meg se téged, se engem arra, miként használjuk elménket, hogy szervezetünk védekező rendszere, az immunrendszer állandó készenlétben álljon és fontos szervrendszereink harmonikusan működjenek.

## REJTETT GÁTAK LEGYŐZÉSE

Miközben reggeli gyakorlataid során sugárzóan egészségesnek látod magad, az egészségedet megzavaró programozás még jelen van. Az új programozás végül is átveszi annak helyét, ugyanakkor meggyorsítja a folyamatot, ha azonosítod és így eloszlatod a régi programozást. Azonosításakor megérted és megszünteted betegségét okát.

Most konkrét fogalmakkal leírom az egészséget felborító stressz kigyomlálásának lépéseit. Reggeli gyakorlatod idején, mikor már ellazultál, de mielőtt még egészségesnek festened le magad, tedd fel a kérdést önmagadnak: - Miért van ez a testi bajom? Hagyd elkalandozni gondolataidat! Talán eszedbe jut nővéred, anyósd, partnered, ügyvéded, házastársad vagy gyereked.

Szinte valamennyi stressz emberi kapcsolatból származik. Ha ki tudod deríteni, hogy melyik feszült kapcsolat „piszkál”, akkor ráállítodsz az okra, s annak megoldására.

Az ok megtalálása után képzeletedben fogj kezét az illetővel, vagy öleld meg! Érezd, hogy „elrendezitek” az ügyet! Érezd, hogy megbocsátás - kölcsönös megbocsátás - jár át mindkettőtököt!

A megbocsátás átélésekor valójában az egészségedet akadályozó, rejtett gátakat győzöd le. Oldd fel lelki képekkel a súrlódást, s azzal feloldod a lelki súrlódás testi következményeit is.

Most pedig térj át a 4. lépésre, vagyis lásd magad egészségesnek és erősítsd meg a képet szavaiddal: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet! Majd folytasd az 1-től 5-ig számolással, és nyisd ki szemed!

Reggeli gyakorlatodat tehát a következőkkel egészítettem ki (a 3. lépés A, B és C alpontjaként jelölöm):

3 A: Tedd fel a kérdést önmagadnak, gondolatban. - Miért van ez a testi bajom? Majd hagyd elkalandozni gondolataidat!

3 B: Ha felbukkan gondolataidban egy személy, képzeld őt magad elé!

3 C: Lásd képzeletedben, hogy megbocsátotok egymásnak! Képzeld el egy ölelést vagy kézfogást, mosolyt, s azt, hogy fejetekkel egyetértően bólintotok! Mindezt jó érzéssel tedd!

Meglátod, tényleges kapcsolatod is javulni fog az illetővel. Változást idéztél elő, elmozdítottál egy némán megbújó akadályt egészséged útjából.

## AZ ALFA SZINT ELMÉLYÍTÉSE IZMAID ELLAZÍTÁSA ÚTJÁN

Említettem, hogy az alfa szintnek a másodpercenkénti 7 és 14 közti impulzusszám felel meg. Ahogy reggel, behunyt szemmel, kissé felfelé nézve, 100-tól 1-ig visszafelé számolva ellazítasz, valójában e felé az alfa intervallum felé lassítod agyhullámaid frekvenciáját.

Van aki gyorsan eléri azt, másnak lassabban megy. A gyors alfa jutás nem jár hátránnyal, a lassúé annyival, hogy tovább tart, míg a fáradozás meghozza gyógyító gyümölcsét.

Ezt a hátrányt senki sem kívánja. Nincs is rá szükség. Némi módszertani ismerettel ugyanakkor megelőzhető. Elmondok egy kiegészítő gyakorlatot, ami felgyorsítja az ellazulást. Még a visszazámlálás megkezdése előtt végezd el, hogy relaxációd progresszív folyamat legyen! Ennek során figyelmünket testünk különböző izomcsoportjaira irányítjuk, s külön-külön ellazítjuk azokat. Általában a fejtetőn kezdjük, s onnan megyünk lefelé, egészen a bokáig, lábfejig és lábujjakig. A könyvet kezében tartva, nyitott szemmel, amint éppen olvasod az útmutatást, végezd a progresszív relaxációt! Így holnap reggel már könyv nélkül is menni fog.

Először figyelj fejed tetejére! Hagyd, hogy belsőleg is átérezd, tudatosítsd, hogy mire figyelsz! Ez a tudatosság bizsergést vagy melegségérzést eredményezhet, amit a fejbőrödbervaziló fokozott véráramlás okoz. Fejbőrödöt ellazítva fokozódik a véráramlás. Fejtetőd bőrének ellazítása után lazítsd el homlokod! Figyelj homlokodra, tudatosítsd magadban homlokod létét, s lazítsd azt el!

Lazítsd el szemeid! Érezd szemhéjadat, mint nedves párnát! Lazítsd el állkapcsodat és szájadat! Hagyd, hogy nyelved kényelmesen megpihenjen szájadban!

Lazítsd el nyakadat! Lazítsd el válladat! Lazítsd el karodat! Közben a könyv tán kissé elcsúszik, de te csak olvasd tovább!

Figyelj mellkasodra és hasadra! Lazítsd el azokat is! Lazítsd el hátadat és derekadat!

Folytasd testrészeid tudatosítását, lépésről lépésre haladva, egyszerre mindig csak egyet ellazítva - csípődöt, combodat, térdedet, bokádat és lábujjaidat!

Noha még most is olvasol, tehát szellemi tevékenységet végzel, mégis érezni tudod a kiváltott testi ellazulást. Holnap reggel tudni

fogod tennivalódat, hogy újra élvezhesd a mély, testi ellazulást. Közvetlenül visszazámlálás előtt alkalmazd ezt a progresszív relaxációt!

Nevezük ezt 2 A. lépésnek! Mivel ehhez néhány percnyi időre van szükség, tőled függ, hogy éppen beiktatod vagy kihagyod! Végezd el holnap reggel, de aztán később már csak akkor, ha időd és kedved van hozzá! Tudd azonban, hogy minden alkalommal egyre hatékonyabbá teszed elmédet az öngyógyításra és mások öngyógyításának elősegítésére!

Összegezzük reggeli gyakorlatod 2 A. lépését:

2 A. Fejbőröddel kezdve, irányítsd tudatos figyelmedet egyes testrészeidre, fejed búbjától lábujjadig, s közben lazítsd el azokat!

## 5. GYAKORLAT

### SEGÍTESZ ORVOSODNAK

1. Hunyd le szemed, és behunyt szemmel nézzél kissé felfelé, szemöldököd felé!
2. Lassan, hangtalanul számolj visszafelé 100-tól 1-ig! A számok között tarts kb. egy másodperces szüneteket! A. Fejbőröddel kezdve, irányítsd tudatos figyelmedet egyes testrészeidre, fejed búbjától lábujjadig, s közben lazítsd el azokat!
3. Amikor elérsz az 1-es számhoz, lelki semeiddel lásd magad fiatalnak, sugárzóan egészségesnek és vonzósnak!
  - A. Tedd fel a kérdést önmagadnak gondolatban: - Miért van ez a testi bajom? Majd hagyd elkalandozni gondolataidat!
  - B. Ha felbukkan gondolataidban egy személy, képzelj őt magad elé!
  - C. Lásd képzeletedben, hogy megbocsátotok egymásnak! Képzeld el egy ölelést vagy kézfogást, mosolyt, s hogy fejetekkel egyet-értően bólintotok! Mindezt jó érzéssel tedd!
4. Mondd gondolatban magadnak: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet.
5. Mondd magadnak gondolatban a következőt: - Számolni fogok 1-től 5-ig. Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
6. Kezdj el számolni! A 3-as számhoz érve ismételd meg: - Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
7. Számolj tovább 5-ig! Az 5-ös számhoz érve nyisd ki szemed, és gondolatban újra jelentsd ki: - Szemem nyitva van, teljesen ébren vagyok, remekül, és teljesen egészségesnek érzem magamat, jobban, mint korábban. És ez így van.

### AZ ÖNGYÓGYÍTÁS NEM HELYETTESÍTI A SZAKELLÁTÁST

A gyógyulás három fő előmozdítója az orvosunk iránti bizalom, az ellazult, görcstelen lélek, és a gyógyulásba vetett hit.

Ahogy fokozatosan elsajátítod a mentális módszereket, azok hasznos eszköznek bizonyulnak majd bármilyen betegségből való kigyógyulásodhoz. Nem helyettesítik azonban orvosod tevé-

kenységét, sőt inkább lehetővé teszik, hogy azokkal elősegítsd érdekedben végzett munkájának hatásosságát.

Azt tanácsolom, hogy betegség esetén mindig orvosi felügyelet mellett alkalmazd a megfelelő Silva-féle technikákat. Orvosod az objektív dimenzióban dolgozik, te a szubjektívban.

Szükség van egyáltalán a szubjektív dimenzió használatára? Ha egy meg nem fogható tényező borítja fel a szervezet kémiai egyensúlyát, akkor megfogható tényező várhatóan nem fogja azt tartósan helyrebillenteni. A szervezetben kémiai zavart okozó, nem megfogható tényező a már említett, stresszt okozó érzés, magatartás vagy érzélem. Az egyensúly helyreállításához ellazulásra és gyógyító gondolatokra van szükség. Amíg a stresszt okozó érzések helyett nem tudsz oldott, ellazult lelkiállapotot létrehozni, addig orvosodtól csak tüneti kezelést remélhetsz.

Meg lehet szüntetni az aggódó üzletember gyomorfekély okozta tüneteit. Ha azonban nem szűnik meg aggodalma, a fekély oka sem szűnik meg, s a betegség állandóan kiújul. Egészséged tehát még kitűnő orvosi ellátás esetén is nagyrészt tőled függ.

Orvosoddal csapatmunkában dolgozol.

### MIKÉNT SEGÍTHETSZ ORVOSODNAK, HOGY SEGÍTENI TUDJON NEKED

A gyógyszer, amit orvosod felír, objektív szerepet játszik testi bajod meggyógyításában. A külső szintekről a belső szintek felé irányul hatása. Elméd a testi baj meggyógyításában szubjektív szerepet játszik. Az anyag belső szintjeiről a külső szintek felé irányul hatása. A gyógyszer bevétele után merülj alfa szintre. Képzeld magad elé képszerűen betegségedet és a gyógyszert, lásd, miként jut el az céljához, és hogyan fejt ki ott gyógyító hatását.

Ezzel előkészíted belső szintjeidet, hogy összhangba kerüljenek a külsőkkel, s így gyorsabban gyógyulsz. A belső szintek elfogadják a gyógyszert a betegség elmúlása érdekében. A belső és külső így gyógyulásod érdekében összedolgozik.

Egészségügyi probléma esetén önmagában az alfa szintre menés is már gyógyhatású. Azt javaslom, betegség esetén naponta három alkalommal, 15-15 percre menj alfa szintedre. Erre a legjobb időpont: reggel, ébredés után, ebéd után és este, elalvás előtt. Ezekben az időszakokban ugyanis általában lazábbak vagyunk, s így eredményesebben működhetünk alfában.

Az orvos szempontjából az az ideális beteg, aki lelkileg és testi-  
leg ellazult állapotban van, és alfa szinten. Szemben a szorongó,  
feszült és nyugtalan beteggel, az ilyen ember maximális hasznát  
latja bármilyen gyógyszernek.

## HALADÁSOD

Most megtanulod kontrollálni testműködésedet, agyműködése-  
det, vizualizálásodat s annak egészségügyi problémák felderíté-  
sére való képességét, valamint jobb agyféltekédet, mely gyógyí-  
tó erejű. Betegség esetén az alfa szint elősegíti, hogy a betegség  
a test látható világából átjusson az elme láthatatlan világába. A  
képzelet korrigálni tudja a hibát az elme láthatatlan világában, ami  
aztán a test látható világában manifesztálódik.

Az alfa szint szabályozása és a kontrollált képzelet használata  
gyógyító hatású. Elsajátíthatod ezt a kontrollt a reggeli visszasa-  
molásos és vizualizációs gyakorlatok révén. Ha már jól tudod  
kontrollálni gondolataidat, akkor képes leszel testileg-lelkileg ella-  
zulni, és megtalálsz az agyfrekvencia spektrum közepét, ahol az  
elme és tudat a jobb agyféltekéhez hangolódik. Ez a félteke a kép-  
zelet félszke, mely működésben lévő, kreatív energia. A belső vagy  
szubjektív világból megváltoztatod a külső vagy objektív világot.

Holnap reggel, amikor behunyod, és kissé felfelé fordítod sze-  
medet, és elkezded visszszámolni, a következő eseménysort  
indítod be:

- \* Tested ellazul.
- \* Lelked ellazul.
- \* Agyad frekvenciája csökken.
- \* Jobb agyféltekéd aktiválódik.

Ezt követően, amikor egészségesnek kezded elképzelni magad  
- vagyis amikor egy képzeletbeli utazásra indulsz testedben, mi-  
közben képszerűen megjeleníted valamennyi, tökéletesen műkö-  
dő szerveid és testrészed - egy másik eseménysor indul el.

- \* Képi megjelenítéseted igényként értelmezi szervezeted.
- \* A szubjektív elme megváltoztatja energiameződet.
- \* Az energiamező megváltozása kezd tested fizikumában is mu-  
tatkozni.
- \* A képzeletben lefestett dolog materializálódik és megvalósul.

Az alfa - elméneknek az a relaxált szintje, melyben másodpercen-  
ként 7-14 közti impulzusszám mérhető, s melynek középfrekven-  
ciája 10 Hz - lehetővé teszi, hogy az elme ráhangolódjon mindkét  
agyféltekére, amit egyébként ébren, vagyis béta szinten, nem tesz  
meg. Alfa szinten elméneknek rendkívül nagy az ereje. Fel tud is-  
merni testi-lelki elváltozásokat, mielőtt még azok a béta vagy kül-  
ső fizikai dimenzióban megjelenének, s intuitív módon megérez-  
heti, ha valamire figyelünk kell. Jobb agyféltekénkkel már akkor  
felismerhetünk problémákat, amikor bal agyféltekénk erre még  
képtelen. Jobb agyféltekénk ugyanis az ok szintjén működik, a bal  
a hatás szintjén.

Ezért azzal is segíthetsz orvosodnak, ha megelőző hatású lépé-  
seket javasolsz. Nem biztos, hogy ő is szükségesnek fogja talál-  
ni ötleteid megvalósítását, de hatékonyságukba vetett hited láttán  
talán kialakít egy „Nem bánom, ártani nem árt” hozzáállást.

## 6. GYAKORLAT

### A STRESSZ LEGYŐZÉSE

1. Hunyd le szemed, és behunyt szemmel nézzél kissé felfelé!
2. Lassan, hangtalanul számolj visszafelé 100-tól 1-ig! A számok között tarts kb. egy másodperces szüneteket!
  - A. Fejbőröddel kezdve, irányítsd tudatos figyelmedet egyes testrészeidre, fejed búbjától lábujjadig, s közben lazítsd el azokat!
3. Amikor elérsz az 1-es számhoz, lelki szemeiddel lásd magad fiatalnak, sugárzóan egészségesnek és vonzóan!
  - A. Tedd fel a kérdést önmagadnak, gondolatban: - Miért van ez a testi bajom? Majd hagyd elkalandozni gondolataidat!
  - B. Ha felbukkan gondolataidban egy személy, képzeld őt magad elé!
  - C. Lásd képzeletedben, hogy megbocsátotok egymásnak! Képzeld el egy ölelést vagy kézfogást, mosolyt, s hogy fejetekkel egyetértően bólintotok! Mindezt jó érzéssel tedd!
4. Mondd gondolatban magadnak: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet.
5. Majd mondd magadnak gondolatban a következőt: - Számolni fogok 1-től 5-ig. Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
6. Kezdj el számolni! A 3-as számhoz érve ismételd meg: - Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
7. Számolj tovább 5-ig! Az 5-ös számhoz érve nyisd ki szemed, és gondolatban újra jelentsd ki: - Szemem nyitva van, teljesen ébren vagyok, remekül, és teljesen egészségesnek érzem magamat, jobban, mint korábban. És ez így van.

### A STRESSZ KEZELÉSÉNEK ÚJ KORSZAKA

A stressz forrása a külső, fizikai világ. A belső, lelki világ a stressznélküliség forrása. Mivel jobb agyféltekénk a belső világgal áll kapcsolatban, valóságos aranybányát kínál fel a bal agyfélteke és a stresszel teli külvilág számára. Ez az aranybánya a stressz kezelésének eszköze.

Nemrég a katolikus püspökök országos szervezete vizsgálatot végeztetett az Egyesült Államokban működő papok egészségi állapotáról. Mintegy 4600 pap vett részt ebben az első, alapos, „önértékeléses” egészségügyi felmérésben.

A vizsgálat kimutatta, hogy a papok is ki vannak téve mindazoknak a betegségeknek, melyek a többi embert is sújtják. Mégis, noha többet dolgoznak, kevesebbet vannak betegállományban. A szokásos nyugdíjkorhatárnál sokkal idősebb korig dolgoznak, átlagéletkoruk meghaladja a többi emberét, s idős korukban általában derűs, békés lelkület jellemzi őket. A papok sokat meditálnak, s a meditáció olyan lelkiállapot, ami véd a stressztől.

### STRESSZ ÉS A BALESETEK GYAKORISÁGA

Az egészségügyi problémák - köztük a balesetek - fő oka a stressz.

A stressz gyilkol.

Ha nem kap el így, majd elkap úgy. Sehogy se lehet együtt élni a stresszel.

Nagy stresszt jelentő eseményt követően a stressz elszenvedőjét gyakran éri közlekedési vagy más baleset.

Tartós feszültségben élő embereknek nagyobb az esélyük balesetre.

A sietősen vacsorát készítő háziasszony (idő-streász) elvágja az ujját.

A tizenéves gyerek, aki utál füvet nyírni (stressz), megsérti kezét a fűnyíróval.

A feleségére mérges (stressz) férj kocsjával nekifarol egy oszlopnak.

Stressz hatására elpárolog nyugalunk és csökken figyelmünk.

Minél többet használod alfa szintedet, annál jobban tudsz koncentrálni, és annál erősebb lesz önkontrollod. Nem csúszik ki kezedből a kés. Elkerülöd a balesetet. Egy ügyes kormányozdulattal elkerülöd a koccanást.

### MIKÉNT SZABADULJUNK MEG SZERVI BAJOKTÓL

Minden betegség oka stressz, akármilyen is legyen a kórkép neve. Könnyebb a szorongással foglalkozni, mint vesebetegséggel,

mert könnyebb egy problémát a gyökerénél orvosolni, mint hagyni elburjánzani, és a következménnyel kínlódni.

Az élet-halál kérdésben döntést hozó emberekre rendkívül nagy stressz nehezedik, és sokat szoronganak. Náluk gyakrabban jelentkezik testi és lelki megbetegedés, többek közt depresszió. A légiforgalmat irányítók, törvényszéki végrehajtók, államférfiak - valamennyien gyilkos nyomás alatt dolgoznak, ami megnehezíti a döntéshozatalt, csökkenti hatékonyságukat, és terhet ró családjukra és magánéletükre.

Nem elég, ha „pergőtűzben” is tudunk lazítani. Akkor is „kinyírfanhatunk”. Tudnunk kell, hogyan használjuk az alfát sebeink begyógyítására. A sebek persze a megbetegedéseket és a manapság gyakori elváltozásokat jelentik.

Ezért most kifejlesztjük képességünket, hogy figyelmünket egy bizonyos egészségügyi problémára tudjuk irányítani. Utána már képesek leszünk a probléma megoldására koncentrálni. Ez a koncentráció nem azt a megfeszített szellemi munkát jelenti, amit általában ezzel a szóval jelölünk. Nincs kézre támaszkodó áll, se homlokráncolás. Teljesen más. A Silva-féle módszer ehelyett olyan koncentrációhoz segít, ami a figyelem nyugodt fókuszálását jelenti, ami lehetővé teszi, hogy agyunk nagyobb területe legyen részt a folyamatban. Ilyen állapotban nagyobb az esélyünk, hogy egy egészséggel kapcsolatos problémánkra megoldást találjunk.

A Silva-féle módszer hatására jobban el tudjuk fogadni a szubjektív tapasztalatokat. Nagyobb mértékben tudjuk kiaknázni érzéseinket, képeinket, álmainkat és egyéb belső utainkat, melyeken keresztül egy-egy egészséggel kapcsolatos döntéshez segítséget kapunk.

A mai ember tragédiája, hogy túlságosan elfoglalt, s nem talál időt pihenésre és elmélkedésre. Amikor Carl Simonton doktor texasi klinikáján elkezdett segíteni rákos betegeinek, azok az ország egész területéről özönlöttek segítségért. Első lépésként a betegek egy tájékoztató foglalkozáson vettek részt, hogy megismerkedjenek a módszerrel. Amikor meghallották, hogy lazítaniuk kell és képzelődni, legtöbbször hazautazott. Nem akartak részt venni saját gyógyításukban.

Szerencsédre te másfajta ember vagy, különben már korábban letetted volna ezt a könyvet. Hajlandó vagy reggelente néhány percet visszaszámlálásra áldozni, hogy alfába juss.

Ha a papsághoz hasonlóan mi is valamennyien használnánk jobb agyféltekénket, akkor tovább és eredményesebben élnénk. Az az idő, amit a jobb agyféltekét megmozgató imádsággal, meditációval és elmélkedéssel töltenek, elősegíti az alfa frekvencia kialakulását. Az az idő, amit mások segítésére fordítanak, az is előmozdítja a jobb agyfélteke bekapcsolódását.

A mai világban is felcsillan azért egy halvány reménysugár. Mint ha manapság hajlamosabbak lennének az emberek a meditálásra, a szemlélődésre és imádságra, ahogy fokozatosan egyre jobban felismerik a befelé fordulás jótékony hatásait. A jobb agyféltekének azonban még mindig kevés a reklám.

Egyre több tanfolyamon oktatják a stressz kezelésének mikéntjét. Ezeket üzleti szervezetek, szakmai társaságok, kórházak vagy magáncsoportok támogatják. Stresszfilmeket és -előadásokat használnak. Mondanivalójuk lényege: „A kis stressz hasznodra van, a nagy tönkretesz.”

Ilyen tanfolyamokon pszichológiai kérdőíveket osztanak ki a hallgatók között, melyek kitöltése után össze lehet hasonlítani az eredményeket számítógéppel kiszámított stresszértékekkel. Mindez nagyon érdekes a bal agyféltekének, de nem sok gyógyhatást fejt ki. Az ilyen tanfolyamok terápiás fegyvertárába feszült-ségoldó gyakorlatok, mély lélegzés és relaxációs technikák tartoznak. Némelyiken kezdenek vizualizációs technikákat is alkalmazni, mellyel a résztvevők békésnek és passzívnak képzelik el magukat. Némelyik tanfolyamon relaxált állapotban pozitív megerősítést is alkalmaznak.

A tanfolyamot létrehozó eseménysorban ott szerepel valahol a Silva-féle tanfolyam is. Ötmillió\*, a stressz kezelésében járatos ember hatását már nem lehet figyelmen kívül hagyni. Remélem, hatással lesznek a világ többi lakójára is. Az emberek, egészségük érdekében, hamarosan tanfolyamokra fognak járni. Azután majd azért fognak tanfolyamokra járni, hogy másokat tegyenek egészségessé - s mindezt a stresszt kezelni tudó, belső világot jelentő, kreatív és gyógyító jobb agyfélteke kihasználásával fogják tenni.

\* mára már nyolcmillió



## A STRESSZ MEGELŐZÉSE

Immunrendszerünk (a szervezet védelmi rendszere) meggyengülését számos súlyos betegség - így a rák, AIDS, leukémia és egyéb, úgynevezett gyógyíthatatlan betegség - fő okának tartják. Az immunrendszer meggyengülése minden esetben életveszélyt jelent. De mi gyengíti le az immunrendszert? Az erre a kérdésre adott egyik választ számtalan vizsgálat eredménye erősíti meg. A stressz!

Vegyük szemügyre a stressz három fontos okát:

1. Bűntudat. Amikor tudod, hogy valami rosszat teszel, vagy valami olyat, amit a társadalom rossznak tart, de ennek ellenére folytatod, akkor immunrendszered gyengülését idézed elő. Elképzelhető, hogy ez részben a dohányzásra is vonatkozik?
2. Súlyos veszteség. Ha számodra valami vagy valaki nagyon értékeset elveszítesz, és nem tudod magadat túltenni a veszteségen, akkor súlyos stressz ér, és megint csak legyengül immunrendszered.
3. Munka vagy élet gyűlölt körülmények között. Ez krónikus, tartós stressz. Közismert, hogy a krónikus stressz az immunrendszer legyengülését eredményezi.

A stressznek számos egyéb oka is van. A stressz hatása az immunrendszerre kritikus lehet, nagyrészt attól függően, hogy az mennyi ideig tart és/vagy mekkora a súlya. Ha késésben vagy munkahelyedről, akkor a buszra várás minden másodperce stresszel terhes, viszont néhány perc múlva megérkezik a busz. A rövid ideig tartó stressz nemigen hagy nyomot életeden. Azt mondják, hogy ha valaki ezer dollárral tartozik neked, az az ő gondja, az ő stresszé. Ha viszont egymillió dollárral, az már a te gondod, a te stresszed. Minél nagyobb a probléma, annál nagyobb a stressz.

Az említett okokat megismerve mit tehetsz a stresszel? A magától értetődő válasz, hogy úgy élj, hogy az ne ébresszen benned bűntudatot; fogadd bölcs nyugalommal a veszteségeket; munkádhoz és életedhez biztosíts kellemes körülményeket; és oldd meg a kis problémákat, mielőtt naggyá nőnének! Könnyű ilyen tanácsot adni, de már nem olyan könnyű elfogadni vagy alkalmaz-

ni ezeket. Életünket nem mindig tudjuk tetszésünk szerint irányítani.

Elménket azonban tudjuk - vagy tudnunk kell - irányítani. A Silva-féle módszer segítségével gondolatban beprogramozhatod magad, hogy megváltoztasd viselkedésedet. Beprogramozhatod magad, hogy el tudd fogadni veszteségeidet, s hogy az anyagi birtoklás vagy emberi kapcsolatok terén is egy magasabb szintre emelkedj. Alfa szinten kis és nagy problémákat egyaránt eredményesen megoldhatsz. Programozásod eredményére várva naponta háromszor 15 percre szünetre mehetsz, s élvezheted a békét, a nyugalmat és a stressz nélküli „vakációt”, miközben egyúttal immunrendszered is erősödik.

## A NEGATÍV GONDOLATI KÉPEK HATÁSAI

Ha valaha is szemben álltál egy méregfogait rád meresztő, marni készülő kobrával, akkor csupán az esemény elképzelésének hatására is már adrenalin - a véreloszlást szabályozó, mellékvesévelő hormon - árasztja el testedet, bőröd verítékezni, szíved vadul dobolni kezd, mintha a kobra a valóságban is újra előtted lenne. Ha valaha is szemben álltál féltékeny házastársaddal, dühöngő főnököddel vagy egy felbosszantott rendőrrel, akkor csupán az esemény elképzelése vagy az attól való félelem is, hormonjaidon keresztül ugyanúgy beindíthatja testi reakcióidat, mintha a vészhelyzet valóságos lenne. Tüdőd gyorsabban pumpálja a levegőt. Vérnyomásod megemelkedik. Szíved szaporán ver. Fehérvérszámjaid pedig, melyek tested védő „katonái” a betegségekkel szembeni harcban, legyengülnek.

Minél jobban tudsz koncentrálni félelmedre vagy aggodalmadra, annál több kárt tudsz okozni testednek. Szív- és érbetegségekről írva Ornish doktor a következőket mondja: „Ha haragszol, aggódsz vagy félsz, akkor vérnyomásod és pulzusszámod jelentős mértékben megemelkedik, verőereid görcskészsége megnő és vérlemezkéid könnyebben összecsapzódnak, s így nagyobb az erek eltömődésének veszélye.”

Íme, néhány gyakran elképzelt jelenet, amely kellemetlen testi következménnyel jár:

- \* Elveszted állásodat, és munka nélkül maradsz.
- \* Infarktusod, rákod vagy más komoly betegséged lesz.

- \* Megtámadnak éjjel az utcán.
- \* Lakásodat kirabolják.
- \* Házastársad hűtlen.
- \* Eltévedsz.
- \* Atomháború tör ki.
- \* Magányos öregség vár rád.
- \* Szeretteddel valami borzasztó történik.
- \* Befektetésed értéktelenné válik vagy értéke csökken.

Ha krónikus aggódó vagy, bizonyára könnyen tudod folytatni a sort.

Hogy miként reagál tested ezekre a gondolati képekre, az attól függ, hogy korábbi tapasztalataidnak megfelelően milyen érzések ébrednek benned. Élettörténeted programozza be, hogy miként reagál tested ezekre a félelmekre. Ha a lehetséges veszély felismerése, és az amiatti kilátástalanságérzés okozta stresszel nem tudsz megbirkózni, akkor a következőkre számíthatsz:

- \* Depresszió
- \* Az agyműködés hatásfoka csökken
- \* Az immunrendszer ereje csökken
- \* Kifejlődik valamilyen betegség

Egyik kutatónk, dr. Richárd E. McKenzie, egy körlevelünkbe írt írásában megmagyarázza, hogy miként szakítja meg ezt az ördögi kört a Silva-féle módszer:

„Biztosítja annak a tudatossági tényezőnek a kialakulását és megerősödését, mely azonosítja a stresszt és feszültséget. Lehetővé teszi, hogy olyan gondolati és észlelési szabályozást alakítsunk ki, melynek révén elkerülhetjük a reménytelenség érzését. Lehetőséget ad olyan negatív érzelmi reakció megváltoztatására, mint pl. a depresszió.

És végül, ha mégis szükség lenne orvosi beavatkozásra, akkor eredményesebbé teheti a kezelést.”

## HINNI A BETEGSÉGBEN ÉS ELVÁRNI AZT

Akik számítanak a betegségre és azt hiszik, hogy valami olyantettek, ami beteggé teszi őket, azok valójában önmaguk okozzák betegségüket.

Talán azt mondták neked, hogy ha huzatban ülsz, akkor megfázol, s te ezt tényként könyveltél el. Az ilyen elfogadás a tanítást hitrendszered részévé teszi. Legközelebb huzatban ülve, hited miatt számítász a megfázásra. A történet további részét már ismered. Legközelebb huzatban ülve, mivel hitrendszeredben megerősítetted az ok-okozati összefüggést, még biztosabb vagy abban, hogy megint megfázol. És lőn.

Vírusok és baktériumok mindig körülvesznek, immunrendszered azonban sakkban tartja őket. Elméd ugyanakkor megzabolázhatja, de szabad pórázra is engedheti immunrendszered. Az orvosok egyre közelebb jutnak annak elfogadásához, hogy elménk javítani képes testi állapotunkat. Hogy rontani tudja és beteggé tehet, azt már évtizedek óta tudják.

A negatív elvárásoktól betegek leszünk. A pozitív elvárásoktól egészségesek. Egyforma hatásfokkal zajlik a két folyamat. Megerősítés hatására ezek az elvárások egyre hatékonyabbá válnak. Megerősítő hatású, ha kimondjuk, vagy hallunk másokat, amint mondják. Az eredmény megtapasztalása is megerősítő hatású, valamint a képi megjelenítés és az elképzelés is.

Egy férfi felkeresi orvosát. Az kikérdezi, megvizsgálja, majd felír egy gyógyszert. A beteg elmegy a gyógyszerészhez, kiváltja a készítményt, és beveszi, mondjuk „négyóránként két tablettát” adagban. Meggyógyul. Egy dologról nem tud. Orvosa semmi kórosat nem talált a vizsgálatnál. A recepten pusztán cukortablettát rendelt. A gyógyszerbe és az orvos tudásába vetett hit azonban meggyógyította az illetőt, amihez az is hozzájárult, hogy elvárta a gyógyszertől a gyógyhatást. Ezt placeboeffektusként tartják számon. Az orvos gyógyszert rendel, de tudja, hogy a beteg elméje végzi majd el a feladatot. S az meg is teszi.

Te is kihasználhatod elmédnek ezt a gyógyerejét, s ezzel segíthetsz magadon és másokon is.

## 7. GYAKORLAT

### MÁSOK GYÓGYÍTÁSA

1. Hunyd le szemed, és behunyt szemmel nézzél kissé felfelé!
2. Lassan, hangtalanul számolj visszafelé 100-tól 1-ig! A számok között tarts kb. egy másodperces szüneteket!
  - A. Fejbőröddel kezdve, irányítsd tudatos figyelmedet egyes testrészeidre, fejed búbjától lábujjadig, s közben lazítsd el azokat!
3. Amikor elérsz az 1-es számhoz, lelki szemeiddel lásd magad fiatalnak, sugárzóan egészségesnek és vonzóan!
  - A. Tedd fel a kérdést önmagadnak, gondolatban: - Miért van ez a testi bajom? Majd hagyj elkalandozni gondolataidat!
  - B. Ha felbukkan gondolataidban egy személy, képzeld őt magad elé!
  - C. Lásd képzeletedben, hogy megbocsátotok egymásnak! Képzeld el egy ölelést vagy kézfogást, mosolyt, s hogy fejetekkel egyet-értően bólintotok! Mindezt jó érzéssel tedd!
4. Mondd gondolatban magadnak: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet.
5. Majd mondd magadnak gondolatban a következőt: - Számolni fogok 1 -től 5-ig. Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
6. Kezdj el számolni! A 3-as számhoz érve ismételd meg: - Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
7. Számolj tovább 5-ig! Az 5-ös számhoz érve nyisd ki szemed, és gondolatban újra jelentsd ki: - Szemem nyitva van, teljesen ébren vagyok, remekül, és teljesen egészségesnek érzem magamat, jobban, mint korábban. És ez így van.

Dr. Rupert Sheldrake, az ezen a területen dolgozó tudósok egyike szerint valamennyien egy közös intelligenciátéren osztozunk, melyet ő morfo-genetikus térnek nevez. Ez a tér emlékeztet Jung kollektív tudattalan fogalmára. Talán az is lehet, hogy ez az úgynevezett Magasabb Intelligencia. Kezdeti kísérletek igazolják ezen erőtér létezését, annak lehetőségét, hogy azt programozhatja az emberi tapasztalat, s hogy visszahatásként az is programoz-

hat minket. Az utóbbi hatás megfelelne annak a szellemi tevékenységnek, ami javítja egészségünket, illetve mások egészségét.

Íme az egyszerű recept, hogy miként segíthetsz magadon és másokon:

1. Menj alfa szintedre!
2. Erősítsd meg gondolatban és szavakban vágyadat, hitedet és elvárásodat, hogy segíteni akarsz!
3. Támogasd ezt meg vizualizálással (képi megjelenítéssel) és el-képzéssel!

Vizsgáljuk meg részletesebben az említett három lépést!

Először hunyd le szemed, nézzél kissé felfelé, és számolj visszafelé, 100-tól 1-ig!

Másodszor, gondolatban fogalmazd meg vágyadat! Ha beteg vagy, gondolatban ismételd meg újra, hogy meg akarsz gyógyulni! Ha barátod vagy rokonod beteg, akkor gondolatban újra fogalmazd meg vágyadat, hogy javulását áhítod! Ezután gondolatban mondd, hogy ez meg fog történni - valójában azt, hogy már történik is!

Harmadszor, gondolatban képzeld el, ahogy megtörténik! Ezt két lépésben tedd: (1) jelenítsd meg a betegségtől megtámadott testrészt, majd (2) képzeld el, ahogy éppé válik! Fejezd be gyakorlatodat!

Van ennél egyszerűbb? Menj alfába; hittel és elvárással erősítsd meg vágyadat; jelenítsd meg képszerűen az állapotot és képzeld el a gyógyulást! Az egész csak két percig tart és egy filléredbe se kerül. Hát nem olyan ez, mint valami, amit mindannyiunknak már az óvodában meg kéne tanulnunk?

### AZ EGÉSZSÉGTEREMTŐ LÉPÉSEK ÖSSZEFOGLALÁSA

A tartós, negatív lelki hozzáállásról már régóta tudjuk, hogy negatív testi hatást okoz. Most azt tanuljuk meg, hogy a pozitív lelki alapállású emberek ritkán betegszenek meg. De milyen az a pozitív lelki alapállás? Erre a kérdésre számtalan választ lehet adni. Ha pl. te vagy a „jó Róbert bácsi”, akkor pozitív a lelki alapállásod. Számtalan fajta rózsaszín szemüvegen keresztül nézhetsz. Mégis, bár mindenféle optimista nézőpontot díjazok, nem mindegyik áll összhangban a Silva-féle módszerrel. A módszer szerint a po-

zítív gondolkodást három meghatározó vonás jellemzi: pozitív vágy, pozitív hit és pozitív elvárás. A jobb egészséghez vezető lépcsőnek is ezek az alapvető építőkövei. Ezek alkotják ugyanis azt a lelki közeget, mely a módszertan további részének eredményes alkalmazásához elengedhetetlen.

## KÉT MÓDSZER

A Silva-féle Speciális Gyógyító Módszert olyan egészségügyi problémák esetén használjuk, melyek a testre lokalizálódnak. A Silva-féle Standard Gyógyító Módszert általános egészségügyi problémákra és tartós, makacs, lokalizálható problémák esetén alkalmazzuk. A Silva-féle Speciális Gyógyító Módszer „kézrátétel” címen szerepel. Egyik módszert sem tekintik ortodox terápiás eljárásnak az orvosi szakma. A nemortodox, népi és holisztikus\* gyógyító módszerek ugyanakkor világszerte egyre népszerűbbek. Terjed a hír, hogy egyes, a szokásos kezelési módszerekre nem reagáló betegségek meggyógyíthatók holisztikus módszerekkel. Országoként és államonként különböző törvények szabályozzák ezen holisztikus módszerek alkalmazásának jogi feltételeit. A Silva-féle Sepeciális Gyógyító Módszer alkalmazása előtt győződj meg arról, hogy lakhelyeden nem ütközik-e törvénybe, ha képesítés nélkül, a beteget megérintve gyógyítasz.

Egy nap például holisztikus technikákat tanítottam Buenos Airesben, Argentínában, egy Silva-féle tanfolyamon. Éppen be akartam mutatni valakin a módszert, amikor az egyik jelenlevő figyelmeztetett, hogy Argentínában csak orvos gyógyíthat a beteghez érve.

- A mai foglalkozás 7 órákor befejeződik - jelentettem be -, most pedig egyórás különfoglalkozást tartok, amin kizárólag orvosokat tanítok meg ezekre a technikákra.

A csoportból 27 orvos maradt a teremben. Előadásom végén egyikük a következőt mondta: - Kilenc hónappal ezelőtt autóbalesetem volt, és megsérült a nyakam. Minden létező orvosi módszerrel próbálkoztak már, de továbbra is kínlódom. Most is fáj. Segíthetnek rajtam ezek a technikák?

- Jó alkalom, hogy megtudjuk - válaszoltam.

\* A holisztikus orvoslás az embert fizikai-pszichés-tudati egységében szemléli, s aszerint gyógyítja.

Egy másik orvos vállalkozott, hogy alkalmazza a módszert. Újra átvettem vele a tennivalókat. Elvégezte a speciális, kézrátélt igénylő beavatkozást, mely mindössze 3-5 percig tart. Ezután megkértem az orvos-beteget, hogy ellenőrizze állapotát, amit alaposan meg is tett, mindenfelé tekergetve nyakát. Végül ezt mondta: - Legalább 90 százalékkal csökkent a fájdalom. Ez a dolog tényleg hat!

A nap folyamán korábban szóba került, hogy kézrátételkor ugyanaz az energia hat, mint amit az izraeli Uri Geller használ, aki elméje segítségével kanalakat tud meghajlítani. Emlékeztettem az orvost, hogy a kanál tovább hajlik, miután Geller leteszi. -Ne lepődjön meg, ha holnap reggelre a fájdalom teljesen elmúlik - mondtam.

Másnap épp csak összegyűltünk, amikor az említett orvos felállt: - Teljesen elmúlt a fájdalom!

Nagy tapsot kapott. A fájdalom, akár krónikus (idült), akár akut (heveny), nem örökségünk, mint ahogy semmilyen betegség sem az. Tökéletes egészséget örököltünk, az a mi jussunk.

Önmagunkat megbetegítő képességünket már alaposan kihasználtuk. Kórházaink nagy üzletet csinálnak. A gyógyszervegyészet egyre növekvő iparág. Az egyéni és állami költségek csillagászatiak. A szövetségi kormányzat költségei döbbenetesek. Az önmagunkat meggyógyító és tartósan jó egészséget biztosító képességünk azonban szinte még érintetlen. Csak mostanában kezdene tudomást venni róla. Az emberiség tengerében a Silva-féle tanfolyamot végzetek milliói csupán cseppnek számítanak. Mindenkinek meg kell tudnia, hogy képes meggyógyítani önmagát és másokat.

## 8. GYAKORLAT

### A GYÓGYÍTÓ EMBER

Végezd el ismét a 52. oldalon leírt gyakorlatot!

Miközben a 40 reggeles, visszszámolásos tréning során megtanulod az alfába menést, befolyásod alá kerül a 10 Hz-es agyfrekvencia, az a tudatszint, amit korábban tudatalattinak tartottak. Megtanulod tudatosan használni tudatalattidat.

Már kutatásaim korai szakaszában kiderült, hogy ez egyúttal a pszichikus vagy látnoki dimenzió is. Jobb agyféltekénket, mely agyunk intuitív, kreatív és pszichikus része, ezen a frekvencián használhatjuk.

Vizsgálatok szerint az emberiségnek mindössze tíz százaléka született látnok. A látnoki tulajdonsággal rendelkezők gondolkodásuk során mindkét agyféltekéjüket használják, ami egyfajta életstílust alakít ki. Ezek az emberek „próféták és bölcsek” lesznek. Képesek „betegeket gyógyítani, halottakat feltámasztani, leprásokat megtisztítani és gonosz lelkeket kiűzni”.

Most te is gyógyítóvá képezed magadat.

Valamennyiünknek igénye, hogy másokon segítsünk. Ha valakin segítesz, önmagadon is jobban tudsz segíteni. Tanulásod során két gyógyító módszert alkalmazhatsz, ha segíteni akarsz egy beteg emberen. Mindkettővel akkor éred el a legjobb eredményt, ha közben alfa szinten vagy. Bár még nem fejezted be a tanulást, már most is elég mély tudatszintre tudsz merülni ahhoz, hogy gyógyító energiát tudj hozzáadni egy beteg emberéhez. Ez az energia növekedés már lényeges különbséget eredményezhet. Azt a különbséget, ami a betegeskedés és a gyógyulás között van.

#### A Silva-féle Speciális Gyógyító Módszer

A már említett, kézzelvezetett igénylő gyógyítási módszerek illegálisak Argentínában, de legálisak Brazíliában. Brazília fővárosában egy fiatal lányon mutattam be a speciális módszert, aki bal lábát nem tudta annyira behajlítani, mint a jobbat. A háromperces kezelés után azonnal megszűnt az eltérés.

Puerto Allegreben, Brazíliában, Silva-féle Agykontroll-tanfolyamot végzettek népes gyülekezete előtt mutattam be a technikát

egy asszonyon, akinek nyaka esés következtében megsérült. Már másfél éve viselt nyaktartó fűzőt, anélkül nem tudta fejét megtartani, az oldalra vagy előre esett. A Silva-féle Speciális Gyógyító Módszer alkalmazása után levette a nyaktartót. Megkértem, ellenőrizze állapotát. Előre, hátra és oldalra hajtotta fejét. A hallgatóság tapsolt. Az asszony hangosan felkiáltott: - Most már újra fogok tudni autót vezetni!

Equadorban, Guayaquilben, a sorokból egy hallgató jelentkezett, hogy rajta próbáljuk ki a gyógyító technikát. Az oktatáson részt vevő egyik orvos vállalta, hogy elvégzi a kezelést. A beteg három ágyéki csigolyája egy baleset során megsérült. 30 cm-nél jobban nem tudott előre hajolni, mert sérült csigolyáit a sebészek egymáshoz rögzítették. Mégis, miután az orvos végrehajtotta a kezelést, a férfi egészen a földig tudott hajolni. A fülsüketítő tapsvihar elültével az orvos kijelentette: - Ezt nem lehetett volna elérni a konvencionális medicina eszközeivel.

A most következő módszer alkalmazása esetleg államod vagy országod törvényeibe ütközik. Legjobb, ha előbb tisztázod ezt az illetékes hatósággal.

Az itt illetve a következő fejezetben ismertetendő technika a Silva-féle Speciális Gyógyító Módszer és a Silva-féle Standard Gyógyító Módszer. Az elsőt, tehát a Silva-féle Speciális Gyógyító Módszert akkor érdemes alkalmazni, amikor a test viszonylag kis területére korlátozódik a baj. A másodikat, a Silva-féle Standard Gyógyító Módszert részben kiterjedtebb, általánosabb, részben különösen makacs, lokális probléma esetén érdemes alkalmazni.

### A GYÓGYÍTÓ KÉZ SPECIÁLIS FREKVENCIAJÚ REZEGTETÉSE

A Silva-féle Speciális Gyógyító Módszer elsajátításához meg kell tanulnod kezedet rezegtetni. A kéz vibráció a kéz gyors - másodpercenkénti tíz - rezegtetése. Ezt pl. egy sima asztalon vagy pad lapján gyakorolhatod be. Úgy tartsd kezedet, hogy ujjhegyeid az asztallapot érijék, s így kb. másodpercenkénti 10-es frekvenciával rezegtesd azt, de közben ujjaid hegye maradjon érintkezésben az asztal felszínével! Nézd közben karórád másodpercmutatóját, s számold a rezgéseket! Tanuld meg tartani a másodpercenkénti 10-es frekvenciát!

Ez a kézvibrációs technika segíti a gyógyítót, hogy 10 Hz-es agyfrekvencián tudjon működni. Ilyen ütemben rezegtetve kezeit, a gyógyító agya visszajelzést kap, mely segít, hogy az 10 Hz-es frekvencián működhessen. Ha a gyógyító agya 10 Hz-es frekvencián funkcionál, akkor az agy és a test energiateré, amit aurának is neveznek, ugyancsak ilyen ütemben kezd vibrálni. Ha egy másik személy kerül ebbe az erőterbe, akkor annak aurája is átveheti ezt a 10 Hz-es vibrálást. Amint megtanultad másodpercenként tízszer rezegtetni kezedet, készen állsz a Silva-féle Speciális Gyógyító Módszer alkalmazására.

## A MÓDSZER

Helyezd jobb kezed ujjainak hegyét a beteg fejének bal felére, úgy, hogy a legyezőszerűen álló ujjaid érintsék és fedjék a bal agyféltekének megfelelő fejrészt! Bal kezedet helyezd hasonlóan a beteg fejének jobb felére, s ujjaid ugyanúgy érintsék és fedjék a jobb agyféltekének megfelelő fejrészt! Az ujjak szétterpesztése nemcsak megnöveli a fedett területet, hanem jobban ki is engedi az energiát, s az nem jut - mint egy „rövidzárlaton” keresztül - vissza saját testünkbe.

Amikor mindkét kéz ujjbegyei hozzáérnek a beteg fejéhez, akkor a gyógyító és a páciens is hunyja be szemét! A gyógyító mély lélegzetet vesz, a levegőt benntartja, előrehajítja fejét, s rezegtetni kezdi mindkét kezét. A levegőt visszatartva és kezét rezegtetve a gyógyító megpróbálja felidézni, milyen érzés is ellazultan alfában lenni. Ugyanakkor észben tartja, hogy a rezegtetéssel egy általa ismert egészségügyi probléma okát akarja megszüntetni.

Addig folytatja ezt, amíg levegővel bírja. Mielőtt kifújná a levegőt, és újra levegőt venne, vegye el kezét a beteg fejétől! Majd a gyógyító kinyitja szemét, s finoman addig dörzsöli egymáshoz két tenyerét, amíg légzése teljesen rendbe nem jön. A beteg továbbra is csukva tartja szemét.

A légzés normalizálódása után a gyógyító megismétli a műveletet. Ezúttal bal kezének ujjhegyeit a beteg terület egyik oldalára, míg a jobbét annak másik oldalára helyezi. Újra rezegteti ujjait. Amikor megint lélegzetet kell vennie, elveszi kezét a beteg területről, és addig dörzsöli egymáshoz tenyereit, amíg légzése nem normalizálódik. Ezt követően ismét a fejen végez kezelést.

Fej területén lévő probléma esetén, pl. fejfájáskor, először a beteg előtt állva végez egy kezelést. Mély levegőt vesz, majd lélegzetét visszatartja, ahogy azt az előbbiekben leírtam. Ezután a beteg háta mögé áll, s ezúttal egyszer hátulról végez kezelést. Ekkor azonban a módszer alkalmazása előtt nem teleszívja tüdejét, hanem kifújja a levegőt, és így tartja vissza lélegzetét. Kezét továbbra is másodpercenként tízszer rezegtetve újra megpróbálja felidézni, milyen érzés is ellazultan alfában lenni. Ezután a korábban leírtak szerint, levegővel teli tüdővel, újra előlről végez egy kezelést, s ezzel vége is a beavatkozásnak.

A beteg fejére helyezve ujjhegyeit, a gyógyító rögtön elkezd rezegtetni kezét, amint behunyja szemét. A teleszívott tüdővel végzett kezelést pozitív beavatkozásnak nevezzük, az üres tüdővel végzett kezelést pedig negatív beavatkozásnak. Negatív beavatkozást csak a fej hátsó részén és csak fejprobléma esetén végzünk. Minden egyéb elváltozás korrigálására pozitív beavatkozást végzünk.

A beavatkozás közben a gyógyítónak mindig ellazultnak kell lennie, s eszében kell tartania, hogy tevékenységének az a célja, hogy saját elméjében korrigálja a probléma - tehát a beteg bajának - okát.

Ha a gyógyító másodpercenkénti 10-es frekvenciával rezegteti kezét, akkor az érzéstelenítő és fertőtlenítő hatást is kifejti. Ha a betegnek vérző, nyílt sebe van, akkor a gyógyító kezét a seb felett rezegtesse, s közben képzelje el, hogy a vérzés eláll és a seb gyógyul! A gondolatok megerősítéseként a gyógyító mondja hangosan: - Nincs fájdalom, nincs vérzés! A fájdalom és a vérzés ilyenkor általában megszűnik.

## A SILVA-FÉLE SPECIÁLIS GYÓGYÍTÓ MÓDSZER ÁTTEKINTÉSE

Megismétlem tehát, hogy ez a módszer olyan esetben jó, amikor egy másik ember lokalizált betegségének gyógyulását akarjuk elősegíteni. Előnyös, ha alfába tudsz menni, de nem feltétlenül szükséges.

1. Lazíts, s a gyógyulásra vonatkozóan fogalmazd meg vágyadat, hitedet és elvárásodat!

2. Helyezd kezedet a beteg fejére - bal kéz a jobb agyfélteke felett, jobb kéz a bal agyfélteke felett - szétárt ujjakkal! Rezegtesd kezedet másodpercenként tízszer!
3. Amikor lélegezned kell, állj meg és dörzsöld össze két kezedet, míg légzésed nem normalizálódik!
4. Ismételd meg a vibrálást a páciens beteg testrészének két oldalára helyezve két kezedet!
5. Ismételd meg a beteg fejének rezegtetését, a bal és jobb oldal a 2. pontban leírtak szerint legyen!
6. Fejezd be a relaxációt! Megjegyzés: A kezelések előtt, után és között mindig dörzsöld össze kezeidet!

Vérzés esetén kezedet a beteg terület fölött, attól 7 cm-nél nem nagyobb távolságra rezegtesd, gondolatban képzeld el a vérzés elállítását, s mondd hangosan ezt: - Nincs fájdalom, nincs vérzés!

#### AZ ÖNGYÓGYÍTÁS ÉS GYÓGYÍTÁS ETIKÁJA

Azt hinné az ember, hogy az egészség javításával szemben nincs ellenérv. Néha mégis kritikát kapunk, etikai, erkölcsi vagy vallási alapon. Egyesek úgy vélik, hogy a betegség lecke, amiből tanulnunk kell, s ha meggyógyítjuk magunkat, úgy elzárjuk magunkat a tanulás tapasztalatától. E szerint a gondolkodás szerint más gyógyulásának elősegítésével is, hasonló módon, megfosztjuk az illetőt a tanulás lehetőségétől. Mások szerint elménk felhasznált ereje az ördögtől származik; megint mások azt mondják, hogy jogtalanul, tiltott területre lépünk.

Mindezen vádakra Jézus tanításában találjuk meg a feleletet. Nem, senkit sem akarok megtéríteni, de arra sem vágyom, hogy valaki más erőltesse rám a véleményét.

Hiszem, hogy Teremtőnk tökéletes és mindenütt jelenlévő, s hogy nincs olyan hatalom, mely ne az Övé lenne. Az abnormális dolgokat az emberek okozzák, akik a természet ellen dolgoznak. Ezen abnormális dolgokat úgy korrigálhatjuk, ha együttműködünk a természettel.

Amikor Jézus gyógyított, korának vallási vezetői azzal vádolták, hogy az ördöggel cimborál. Később Szent Pál szolgáló tevékenysége nagyrészt azzal telt, hogy lecsitítsa az általa alapított egyházakban a civakodókat, akik azon vitáztak, hogy melyiküknek nagyobb a hatalma, melyikük a legjobb, melyiküknek van leginkább

igaza, s hogy megpróbálja inkább a Jézus által kijelölt feladatot teljesíteni: meggyógyítani a betegeket, feltámasztani a holtakat, kiűzni a démonokat, és másokat is megtanítani erre.

Jézus mondta: „Gyümölcsseiről ismeritek meg őket.” A Silva-féle Agykontroll-tanfolyamot végzetek célja az, hogy orvosolják a bajokat, és bolygónkat az életre alkalmasabb, jobb helyé tegyék.

Ha az emberiség gyümölcssei rosszak lennének, akkor nem maradtunk volna fenn.

Fennmaradtunk.

Elménk lehetőségeit jobban kihasználva, valamennyien hosszabb és boldogabb életet élhetünk. Ez etikus, erkölcsös és valóságos, annak ellenére, hogy a Silva-féle módszer se nem vallási, se nem okkult dolgokkal foglalkozó mozgalom.

Szervezetünk körül semmi titkos, semmi drámai nincs. Nincsenek rituáléink, beavatási szertartásaink. A Silva-féle módszer egyszerűen csak meg akarja ismertetni az emberekkel a teljes személyiség lehetőségeit, és meg akarja nekik mutatni, hogy elméjük jobb kihasználásával miként szabadulhatnak meg korlátolt gondolkodásmódoktól és haszontalan szokásoktól, s miként érhetik el a kreativitás, életöröm és siker egyre magasabb és magasabb szintjeit.

## 9. GYAKORLAT GYÓGYÍTÓ ENERGIA

Végezd el ismét a 52. oldalon leírt gyakorlatot!

### A SILVA-FÉLE STANDARD GYÓGYÍTÓ MÓDSZER

Évszázadokkal ezelőtt, Mesmer söprésszerű kézmozdulatokat végzett. Ezeket nevezték el mesmeri kézmozdulatoknak. Mágneses és gyógyító kézmozdulatoknak is nevezték őket. A régi hawaii kahunák - gyógyítók - is hasonló kézmozdulatokat alkalmaztak, hogy azzal tisztítsák meg az aurát.

Ma már tudjuk, hogy ezekkel a kézmozdulatokkal energiát vittek át. Az energiaátvitelben az elme és a kéz is szerepet játszott. Az energiaátvitelt elménk vezérli és irányítja.

Mutass jobb kezed ujaival bal tenyered felé! Tartsd ujjaidat legalább 30 centiméterre tenyeredtől, hogy ne érezhesd egyik keziddel a másik kéz melegét! Most - továbbra is bal tenyeredre mutatva - lassan mozgasd fel és le jobb kezedet! Lassan mozgasd kezéd, hogy ne keltsél a mozgással légáramlatot! Bal tenyeredben azt fogod érezni, hogy benne valami fel és le vándorol. Olyasfajta érzés ez, mintha hőt vagy légmozgást érékelnél, de nem arról van szó. Amit érzel, az energia, ugyanaz az energia, amit a gyógyítás során is használunk. Újabban számos tudós pszichotronicus energiának nevezi ezt.

A Silva-féle Standard Gyógyító Módszer során ezt az energiát használjuk fel, egy testi energiát, melyet kézmozdulatokkal adunk át. Mivel azonban ezt az energiát elménk vezérli és irányítja, az elmének ellazult állapotban kell lennie, a problémára kell összpontosítania, s emellett őszintén kell kívánnia a gyógyulást.

Azonnali hatása érzéstelenítő hatás: a fájdalom megszűnik. Más jelenséget is meg lehet figyelni: fertőtlenítő hatás jön létre, s a nyílt sebek nem fertőződnek be.

íme az alapvető eljárás: A beteg ül vagy fekszik, szemét egész idő alatt csukva tartja. A gyógyító alfába megy, s gondolatban kifejezi a beteg gyógyulása iránti vágyát. Ezután kézmozdulatokat végez a beteg fölött, annak fejétől egészen le lábujjáig.

Mikor már az egész testre kiterjedtek a kézmozdulatok, a gyógyító kezét a páciens fejétől kb. 5-10 cm távolságra helyezi, egyik kezét a homlok elé, a másikat a fej hátsó része mögé. Néhány pillanat múlva kezét két oldalt a beteg halántéka mellé helyezi. Ezt

követően egyik kezét a mellkas felső része elé, a másikat a hát mögé teszi, melynek révén gyógyító gondolatokat irányít a test immunrendszeréhez. Végül, ha lokális testi bajról van szó, kezét a beteg testrész fölé helyezi, s szellemi úton gyógyulást irányít oda.

### A TUDOMÁNYOS MEGÍTÉLÉS

A Science Digest folyóirat 1984-es, áprilisi számában egy cikk jelent meg, „A gyógyító elme címmel. Ebben felvetik a kérdést, vajon „Meg tudják-e gyógyítani egyszerű gondolatok a testet?“, és ezzel kapcsolatban áttekintik az ilyen irányú tudományos kutatás eredményeit, melyet többek közt az Országos Egészségügyi Intézetben, az Egészség Javításának Országos Intézetében, a George Washington Egyetemen és a Harvardi Orvosi Egyetemen végeztek. Célként a lelki stressz és az immunrendszer legyengülése közti kapcsolatnak, valamint a pozitív gondolati elképzelés immunrendszerre kifejtett aktiváló hatásának vizsgálatát tűzték maguk elé. Az említett tudományos testületek egyelőre azonban még nem jutottak döntő kutatási eredményekhez. Feltétlenül meg kell várnunk eredményeiket ahhoz, hogy használhassunk egyszerű elmeteknikákat? Remélem, nem. Remélem, mindenki, aki ezt a könyvet olvassa, elkezd majd arra használni elméjét, hogy egészségessé tegye magát, anélkül, hogy megvárna, amíg a tudományos és orvosi társaságok teljesen megmagyaráznák és elfogadnák a jelenségeket.

Addig is felajánlhatom saját tudományos magyarázatomat arra vonatkozóan, hogy a pozitív gondolati elképzelés miért hat jótékonyan egészségünkre. Minden tárgy, az emberi test is, energiát sugároz és bocsát ki. Ezen túlmenően azonban, minden objektívnek, így az erőtereknek is, megfelelő párja van a szubjektív dimenzióban - azaz a tudatban. A tárgyak energiakisugárzása kölcsönhatásba lép a szubjektív dimenziók elektromágneses-kémiai energiájával.

Amikor emberek az objektív (20 Hz-es frekvenciájú) dimenzióban működnek, gondolataik csupán az objektív kisugárzást modulálják. Szubjektív (10 Hz-es frekvenciájú) dimenzióban működve azonban a szubjektív és az objektív sugárzást egyaránt megváltoztatják.

Az élettelen anyag, vagyis a tárgyak statikus (rögzített) energia-mezőt sugároznak ki, melyet a fénysugárzás és a gondolatmodu-



lái emberi aura megváltoztathat. Egy energiamező megváltoztatása, akár objektív, akár szubjektív, mindenképp egy statikus energiamezőhöz való hozzáadást vagy abból való elvételt jelent. Azt jelenti ez, hogy az energiamező modulálásában valami - vagy valamilyen intelligencia - szerepet játszik. Az élő anyag változó erőteret sugároz ki, melyet megváltoztathat a fényenergia és az emberi aura.

### TÁVOLI HATÁSOK AZ ALFÁVAL

Ha objektív dimenzióban funkcionálva szándékozunk befolyásolni az anyagot, akkor az élettelen és az élő anyagra is csak egy bizonyos, korlátozott távolságon belül tudunk hatni. Ha szubjektív vagy látnoki dimenzióban működve szándékozunk befolyásolni az anyagot, akkor az élettelen anyagra csak egy bizonyos, korlátozott távolságon belül tudunk hatni; az élő anyagra azonban korlátlan távolságig.

Az emberi szervezet frekvenciaosztóként és frekvenciaszorzóként is funkcionál. Függetlenül attól, hogy milyen frekvencián működik agyunk - 20 Hz-en (az objektív dimenzióban) vagy 10 Hz-en (a szubjektív dimenzióban) - s függetlenül attól, hogy gondolkodásunkhoz melyik agyféltekét használjuk, testünk előállítja ennek az alapfrekvenciának a szubharmonikusait - tehát annak tört részét - valamint az alapfrekvencia többszörösét is. A sokszorozott frekvenciák egyike az infravörös hullámtartományba esik. Az emberek mindig automatikusan, tudatosan vagy nem tudatosan, információt kapnak és tárolnak a környezetükben lévő élettelen és élő anyagról.

Bárki megtanulhat látnokként funkcionálni, ha megtanul tudatosan működni a tudatalattiban. Sőt, megtanulhat információt szerezni közeli vagy távoli élő anyagról, közeli élettelen anyagról, sőt távoli élettelen anyagról is, az annak közelében lévő személyen keresztül. Az utóbbit „ismétlő effektus” néven tartják számon.

### AZ ELME MINT CSODADOKTOR

A Fiji-szigetek egyikének bennszülöttei valamikor azt állították, hogy egyedül ők képesek izzó parázson járni, de mára kiderült, hogy ez egyetemes képességünk. Több ezer, az élet legkülönfélébb területén működő, eltérő képzettségű, különböző etnikai cso-

portba és kultúrkörbe tartozó ember járt már tűzön. Egyes személyiségfejlesztő csoportfoglalkozásokon egy nap - sőt még rövidebb idő - alatt tanítják meg a tűzönjárást. Az ilyen tűzönjárásban egyfajta hipnotikus állapot is szerepet játszik.

Mi történik valójában a tűzönjárás során? Miként óvhatja meg valamilyen mentális tevékenység bőrünket a perzselő hőtől? A fizika törvényei látszólag megbuknak ennél a jelenségnél, és nincs rá tudományos magyarázat. Az egyetlen elfogadható válasz, hogy elménk képes megváltoztatni az emberi hús molekuláris szerkezetét.

Egy neves gyógyító, Olga Worrel, meg tudta változtatni a víz spektroszkópos tulajdonságát (színnel kapcsolatos molekuláris elemzővizsgálat) azzal, hogy 20-30 percig kezében tartotta a vizsgálati mintát.\* Ez azt jelenti, hogy a víz molekuláris szerkezete megváltozott. Mivel testünk 70-80 százaléka víz, nem nehéz ezek után belátni, hogy egy megbetegedett sejt valóban egészséges sejtté alakulhat.

Számos kérdésre egyszerűen nincs még válasz. Milyen szerepet játszik ezekben az átalakulásokban az energia? Miként irányítja elménk az energiát? Mi a hit, istenhit vagy imádság szerepe? Szerepet játszanak-e a folyamatban olyan tényezők, melyekről még nem tudunk? „Tegyük csak dolgunkat”, s hagyjuk, hogy az emberek azt csodának nevezzék?

Egyik nap, sok évvel ezelőtt, egyik barátom bejött a hivatalomba. Elmondta, hogy bátyja - a város szolgálatában álló tisztviselő - haldoklik.

- De hiszen két napja sincs, hogy beszélgettem a bátyáddal!

- Aznap éjjel nagyon rosszul lett, és bement a kórházba. Kiderült, hogy leállt a veseműködése, a kórház pedig nem tudott művesét szerezni.

Abban az időben még csak kevés kórházban működött ilyen gép. Elmondta, hogy egy ugyan van a San Antoniό-i kórházban, de azzal már egy másik beteget kezelnek. Időközben testvére kómába került, ami urémiában a szervezetben felszaporodott, mérgező karbamid agyi hatásának következménye.

Amint barátom elment, a kórházba siettem. Gyorsan odaértem, mert csak hatháznnyira van tőlem. A hátsó ajtón kellett besurrann-

\* E könyv társszerzője. Róbert Stone részt vett 1975-ben a Monté Carlo-i második pszichotronikus világkongresszuson, ahol beszámoltak erről a kísérletről.

nom, mert ha a főbejáraton megyek be, akkor az orvosok rendőrré vitettek volna el. Orvosi körökben nem szívelhették módszereimet, ahogy arról majd egy későbbi fejezetben mesélek.

A beteg hivatalnok kórtermébe érve, ott találtam annak anyját és lányát is. Kicsit füllentettem nekik: azt mondtam, a Cursillo mozgalom - egy keresztény tanító szervezet - küldött, hogy imádkozzak a betegért. Korábban ugyan valóban a mozgalom tagja voltam, de az időben már nem.

A mama elmondta, az orvosok mindent elkövettek, hogy kihozzák fiát a kómából, de nem sikerült. Nemigen remélhető már, hogy fia életben marad.

- Elnézést - mondtam -, elmondom imámat.

A beteg jobb oldalán álltam, ágya mellett, s meditációs-koncentráló (látnoki) szintemre merültem. Úgy szóltam, mintha valaki hallgatná, amit gondolatban mondok:

- Ez a férfi még csak 34 éves. Nagy, erős teste van, s még sok munkát kell elvégeznie a bolygón. Nem érzem igazságosnak, hogy csak azért, mert veseműködése leállt, meg kelljen halnia. Minden más szerve, mirigye és szervrendszere jól működik. Miért ne adná lehetőséget arra, hogy veséi újra működjenek?

Miközben gondolatban ezt a kérdést mondtam, beteg hivatalnokunk hirtelen felült az ágyban, s homályos tekintettel rám meredt. Szemének normálisan fehér része sárgállott a mérgező karbamidtól. Felismert és megszólalt:

- Szia, Jóság. Mit csinálsz itt?

- Te mit csinálsz itt?

- Hol vagyok? - kérdezte.

- Jó helyen. Csukd be a szemed és aludj! Minden rendben lesz.

Behunyta szemét, visszahanyatlott a párnára, és úgy tűnt, mint ha újra kómába esett volna.

Az anya kérte lányát, szaladjon orvosért, mondja el neki a történeteket. Ezt hallván, úgy gondoltam, jobb ha én is szaladok.

Két óra múlva megindult a beteg tisztviselő vizelete. Veséi normálisan kezdtek működni. Évekkel később se volt semmi bajuk.

#### A SILVA-FÉLE STANDARD GYÓGYÍTÓ MÓDSZER ÁTTEKINTÉSE

1. Menj alfa szintre!

2. A gyógyulásra vonatkozóan fogalmazd meg vágyadat, hitedet

és elvárásodat!

3. A hason fekvő, behunyt szemű beteg teste fölött végezz kezzeddel söprő jellegű mozdulatokat, tetőtől talpig!

4. Néhány másodpercig tartsd kezeidet a beteg feje fölött, homloka és tarkója, illetve két halántéka mellett, majd mellkasa és háta fölött (az immunrendszerre gondolva), s végül bármilyen lokalizációjú elváltozás fölött! Minden alkalommal képszerűen jeleníts meg gondolatban a problémát és képzeld el, hogy az elmúlik!

5. Gyere ki alfából!

#### EGY ALAPVETŐ FORMULA, AMIVEL SEGÍTHETSZ MAGADON ÉS MÁSOKON

Ez a háromlépéses módszer magában foglalja minden olyan gyógyító beavatkozás alapvető lépéseit, melyben a Silva-féle módszer alkalmazásra kerül.

1. Menj alfába!

2. Erősítsd meg újra vágyadat, hitedet és elvárásodat, hogy a gondolat és annak szavakba öntése gyógyítani fog!

3. Képszerűen jeleníts meg gondolatban a kóros állapotot, és képzeld el, ahogy rendeződik!

#### A SILVA-FÉLE MÓDSZER HASZNÁLATA

Bárhol is tartasz a reggeli, visszaszámolósos, alfateremtő gyakorlatokban, most már be tudod magad programozni, hogy újra és újra sikerrel alkalmazd a Silva-féle módszert. Ebben a megközelítésben szerepet játszik az előbb említett, alapvető formula, melyet nem gyógyításra, hanem a gyógyulás beindítására tudsz használni.

Először menj alfába!

Ezután, saját, ösztönösen jövő szavaiddal fogalmazd meg gondolatban a vágyat, hogy elméd irányításán keresztül tudni szeretnéd egészségessé tenni magadat, s ugyanebben akarsz másoknak is segíteni!

Végül, lásd képzeletedben önmagad, ahogy éppen végzed a reggeli visszaszámolósos gyakorlatokat, rezegteted, vagy egy test fölött mozgatod kezedet! Majd képzeld magadat egészségesebbnek, s képzeld el, amint rád mosolyognak olyanok, akiknek segítesz egészségesebbé válni. Máris kezdheted!

## 10. GYAKORLAT

### VÁGY, ELVÁRÁS ÉS HIT

Végezd el ismét a 52. oldalon leírt gyakorlatot!

#### A CSODATEVŐK: A VÁGY, A HIT ÉS AZ ELVÁRÁS

Bármilyen is életed, megváltoztathatod azt. Olvasd el Ed Thiesen történetét:

- Ha valaki hat évvel ezelőtt azt mondja, hogy valaha boldog és egészséges leszek, még csak nem is mosolyogtam volna ezen. Annyira beteg voltam, hogy el se tudtam képzelni, milyen lehet jól lenni.

Ez még azelőtt történt, hogy egy ismerősöm felhívta figyelmeimet a Silva-féle módszerre és az elme hatalmára.

Amikor 1962-ben megszülettem, azt hitték, nem maradok életben, vagy ha mégis, akkor várhatóan súlyos agykárosodással és Little-kórral\*. Későbbi vizsgálatok kiderítették, hogy izomsorvadásom is van. Emellett részlegesen süket és erősen kancsal voltam, továbbá jogi szempontból már vaknak számítottam.

A „szakemberek” arra intették szüleimet, ne nagyon reménykedjenek abban, hogy valaha is olvasni vagy írni fogok tudni, vagy hogy életképes leszek a „kinti” világban - azaz valamelyik intézetben kívül. Emiatt, és romló egészségi állapotom miatt nem számítottak arra, hogy sokáig élnek.

Kétéves koromban operálták meg először szememet, hogy korigálják szentengelyferdülésemet, és javítsák látásomat.

1967-től 71-ig intézetben és speciális iskolákban telt életem, lábamat és szememet többször megoperálták, hogy rengeteg bajomnak legalább egy részén enyhítsenek. Sajnos egyik műtét se segített sokat. Látásom, hallásom és beszédem tovább romlott.

1978 elején aztán valaki nekem adta egy könyvét, amit nemrég olvasott. Sokszor nézegettem könyveket, vajon hány szót ismer-

\* veleszületett, a végtagok görcsös bénulásával és többnyire súlyos szellemi elmaradottsággal járó állapot

rek belőlük. Ahogy újra és újra elolvastam az Ön könyvét\*, egy idő után elsajátítottam az ott leírt technikákat. Időnként még aludtam is a könyvvel. Teljesen elnyűttem.

Az orvosok nem értették a dolgot, de egészségem, a jelek szerint javulni kezdett. Nem mondtam el nekik, hogy mit csinálok - hogy „programozok”.

Először jární kezdtem. Hamarosan már járógép és fűző se kellett lábamra és karomra. Hallásom és beszédem is rendbejött.

Azt mondták, meg fogok vakulni, de naponta 3-szor 4-szer szintemre menve, látásom javult. 1980 elején elhagyhattam az intézetet.

Néhány hónappal később nagynéném hallott a Silva-féle Agykontrollról, s azt gondolta, talán az segítene rajtam. Nem tudta, már mennyit segített. 1980 decemberében elvégeztük a tanfolyamot.

A tanfolyam még többet segített. Egészségem fantasztikus mértékben javult. 1981-ben elhagyhattam a szemüveget, ma 100 %-os a látásom, és tökéletesen egészséges vagyok.

1982-ben érettségiztem, s a tesztben mindössze egy hibát vettem, trigonometriából. Ez is csak azért történt, mert nem programoztam be magam a probléma megoldására.

Mindig két pár, különböző számú cipőt kellett vennem, mert bal és jobb lábam mérete nem volt azonos. Tavaly, 1983 elején, ezt a problémát is programba vettem; lábaim ma már egyformák. Egyik lábam, egy évnél rövidebb idő alatt, három számmal lett nagyobb.

Múltamra már csak minimális sántításom emlékeztet. Hamarosan ez is elmúlik. 1984-re ez az egyik feladatom.

Sikerem nem „csoda”, s nem azért értem el, mert valami speciális szuperlény lennék. Amit én tettem, azt hiszem bárki más is meg tudja tenni. Csak hitre, egy módszerre (Silva-féle módszer) és sok-sok gyakorlásra van szükség.

Egy nap majd az emberek oly mértékben fogják uralni elméjüket, hogy csupán a vágy is elég lesz elvárásaik megvalósulásának kiváltásához. Módszertanra akkor már nem lesz szükség. Bizonyos, hogy a városi tisztviselő gyógyulása iránti vágyam, gyógyulásába vetett hitem és gyógyulásának elvárása kulcsfontosság-

\* The Silva Mind Control Method (New York: Simon & Schuster, 1977);

Magyarországon: Agykontroll Silva módszerével (Budapest: Dr. Dórnán László, 1989.)

gú szerepet játszott meggyógyulásában, akárcsak az, hogy képzeletemben egészségesnek láttam őt.

A tudósnak nehéz elfogadnia ezeket a fogalmakat. A gondolatok, érzések és az elme működésének egyéb formái a szokásos módon nem mérhetők, s ezért nem alkalmasak tudományos vizsgálatra és magyarázatra. Ha azonban a vágyat úgy elemzed, hogy először a szó jelentését vizsgálod, akkor azt már egy számítógép bekapcsolásának is tekintheted. Ha a számítógép már be van kapcsolva, akkor az elvárás kinyilvánítja a megoldás megjövését, s a hit - a számítógéppel korábban szerzett valamennyi korábbi megoldás és a programozás tökéletessége révén - megszüli a kívánt eredményt. Lehetséges, hogy a vágy, elvárás és hit valójában azt teszi lehetővé elménk számára, hogy úgy működjön, ahogy terveztetted. Lehetséges, hogy ezen elemek nélkül a normális szellemi működés gátolt.

Naponkénti, reggeli gyakorlataid lehetővé teszik, hogy gyorsan és egyszerűen elérd kreatív tudatszintedet, mert vágysz arra az egészségügyi és egyéb problémáidat megoldó képességre, melyre ezen a szinten teszel szert. Gyakorolsz, mert elhiszed, hogy elméddel az eddigieknél többre leszel képes, s mert elvárod, hogy vágyad teljesüljön.

Gyakorlásodat így valójában egyfajta számítógép-programozásnak tekinthetjük. Számítógéped csatlakozóját bedugod a konnektorba, majd bekapcsolod a gépet (vágy). Számítógépedben megvannak a feladat elvégzéséhez szükséges áramkörök (elvárás). Komputered már bizonyított, és a jövőben is bizonyítani fog (hit). Sikerral jársz. Vágyj a sikerre! Hidd el, hogy eléred! Számíts rá!

## AZ ALFA TERMÉSZETES HATÁSA A GYÓGYULÁS

Ha ismered az alfába jutás módját, ugyanakkor egy másik, beteg ember nem ismeri azt, segíthetsz rajta. Olyasmi ez, mintha az illető kútba esett volna, s nálad lenne egy kötél, amit utánadobhatsz.

Nevezzük a beteget X-nek, az egészséges személyt Y-nak. Tegyük fel, hogy Y belép X erőterébe - vagyis kb. egy méterre belülről.

Y alfába megy, kezét X. beteg testrésze fölé helyezi, elképzeli, hogy a betegség eltűnik, s az egészség helyreáll. Ebben a pillan-

atban energiacsere zajlik. Olyan ez, mintha gyógyító energia lépett volna ki Y kezéből, behatolt volna X.-be, s korrigálta volna az elváltozást.

A Szovjetunióban felfedezett Kirlián-fényképezés láthatóvá is teszi az ilyen energiacsereét. Kezünket fényérzékeny papírra helyezük - általában szokványos filmpapírra. Rövid időre bekapcsolunk egy nagyfeszültségű erőteret, majd előhívjuk a filmet, s azon az ujjak és a kéz körül rajzolat jelenik meg. Közvetlenül a kézráttétel történő gyógyítás után ez az erőteret megkisebbedik, néhány másodperc múlva azonban teljesen helyreáll. Fontos, hogy Y kezei ne érjenek össze, amikor X. beteg testrésze fölé helyezi őket. Ez olyan lenne, mintha rövidre zárnánk az áramkört.

## ALFA-SZUGGESZTIÓK

Jobb agyféltekéd erősebben működik alfában, ami fokozza vizualizáló képességedet. Ha erősen vizualizálsz, energiát irányítasz az ép viszonyok helyreállítására.

Mesmer, Braid, Freud, Jung, Adler és Coué valamennyien hittek a szuggesztió erejében. Mesmer ezt az erőt, amit később történetesen róla mesmerizmusnak neveztek el, a mágnesesség megnyilvánulásának vélte. Braid hipnózisnak nevezte. Közvetlen szuggesztiót azonban a francia pszichológus, Emilé Coué használt. Betegeinek azt tanácsolta, hogy tükörben nézzenek önmaguk szemébe, s napközben többször ismételjék el: „Napról napra, minden szempontból, egyre jobban és jobban érzem magam.”

A szuggesztió célja az elvárás és a hit megerősítése. Ha alfában szuggesztióval magadnak valamit, akkor mindkét agyféltekéd a cél elérésén fog fáradozni. Alfában tehát erősebb hatást válthatsz ki, és így több kreatív energia lendül munkára.

Jóllehet Coué nem tudott az alfa agyfrekvenciákról, módszere mégis kapcsolatos azzal. Agyunk éber vagy béta tudatszinten is percenként harmincszor alfába merül, de csak ezredmásodpercekre. Ezeket a villanásnyi időket összeadva azonban percenként már egy-két másodperc jön össze. Így naponta százszor elismételve Coué mondatát, az előbb-utóbb alfa állapotban is éri az agyat.

Célunk az alfa uralása, és nem ez a hátha talál technika. Ha már uralod, akkor tetszés szerinti ideig maradhatsz alfában, hogy maximális gyógyító energiát fókuszálhass magadra vagy másra.

Vágygal, hittel és elvárással mész alfába. Képszerűen megjeleníted a problémát, elképzeled a gyógyulást, majd a normalizálódott állapotot. Végül kijössz alfából.

Coué szavakba öntött szuggesztiója remekül működik bétában. A béta-dimenzió „nyersanyaga” a szó. Alfában a „nyersanyag” a gondolati kép. Bétában az objektív, anyagi világgal foglalkozol - a hatással. Alfában a szubjektív, lelki világgal - a hatás okával. Alfában végzett gondolati tevékenységgel a fizikai világban hozod létre a kívánt hatást. A vágy, a hit és az elvárás a programozás katalizálójaként lesz segítségedre, hogy hatékonyabban működhess alfa és béta szinten is, tehát az okok lelki birodalmában, és a hatások fizikai birodalmában egyaránt.

## 11. GYAKORLAT

### AZ ELLENKEZÉS ELKERÜLÉSE

1. Hunyd le szemed, és behunyt szemmel nézzél kissé felfelé!  
 2. Elérkezett az idő, hogy 100 helyett 50-től kezd a visszaszámolást. A 2A, 3A, 3B és 3C lépést tetszésed szerint ki is hagyhatod. Lassan, hangtalanul számolj visszafelé 50-től 1-ig! A számok között tarts kb. egy másodperces szüneteket!

A. Fejbőröddel kezdve, irányítsd tudatos figyelmedet egyes testrészeidre, fejed búbjától lábujjadig, s közben lazítsd el azokat!  
 3. Amikor elérsz az 1-es számhoz, lelki szemeiddel lásd magad fiatalnak, sugárzóan egészségesnek és vonzósnak!

A. Tedd fel a kérdést önmagadnak, gondolatban: - Miért van ez a testi bajom? Majd hagyd elkalandozni gondolataidat!

B. Ha felbukkan gondolataidban egy személy, képzelj őt magad elé!

C. Lásd képzeletedben, hogy megbocsátotok egymásnak! Képzeld el egy ölelést vagy kézfogást, mosolyt, s hogy fejetekkel egyet-értően bólintotok! Mindezt jó érzéssel tedd!

4. Mondd gondolatban magadnak: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet.

5. Majd mondd magadnak gondolatban a következőt: - Számolni fogok 1 -től 5-ig. Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.

6. Kezdj el számolni! A 3-as számhoz érve ismételd meg: - Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.

7. Számolj tovább 5-ig! Az 5-ös számhoz érve nyisd ki szemed, és gondolatban újra jelentsd ki: - Szemem nyitva van, teljesen ébren vagyok, remekül, és teljesen egészségesnek érzem magamat, jobban, mint korábban. És ez így van.

Eugene Wigner fizikus a következőt mondta: „A külső világ tanulmányozása arra a következtetésre vezet, hogy a tudat tartalma alapvető valóság.” Most már tudjuk, hogy tudatunk tartalma teremti meg egészségünket, mely legtöbbször számunkra alapvető valóság. Egészség nélkül sem a családnak, sem a munkának, sem

az utazásnak, sem semmilyen szórakozásnak nem tudunk örülni. A betegség színe előtt ezek az örömforrások mind elhalványulnak.

A tudomány vonakodva fogadta el, hogy az elmének szerepe van a valóság alakításában, az elfogadás ténye azonban egyre ismertebbé válik. Az orvosok közül elsőként valószínűleg a pszichiáterek vették számításba komoly egészségi tényezőként az elmét. Manapság az endokrinológusok\* és a molekuláris biológusok is színre lépnek. Az orvosi munka frontvonalában az olyan szakorvosok, mint pl. a fogorvosok és szülészek is tapasztalják a tudat hatásait.

A pszichoneuro-immunológiának ma már saját folyóirata jelenik meg negyedévenként, „Haladás” (Advances) címen. Ebben tudományos alaposággal elemzik a korábban szőnyeg alá söpört tényeket. Majmok vizsgálatakor pl. kiderült, hogy az anyjuktól elválasztott állatok betegségekkel szembeni ellenállása csökken, ugyanakkor immunrendszerük ereje újra nő, ha olyan állatcsoportba helyezik őket, ahol a többiek barátságosak velük. Egy másik tanulmányban rák miatt haldokló asszonyok férjeiről derült ki, hogy ugyancsak csökken a betegségekkel szembeni ellenállásuk. Ismét egy másik tanulmányban olyan személyről esik szó, aki relaxációs, vizuális, elképzelési technikával lassította daganata növekedését, ami a gyakorlatok abbahagyásakor felgyorsult.

A Naturefolyóirat szerkesztője, John Maddox szerint egyes pszichoneuro-immunológusok úgy vélik, hogy minden lelkiállapot alacsonyabb vagy magasabb szintű immunitással kapcsolódik össze (Brain/Mind Bulletin, Vol. 10, No.2.). A riport olyan asztmásokról számol be, akik San Fransiscó-ban, a Kaliforniai Egyetem Orvosi Karán képzeletbeli utazáson vettek részt saját szervezetükben, hogy segítsék bajban levő sejtjeiket. Ezt követően csökkent gyógyszerigényük, és javult légzésük.

## AZ ORVOSI SZAKMA ELLENKEZÉSE

Az elme egészségünkben betöltött szerepének feltárását célzó kampánynak áldozatai is voltak. Az orvosi kamarák és az anyaszervezet, az Amerikai Orvostudományi Társaság számos olyan orvost zaklatott, aki elfogadta az elme szerepének jelentőségét. Az egészségügyi hatóságok ugyancsak nehéz napokat okoztak

\* belső elválasztású mirigyekkel foglalkozó szakemberek

pl. Carl Simonton doktornak, aki az elsők közt alkalmazta a Silva-féle módszert betegei kezelésében. Még ma is, ha a beteg jelenlétében használod elmédet, az illető egészségének javítása céljából, ki vagy téve a veszélynek, hogy kuruzslásért perbe fognak.

Kitaláltam valamit, hogy megvédjem ettől a veszélytől a Silva-féle módszert alkalmazókat. Meditáció közben egy másik ember gyógyulásának elképzelése oly közel áll az imádsághoz - ha éppen nem imádság maga is -, hogy létrehoztam egy Ökumenikus Társaság elnevezésű, nem profitorientált testületet. Ennek keretében a tagok már biztonságban léphetnek be beteg emberekhez, s biztonságban alkalmazhatják a gyógyító módszereket. Az ötlet az 1953 és 1963 közti évekből származott, amikor még csak kutattam a Silva-féle módszert, s különféle hivatalok zaklatásait kellett elviselnem. Egyik nap a kerületi ügyész hívott fel telefonon, s megkért, menjek el hozzá. Érkezésem után titkára bevezetett az irodába, ahol az ügyész udvariasan köszöntött és helyet kínált. Gyermekkorunk óta ismertük és keresztnevünkön szólítottuk egymást. A törvényt végrehajtó tisztviselő irodájának szigorú légköre azonban valahogy feiedtette az ilyen apróságokat.

- Jósé - mondta -, panaszt tettek ellened. Egy orvos arról panaszkodott, hogy meggyógyítottad egyik páciensét. Azt mondja, kuruzsolsz. Mit csinálsz valójában az emberekkel?

Elmagyaráztam neki, hogy amit teszek, az sokkal inkább számít imádságnak, mint bármi másnak. Az ügyész meghallgatott, majd biztosított afelől, hogy az orvos nem vádolhat be. Ha a beteg panaszkodott volna, akkor bírósági ügy lett volna belőle, ezt azonban a beteg nem tette. Hálás volt, hogy meggyógyult.

Kiderült, hogy erről a gyógyulásról egészen addig nem is tudtam, amíg a kerületi ügyész be nem rendelt irodájába. Az történt, hogy az orvos heteken át tartó, heti két injekcióból álló injekciókúrát írt elő, hogy elmulassza páciense valamilyen baját. Eközben a beteg elhatározta, hogy eljön a péntekenként tartott gyűlésünkre. Minden összejövetel elején elmegyakorlatokat veztettem le, ezeken vett ő is részt, s ennek hatására panasz elmúlt. Sem tüneteiről, sem gyógyulásáról nem tudtam.

A páciens nem ment több injekcióra, ám egy nap összefutott orvosával a városban.

- Miért hagyta abba az injekciókat? - kérdezte az orvos.

- Mert odaát meggyógyítottak - válaszolta a beteg, a Silva-féle összejövelekre utalva. Ekkor tett panaszt az orvos a kerületi ügyésznél.

Magának a kerületi ügyésznek a rokonai is rendszeresen részt vettek azonban péntek esti összejöveleinken. Beszélgetésünk végén tanácsokat adott, hogy miként tudom a jövőben elkerülni a törvénnyel való összeütközést. Gratuláltam magamnak, hogy mozgalmunk tagjai közt a város és a megye vezetőinek rokonai is előfordulnak, s kirukkoltam az Ökumenikus Társaság ötletével.

### AZ EGYHÁZ ELLENKEZÉSE

Nemcsak az orvosok okoztak a Silva-féle módszer híveinek nehéz napokat, hanem a helyi egyház számos vezetője is. Még azok is, akik ismertek olyanokat, akiken segitettem. Egészen addig nem hittek módszerem hatékonyságában, míg közvetlenül maguk nem látták azt. Egyik nap felhívott egy pap, akinek egyszer korábban segitettem. Pap barátja miatt keresett, akinek emésztőrendszeri rákja volt, s emiatt már három nagy műtéten esett át. A beteg papnak állandó láza és hasmenése volt. Felmentették a szolgálati kötelezettségek alól, nyugdíjazták, és egy szeretetotthonba küldték. Barátom annak ellenére kérte segítségemet, hogy a helyi papság óva intette híveit, nehogy elmenjenek Silva összejöveleire, mondván, én az ördöggel cimborálok. Megkérdeztem pap barátomat: - Azt mondd, be fognak engedni a papok a házba a beteghez?

- Úgy intézem majd, hogy senki se zavarjon - nyugtatott.

Amint beléptem a beteg szobájába, a többi pap magunkra hagyott. Megfogtam a pap kezét, alaposan emlékezetembe véstem arcát és hangját, s azt javasoltam, hogy igya meg egy pohár víz egyik felét este, majd másik felét reggel. Megígértem, hogy három nap múlva ellenőrzöm javulását. Otthon, éjjel, a távolból fejeztem be a programozást. (A módszert később a könyvben még részletesen elmagyarázom.)

Három nap múlva visszamentem hozzá, hogy ellenőrizzem állapotát. Határozott javulásról számolt be. Láza és hasmenése is megszűnt. Belső működése normalizálódott. Hozzáállása is megváltozott, akárcsak a többi papé. Gyógyításához még két, további kezelésre volt szükség. A jelenlévő papok egyre szívélyesebben fogadtak.

Egy hónap múlva a pap Spanyolországba utazott, vakációra. Visszatérve, egy templomban újra munkába állt. Jelenleg is él.

### „KIZÁRT!” HELYETT „TALÁN...”

A kezdet óta új generáció nőtt fel, s a Silva-féle módszert az orvosok még mindig kételkedve fogadják. Ennek ellenére előrehaladtunk. A vallásban, ahelyett, hogy az „ördög cimboráinak” neveznének minket, az egyház emberei és a templomba járók emlékeznek arra, amit Jézus rabbi tett földi tartózkodása idején, s felidézik az emberi képességekről mondott szavait. Manapság megkérdezzük: - Feltételezhetjük, hogy Jézus igazat mondott?

Az orvosi szakmában ugyan még mindig a merev allopatíás kezelési elv mellett törnek lándzsát, de egyes orvosi körökben már elhangzik a kérdés: - Feltételezhető, hogy ebben az esetben az elme szerepe...?

Volt idő, amikor feleségemet elkerülték szomszédaink, és gyerekeimet megszegényítették az iskolában, de ez az idő szerencsére, már a múlté. A Texas állambeli Laredo felkerült a térképre - legalábbis részben azért, mert itt található a Silva-féle Agykontroll Szervezet nemzetközi központja, melyhez több millió tanfolyamot végzett hallgató tartozik. Számtalan ember - Agykontroll-tanfolyamot végzetek, azok baráti köre és családja - látta már hasznát a módszernek egészségügyi gondjával kapcsolatban.

Naponkénti reggeli gyakorlataiddal felépítetted a módszer hatékonyságával kapcsolatos elvárásodat és hitedet. Minél többre számítasz, és minél jobban hiszel, annál kevésbé állsz saját utadba, s annál döbbenetesebb sikereket érsz el. Walter Ftussell, a nehézbíró egyik felfedezője, építész, három elnök szobrása, zeneszerző, író és sok más egyéb kreatív képesség birtokosa, egyszer a következő megjegyzést kapta egy csodálójától: - Magának bizonyára rendkívül erős a hite.

- Nem a hitem. A tudásom - válaszolta Ftussell.

Te is nemsokára „tudni” fogsz. Egyre jobban tudsz majd bánni az alfa szinttel. Segíteni tudsz majd, hogy tested és mások teste gyógyuljon. Emellett másfajta problémák megoldásában is sikereket érsz majd el.

A Silva-féle Agykontroll tanfolyamot sok száz orvos és nővér végezte már el. Vezető testületek küldték el kulcsembereiket a tanfolyamra, hogy elméjüket jobban ki tudják használni. Könyvelők,

mérnökök, munkások, tanárok, a legkülönbébb társadalmi környezetből érkező szülők és gyermekek alkalmazzák ma már a tanfolyamon tanultakat megérzőképességük, találékonyságuk és problémamegoldó képességük fokozására.

A Silva-féle módszer segíteni fog számos problémád megoldásában, de kezdetnek az egészség a legkönnyebb ügy. Agyunk idegsejtjeinek fontossági sorrendjében ugyanis első helyen szerepel az egészség. Így amikor elménkkel az egészség javítására programozzuk be ezeket az agysejteket, készséggel engedelmesskednek.

## 12. GYAKORLAT

### A GYÓGYÍTÁS FELTÉTELEI

1. Hunyd le szemed, és behunyt szemmel nézzél kissé felfelé!
2. A 2A, 3A, 3B és 3C lépés tetszés szerint kihagyható. Lassan, hangtalanul számolj visszafelé 50-től 1-ig! A számok között tarts kb. egy másodperces szüneteket!
  - A. Fejbőröddel kezdve, irányítsd tudatos figyelmedet egyes testrészeidre, fejed búbjától lábujjadig, s közben lazítsd el azokat!
  3. Amikor elérsz az 1-es számhoz, lelki szemeiddel lásd magad fiatalnak, sugárzóan egészségesnek és vonzósnak!
    - A. Tedd fel a kérdést önmagadnak, gondolatban: - Miért van ez a testi bajom? Majd hagyd elkalandozni gondolataidat!
    - B. Ha felbukkan gondolataidban egy személy, képzeld őt magad elé!
    - C. Lásd képzeletedben, hogy megbocsátotok egymásnak! Képzeld el egy ölelést vagy kézfogást, mosolyt, s hogy fejetekkel egyetértően bólintotok! Mindezt jó érzéssel tedd!
  4. Mondd gondolatban magadnak: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet.
  5. Majd mondd magadnak gondolatban a következőt: - Számolni fogok 1-től 5-ig. Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
  6. Kezdj el számolni! A 3-as számhoz érve ismételd meg: - Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
  7. Számolj tovább 5-ig! Az 5-ös számhoz érve nyisd ki szemed, és gondolatban újra jelentsd ki: - Szemem nyitva van, teljesen ébren vagyok, remekül, és teljesen egészségesnek érzem magamat, jobban, mint korábban. És ez így van.

### A CUKORBETEGSÉG VISSZAFORDÍTÁSA

A 25 éves T.S. cukorbetegségtől, s annak számos komplikációjától szenvedett, mikor úgy döntött, részt vesz egy Silva-féle Agykontroll-tanfolyamon. Hallgassuk meg tőle a történeteket.



- Elsősorban egészségem miatt vettem részt a Silva-féle Agykontroll-tanfolyamon. Már 20 éve szenvedtem I típusú (inzulin-dependens) cukorbetegségben. 21 éves koromban szövődmények kezdtek jelentkezni, elsőként szemkomplikáció: diabéteszes retinopátia. A bevézések következtében jobb szememre megvakultam, s bal szemem látása is nagymértékben romlott. Mindkét szememen kiterjedt lézeres szemműtétet végeztek. Jobb szemem látása így idővel valamennyire visszatért, de látásélességemet össze se lehetett hasonlítani a régivel.

Orvosaim figyelmeztettek, hogy többé nem végezhetek semmiféle, a gyaloglásnál komolyabb testmozgást (semmi futás, hajolás, semmiféle emelés stb). Számomra ez rossz álmoként hatott, mert egész életemben aktív sportoló voltam. Csak egy kérdés járt a fejemben: - Miért pont én? Hiszen még csak 21 éves vagyok!

Később az év folyamán magas vérnyomásom lett, ami miatt maximális adagban kellett szednem egyfajta vérnyomáscsökkentő gyógyszert, valamint egy vízhajtót. Az orvosok azzal biztattak, hogy mindenképp életem végéig kell szednem a magas vérnyomás elleni szereket. A magas vérnyomás nemcsak egyszerűen a szívemnek és érrendszeremnek jelentett veszélyt, de esetemben állandóan fenyegette szememet is.

23 éves koromban újabb szövödményre derült fény. Veséim működése romlott. Vesefunkcióm addigra már a normális felére csökkent.

Ma 25 éves vagyok, és hitem szerint a Silva-féle módszer és Isten mentette meg az életemet. A tanfolyam elvégzése óta inzulin-szükségletem hétről hétre csökken. Ezt programoztam be magamnak. Inzulinpumpán vagyok, aminél naponta háromszor változik a dózis (lépcsőzetes progresszió). Történetesen a napszakot is beprogramozom, hogy mikorra csökkenjen az inzulin-szükségletem. És bejön! Orvosaim a vérnyomáscsökkentők adagját is redukálták. Szemem javulásáért is programozok és imádkozom, különösen, hogy elálljon a vérzés. Korábban már egy-egy bosszúság is bevézést okozott.

Mostanában már teniszezem és kerékpározok, persze nagyon óvatosan. Számomra a Silva-féle módszer több, mint véletlen egybeesés. Orvosaim képtelenek megmagyarázni a változást, s csak annyit mondanak: - Akármit is csinál, abba ne hagyja!

El tudod képzelni T.S.-t? Pozitívan gondolkodik? Igen. Összeroppantja a félelem, idegenkedés és bizonytalanság? Nemigen. Hisz az anyagi világ lelki alapjaiban? Igen.

T.S.-t testi állapotának súlyossága ösztönözte, hogy részt vegyen a tanfolyamon (vágy). Elhitte, hogy tetszése szerint be tudja programozni inzulinigényét, s be is tudta. Elvárta, hogy programozása hasson - hatott is. Más szóval tökéletesen megvoltak esetében a siker feltételei, s ő élt is velük.

## A NEGATÍV GONDOLKODÁS LEGYŐZÉSE

A negatív gondolkodás problémákat okoz.

A pozitív gondolkodás megoldáshoz vezet.

A negatív gondolkodás olyan feltételeket teremt, melyek egészségügyi problémák kialakulását teszik lehetővé.

A pozitív gondolkodás olyan feltételeket teremt, melyek a jó egészség visszaszerzését és fenntartását teszik lehetővé.

Hadd frissítem fel ismereteidet a két gondolkodásmód definiálásával.

A negatív gondolkodás büntudat, aggodás, bizonytalanságérzés, félelem, féltékenység, gyanakvás, gyűlölet, ellenkezés, harag, kétségbeesés, gyász és az önbizalom hiánya. A negatív gondolkodás nincs összhangban a környezetben lévő emberekkel és dolgokkal.

A pozitív gondolkodás szeretet, megbecsülés, optimizmus, biztonságérzés, bátorság, együttműködés, könyörület, nagylelkűség, barátságosság, türelem, segítőkészség és ambíció. A pozitív gondolkodás lépést tart - összhangban van - a környezetedben lévő emberekkel és dolgokkal.

Ezek csak példák, nem az egész kép. Nincs is szükséged az egész képre. Csak a saját gondolkodásod képére van szükséged, különösen annak negatív elemeire. Vegyük pl. a büntudatot. Mint a negatív gondolkodás minden eleme, a büntudat is stresszt okoz. A büntudat vagy a negatív gondolkodás bármelyik másik fajtája szokássá válik, s az általa okozott stressz idültté. Az idült stressz gyilkol.

Ha úgy érzed nem tettél eleget, vagy rosszat tettél, vagy nem próbáltad eléggé, akkor büntudatod támad. Ha továbbra is így érzel, akkor kárt okozhatsz immunrendszeredben. Az pedig előbb vagy utóbb tönkre tesz.

Ha hosszú ideig tartasz fenn negatív viselkedésmódot, testedben kémiai változás történik. Stresszvegyület kerül véredbe, ami meggátolja immunrendszered működését, láthatóan megzavarva és legyengítve a rendszert. Ilyen körülmények között valamilyen betegség kezd kifejlődni. Az önmagáddal és munkáddal kapcsolatos pozitív érzések ugyanakkor optimistává és egészségesebbé tesznek. Egészséged - s hosszabb távon várható élettartamod - szempontjából előnyösebb a pozitív gondolkodás. Az is előnyös, ha csak olyant teszel, amit helyesnek tartasz, különben büntudat gyötörhet. Olyan ez, mintha a természet, vagy Isten, egy igazságtevő rendszerrel látott volna el minket. Tégy jót, és egészséged javul. Tégy rosszat, s egészséged megszenved.

Ha bármikor valamilyen tevékenységed közben lelkiismeret-furdalást érzel, hagyd azt abba! Menj alfa szintedre! Tisztázd, mi okozza büntudatodat! Határozd el, hogy abbahagyod ezt a tevékenységet, és nem ismétled meg! 1 -től 5-ig számolva nyisd ki szemed, s figyeld meg mennyivel jobban érzed magad!

A nem teljesen tisztességes, tapintatlan, erkölcstelen, törvénytelen vagy inkorrekt tettnek pusztá gondolata is stresszt okozhat. Maga a kísértés is beteggé tehet.

Ha bármikor helytelen gondolat jut eszedbe, állj meg! Hunyd be szemed, végy mély lélegzetet, nézz kissé felfelé, s gondolatban mondd: „Töröld, töröld!” A stressznek ezt a forrását így csírájában elfojtottad. Jó módszer ez bármilyen negatív gondolat beindulása ellen.

## 13. GYAKORLAT

### SZÜKSÉG VAN A HITRE

Végezd el ismét a 79. oldalon leírt gyakorlatot!

### A BETEGSÉGHEZ VEZETŐ SZÁMTALAN ÚT

Senki se tudja biztonsággal megválaszolni a kérdést, vajon pontosan milyen lelki hozzáállás vagy érzelem okoz pl. sclerosis multiplexet, cukorbetegséget vagy Guillain-Barré szindrómát. Ezeket a kórképeket nem könnyű konkrét attitűdhez vagy emócióhoz kapcsolni, noha sokszor elég egyértelmű az ok, ha pl. valaki azért veszíti el a hallását, mert valamit nem akar hallani, vagy azért veszíti el látását, mert valamit nem akar látni.

A betegség számtalan úton érkezik. Jöhet pl. öröklődéssel; érkezik a belélegzett levegő vagy lenyelt víz útján; okozhatja valamilyen ételtartósító szer vagy környezeti szennyezőanyag. Származhat kialvatlanságból, mozgáshiányból, lehet tápanyag vagy vitamin hiányának vagy egyéb oknak a következménye.

Egyesek úgy vélik, talán azért betegszünk meg, hogy a betegségekből tanuljunk; ők a betegséget áruhába öltöztetett áldásnak tekintik. Nem értek velük egyet. Teremtőnk tökéletessé akar minket tenni, ahogy Ő is az. A tökéletességtől való eltérés okai nem a mennyben, hanem a földön keresendők.

Egészségi gondjainkat magunknak köszönhetjük. Ebben nagyon határozottan hiszek. Elizabeth Reis nővér, egy Silva-féle Agykontroll-oktató, más véleményen van. Megvannak rá a saját okai. Mondja el itt őket ő maga:

- Guillain-Barré szindróma: egy furcsa, kivételes tapasztalat; kevéssé ismert „betegség” - míg be nem lép életedbe.

Mi okozza?

Hogyan támadja meg az embert? Mit tehetünk ellene imádsággal, a Silva-féle módszer technikáival, pozitív gondolkodásmóddal, bátorsággal, hittel vagy belső bizalommal?

Augusztus 23-án érkeztem a Michigan állambeli, Port Huron-i Szűz Mária kolostorba, hogy ott nekikezdek „Bibliai reflexiók” című könyvem megírásának, melyben 25 év alatt összegyűrt szentírás-oktatási tapasztalataimat akartam megírni.

Az első és második fejezettel már megvoltam. Felmerült a kérdés: - Merre tovább? A bibliai igazságot vagy az egyetemes igazságot választom? Több volt ez egyszerű részletkérdésnél, mert keresztényként és a Silva-féle Agykontroll oktatójaként gyakran kerültem szembe a következő kihívással, illetve támadással: - Hogyan illeszkedik a Silva-féle módszer Jézus tanításába?

Augusztus 25-én, szerdán azért imádkoztunk, hogy választ kapjunk a kérdésre. Csütörtök reggel kettős látással ébredtem. Délelőtt 11 órakor már nem tudtam járni. Éjfélre teljesen lebénultam. Válasz az imádságra? „Kérjetelek, és kaptok; keressetek, és találtok!”

A Port Huron-i Kegyelem Kórház ügyeletére kerültem. Este tízre egy agyscan, egy agyi CT-vizsgálat és számos diagnózis jött össze. A vizsgálatok végül is Guillain-Barré szindrómára utaltak, egy vírus okozta kórképre. A vírus a gerincvelőn keresztül támadja meg az idegrendszert.

Testem minden izma lebénult. Szememmel kezdődött Érdekes szimbólum - talán egy lépés a belső látás világossága felé?

Hat nővér és számos Michigan államban élő barátom érkezett, hogy napi 24 órás ápoló/imádkozó stábot hozzanak létre...hat szerető, imádkozó és hívő lélek, egy kivételével mindegyikük Silva-féle Agykontroll-tanfolyamot végzett, régi barát.

Energiájuk és jelenlétük éltetett. Egy pillanatilag se féltem. Egy pillanatilag se éreztem fájdalmat. Sokévi imádság és Silva-féle tréning segítségével már rég megtanultam, miként lazítsak, így vérnyomásom, hőmérsékletem és pulzusom mindvégig normális volt. Nem kellett külön „dolgoznom rajta”. Ez nálam hétköznapi dolog, amit már rég kialakítottam: - gyakorlással, gyakorlással és megint csak gyakorlással.

Egyik alkalommal a nővér megmérte vérnyomásomat és alacsonyra találta. Megkértem várjon egy percig, aztán mérje meg újra. Másodszorra normálértéket mért.

Torkom izmai sem működtek, ami közvetve tüdőgyulladás veszélyét jelentette. 24 órás szolgálatot teljesítő barátaim éjjel-nappal tisztogatták torkomat, így ezt a veszélyt is elkerültem. Orvosom leszívatta ugyan a légutamban pangó váladékot, egyszer se kellett azonban lélegeztető készülékre kapcsolnia. Ez is nagyon szokatlan dolognak számít a Guillain-Barré szindróma természete szempontjából. Ebből a betegségből legkevesebb fél, de rendszerint több évig is eltart, míg fölépül a beteg. Örvendező és le-

nyűgözött orvosom harminc napon belül kiengedhetett... Jártam, beszéltem, futkároztam, mindezt olyan dolgok hatékonyságának bizonyosságaként, melyeket Jósé Silva energiának, vizualizálásnak és relaxációnak, a keresztény/szent ember pedig hitből fakadó imádságnak nevez.

A tanulásnak és gyógyulásnak ezt a csodálatos tapasztalatát ma a „30 napos lelkigyakorlatomnak” nevezem.

Tíz napig teljesen béna voltam... s vártam, hogy szemeim megmozduljanak. Aztán mentőkocsival Borgessbe, Kalamazoooban lévő kórházunkba mentünk, s ott is pont tíz napig kezeltek fizioterápiával.

Szeptember 5-én, vasárnap délután érkezünk Borgessbe. Hétfőn reggel kezdődött a kezelés; estére mozgatni tudtam karomat, és álltam. Megint csak azt mondhatom, hogy az tudja értékelni a relaxáció, az energia és az imádság erejét, aki ismeri ennek a vírus okozta betegségnek a természetét. Míg Borgessben az orvosok döbbenetes gyógyuláson figyeltek, felkészültem názáreti visszatérésemre, Fontbonne-i orvosi részlegünkbe (nyugdíjas nővéreink épületébe).

Ismét a „varázslatos tíznapos” szeretet és gondozás, a naponkénti fizioterápiával karöltve, visszaadta testi függetlenségemet. Szemmozgásaim még nem teljesen összerendezettek. Úgy érzem magam, mint az evangéliumi ember, aki az „embereket járkáló fáknak” látta. De jól elvagyok ezzel, és egy kis türelemmel talán még ezt is tudom orvosolni.

Azt kérdezem magamtól: - Mit tanultam, és miként tudom azt megosztani a világegyetemmel? Bizonyos, hogy könyvem nem olyan lesz, mint amilyen enélkül az esemény nélkül lett volna, mint ahogy én is megváltoztam hatására.

Isten „tette rám” ezt a betegséget. Nem a sátán. Azt kértem, hadd értsem meg a testi fájdalmat. Szenvedtem már érzelmileg, lelkileg és szellemileg. Emiatt ilyen téren könnyen adtam tanácsot másnak. De testileg? Mindig egészséges voltam, emiatt nemegyszer arrogánsan viselkedtem a fizikailag gyengékkel. Megköszönöm Istennek ezt a különleges élményt. Lehetővé tette számomra, hogy rájöjjelek, mindenki tanul.

A gyógyulás nem véletlen: természetes folyamat, mely - ha igazán hagyják működni - elvégzi a maga dolgát. Egyúttal egy egyetemes folyamat a gyógyulás, melyet segíthet mások imádsága és gondolati közbenjárása is.

Történetem egyik tanulsága talán az, hogy egyikünk sincs egyedül. „Testvérünk őrizői” vagyunk; saját testvéreink vagyunk.

A te energiád az enyém, mert valamennyien ugyanabból a forrásból merítünk! Ez adomány és valóság.

Istennek nevezem, s keresztényként felismerem benne a „jó hírt”.

#### AZ EGÉSZSÉGHEZ VEZETŐ SZÁMTALAN ÚT

Elizabeth Reis nővér tapasztalata sokak számára inspiráló hatású, mert azokat előadásai során megosztja hallgatóival.

Az istenhit a gyógyulás és jó egészség egyik tényezője lehet. Minél inkább egyedül érezzük magunkat, annál több stressz ér minket. Bármely vallás, amelyik elismeri egy magasabb intelligencia létét, stresszoldó hatású. Ugyancsak emiatt, a család szerepe is út a jobb egészséghez.

#### 14. GYAKORLAT

##### A LELKI BÉKE MEGSZERZÉSE

Végezd el ismét a 79. oldalon leírt gyakorlatot!

Egyre ismertebbé válik a tény, hogy képesek vagyunk megbetegíteni, illetve meggyógyítani magunkat. Elképzelhetetlen volt régebben, hogy a rákkutatás ne csak orvosi-kémiai vonalon folyjék. 1984 végén az Amerikai Rákkutatási Alapítvány mégis publikált egy kiadványt, mely a stressz és a rák kapcsolatát tekinti át. „Azért adtuk ki ezt a körlevelet, mert számtalan vizsgálat jelez szoros kapcsolatot a stressz szintje és a rákos megbetegedés valószínűsége között” - írják. A körlevél három konkrét tanulmányt idéz:

1. Dr. William H. Green három ikerpár életét vizsgálta a rochesteri egyetemen. Mindhárom ikerpár egyik tagja lelki megrázkódtatást élt át, s azt követően hamarosan leukémiás (vérrákos) lett. A stressztől mentes ikertestvérek azonban egészségesek maradtak.
2. Dr.H.J.F. Baltrush arról számolt be a rák felismerésének és megelőzésének harmadik nemzetközi szimpóziumán, hogy nyolcezer, különböző típusú rákban megbetegedett ember kórelőzményének áttanulmányozása során kiderült, hogy az esetek többségében a rák „olyan időszakban jelentkezett, mikor az illető súlyos és intenzív stressznek volt kitéve, mely gyakran veszteséggel, elmagányosodással vagy gyásszal függött össze”.
3. Egymástól függetlenül mutatta ki Dr. Caroline B.Thomas a Johns Hopkins egyetemen, illetve Dr. René C. Mastrovito a Memóriái Sloan Kettering Rákközpontban, hogy a rák leggyakrabban azokat támadja meg, akik hajlamosak érzelmeiket elfojtani, „jégre tenni”.

Öröm látni, hogy az orvosi szakma egyre inkább felismeri az emberi elme betegségkókozó és betegségrő szerepét. A haladás lassúsága azonban csalódást kelt bennünk, akik már tapasztaljuk a felismerésből eredő pozitív eredményeket.

Öröm látni, hogy a pedagógusok kezdik értékelni a jobb agyfélteke működésének jelentőségét, de a haladás ezen a területen is elszomorítóan lassú.

Egyre több és több - legkülönbözőbb társadalmi réteghez tartozó - ember ismeri fel az alfa kontrollálásából származó fokozott kreativitás, észlelés és megérezés értékét.

Bárcsak felgyorsulna a mozgalom, és bárcsak nőne az így gondolkozók száma!

### MIKÉNT CSÖKKENTSÜK A STRESSZT ÉS HOGYAN TEREMTSÜNK LELKI BÉKÉT?

N.B.-t férje koccsival vitte munkába. Az előttük haladó autó hirtelen leblokkolt. N.B. épp egy tál zabpelyhet evett. „A fejemet bevertem a szélvédőbe, szájam a tálba nyomódott. Reggelim szanaszét kenődött hajamon, táskámon és szép ruhámon...”

A koccsinak nem esett baja, de a házaspárnak vissza kellett fordulnia, hogy otthon rendbe tegyék magukat. N.B. betelefonált hivatalába, hogy jelezze a késést. Láthatóan megviselte, idegessé tette az ügy. A Silva-féle módszerrel alfa színjére merült. Gyorsan kitörölte így a negatív érzéseket, s helyükbe pozitív érzéseket állított: „Örülök, hogy nem esett bajom. Csak jó származhat ebből, mert azt keresem. Nagyszerű napom lesz ma. Férjemnek is nagyszerű napja lesz. Idegeim megnyugszanak. Egyre békésebbnek érzem magam. Amikor 5-höz érve kinyitom szememet, csodálatosan fogom érezni magam.”

Miután így 5-ig számolva visszatért alfából, azonnal másként érezte magát: „Férjem alig ismert rám. Nem kellett cipelnie táskámat vagy bármi más módon segítenie. Ahelyett, hogy a történeten rágódtam volna, letudtam azt. Büszke volt rám.”

A pillanatnyi stressz elűzésére kövesd N.B. példáját! Menj alfa szintre, és fordítsd meg a helyzetet! Életed poharára ne félig üres, hanem félig teli pohárként gondold! Adj magadnak gondolatban instrukciókat, melyekkel hasznot húzhatsz a tapasztalatból! Programozd be magadnak a lelki egyensúly fenntartását, s hogy a tapasztalatot arra használod, hogy még jobba válj, mint amilyen voltál!

Tedd szokásoddá, hogy eloszlatod a stresszt, s lelki békével helyettesíted azt! Vedd végig előző napi tevékenységeidet, és válassz ki közülük lehetőleg egy olyan stresszt okozó esetet, mint pl. amikor valakivel nem voltál elég nagyvonalú, etikus, korrekt vagy könyörületes! Alfa szinteden határozd el, hogy ma valamivel

helyrehozod azt! Vagy ha elmulasztottál segíteni valakinek, akkor határozd el, hogy aznap valami pozitívat teszel! Este, a nap végétével ugyancsak tedd ezt! Ha ezt rendszeresen megteszed, akkor lelki béke alakul ki benned, ami a hosszú élet előfeltétele.

### BIOFEEDBACK ÉS STRESSZKONTROLL

A biofeedback műszerek a belső testi állapotot mérik. Mivel ez az állapot tükrözi a lelkiállapotot is, így a lelkiállapot megváltoztatására és a változás bekövetkeztének megerősítésére elterjedtté vált a biofeedback alkalmazása. Segítségével pl. megbizonyosodhatsz arról, hogy eljutottál-e a stressz eloszlatásához szükséges, megfelelő relaxációs szintre.

A hőmérő is a biofeedback eszköze. Nem méri ugyan a relaxáció szintjét, de értékes ismeretet szolgáltat a testhőmérsékletről. Az ellazulást kétféle biofeedback eszközzel lehet mérni. Az egyik a bőr elektromos ellenállását méri, a másik az agyhullámok frekvenciáját.

Mindkét eszközt elkészítettem, s így azok a Silva-féle módszert tanulók rendelkezésére állnak. Az egyenáramú bőrvizsgáló eszköz az ellazulás megtanulását segíti. Két ujjunkat kell az elektródákra helyezni, majd a készüléket bekapcsolva és a hangpulzálást szabályozó gombot a gyors és lassú közti félétra állítva a tanuló ellazulhat, s közben sikeréről azonnali hangvisszajelzést kap. Bár az egyenáramú bőrdetektor nem méri az agyhullámok frekvenciáját, és a relaxációt inkább kvalitatív, semmint kvantitatív módon jellemzi, azonban úgy kalibráltam be, hogy a hangjelzések akkor vannak a legalacsonyabb szinten, mikor az illető mélyen ellazult.

Az alfa valódi méréséhez elektroencefalográfia van szükség. Ez már bonyolultabb, s ezért a bőrdetektornál drágább biofeedback műszer. Az elektroencefalográf elektródáit a fejhez kell rögzíteni, majd a gép vagy látható (mutató), vagy hallható visszajelzést ad, amint az illető elérte az alfa állapotot.

Az eszköz használatával a tanulók meggyőződhetnek arról, hogy alkalmazott módszerükkel valóban ellazítják-e testüket és lelküket. Megfigyelhetik, hogy visszaszámoláskor a számok képszerű elképzelése vagy azok gondolatban történő kimondása a hatékonyabb. Megállapíthatják, melyik békés kép a leghatásosabb, a gyönyörű tó vagy a kerti hinta. Azt is megállapíthatják, hogy me-

lyik számukra a progresszív relaxáció legjobb módszere. Az a jobb, ha csupán utasítják vállizmaikat az ellazulásra, vagy ha meg is mozgatják, hogy megtalálják a legkellemesebb pózt? Az ilyen kérdésekre azonnal választ kapnak a hangjelzések sűrűségéből vagy a mutató helyzetéből. Így módon mindenki pontosan megtanulhatja, hogy őt mi lazítja el leginkább.

Ezeknek a biofeedback berendezéseknek talán még fontosabb hatásuk, hogy meggyőzik a tanulót arról, hogy tényleg történik valami, miközben visszaszámlálással relaxál. Ennek hatására már nyugodtabb, könnyebb az ellazulás. Ha idegeskedsz amiatt, vajon tényleg ellazultál-e, akkor persze nem vagy laza. A biofeedback hozzájárul a relaxáció elsajátításához, mivel képes megnyugtatóan bizonyítani az előrehaladást.

A relaxáció előmozdítása elősegíti a stressz kezelését, - a stressz közömbösítését azonban nem. A biofeedback korlátait jelenti, hogy bár segít a stressz kezelésében vagy eloszlásában, nem segíthet a stressz kialakulásának megelőzésében. Ennek érdekében alfa szintedet kell használni döntések meghozatalára és korrekciókra, ahogy azt korábban már leírtam.

## 15.GYAKORLAT

### HOGYAN SZABADULJUNK MEG ROMBOLÓ HATÁSÚ GONDOLATOKTÓL?

Végezd el ismét a 79. oldalon leírt gyakorlatot!

Kimutatták, hogy az akut depresszió nagymértékben megnöveli a rákos és a vírusos megbetegedések - pl. herpesz - valószínűségét. A depresszió elmúltával az immunrendszer újra normálisan működik, s a jelek szerint az említett kockázat csökken.

A folyamat mechanizmusát biokémikusok és immunológusok kutatják, akik az agy és az immunrendszer közti kapcsolatban láncreakciókat tudnak kimutatni. A Silva-féle Agykontroll szervezet nem vesz ugyan részt ebben a kutatásban, de azért karba tett kézzel sem ülünk éppenséggel. Abból a feltételezésből kiindulva, hogy minden testi folyamatot az elme vezérel, elménket, illetve agyunkat kontrolláljuk immunrendszerünk, létfontosságú szerveink és egészségünk általános szintjének szabályozása érdekében.

Igenis, legyőzhetsz betegségeket hangulatod szabályozásával. Nem kell megvárnod az agy és a szervezet védelmi rendszerének kapcsolatát feltáró tudományos felfedezéseket. Máris használhatod alfa szintedet, hogy közérzetedet pozitív irányba befolyásold, s így hosszabb ideig élj.

Filozófiám szerint Teremtőnk azt jutalmazza, ha segítünk korrigálni a teremtett világ bajait. Azért vagyunk itt, hogy segítsünk Istennek ebben a világban. E világban csak mi lehetünk az Ő társ-teremtői. Csak mi tudjuk jobbat tenni ezt a világot az emberek és más élőlények számára. Ezen fáradozva saját életünk is jobbat válik. Ha inkább építően gondolkozunk, mintsem rombolóan, inkább pozitívan, mintsem negatívan, akkor annak elsősorban mi látjuk hasznát, mert így jobb egészségben és tovább élünk.

Ha viszont destruktívak, depressziósak vagyunk, ha letromfolunk másokat, akkor annak elsősorban mi látjuk kárát. Ilyenkor szembefordulunk a teremtéssel. Elveszítjük betegségekkel szembeni ellenállásunkat, megadjuk magunkat csöppnyi baktériumoknak és vírusoknak. Gondolj csak a bűnnek megfelelő, méltó büntetésre! A destruktív, pusztító gondolkodásmóddal éppen önmagunkat pusztítjuk.

## A „BŰNNEK” MEGFELELŐ, MÉLTÓ „BÜNTETÉS”

A romboló gondolatok természete sokszor az általuk okozott testi rombolás természetében nyilvánul meg. A gondolatok kiválasztják a szavakat, s a szavaknak engedelmessé válik a test. A szavakat azonban el lehet kerülni. Valójában legtöbb gondolatunk nem is szavak formájában jelentkezik.

Tartós dörszólódás - mint pl. a pipa egy régóta dohányzó ember ajkán - rákot okozhat. Úgy tűnik, hogy az emberi súrlódás is okozhat rákot: pl. egy basáskodó főnök vagy egy „lehetetlen” anyós. Ha pedig hagyjuk, hogy valami elérhetetlen utáni vágy emésszen minket, akkor az elősegítheti a tüdővész vagy TBC kialakulását.

Ennél élettanilag lokalizálhatóbb szinten, a rejtett frusztrációk pikkelysömör kialakulását segíthetik elő. Az előmenetelünkkel kapcsolatos frusztrációk térd- vagy lábpanaszok idézhetnek elő. Üzleti ügyek miatti aggodalom vagy tartós szorongás pedig „hasbavághat” - fekély formájában.

## A BOLDOGSÁG MEGGYÓGYÍTHAT!

Általában nem nehéz észrevenni a kapcsolatot a negatív hozzáállás, illetve negatív érzelem és a negatív testi hatás között. Ha tovább mélyítjük ezen a nyomon, és elfogadjuk, hogy a „büntetés” - vagy betegség - megfelel a „bűnnek” - vagy negatív gondolatnak - akkor fontos következtetéseket vonhatunk le arra vonatkozóan, hogy milyen gondolataid okozhatták testi bajodat. Ez a megközelítési mód különösen kezdőknek igen hasznos. Később, ahogy egyre gyakorlottabban használod az alfa szintet, közvetlenebb módon is azonosítani tudod majd ezeket a gondolatokat, s nemcsak magadban, de másokban is, ahogy arról még későbbi fejezetekben szó esik.

A kellemes zene hallgatása is út lehet az egészség felé, s szintúgy az öröm és a nevetés is. Nem egy terapeuta „nevetőtanfolyamot” tart súlyos betegek részére. Azóta, hogy Norman Cousins, a Saturday Review szerkesztője meggyógyította magát az orvosok által gyógyíthatatlannak tartott betegségéből azzal, hogy a kórházat elhagyva, komikus könyvekkel, kabaréfelvételekkel és egyéb, nevetető, szórakoztató anyagokkal bevette magát egy szállodai szobába, az orvosi szakma közelebbről is vizsgálja a ne-

vetés gyógyító hatását. Egészséghez vezető egyéb utakat is felsorolhatnánk itt, de az előbbiekhöz - a hithez, szeretethez, megnyugtató harmóniához és nevetéshez - hasonlóan azok is mind az elménkkel kapcsolatban álló dolgok. Ha a közös nevező az elme, s ha te alfa szintre tudsz merülni, s ott irányítani tudod azt, ugyan mi egyébre lenne még szükséged?

## AZ EGÉSZSÉG ÉRDEKÉBEN VÉGZETT KIEGÉSZÍTŐ ELJÁRÁSOK ÁTTEKINTÉSE

Nézzük át ismét, mi teremti meg leginkább a jobb egészséghez szükséges körülményeket:

Kisértés vagy más negatív hatás semlegesítése; Állj meg! Hunyd be szemed, és közben nézz kissé felfelé! Vegyél mély lélegzetet! Mondd magadnak gondolatban: - Töröld, töröld! Nyisd ki szemed!

Negatív tevékenység abbahagyása; Ha bármikor olyan tevékenységen kapod magad, ami benned konfliktust okoz, hagyd azt abba! Menj alfa szintre! Azonosítsd a kérdéses tevékenységet! Határozd el, hogy abbahagyod és nem kezded újra! A szokásos módon (1-től 5-ig számolva) „számold vissza magadat”!

A napi stressz eloszlatása; Este lefekvéskor menj alfába! Vedd sorra aznapi dolgodat! Tettél-e aznap valami nem igazán etikus vagy tapintatos dolgot, vagy bármit, ami miatt rejtett büntetőd támadt? Állapodj meg önmagaddal, hogy holnap valahogyan korrigáld azt! Hasonló módon, ha valamit elmulasztottál megtenni, határozd el, hogy másnap pótolod! Aludj el! Reggel ismételd ezt meg, majd számold vissza magad!

Segíts magadnak gyógyulásodban! Menj alfába! Képzeld el, hogy kijavítod azt! Lásd magad tökéletesen egészségesnek! Számold vissza magad, s közben jelentsd ki, hogy jól vagy!

## 16. GYAKORLAT

### FÁJDALOM ÉS HIPNÓZIS

Végezd el ismét a 79. oldalon leírt gyakorlatot!

Fájdalomcsillapítás, vérzéscsillapítás, a gyógyulás meggyorsítása - ezekre mind képes leszel, amint megtanulod, hogyan jussz alfába, és miként használd az alfa állapotot irányítottan.

Tudtad-e, hogy befolyásolhatjuk azt, hogy bizonyos baktériumok adott méreg hatására elpusztulnak-e vagy sem?

Tudtad-e, hogy még az évek óta fennálló, makacs fájdalmat is nyomtalanul meg lehet szüntetni?

Tudtad-e, hogy távolból is elő lehet idézni mások szenvedésének csökkenését vagy a sérülésből való felépülést?

Ilyen képességekre teszel szert azzal, hogy elméd alfa szintjének kontrollálását tanulod, s ebben a fejezetben ezeket a képességeket fogjuk aktiválni. A további fejezetek során meglátod majd, hogy ezek a képességek döbbenetessé válnak. Elménk megbetegíthet minket, de egészséggé is tehet. És ez így van.

### HIPNÓZIS ÉS MESMERIZMUS

Manapság természetesnek vesszük, hogy megannyi fájdalomcsillapító gyógyszert kaphatunk receptre vagy akár anélkül is. Az 1800-as évek elején azonban még nem volt ilyen készítmény. A nagyobb műtétekhez egy üveg pálinkát és négy erős férfit alkalmaztak. A páciens megitta az italt, a férfiak lefogták egy-egy végtagját, a sebész pedig vágni kezdett.

Ekkoriban utazott Indiába egy Esdaile nevű brit orvos egy csapat mesmerizálóval, hogy ott végezzenek kísérleteket a mesmeri energiaelvek alkalmazásával kapcsolatban. Esdaile doktor kimutatta Indiában, hogy ha a „magnetizáló” a vizsgálati alany teste fölött 7-8 cm magasságban, tetőtől talpig végighúzták kezüket, akkor az érzéstelenítő hatást váltott ki. Az orvos ilyenkor nagyobb műtéteket, pl. amputációt is végezhetett, pálinka, négy erős férfi és mindenféle kemikália nélkül.

A mesmeri módszer „mellékhatásaként” Esdaile doktor megfigyelte, hogy annak antiszeptikus hatása is van. Mintha fertőtlenítene a „magnetizálás”. A fertőzések gyakorisága 5% alá csökkent,

ami alacsonyabb szint volt minden egyéb módszerrel elérnél. Megvizsgáltam a folyamatot, és azt találtam, hogy a mesmeri mozgásokat végzők agyműködésének frekvenciája a „magnetizálás” közben lelassul. Az alfa szintre jutott mesmerizáló kezéből energia jut át a beteg testébe, mely a jelek szerint az anyag elemi részecskéit ingerelve és gerjesztve, zsidbadtságot okoz.

Számos műtétet láttam, melyet ily módon végeztek el a gyógyítók. Az egyik során a beteg karjából egy daganatot távolítottak el, mindenféle kémiai érzéstelenítés nélkül. Fájdalomnak nyoma sem volt, sőt vérzés és fertőzés sem lépett fel, holott a beavatkozást nem steril eszközökkel végezték.

A mesmerizmus több ponton is kapcsolódik a hipnózishoz. Hipnózisra vonatkozó tanulmányaim és kísérleteim során tapasztaltam, hogy azt éber állapotban alkalmazva elég erős érzéstelenítő hatást lehet kiváltani. Az első feljegyzett sebészeti hipnózis Indiában történt. A szöges ágyukon fekvő fakírok megfigyelése révén egy brit orvos kifejlesztett egy hipnózist indukáló technikát, melyet aztán sikerrel alkalmazott betegein. Mikor módszerét bemutatta egy orvosi társaságnak, azok egyszerűen faképnél hagyták, és kijelentették, hogy hipnózis nem létezik, s a szóban forgó sebészeti betegek egyszerűen csak végrehajtották mindazt, ami-re orvosuk megkérte őket. A jelek szerint az orvosok akkor is bármire inkább hajlandóak voltak, minthogy tudomásul vegyék a tényeket.

### HIPNÓZIS, AGYUNK SPECIÁLIS FÁJDALOMCSILLAPÍTÓJA

A hipnotizálás tökéletes érzéstelenítő. Bármely testrészt érzéstelené lehet vele tenni, bármilyen allergiás vagy egyéb mellékhatás nélkül, ami kémiai érzéstelenítőknél gyakran előfordul. Ujjaddal a beteg testére akár kört is rajzolhatsz, és elérheted, hogy az érzéketlenség csupán a kör területén belül jelentkezzen.

A hipnózis az agyon keresztül hoz létre zsidbadtságot. A hipnotizáló szavai az agy számára „parancsként” hatnak. Az agy engedelmeskedik, és a megjelölt területen zsidbadtságot hoz létre. Ezt úgy éri el, hogy a test természetes kémiai érzéstelenítőjét, endorfint küld az adott területre, mely megszünteti a fájdalmat, és eufóriát, jó közérzetet teremt.



A 32 órás Silva-féle Agykontroll-tanfolyamon kb. fél órát fordítunk arra, hogy a hallgatóknak olyan hipnotikus technikát tanítsunk meg, mellyel egyik kezükön (jobb kezesek esetén a bal kézen) zsiibbadtságot hoznak létre. Képzületükben ezt a kezüket egy feltételezett, jéghideg vizet tartalmazó vödörbe lógatják. Néhány percig így ülnek, majd a képzeletbeli vödörből újra ölükbé teszik kezüket, s vizsgálat céljából a másik kezükkel megcsípi azt. A legtöbb hallgató már első alkalommal határozott zsiibbadásérzetet képes produkálni. Azoknak, akik csekély változást érzékelnek csak, azt javasoljuk, hogy gyakorlással javítsák eredményüket. Ha már elzsiibbadt kezük, akkor azt tapasztalják, hogy ha kezüket tesztük valamely fájdalmas területe fölé helyezik, akkor mentálisan át tudják oda vinni a zsiibbadtságot. Ez a mentális átvitel anyagi úton történik. Az agyban endorfinok jelennek meg, s a fájdalom eltűnik.

A könyv használata során már begyakoroltad a mély relaxációt és a valószerű elképzelést. Képes vagy már önirányításodat arra használni, hogy a leírt módon kezdedben zsiibbadtságot hozz létre, íme a tennivalók:

1. Ül egyenes háttámlájú székre, hunyd le szemed, behunyt szemmel nézz kissé felfelé, majd számolj visszafelé, hogy alfába juss!
2. További visszszámolással mélyítsd el relaxációdát - javaslom számolj 100-tól 1-ig!
3. Lógasd gyengébb kezedet (jobb kezeseknél a balt) a szék mellett álló, képzeletbeli, jéghideg vizet tartalmazó vödörbe! Érezd a jégdarabokat; emlékezetedben idézz fel olyan esetet, mikor kezded tényleg jéghideg vízben volt!
4. Tartsd kezedet a képzeletbeli vödör jéghideg vizében, s tudd, hogy kezded így egyre hidegebb és egyre zsiibbadtabb lesz!
5. Vedd ki kezedet a képzeletbeli vödörből, és másikkal csípd meg, hogy megítélhesd a zsiibbadtság mértékét!
6. Állítsd vissza a normális érzékelést úgy, hogy zsiibbadt kezedet csukló felől ujjaid irányában többször megdörzsöld, s közben gondolatban ezt mondd: - Kezem rendben!
7. Emlékeztess magad arra, hogy a jövőben kiválthatsz majd ugyanilyen zsiibbadtságot pusztán azzal is, hogy a mostani esetre visszaemlékezel, s hogy át tudod vinni ezt a zsiibbadtságot másikkal kezre vagy tested bármely fájdalmas területére is egyszerűen azzal, hogy zsiibbadt kezedet odahelyezed a fájdalmas hely fölé!

8. Számold vissza magad, érezd magad remekül, és teljesen egészségesnek!

## A FÁJDALOM MEGSZÜNTETÉSE BÉTÁBAN

Hipnózisban a théta agyhullámok kapnak szerepet, így a standard Silva-féle elsősegély módszer a théta szint elérésének előbb leírt, hipnotikus technikájának egy adaptációja.

A fájdalom megszüntetésének van azonban más módja is, melyhez se alfába, sethétába nem kell menni. Legsikeresebben a már egy ideje fannálló, makacs, idült fájdalom esetén alkalmazható.

A fájdalommal a természet jelez, hogy valamire figyelj oda. Az előbb leírt kézzsiibbasztó eljárás elsősegély módszer. Arra jó, hogy megszüntesd vagy csökkentsd fájdalmad, amíg orvoshoz nem jutsz, aki majd megvizsgálja a fájdalmas testrészt. Akkor is használhatod, ha orvosod fájdalomcsillapítót rendel.

Ha azonban orvos már megvizsgált, valamennyi vizsgálaton és kezeléson átestél, s ennek ellenére is megmaradt fájdalmad, akkor alkalmazd az alábbi béta eljárást:

1. Mutass rá a fájdalom pontos helyére!
2. Ha a fájdalomnak tartályt keresnél, mekkora tartály lenne megfelelő (konzervdoboz, üveg, láda stb.)?
3. Ha a fájdalomnak színe lenne, milyen színe lenne? Érezd át a fájdalmat! Milyen színű?
4. Ha a fájdalomnak íze lenne, milyen íze lenne? Érezd át a fájdalmat! Milyen íze van?
5. Ha a fájdalomnak szaga lenne, milyen szaga lenne? Érezd át a fájdalmat! Milyen szagú?
6. Vedd végig újra az első öt lépést, s figyeld meg közben, változott-e a fájdalom helye, alakja, színe, íze és szaga!
7. Ha még mindig maradt valamennyi fájdalom, akkor szükség esetén még néhányszor ismételd meg a ciklust (az első öt lépést), amíg már se lokalizálni, se érezni nem tudod a fájdalmat.

LW. asszonynak öt éve volt bursitise (ízület közelében lévő nyálkatömlő gyulladása). Miután négyszer végigment az előbbi cikluson, akárhogy mozgatta is vállát, nem érzett már fájdalmat. Hetek múlva még mindig panaszmentes volt.

R.B.-nek egyik reggel köszvényes rohama jelentkezett nagyláb-ujján. A köszvényes fájdalmat az egyik legintenzívebb fájdalomnak tartják. Köszvényesek szerint olyan, mintha a lábujjat szorosan satuba fognák, majd a satun még egyet csavarnának. R.B. sántikálva jött el a tanfolyamra, ahol ezt a módszert is tanítottuk. Jelentkezett próbaalanyként, és kibicegett a csoport elé. Öt perc múlva fájdalom és sántítás nélkül ment vissza helyére.

A.R.-t krónikus derékfájás kínozza. Lelkiismeretesen kétszer végigment a pontokon. Mikor az oktató a harmadik ciklus elején megkérte, mutasson újra fájdalma helyére, felkiáltott: - Elmúlt!

Dr. C.D., egy ilyen bemutatón részt vevő orvos, jelentkezett, hogy kipróbálja a módszert, mert teniszkönyök kínozza. Néhány ciklus után már nem lelte fájdalmát. Nem volt hajlandó visszatérni helyére. - Ez képtelenség! - mormogta, miközben megállás nélkül csavargatta könyökét, hogy megtalálja a fájdalmas testtartást. Még amikor nagysokára végül csak leült, akkor is egyfolytában hitetlenkedve csóválta fejét.

Semmi varázslat nincs a dologban. A fájdalom szubjektív érzés, a jobb agyfélteke ügye. Amint tárggyá teszed - helyet, formát, szint, ízt és szagot adsz neki - máris objektívvé vált. Agyad így már kénytelen endorfint küldeni a fájdalom megszüntetésére.

Néha a fájdalom olyan régi, hogy már szinte elválaszthatatlan társunknak tekintjük. - Fájdalmam... - mondjuk. Hogy még nehezebb legyen megszabadulni tőle, még külön címkével is ellátjuk: - izületi fájdalmam - mondjuk.

Az idült fájdalom szokás. Minek szenvedsz? Szabadulj meg attól az elvárástól és hittől, hogy feltétlenül fájdalmadnak kell lennie!

Törd meg a szokást! Ha valamid fáj, máris kezdheted a ciklust.

## 17. GYAKORLAT

### VÉSZHELYZETEK KEZELÉSE

Végezd el ismét a 79. oldalon leírt gyakorlatot!

### AZ ALFA HASZNÁLATA SÜRGŐS ESETBEN

A Kanada winnipegi vidékén élő Dávid Pelby rendkívüli helyzetbe került. Két évvel korábban elvégzett egy Silva-féle Agykontroll-tanfolyamot, és élete apróbb problémáinak megoldására használta is a módszert. 1980 márciusában azonban komolyabb problémája támadt. Hallgassuk meg a történeteket közvetlenül tőle:

Olajfúrásnál dolgoztam Kanadában, Saskatchewanben, a Wollaston tó közelében. Kb. hat méter magasan voltam épp a fúrótornyban, amikor szóltak, menjek a torony külső részére, s várjak, amíg egy bizonyos fúrási műveletet elvégeznek.

A torony vázába kapaszkodtam, de valahogy nem vettem észre, hogy ujjaim útban vannak. Még rá se eszméltem a veszélyre, bal kezem ujjvégei már mind odavoltak.

A „Nyugalom, kapaszkodj!” és „Ne fájj!” gondolat egyszerre tolt agyamba. Összeszedtem magamat és lemásztam a létrán, miközben ezt mormoltam magamban: - Ne fájj, nincs fájdalom, ne vérezz! Amint a földre értem, és lehetőségem nyílt rá, elkezdtem alkalmazni a Silva-féle fájdalomcsillapító technikát. Nem tudom amúgy mennyire fájt volna, de tény, hogy korábban nagyobb fájdalmam és vérvesztésem volt, ha apróbb sérülés ért, vagy ha valamibe bevertem térdemet. Szintemre mentem, s újra és újra így programoztam magam: - Nincs fájdalom, elmúlt, meggyógyult!

Az ezt követő nyolc óra kétségbeesett volt, mint maga a bal eset. Körülbelül egy órába telt, míg annyira be tudták melegíteni a kis repülőgépet motorját, hogy felszállhattunk. Mintegy másfél óra múlva landoltunk Lynn Laké mellett egy ideiglenes repülőtéren. Ugyan mentőkocsinak kellett volna várnia, a hírek szerint azonban csak egy óra múlva volt esedékes érkezése, így aztán magam gondoskodtam kórházba jutásomról. A kórház ügyeletén tudtam csak meg, hogy félreértették a rádióüzenetet, és nem is küldtek értem mentőautót.

További másfél órát kellett várnom, mire megérkezett az orvos a kórházba. Tőle csupán azt tudhattam meg, hogy nem segíthet rajtam. Winnipegbe küldtek, ami kb. ezer kilométerrel délebbre teszük. Előreláthatólag csak másnapra érhettem volna Winnipegbe. Beprogramoztam, hogy a lehető legjobb ellátást kapjam, s a lehető leghamarabb Winnipegbe jussak. Azt is beprogramoztam ekkor, hogy a lehető legjobb orvos kezébe kerüljek.

Egy órán belül az orvos kerített egy Lear Jet repülőgépet, s egy nővér kíséretében azonnal feltettek a gépre. A baleset után 8 órával, annak helyszínétől több mint ezer kilométernyire, a Winnipegi Orvostudományi Központba érkeztem.

Az egész út alatt se fájdalomcsillapítót, se ennivalót nem kaphattam. Mindvégig meglehetősen nyugodt és beszédes maradtam. Igyekeztem az adott körülményekhez képest a lehető legvidámabb lenni.

Műtét után, a pozitív, gyógyulási gondolatoktól, a hatalmas kórházban fellelhető legjobb kosztól, a szerető gondoskodástól és a H osztály egészséges légkörétől gyorsan javult állapotom. Négy nap múlva ujjvégeimnél már kb. 80-90%-ban begyógyult a hús és a bőr. Negyedik napon orvosom eltávolította a varratot, s megjegyezte, hogy egyike vagyok a legsikeresebb kisplasztikai műtéti eseteknek, amelyet valaha is látott. Az egyik nővér azt mondta, nagy szerencsém, hogy történetesen az ilyen típusú sérülések ellátásában legkiválóbbnak számító szakember kezébe kerültem.

További hét napig maradtam még a kórházban fizioterápiás kezelésekre, majd elengedtek. A műtét után három héttel már bonyolultabb mozdulatokra is képes voltam: el tudtam fordítani az ajtógombot, be tudtam gombolkozni, és szívből örültem a javulásnak. Igen hamar újra munkába álltam, egy másik munkakörben. Megtanultam, hogy egészséges lelkülettel, egészséges gondolatokkal és egészséges testtel fantasztikus eredményeket érhetünk el.

Dávid Pelby ekkor már két éve használta a Silva-féle Agykontrollt. Mondhatnánk, ő már rutinos alfázó volt.

## ELMÉNK LEHETŐSÉGEINEK JOBB KIHASZNÁLÁSA A HÁROM UJJ TECHNIKA SEGÍTSÉGÉVEL

Alfába jutva elméd nagyobb hányada dolgozik érdekedben, mivel a jobb agyfélteke is bekapcsolódik. Azonban még az 5-től

1-ig visszaszámlálás is nehéz pokoli fájdalom, spriccelő vérzés, vagy egy baleset utáni zűrzavar közepette. Elő kell készülnöd arra, hogy egyszerűbb módon is eljuthass alfába, s elméd nagyobb részének bekapcsolását szükséghelyzetben is kiválthasd.

Ennek egyik módszere a Három Ujj Technika. Bármelyik kezed első három ujjának összeérintése jelet ad mindkét agyféltekéd idegsejtjeinek, hogy teljes csapatmunkájukra van szükséged. A technika beprogramozása után bármely kezed első három ujjának összeérintésével alfába kerülhetsz, pl. valamilyen egészségügyi gondod megoldása érdekében. Ha beprogramozod magadnak a Három Ujj Technikát, használhatod azt arra is, hogy általa elméd magasabb szinten működjék. Ezt a technikát a következő módon programozhatod be:

1. Hunyd le szemed, nézzél kissé felfelé, majd számold magad alfába!
2. Tedd össze bármelyik kezed első három ujját, s gondolatban mondd ezt: - Valahányszor így összeteszem bármelyik kezem három ujját, akármilyen sérülésem is legyen, annak gyógyulása érdekében elmém mélyebb tudatszinten kezd el működni.
3. Számold vissza magad bétába, nyisd ki szemed, s érezd magad jól!

## ELŐPROGRAMOZÁS VÉSZHELYZET ESETÉRE

Az említett programozást kiterjesztheted, hogy bármilyen vész helyzetben bekapcsoljanak gyógyító erőid.

Ehhez a Három Ujj Technikát használd, valamint egy másik, új alapelveket. Az új alapelv önbeprogramozásod optimális idejének megválasztásával kapcsolatos. Nyilván nem akkor ideális beprogramozni magadat, mikor épp egy forgalmas kereszteződésen mész át. Agyhullámaid frekvenciája ilyenkor magasan bétában van. A programozás legjobb időszaka az, amikor agyhullámaid már eleve lelassultak. Ez éjjel történik.

De éjjel mikor? A kérdés megválaszolását bízd agyadra. Elalvás előtt programozd be, hogy a beprogramozás ideális időpontjában magadtól felébredj! Majd első felébredésedkor menj alfa szintedre, s tedd az itt leírtakat! Mély alfában leszel, s programozásod bizonyosan hatékony lesz.

Ha készen állsz, hogy előre beprogramozd magad bármilyen esetleges egészségügyi vészhelyzet kezelésére, akkor tennivalód a következő:

1. Közvetlenül elalvás előtt menj alfa szintre!
2. Alfában adj magadnak utasítást, hogy magadtól felébredj majd a vészhelyzetre szóló beprogramozás optimális időpontjában!
3. Aludj el alfából!
4. Éjjel felébredve, menj ismét alfába!
5. Alfában érintsd össze bármelyik kezed első három ujjának hegyét!
6. Mondd magadnak: - Ha a jövőben bármikor vészhelyzetbe kerülök, mindössze révetegen magam elé kell néznem, s így afóku-szálatlan nézés hatására azonnal alfa szintre fogok jutni. Ezáltal jobban fogom használni elmémet, hogy bármely vészhelyzetből a lehető legjobb egészségi állapotban kerüljek ki.
7. Aludj el újra alfából!

Ez az előprogramozás lehetővé teszi, hogy a külső körülményektől függetlenül, bármikor azonnal alfába kerülhess, s így gyógyulást és egészséget programozhass magadnak. Nem lesz szükséged hosszadalmas visszaszámlálásra. Alfába kerülsz csupán annak hatására, hogy révetegen magad elé nézel.

## 18. GYAKORLAT

### ELSŐSEGÉLY-ELJÁRÁSOK

Végezd el ismét a 79. oldalon leírt gyakorlatot!

Szeretnék elmondani egy új koncepciót, mely a képi megjelenítéssel, a vizualizálással kapcsolatos. Képzletbeli képed elhelyezéséről lesz szó. Ha közvetlenül magad elé vetíted a képet, akkor a jelenben programozol. Ha ettől jobbra teszed a képet, akkor a múltba lépsz. Ha a kép középtől balra van, akkor a jövőben jársz. Képzeld el, hogy dél felé fordulsz! A lemenő nap - a múlt - jobb oldaladra esik, s a felkelő nap - a jövő - bal oldaladra.

A Silva-féle módszer kidolgozásának kezdetén ezt saját gyermekeimen próbáltam ki. A jövő beprogramozása érdekében - pl. jobb iskolai osztályzatokért - kissé balra kellett fordítanom őket. Ez megfelel a hipnotizált személyek gyakran megfigyelhető elmozdulásának: a múltba utazva jobbra dőlnek, néha oly mértékben, hogy vissza kell segíteni őket eredeti testhelyzetükbe, nehogy leesnek a székről.

Egy sérülés felgyorsított gyógyulásának beprogramozásakor először a pillanatnyi állapotot jelenítjük meg képzeletünkben - közvetlenül magunk előtt. Majd fontos lépés következik: a képet kissé balra toljuk, s elképzeltjük rajta a gyógyulás folyamatát, s ezt a képet szemléljük kb. 12 percig. Ezután még inkább balra toljuk a képet, s képzeletünkben tökéletesen egészségesnek és gyógyultnak látjuk magunkat.

Balesetet követő gyógyuláshoz tehát a következő 15 perces gyakorlatot kell elvégezni:

1. Nézz révetegen magad elé, s merülj alfa szintre!
2. Képzeld el magadat közvetlenül magad előtt, mintha egy nagy tükörbe néznél!
3. Szentelj két percet a probléma megvizsgálására, s közben állapítsd meg, hogy mely területek a kulcsfontosságúak!
4. Az önmagádról alkotott képet told kissé balra!
5. Képzeld el, hogy javulsz! Lásd képzeletedben, ahogy valamennyi sérült rész gyógyulni kezd! Fordíts erre kb. 12 percet!
6. Az önmagádról alkotott képet told még inkább balra!
7. Képzeld el magad teljesen gyógyultan! Egy percig őrizd ezt a képet, melyen teljesen ép és egészséges vagy!

8. Ezt a gyakorlatot is számolással fejezd be!

Ismételd meg ezt a 15 perces gyakorlatot naponta háromszor: reggel, délben és este.

Az elképzelt kép legyen összhangban a tényleges sérüléssel! Ha pl. súlyos égésről van szó, ami miatt bőrátültetésre van szükség, akkor képzelj el az új bőrt a megégett területen, képzelj el a sérült rész nedvedzését, s ereidet, ahogy az átültetett bőr ereivel összekapcsolódnak!

### MIKÉNT ÁLLÍTSUNK EL ERŐS VÉRZÉST?

Vérző sebet okozó balesetnél bizonyos mennyiségű vérzés hasznos, mert kimossa a sebet. Ha azonban nem áll el, akkor fontos, hogy ismerd a vérzésselállítás mikéntjét.

Előfordul sebészeti osztályokon, hogy az orvosi igyekezet dacára a vérzés nem áll el. Próbálkoztak ilyen esetekben már hipnotizőr alkalmazásával is. A hipnózishoz értő személy még az elaltatott beteget is utasítani tudja a vérzés elállítására. A sebészek (s talán maga a hipnotizőr is) döbbenten látták, hogy a vérzés szivárgássá szelídül, majd eláll.\*

Ha sérülésed erős vérzést okoz, akkor a következőt tedd:

1. Menj alfa szintedre!
2. Képzeld el, hogy a sérült terület hideggé válik! Érezd, hogy egyre hidegebb és hidegebb! Képzetedben borítsd bejéggel! Tudd, hogy jég borítja azt!
3. Addig folytasd ezt, míg a vérzés el nem áll! Ezt követően fejezd be gyakorlatodat!

Testünk engedelmeskedik elménknak. Gondolatunkban a hidegről alkotott képet őrizve, a vérző terület szövetei ténylegesen lehűlnek. Az erek összehúzódnak, elzáródnak, s a vérzés eláll.

\* A könyvben előrehaladva több, hasonló módszert ismertetek, ugyanis agyunk idegsejtjei mindig kommunikálni képesek egy másik agy idegsejtjeivel, ha az élet forog kockán. Az elsődleges cél azonban egyelőre az, hogy önmagadat felkészítsd saját védelmedre.

### A SILVA-FÉLE MÓDSZER ELSŐSEGÉLY-ELJÁRÁSAINAK ÖSSZEFOGLALÁSA

A következő listák vészhelyzetek kezelésére szolgáló útmutatók, melyek a korábbi fejezetekben leírtak rövidített változatai.

1. Ülj egyenes háttámlájú székre! Menj alfába!
2. Visszaszámolással mélyítsd el relaxációd!
3. Lógasd gyengébb kezedet képzeletbeli, jéghideg vizet tartalmazó vödörbe!
4. Kb. 5 percig hagyd, hogy kezed egyre hidegebbé váljon!
5. Tedd kezedet újra öledbe, s vizsgálat céljából másik kezeddal csipkedd meg!
6. Úgy szüntesd meg a zsibbadást, hogy kezedet csukló felől ujjaid irányába háromszor megdörzsölöd, s közben gondolatban ezt mondd: - Kezem rendben.
7. Emlékeztess magad, hogy a jövőben kiválthatsz majd ugyanilyen zsibbadtságot csupán vágyaddal is, s hogy át tudod vinni ezt a zsibbadtságot tested bármely fájdalmas területére egyszerű érintéssel is!
8. Fejezd be az alfagyakorlatot!

### A FÁJDALOM MEGSZÜNTETÉSE BÉTÁBAN, ILLETVE A BAL AGYFÉLTEKÉVEL

1. Mutass rá a fájdalom helyére!
2. Azonosítsd a fájdalom alakját és méretét úgy, hogy gondolatban tartályt keresel, melybe az pont beleférne!
3. Azonosítsd a fájdalom színét!
4. Azonosítsd a fájdalom ízét!
5. Azonosítsd a fájdalom szagát!
6. Vedd végig újra az első öt lépést, amíg a fájdalom el nem múlik!

### ELMÉNK LEHETŐSÉGEI JOBB KIHASZNÁLÁSÁNAK ELŐPROGRAMOZÁSA

1. Menj alfába!
2. Tedd össze bármelyik kezed első három ujját!

3. Mondd gondolatban: - Ha bármikor így összeteszem bármely kezem három ujját, elmém, bármilyen betegségem gyógyítása érdekében, mélyebb tudatszinten kezd működni.
4. Fejezd be az alfagyakorlatot!

#### AZONNALI ALFAÁLLAPOT ELŐPROGRAMOZÁSA VÉSZHELYZET ESETÉRE

1. Elalvás előtt menj alfa szintedre!
2. Mondd magadnak gondolatban, hogy fel akarsz ébredni majd a vészhelyzetre szóló beprogramozás optimális időpontjában!
3. Aludj el alfából!
4. Éjjel magadtól felébredve, menj ismét alfába!
5. Érintsd össze bármelyik kezed első három ujjának hegyét!
6. Mondd magadnak: - A jövőben bármikor vészhelyzetbe kerülve, mindössze révetegen kell magam elé nézmem. így jobban fogom használni elmémet, hogy egészségi állapotom a lehető legjobb legyen.
7. Aludj el újra alfából!

#### SÉRÜLÉS FELGYORSÍTOTT GYÓGYULÁSÁNAK BEPROGRAMOZÁSA

1. Szükség esetén a réveteg nézés módszerét alkalmazva, merülj alfa szintedre!
2. Képzeld el, hogy egy nagy tükörbe nézel, s fordíts így két percet sérülésed megvizsgálására!
3. A képet told kissé balra, s képzeld el, hogy javulsz: a vágás begyógyul, a vérzés lelassul, a szövethiány kitöltődik, a törött csont összeforr! Fordíts erre kb. 12 percet!
4. Told a képet balra, s képzeld el magad teljesen gyógyultan! Őrizd ezt a képet egy percig!
5. Fejezd be a gyakorlatot, s aznap még kétszer, majd a további napokon naponta háromszor ismételd meg, amíg meg nem gyógyulsz! (Legjobb reggel, délben, ebéd után és este végezni.)

#### ERŐS VÉRZÉS CSILLAPÍTÁSA

1. Menj alfa szintedre, esetleg a Réveteg Nézés Technika segítségével!

2. Képzeld el, hogy a vérző testrész egyre hidegebbé válik! Érezd, hogy hideg! Képeletedben borítsd be jéggel!
3. Addig folytasd ezt, míg a vérzés el nem áll, majd fejezd be gyakorlatodat!

## 19. GYAKORLAT

### A JOBB AGYFÉLTEKE ÉS A POZITÍV GONDOLKODÁSMÓD

Végezd el ismét a 79. oldalon leírt gyakorlatot!

A Silva-féle módszer kettős rendszer. Részben magad, részben mások gyógyítására használhatod. Mindkét gyógyításhoz alfa szintű, pozitív gondolkodás kell. A negatív gondolatok kb. 8 méteres sugarú körön belül képesek negatív módon befolyásolni a környezetet. A pozitív gondolatok pozitív irányban befolyásolják a környezetet, hatásukat azonban a távolság nem korlátozza. A negatív gondolatok mindig gátolnak, rombolnak vagy fájdalmat okoznak. A pozitív gondolatok mindig segítenek, teremtenek és gyógyítanak.

Közvetlen környezeted segítésére elég, ha pozitív lelki hozzáállást alakítasz ki. Aurád megteszi hatását. Az emberi testnek ezt az energiakisugárzását egyenlő mértékben szabályozza a bal, illetve a jobb agyfélteke. Kultúránkban azonban a legtöbb ember megtanulja elnyomni jobb agyféltekéjének távolba látó vagy a jövőre vonatkozó megérzéseit, mint illogikus vagy megbízhatatlan jelenségeket. Jobb agyféltekénk hangja ezért szinte soha nem jut el hozzánk - egy-egy villanásnyi megérzést, ráérzést, intuíciót vagy úgynevezett pszichikus információt és érzékeken kívüli érzékelést leszámítva.

Mostani tanulásod és gyakorlásod segít, hogy jobb agyféltekéd nagyobb szerepet játszhasson életedben. Vágyad, hited és elvárásod lehetővé teszi, hogy intuitívabbá válj. Minél inkább szabadjára engedted ezt a folyamatot, annál intuitívabbá és fogékonyabbá válsz. Engedd meg jobb agyféltekédnek, hogy elfoglalja méltó helyét a bal mellett, s így jobbá tegye világunkat!

Menj alfába! Jelenítsd meg betegségedet képben, s képzeld el, ahogy az elmúlik, s te újra egészséges vagy! Agy hullámaid és gondolati képeid gyógyító eszközökként fognak funkcionálni.

A gyógyítás objektív, mikor annak elvégzéséhez fizikai eszközöket alkalmazunk. Szubjektív, mikor azt gondolati eszközökkel végezzük. A gyógyítás ideálisan mindkét, tehát a szubjektív és objektív módszer alkalmazásával történik; a szubjektív gyógyítás az anyag belső rétegei felől a külső rétegek felé, az objektív gyógyí-

tás az anyag külső rétegei felől a belső rétegek felé haladva zajlik. Ezért a Silva-féle módszer elsősorban kiegészíti, és nem helyettesíti a szakszerű orvosi ellátást.

### A TUDATTALAN FELTÁRÁSA

Az emberi tudat tanulmányozásának egyik első úttörője F.W.H. Myers volt. Egy alkalommal azt mondta, hogy elménk tudattalan része „nemcsak szemétrakás, de aranybánya is”.

Valóban, tudatalattink az ösztönös reakciók, allergiák és félelmek, akaratlan tünetek és kőkemény szokások forrása. Ugyanakkor a ráérzésnek, a kreatív zsenialitásnak, a testi tökéletességnek, az életünket gazdagabbá tévő teremtő és lelki impulzusoknak is forrása. Az alfa szint és a képzeletbeli képernyő együttesen képesé tesz minket, hogy megcsapoljuk elménk tudattalan rétegét, s kontrolláljuk azt. Emlékezz, a képzeletbeli képernyő a szemmagasság szintje fölött kb. 20 foknyira, testünkön kívül, s attól távol helyezkedik el! Erre vetítjük gondolati képeinket. Mikor ellazult állapotban önmagadat képzeletbeli képernyőre vetíted, akkor fizikai valódnak nem fizikai párját - annak okát, illetve annak energiáformáját vetíted ki.

A kivetített kép utóbb aztán fizikai formában is testet ölt. Ily módon képzeletedet felhasználhatod kellemetlen állapotok megváltoztatására, segíthetsz orvosodnak tested gyógyításában. Önmagadat gyógyítod.

Az orvosi szakma a gyógyítás fizikai vonatkozásaira összpontosít. A hibás testi állapotok leküzdésére technikák hatalmas arzenálját hozta létre. Évekig tart, amíg egy orvos megtanulja, hogy mikor és miként alkalmazza ezeket a technikákat, s azok hogyan működnek.

A Silva-féle módszer a gyógyítás lelki vonatkozásaira összpontosít. Nem avatkozik az orvosi munka hatáskörébe, hiszen a nem fizikai - vagy lelki - szintet használja. S mivel az orvosok kézzelfogható, fizikai módszereket alkalmaznak, így általában ők sem avatkoznak a kézzel nem fogható vagy lelki módszerek világába. Kivételesen ez alól, mikor az orvos placebót, hatóanyag nélküli gyógyszerrel rendel, mert ilyenkor a páciens elméjének hatalmát használja ki. A cukortabletta gyógyszerként való bevetésével az orvos azt a hitet és elvárást ébreszti, hogy gyógyulás várható: - s az be is következik.

A Silva-féle módszer hívei üdvözlik az ilyen kivételt, jó azonban tudni, hogy mi a cél eléréséhez a placebónál pontosabb és hatékonyabb eszközökkel is rendelkezünk.

## MÁSOK GYÓGYÍTÁSA

Fontos ismételten hangsúlyozni, hogy a Silva-féle módszer nem helyettesíti az orvosi ellátást, inkább kiegészíti azt. Ezt védj jól eszedbe, különösen, amikor majd tovább haladva az alfa egyre mélyebb szintjeire jutsz, s ott képzeletbeli képernyődet használva testi hibákat fogsz korrigálni, és így mások gyógyulását is elő tudod majd segíteni!

Mikor a nem fizikai világban működve mások gyógyulását segíted elő, nem tolakszol illetéktelenül az orvostudomány felségterületére. A kuruzslás vádját azzal védheted ki, ha soha nem próbálsz elősegíteni jelenlévő személy gyógyulását. A mi több millió tanítványunk képes gyorsan mély alfa szintre merülni, melyen mások gyógyítása a távolból is lehetséges. Megérzés útján is kideríthetnek testi elváltozásokat, s képzeletükben (azaz a lelki szinten) kijavíthatják azokat, ami azután fizikai szinten is megvalósul.

Így segített egyik tanítványunk szomszédjának megszabadulni évek óta tartó fájdalmas isiászától.

Másik hallgatónk egy táncos duzzanatának lelohasztásában működött így közre - a daganat megakadályozta volna a táncos fellépését.

Megint másik tanítványunk egy újszülött bélműködésének megindításában segédkezett, s így el lehetett kerülni a kockázatos sebészeti beavatkozást.

Egy egész könyvre való gyűjteményem van efféle esetekből.

Amikor gyakorlásod eredményeként mély alfába merülsz, képes vagy hatékonyan működni. Gyakorlás révén az alfa hullámsávnak megfelelő tudatszintnél is mélyebbre, a théta tartományba merülhetsz. A másodpercenkénti 4 és 7 közötti impulzusszám a théta frekvencia. A vegetatív idegrendszer szabályozása ebbe a dimenzióba esik. Ezen a rendszeren keresztül küldhetjük alfában megfogalmazott gondolati üzeneteinket sejteinknek, szöveteinknek, szerveinknek és mirigyeknek.

Ez a fontos tény azt jelenti, hogy tudatod eme mély szintjén gondolatban irányíthatod tested sejtjeit és szerveit, illetve - akár távolból is - egy másik ember testének sejtjeit, s akaratodtól függően

éppé teheted azokat. Mély alfa szinten, elvárással és hittel, gondolati úton jótékony hatást fejthetsz ki tested sejtjeire.



## 20. GYAKORLAT

### ÉLETED MEGMENTÉSE A JOBB AGYFÉLTEKÉVEL

Végezd el ismét a 79 oldalon leírt gyakorlatot!

### PSZICHOSZOMATIKUS, ILLETVE SZERVI BAJOK

Ahogy már korábban mondtam, a negatív gondolkodás gyengíti az immunrendszert. A félelem, szorongás, ellenségeskedés és fóbia éppannyira veszélyezteti az egészséget, mint a kanyaró, kolera, TBC vagy a malária.

Mi okoz aggodást és hasonló szavakkal jelölt tünetű negatív gondolkodást, ami egyúttal immunrendszerünket is gyengíti? Bétában - 20 Hz-en - az élethelyzetben és konfliktusokon való gondolkodást aggodásnak nevezzük. Az aggodás és a negatív gondolkodás egyéb formái gyengítik immunrendszerünket. Az immunrendszer gyengülése létfontosságú szerveinket sodorja veszélybe, míg végül azok kibillennek egyensúlyi állapotukból. A pszichoszomatikus elváltozásként induló problémák - melyek esetén még nem lehet testi elváltozást kimutatni - így gyakran szervi elváltozássá alakulnak, melyek testi okai kimutathatóak.

Vegyük Brad Koblentz esetét. Fóbiája volt, mely komoly testi problémákhoz vezethetett volna. Alfa szinten azonban kezelésbe vette problémáját, s ez eredményesnek bizonyult. Íme története:

Judith L. Powell csoportjában végeztem el a Silva-féle Agykontroll tanfolyamot. Elsősorban azért vettem részt a tanfolyamon, mert az időben már több mint 12 éve, agorafóbiában szenvedtem. Az agorafóbia a nyílt tértől való félelem. Folytonos félelemben éltem, hogy pánik tör ki rajtam, hogy légszomjamb támad, elájulok, meghalok vagy leesek. Egyesek szorosan kötődnek valami megszokott helyhez, ahol biztonságban érzik magukat. Ez lehet otthonuk, udvaruk, városuk, vagy bármi egyéb, ahol úgy érzik, urai a helyzetnek, ahová szükség esetén gyorsan visszahúzódhatnak.

Tizenkét évnél hosszabb ideig képtelen voltam elhagyni szülővárosomat, Brandont, mert pánikrohamom jelentkezett volna. Nem tudtam egyedül vezetni, valaki másnak is kellett az autóban vagy teherautóban ülnie, s a kocsiban mindig vittem magammal

néhány tárgyat is hazulról, hogy nyugodt maradjak. Féltem a félelemtől!

Sok pszichológus és behaviorista terapeuta szerint egyedül a félelemmel való szembenézéssel lehet legyőzni az ilyen félelmet. Az agorafóbia leküzdésében azonban az első lépés megtétele a legnehezebb.

A Silva-féle módszer segítségével levethettem félelmeimet.

Bármilyen messzire is indulok, elképzelem elmém „tükreben” az egész út képsorát, miközben magamat nyugodtnak, és biztonságban látom. Gyönyörű, pihentető utat programozok be.

Negatív gondolat jelentkezése esetén, vagy ha szintemen járva, pániktól való félelmeim kezdenek előlopakodni, azt mondom: „Töröld, töröld!”, és nyugtató hatású helyre képzelem magam.

Útközben pedig, ha agyamban negatív gondolat bukkan fel, vagy belekezek valami „Mi lenne, ha...” típusú gondolatsorba, azonnal hangosan „töröld, töröld”-et mondom, s a Három Ujj Technikát használom, hogy nyugtató hatású helyre képzeljem magam. Ez a technika bevált, és a jövőben is várhatóan minden alkalommal segít majd, hogy nyugodt és laza tudjak maradni.

Brad Koblentz számtalan pszichoszomatikus egészségi problémát „növeszthetett” volna, s azok aztán komoly testi tüneteket okozhattak volna. Idült aggodása pl. megváltoztathatta volna gyomornedve összetételét, ami idővel fekélyt okozhatott volna. Agyhullámfrekvencia-tartományának közepén - nevezetesen alfaban - járva azonban már mindkét agyféltekéje részt vett a megoldás megtalálásában.

Miért nem tanítanak meg minket erre az iskolában? Oly fontos ez az emberiség egészsége szempontjából! Oly egyszerű, annyira hatékony és olyan gyors!

A beteg számára a pszichoszomatikus betegségek nem képzeltek. Nagyon is valódiak. Lehet, hogy a képzeletben fogantak, de a képzelet teremtő hatása miatt valódi egészségügyi problémákká válnak. Az orvos gyakran nem tudja kimutatni ezeket az egészségügyi problémákat, mert azokat objektív módon, kívülről befele nézi. Mivel azonban ezek az egészségügyi problémák szubjektív eredetűek, hosszú ideig megbújhatnak az anyag belső rétegeiben, anélkül, hogy a külsőbb rétegekben is jelentkeznének. Pszichoszomatikus problémától szenvedő ember legjobb gyógyítója ezért kezdetben önmaga.

## AZ ÉLETMENTŐ JOBB AGYFÉLTEKE

Alapkutatási és klinikai bizonyítékok is egyre inkább azt jelzik, hogy valamennyi betegség pszichoszomatikus eredetű, s elméd megváltoztatásával egészségedet is meg tudod változtatni - jobbra vagy rosszabbá tudod tenni. De hát a lábtörés is pszichoszomatikus ügy lenne? A betört koponya is pszichoszomatikus betegség lenne? A kutatás több frontjáról is kapunk olyan híreket, melyek szerint ezekre a kérdésekre a válasz: igen.

Egyszer majd sokkal érthetőbbé válik a dolog, de addig is számtalan pszichológiai, élettani és filozófiai jel alapján legalábbis gyanítani lehet, hogy baleset mint olyan nem létezik. Egy részeg sofőr nekihajt a templomba tartó családnak. Öten meghalnak. A részeg vezetőt alig lehet felrázni. Nem egyszerűen balesetről van szó, s ráadásul borzasztó, tragikus balesetről!

A világmindenséget mozgató Magasabb Intelligencia mögött olyan célok és távlatok húzódnak meg, melyekről nem tudhatunk. Mégis tehetünk valamit. Létezik egy „forródrót” a Magasabb Intelligenciához. Ez jobb agyféltekénk. Agyunk jobb féltekéjét aktiválva bekapcsoljuk megérező képességünket, amit akár zsigereink belső érzéseinek is nevezhetnénk.

Miért döntött úgy egy nő, hogy inkább a későbbi géppel repül el? Csak azért, hogy aztán olvashasson a korábbi gép lezuhanásáról?

Miért döntött úgy egy férfi, hogy aznap inkább hosszabb úton megy? Csak azért, hogy megtudja, a rövidebb úton lévő hidat elmosta az ár?

Zsigerekbe fészkelődő megérezés. Intuíció. Jobb agyféltekei input adat. Alfa szinten megnő a jobb agyfélteke aktivitása.

Reggeli visszaszámlálásaiddal már aktiválsz intuitív eszközeidet, melyek segítik életben maradásodat. A gyakorlatsor végére az 5-től 1-ig való visszaszámlálás, behunyt szemmel, kissé felfelé fordított szemmel már épp oly hatásosan visz alfabá, mint a 100-tól 1-ig vagy az 50-től 1-ig való számolás. Ha a korábban leírtak szerint előprogramoztad magad, akkor három ujjad összeérintésével megbízhatóbb, intuitív döntéseket hozhatsz, vagy ugyanezt a Réveteg Tekintet Technikával is elérheted.

Az alfa tehát életmentő lehet, mert távol tart a bajtól.

## 21. GYAKORLAT

### A VESZÉLYES GONDOLATOK KÖZÖMBÖSÍTÉSE

- Hunyd le szemed, és behunyt szemmel nézzél kissé felfelé!
- Elérkezett az idő, hogy 50 helyett 25-től kezd a visszaszámlálást. A 2A, 3A, 3B és 3C lépés tetszés szerint kihagyható. Lassan, hangtalanul számolj visszafelé 25-től 1-ig! A számok között tarts kb. egy másodperces szüneteket!
- Fejbőröddel kezdve, irányítsd tudatos figyelmedet egyes testrészeidre, fejed búbjától lábujjadig, s közben lazítsd el azokat!
- Amikor elérsz az 1-es számhoz, lelki szemeiddel lásd magad fiatalnak, sugárzóan egészségesnek és vonzósnak!
  - Tedd fel a kérdést önmagadnak, gondolatban: - Miért van ez a testi bajom? Majd hagyd elkalandozni gondolataidat!
  - Ha felbukkan gondolataidban egy személy, képzeld őt magad elé!
  - Lásd képzeletedben, hogy megbocsátotok egymásnak! Képzeld el egy ölelést vagy kézfogást, mosolyt, s hogy fejetekkel egyet-értően bólintotok! Mindezt jó érzéssel tedd!
- Mondd gondolatban magadnak: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet.
- Majd mondd magadnak gondolatban a következőt: - Számolni fogok 1 -től 5-ig. Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
- Kezdj el számolni! A 3-as számhoz érve ismételd meg: - Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
- Számolj tovább 5-ig! Az 5-ös számhoz érve nyisd ki szemed, és gondolatban újra jelentsd ki: - Szemem nyitva van, teljesen ébren vagyok, remekül, és teljesen egészségesnek érzem magamat, jobban, mint korábban. És ez így van.

### A ROMBOLÓ GONDOLATOK NEGATÍV HATÁSA

„A legtöbb ember csöndes kétségbeesésben éli életét” - írta Henry Thoreau. Férfiak és nők egyaránt olyan problémákkal és helyzetekkel néznek szembe, melyek próbára teszik élni akarásukat. Az öngyilkosságra gondolóknak szánt, telefonos lelkeségely-

szolgálat vonalai országszerte zsúfoltak, s egy-egy telefonhívásra a csöndes kétségbeesésnek talán ezernyi hangtalan hívása is jut.

Add hozzá az öngyilkossági gondolatokhoz az olyan negatív, romboló gondolatokat, melyek agyvérzéshez, szívrohamhoz, önmagunk által okozott sérülésekhez, rohamokhoz, sőt gyilkosságokhoz vezetnek, s a kizökkent gondolkodás ijesztő mennyiségét kapod, ami mind hozzáadódik a világ tengernyi bajához.

A helyreigazítás otthon kezdődik. Elmédben.

Ki mondhatja magáról, hogy teljesen mentes a negatív gondolatoktól? Még a legkisebb romboló gondolat is jogot tart a valóság egy darabkájára. Az ilyen gondolatot csírájában kell elfojtani. Hogyan? Már tudod.

Ha bármikor önmagadra vagy másra irányuló destruktív gondolatot észlelsz, abban a pillanatban, vagy amilyen hamar csak lehetséges, menj alfa szintedre, s tedd a következőt:

1. Azonosítsd alfában az éppen megfogant romboló gondolatot (gondolatokat)!
2. Gondolatban mondd magadnak: - Nincs szükségem ezekre a gondolatokra, nem akarom ezeket a gondolatokat, nem lesznek ilyen gondolataim.
3. Fejezd be gyakorlatodat!

A módszer egy változata szerint beprogramozhatod magad, hogy visszataszító gondolat jelentkezésekor azt egy másik, kívánatosabb gondolat váltsa fel. A behelyettesítés érdekében azonban előbb össze kell szedjél ilyen kívánatosabb gondolatokat. A kívánatosabb gondolat szellemibb, s így teremtőbb legyen! Az ideális gondolatok Jézus, Buddha vagy Isten gondolatai lehetnének - attól függően, hogy vallásodban vagy filozófiai rendszerben mi áll a legmagasabb szinten. A dolog menete a következő:

1. Azonosítsd alfában a romboló gondolatot (gondolatokat)!
2. Gondolatban mondd magadnak: - Nincs szükségem ezekre a gondolatokra, nem akarom ezeket a gondolatokat, mostantól fogva, ha ilyen gondolataim támadnának, azonnal arra gondolok, hogy... (illeszd ide a választott gondolatot!)
3. Fejezd be gyakorlatodat!

Bármelyik variáció megerősítésére alkalmazhatod a korábban ismertetett Három Ujj Technikát. Programozd be magadnak, hogy ha destruktív gondolataid támadnak, s te összeteszed valamelyik kezed első három ujját, akkor a nemkívánatos gondolatok eltűnnek. Ha a jövőben azt veszed észre, hogy gondolkodásod romboló jellegűvé válik, csak tedd össze valamelyik kezed első három ujját, s gondolataid automatikusan jobbakra cserélődnek ki.

Íme a programozás menete:

1. Menj alfa szintedre, s mélyítsd el azt egy külön 10-től 1-ig tartó visszszámolással!
2. Azonosítsd a megszüntetni kívánt, romboló gondolatot!
3. Tedd össze bármelyik kezed első három ujját!
4. Mondd gondolatban: - Bármikor összeérintem így valamelyik kezem három ujját, elmém egy mélyebb, egészségesebb szinten kezd működni.
5. Fejezd be gyakorlatodat!
6. Negatív gondolatok jelentkezése esetén azonnal tedd össze valamelyik kezed első három ujját!

Ezt a technikát ideális időpontban úgy programozhatod be, ha közvetlenül elalvás előtt alfa szintre mész, s beprogramozod, hogy magadtól felébredj, amikor elérkezett a programozás ideális ideje. Ezt követően első, spontán ébredésedkor menj végig az 1 -4. lépésen!

Megerősítéssel is kombinálhatod ezt a variációt, ha a 4. pont végéhez hozzáteszed: - s ilyen gondolatok helyett (ide illeszd választott gondolatodat!) ...-ra gondolok.

## KORÁN VEDD FEL A HARCOT

Az olyan negatív gondolatok, amelyek ugyan nem elég erősek ahhoz, hogy kimerítsék a romboló jelző fogalmát, ugyancsak beárnyékolhatnak egy kapcsolatot vagy eseményt, s tartós jelenlétük veszesebb lelkiállapotot teremthet. Ennek ellensúlyozására egyszerűen alfa szintedre mehetsz, ott azonosíthatod a problémát, s kijelented, hogy amikor az 5-ös számhoz érve kinyitod szemedet, a probléma megszűnik. Ezután visszszámolod magad. Minél korábban érdemes ezt elvégezni. Akár fejfájásba, epilepsziás rohamba, asztmás rohamba vagy enyhe depresszióba torkol-

lana végeredményként a folyamat, legjobb ha már ennek a lehetőségét is kiküszöbölöd programozással, amint az első kellemetlen érzés, illetve kellemetlen gondolat felbukkan.

## A TÍMUSZTECHNIKA

Ha történetesen nincs módod alfa szintre merülni, vagy nem programoztad be előre a Három Ujj Technikát, akkor is létezik egy gyors és hatékony módszer. Érintsd meg csecsemőmirigyedet (tímusz), s mosolyogj!

Ha beprogramoztad már magadnak a Három Ujj Technikát, akkor egyszerűen érintsd meg tímuszodat összetett három ujjaddal. A csecsemőmirigy kb. 4 cm-rel van a szegycsont (vagy mellcsont) felső csúcsa alatt, a csont mögött. A Silva-féle Agykontroll-tanfolyam hallgatói már jó ideje tanulják ezt a módszert, még mielőtt a tudósok kiderítették volna a csecsemőmirigy pontos szerepét. Ma a tímuszt számos más mirigy, rendszer és szerv egyfajta karmesterének tartják.

Kutatók újabban kimutatták, hogy egyszerűen a mosoly is olyan kémiai anyagok felszabadulását váltja ki agyunk útján, - mint pl. az endorfinok - melyek önmaguk is mosolygóssá tesznek. Másként fogalmazva: a fark is csóválhatja a kutyát. Ha jól érzed magad, mosolyogsz. De ha mosolyogsz, jól érzed magad.

Íme hát egy béta állapotban azonnal ható módszer arra, hogy miként hozd magad feldobott állapotba. Itt objektív dologról, közvetlen testi, ok-okozati jelenségről van szó. Fokozhatod hatékonyságát, ha előre beprogramozod a Három Ujj Technikát mélyebb tudatszint elérése érdekében. Akár kiegészíted a módszert ezzel a technikával, akár nem, a teendők sora a következő:

1. Amint valami negatív érzést vagy testi-lelki állapotot észlelnél, mosolyogj!
2. Tedd össze bármelyik kezed első három ujját!
3. Egyik ujjsoportoddal kb. fél percre érintsd meg erőteljesen tímuszodat!

Néhány problémátípus, ami ellen jól alkalmazható ez az ü ^s:

- \* Szédülés
- \* Fáradtság

- \* Unalom
- \* Elkeseredés
- \* Depresszió
- \* Reggeli levertség, „fádság”
- \* Apátia (közöny)
- \* Türelmetlenség
- \* Zavarodottság
- \* Pesszimizmus

## 22. GYAKORLAT

### FANTASZTIKUS UTAZÁS

1. Hunyd le szemed, és behunyj szemed nézzél kissé felfelé!  
 2. A 2A, 3A, 3B és 3C lépés tetszés szerint kihagyható. Lassan, hangtalanul számolj visszafelé 25-től 1-ig! A számok között tarts kb. egy másodperces szüneteket!

A. Fejbőröddel kezdve, irányítsd tudatos figyelmedet egyes testrészeidre, fejed búbjától lábujjadig, s közben lazítsd el azokat!

3. Amikor elérsz az 1-es számhoz, lelki szemeiddel lásd magad fiatalnak, sugárzóan egészségesnek és vonzósnak!

A. Tedd fel a kérdést önmagadnak, gondolatban: - Miért van ez a testi bajom? Majd hagyd elkalandozni gondolataidat!

B. Ha felbukkan gondolataidban egy személy, képzelj őt magad elé!

C. Lásd képzeletedben, hogy megbocsátotok egymásnak! Képzeld el egy ölelést vagy kézfogást, mosolyt, s hogy fejetekekkel egyet-értően bölintotok! Mindezt jó érzéssel tedd!

4. Mondd gondolatban magadnak: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet.

5. Majd mondd magadnak gondolatban a következőt: - Számolni fogok 1-től 5-ig. Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.

6. Kezdj el számolni! A 3-as számhoz érve ismételd meg: - Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.

7. Számolj tovább 5-ig! Az 5-ös számhoz érve nyisd ki szemed, és gondolatban újra jelentsd ki: - Szemem nyitva van, teljesen ébren vagyok, remekül, és teljesen egészségesnek érzem magamat, jobban, mint korábban. És ez így van.

Ahogy reggelente visszszámolásos gyakorlataidat végzed, egyre közelebb és közelebb kerülsz a mély alfához. Célunk a másodpercenkénti 10 impulzusszám, a középfrekvencia-szint elérése. A közép-, vagy 10 Hz-es frekvenciaszint annak az állapotnak felel meg, melyen elménk nagyobb része aktiválódik, s ahol ezért hatékonyan lehet programozni.

Elmének azonban béta szinten (14-21 Hz közti frekvencia) is folyamatosan programozza külső környezetünk. Ehhez ugyan ismétlődő hatásokra van szükség, de így is bekövetkezik programozás.

Programoznak minket az ismétlődő események, a gyakran hallott állítások, a tömegtájékoztatásban ismételt megjelenő hirdetések és reklámok. Ismétléssel önmagadat is programozhatod, pl. az írógép billentyűinek használatakor. Eleinte mondjuk csak tízhúsz szót tudsz leírni egy perc alatt, némi gyakorlással azonban egyre többet és többet. Végül gépíróvá programozod magad. Ugyanígy beprogramozhatod magad kerékpározásra, tekézésre vagy autóvezetésre. A béta szinten történő programozást objektív tanulásnak hívjuk.

Noha nem fejezted még be reggeli gyakorlatsorozatodat, mégis elkezdheted beprogramozni magadat, jobb egészség elérése érdekében. Ez a programozás a magas béta és az alacsony alfa közti valamilyen frekvencián fog történni, attól függően, hogy hol tartasz a gyakorlásban és mennyire tudsz lazítani. Minél magasabb agyhullámaid frekvenciája, annál több ismétlésre van szükséged.

Ehhez az egyik út, hogy kényelmes széken ülve, szemedet behunyva és kissé felfelé irányítva, elismétled magadban reggeli mondatod: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet. Közben lelki szemeiddel lásd magad sugárzóan egészségesnek, energikusnak és vonzósnak! A másik út a „fantasztikus utazás”.

Néhány éve vetítettek egy ilyen című filmet, ami meglehetősen nagy port kavart fel. A filmben néhány kutatóorvos miniatűr méretűvé vált, hogy egy élő ember testébe juthasson. Képzeld el, hogy te is útra indulsz saját testedbe, s az „utazás” jótékony hatással lesz egészségedre!

Ahová tudatunk megy, oda energia is irányul. Ha hallasz valamilyen betegségről, és elmélázva többször arra gondolsz, hogy néhan elkapod azt a bizonyos betegséget, úgy elkezdted azt vonzani, sőt létrehozni. Ha ezt elég sűrűn teszed, hipochondernek fognak hívni. Az önmagát állandóan betegnek képzelő hipochonder idővel létrehozhatja a rettegett betegség valódi tüneteit.

Ennek ellenkezője is igaz.

Képzeld magad egészségesnek! Ha ezt gyakran teszed bétában, akkor képzeletedet valóra váltod. Időbe telik ugyan, hosz-

szabb időbe, mint alfában, a lelki képek azonban minden szinten teremtő hatásúak.

Képzeld, hogy testedben jársz! Csodáld szívedet, a napi 24 órát dolgozó szivattyúállomást; agyadat, ezt a lenyűgöző számítógépet; gyomrodat, a csodálatos vegyi üzemet, mely mindenféle bevitt ételt fel tud dolgozni! Csodálatoddal pozitív energiát küldesz ezeknek a szerveknek. „Megtudják”, hogy jó érzéssel gondolsz rájuk, s ezt „értékelik”.

Erre a jó érzésre reagálnak is.

Nem kell ismerned az emberi anatómia minden csínját-bínját, hogy hasznát lásd ennek a mentális gyakorlatnak. Akárhogy is képezed el a szívet, a májat vagy a vesét, az elég lesz a szerv azonosításához, s nem fogsz „téves számot tárcsázni”.

Utazásod élvezetesebb és hatásosabb lesz, ha nem kell közben megállnod, s azon gondolkodni, hogy mi is a következő állomás. Ennek egyik megoldási módja, ha valaki felolvassa számodra az instrukciókat (ezek a következő részben olvashatók). Magnóra is felveheted, majd ellazulva visszahallgathatod az utasításokat.

íme a tennivaló:

1. Ül egy kényelmes székre, szemedet hunyd be, és nézzél kissé felfelé, majd ugyanúgy számolj visszafelé, ahogy reggelente szoktál!
2. Az 1-es számhoz érve indítsd el a magnót, vagy szólj felolvasódnak, hogy kezdheti!
3. Képzletbeli belső utazásodat ugyanúgy számolással fejezd be, mint reggeli gyakorlataidat!

## ÚTMUTATÓ A FANTASZTIKUS UTAZÁSHOZ

Lazíts! Vegyél mély lélegzetet! Kilégzés közben lazítsd el tested, és merülj mélyebbre!

Figyelj fejbőrödre! Képzeld el a hajszálakat, ahogy átbújnak fejbőrödön! Küldd figyelmedet az egyik hajszál mentén a mélybe! Hajszálak gyökerének egész erdeje fogad. Köszönd meg hajadnak, hogy megkoronázza fejedet! Köszönd meg fejbőrödnek a védelmet! Fejbőröd is küldjön egy köszönő szót az összes bőrsejtnek, amiért oly nagy szolgálatot tesznek testednek! Irányítsd figyelmedet kissé mélyebbre, s figyelj koponyádra! Köszönd meg

koponyád hősie munkáját! Koponyád is küldjön köszönetet valamennyi csontsejtnek, amiért tested vázául szolgálnak!

Menj még egy kicsit mélyebbre, az agy szintjére! Őszinte szavakkal köszönd meg agyadnak, ennek a káprázatos, okos szervnek, hogy számítógéphez hasonlóan irányítja testedet és ellát mindazzal, aminek révén értelmed megnyilatkozhat! Még mélyebbre jutva testedben, köszönd meg szemednek a látást, orrodnak a légzést és szaglást, szájadnak és nyelvednek az ízlelési és azt, hogy a táplálékot előkészítik emésztésre!

Miközben képzeletben torkodon át gyomrodba csúszol, köszönd meg gyomroddnak az emésztést, emeld meg kalapod a testedbe bevitt mindenféle ételt feldolgozni képes, hatalmas kémiai laboratórium előtt!

Gyomrod közelében van májad, léped és epehólyagod. Köszönd meg nekik is, hogy közreműködnek az emésztésben és más testműködésekben! A gyomor kijáratánál a vékonybélbe lépsz át. Ez a kanyargós, hosszú út visz a vastagbélbe. Köszönd meg vékonybelednek, hogy folytatja az emésztést és felszívja a tápanyagokat! Vakbélnyúlványod közelében vastagbeledbe érkezve, köszönd meg neki, hogy elszállítja a salakot, ami hálátlan, de létfontosságú feladat!

Testednek ezen a vidéken járva köszönd meg vesédnek, hogy megszabadítják véredet a mérgektől és egyéb felesleges anyagoktól; mondj köszönetet nemi szerveidnek; köszönd meg hasizmod munkáját, s az fejezze ki köszönetét és elismerését az összes többi izomnak és testszövetnek!

Most pedig lépj be egy vénába vagy ütőérbe, s haladj a vérárammal! Köszönd meg vénáidnak és ütőereidnek, hogy tisztán tartják magukat, és tested valamennyi részén jó vérkeringést biztosítanak! Mondj köszönetet a véráramnak, a vörösvértesteknek, és különösen a fehérvérsejteknek, akik véred rendőrei! Köszönd meg nekik, hogy megvédnek a betegségektől!

A vérrrel a tüdőbe érve, rövid időre hagyd el az erek alagútját! Köszönd meg tüdőddnek, hogy véredet oxigénnel ellátva élteti testedet, s hogy a mérgező gázt kifújja testedből! Utazz újra a vérárammal, majd a szívhez érve ismét szállj ki! Őszinte szavakkal köszönd meg szívednek, hogy szivattyúként megállás nélkül pumpálja véredet!

A véráramba visszatérve szállj partra fejbőröd alatt, mássz fel egy hajszálon, és megérkeztél, újra testeden kívül vagy. A szoká-

sos módon számolj 1-től 5-ig, s szemedet kinyitva érezd magad teljesen ébernek, és jobban, mint korábban!

## 23. GYAKORLAT

### ÖNMAGÁDRÓL ALKOTOTT KÉPED

Végezd el ismét a 120. oldalon leírt gyakorlatot!

### ÉNKÉPED, TESTED ÉS VISELKEDÉSED

Amikor D.K. elkezdte a Silva-féle Agykontroll tanulását, komoly és szorongató hipoglikémiás (alacsony vércukorszinttel kapcsolatos) tünetekkel kínlódott: időnként elájult, szédült és hullámokban megnőtt adrenalin szintje\*. Két hét múlva tünetei csökkenni kezdtek, további két hónap alatt pedig teljesen el is múltak.

Ennél is fontosabb volt azonban számára, hogy megtalálta önmagát. „Az elmúlt tíz évben kerestem azt a kulcsot, ami kinyithatná lelkem páncélszekrényét... A Silva-féle módszertől kaptam meg ehhez az útmutatást és az önbizalmat.”

Silva-féle Agykontroll-tanfolyamot végzetek pszichológiai tesztelése azt jelezte, hogy a tanfolyam hatására jobban el tudják fogadni testi énképüket, megjelenésüket, alakjukat. A korábbiánál sokkal egészségesebbnek érzik magukat. Azt is észlelik, hogy családtagjaikkal jobban kijönnek, azok fontosabbakká válnak számukra. Megfigyelik magukon, hogy más emberekkel is jobban ki tudnak jönni.

Mi történik, ha egy ember egészségesebbnek látja önmagát, ha úgy érzi, jobban tud másokkal együttműködni? Egészségesebbé válik, munkahelyén és otthon egyaránt produktívabb lesz.

Mi történik, ha egy ember

- \* többre értékeli magát, mint korábban?
- \* kevésbé kritikus és negatív?
- \* jobban elfogadja önmagát?
- \* találékonyabb lesz?
- \* memóriája javul?

Mindez a hatás létrejön a Silva-féle Agykontroll elsajátításával, ahogy azt standardizált tesztek kimutatták. A tanfolyamot végzetek énképe javul, s a jobb énképű emberek jobbakká is válnak.

\* Az adrenalin a véreloszlást szabályozó mellékvese-velő hormon.

## A SILVA-FÉLE MÓDSZER A SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSBEN

Egy olyan tudományos módszer esetén, mint amilyen a Silva-féle módszer, nem lehet szem elől téveszteni annak lelki vonatkozásait. Talán ez az oka, hogy Guam egyházi iskoláiban újabban a tantestületet és a diákokat is megtanítják a Silva-féle módszerre. Az Egyesült Államok más egyházi iskoláiban végzett vizsgálatok eredményei is szerepet játszottak ebben az elhatározásban.

A vizsgálatokat ezen iskolákban Dr. George T. DeSau vezette, s ahhoz a tanfolyam előtt és után is standardizált személyiségteszteket írtattak: a Cattell-féle 16 személyiségtényező-tesztet alkalmazták felnőttek, és a HSPQ tesztet középiskolások esetében. Mindkettőt a Személyiség- és Képességvizsgáló intézet adta ki.

\* Szinte valamennyi vizsgált csoport jelentősen távolodott a „labilisától, és közelebb került a „nagy ego erejű\* , érett, a valósággal szembenéző, nyugodt” jellemzőkhöz.

\* Ezt a megnövekedett ego erőt 4 és 5 hónappal a tanfolyam után elvégzett vizsgálat is kimutatta. Ekkor az történetesen még magasabb szintűnek bizonyult.

Más kutatást végeztek a Silva-féle módszerrel kapcsolatban Albuquerque-ban, Új-Mexikóban, valamint Ottawa megyében, Michiganban. Megfigyeléseik közül néhány:

\* Felnőtteknél jelentős mértékű eltolódást lehetett megfigyelni a „félénk, önmagát vádoló, aggódó, zavart” szélsőség felől a „magabiztos, higgadt, derűs” irányba.

\* A belső tudatosság fejlődése felszabadította a társasági érintkezés gátjait. Felnőttek vizsgált csoportjában a 16 PF teszt a „félénk, szégyenlős, félelemérzékeny” vonások felől a „spontán, társaságban bátor” irányba történt változást jelzett.

\* A tesztek zömében jellegzetes volt a „feszült, frusztrált, zaklatott, agyonhajszolt” vonások felől a „laza, nyugodt, nem frusztrált, kiegyensúlyozott” irányba történt változás.

\* ego latinul „én”-t jelent

\* A „tartózkodó, visszahúzódó, bíráló, zárkózott” irányból a „szívélyes, társaságot kedvelő, közösségi” vonások felé történt eltolódást lehetett észlelni.

\* A tesztek szerint a résztvevők idővel kevésbé voltak gyanakvók, bizalmatlanok, rivalizálók, ehelyett nagyobb együttműködési készséget mutattak.

\* A korábbi szorongás és belső nyugtalanság alól újra egyfajta szabadságot nyertek a résztvevők a teszt eredményei szerint: a komorság és pesszimizmus irányából a jókedv, lelkesedés és életöröm irányába történt változás.

Összefoglalóként a bal oldali oszlopba írtuk a Silva-féle módszer hatására csökkent, a jobb oldaliba az erősödött vonásokat:

### GYENGÜLT VONÁSOK:

Könnyen zavarba jön  
Nyugtalan, félénk  
Önvád jellemzi  
Aggódó  
Szégyenlős  
Félénk  
Fenyegetésre érzékeny  
Görcsös  
Frusztrált  
Zaklatott  
Agyonhajszolt  
Tartózkodó  
Közönyös  
Bíráló  
Zárkózott  
Gyanakvó  
Rivalizáló  
Komor  
Pesszimista

### ERŐSÖDÖTT VONÁSOK:

Nagy ego-erejű  
Érett, megfontolt  
Szembenéz a valósággal  
Nyugodt  
Magabiztos  
Higgadt  
Derűs  
Oldott  
Társaságban bátor  
Laza  
Békés  
Nem frusztrált  
Higgadt  
Szívélyes  
Társaságot kedvelő  
Együttérző  
Együttműködő  
Vidám  
Lelkes

Olvasd el a bal oldali oszlopot! Örölnél, ha ilyen lennél? Most olvasd el a jobb oldalit! Ez már jobban hasonlít ahhoz, amilyen lenni akarsz?



A Silva-féle Agykontroll-tanfolyamot elvégzett, tesztelt hallgatóknál a bal oldali tulajdonságok felől a jobb oldaliak felé történő változást lehetett kimutatni.

Negyvennapos, reggelenkénti visszszámolásaiddal fokozatosan te is ilyen irányba változol. Minél többet használod alfa szintedet, annál inkább lesznek mindennapjaidban jellemzők rád a jobb oldali tulajdonságok.

## 24. GYAKORLAT

### A NEM SZÁNDÉKOS GYÓGYÍTÁS

Végezd el ismét a 120. oldalon leírt gyakorlatot!

Lehetséges, hogy már az alfába jutás megtanulása is meggyógyít-

G.S., egy kb. hatvanéves hölgy, a következőt mondta oktatójának: - Ha a tanfolyam közben kimegyek a teremből, nem azt jelentem, hogy unatkozom, csak néhány éve vastagbélhurut kínoz, s időnként sürgősen WC-re kell mennem.

- Értem - felelte az oktató -, de ne lepődjön meg, ha ez most egyszer sem fog előfordulni!

Egyszer sem fordult elő. Csupán azzal, hogy alfába ment és a kurzus során pozitív gondolatokat programozott be, ez az asszony meggyógyította bélhurutját.

Egy másik asszonynak, Louise Owennek azt mondta orvosa 1980 szeptemberében, hogy várhatóan hamarosan meghal. Az asszony több mint egy éve szenvedett májgyulladásban. Elérkezett az idő, mikor orvosa már tehetetlenné vált. A hepatitisz már az egész szervezetre kihatással volt, nem sikerült megfékezni.

Egy könyv került kezébe, ami felkeltette érdeklődését a Silva-féle módszer iránt. Elolvasása után kikereste a telefonkönyvből a számot, és jelentkezett egy egymásutáni két hét végén tartott tanfolyamra.

Olvassuk együtt Louise Owen levelét:

„A tanfolyam két része közti héten orvosomnál kellett jelentkezniem felülvizsgálatra. Vérvizsgálatot végeztem, és nem hitt a szememnek: a lelet teljesen jó volt!

Megismételte a vizsgálatot, ami ugyanazt az eredményt adta.

Képtelen volt megérteni, hogy miként gyógyulhat meg valaki egy hét alatt májgyulladás végső stádiumából. Be kellett azonban látnia, hogy rendbe jöttem.

Most, több mint egy évvel ezután, még mindig egészséges vagyok.”

A Silva-féle Agykontroll-tanfolyam első felében tucatnyi alfa szintű gyakorlat szerepel, melyek mindegyike kb. 15 percig tart. Az al-

fa mélyítése és a problémamegoldó technikák begyakorlása mellett ezen „kondicionáló ciklusok” külön foglalkoznak az álmatlansággal, fejfájással és fáradtsággal.

De vajon hogyan segítettek Louise Owen májgyulladásán ezek a kondicionáló ciklusok?

A ciklusokban pozitív kijelentések szerepelnek, melyek segítenek megtanulni egyes betegségek elkerülését, viszont a májgyulladás nem fordul elő közöttük. Szerepel ugyanakkor a ciklusokban az az általános jellegű, pozitív kijelentés, hogy: „Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet.”

Azért emelem ezt ki, hogy hangsúlyozzam az alfa szint és a pozitív gondolatok légkörének fontosságát. A tanfolyam közben ezernyi esetben múlnak el kisebb kellemetlenségek és panaszok, anélkül, hogy bármilyen célzott technikát alkalmazna az illető.

Az idült arcideg-neuralgiával (idegfájdalommal) kínlódó nő arról számol be hallgatótársainak a tanfolyam félidejében, hogy fájdalom elmúlt.

A biztosítási ügynök, aki folyton az iránt érdeklődik oktatójától, hogy miként szabadulhatna meg kézizületi bántalmától, egyszer csak felkiált: - Elmúlt a reumám! - és mutatja kezét a többieknek, hogy ők is lássák.

Ez nem jelenti azt, hogy felesleges a módszertannal foglalkozni, s elég csupán alfában elidőzni. Különösképp ne add fel a módszertan alkalmazását valamilyen speciális egészségügyi probléma kapcsán csak azért, mert a betegség komplikáltnak tűnik, vagy mert annak lélektani vonatkozásai nem teljesen világosak!

Ugorj fejest! Rajta! Tedd azt, ami tennivalóként eszedbe ötlük! Tölts 15 percet alfában! Jelenítsd meg képzeletedben jelenlegi magadat! Told el a képet balra, s hozd rendbe magad! Told a képet újra balra, s képzelj el magad tökéletesen egészségesnek!

## 25. GYAKORLAT

### A KÉPI MEGJELENÍTÉS JAVÍTÁSA

Végezd el ismét a 120<sup>a</sup> oldalon leírt gyakorlatot!

### A KÉPI MEGJELENÍTÉS JAVÍTÁSA

Nemrég a Humanisztikus Pszichológiai Társaság vizualizálásról és gyógyításról tartott előadásán megkérdezték Robin Casarjant, a Massechusetsi Kórház harvardi részlegének stresszkezeléssel foglalkozó pszichoterapeutáját, hogy a vizualizálás vajon kapcsolatban áll-e az önhipnózissal. Válasza az volt, hogy vizualizáláskor éppen hogy a hipnózistól szabadítjuk meg magunkat.

Milyen igaz! Lazításkor aktiváljuk agyunk jobb felét. Vizualizáláskor egyaránt hasznosítjuk jobb és bal agyféltekénket. Éberebbé, okosabbá válunk, s így nagyobb mértékben vagyunk urai önmagunknak is. A hipnotizált állapot jellemzőinek ezek éppenséggel ellenkezői. Minél jobban ellazulunk és minél jobban vizualizálunk, annál jobban gyógyulunk.

Ne felejtse el, hogy nem kell színes, szélesvásznú vagy a legkisebb részletekig élethű képi megjelenítésre törekedni! Akármilyen mélyen tudsz ellazulni, akármilyen mértékben sikerül vizualizálnod, fogadd el azt, és haladj tovább a gyógyításban! Idővel mélyebben ellazulsz. Idővel részletesebb képet fogsz látni. De addig is, ugyan miért ne használnád ki az egészség javításának lehetőségét azzal, hogy elért szinteden máris alkalmazod a módszereket?

Állapotod egyre jobb és jobb lesz.

Bizonyos gyakorlatok elősegítik vizualizálási képességed fejlődését. Mivel önmagad képi megjelenítése kulcsfontosságú saját gyógyításodban, ezért érdemes gyakorolnod az úgynevezett tükörgyakorlatot. Nézd meg magad tükörben, majd hunyd be a szemed, s idézd fel arcvonásaidat! Ezután nyisd ki a szemed, és ellenőrizd magad! Ha az orr, az ajak, a szemhéj nem volt tökéletes, vedd azokat szemügre közelről a tükörben! Majd újra hunyd be szemed, és jelenítsd meg arcképedet! Nyisd ki szemed! Ellenőrizd arcodat! Ezúttal bizonyára jobban ment.

Egy másik, általánosabb gyakorlatban képzelj el valamit, amiről egy beszélgetésben esik szó, vagy amiről épp valami könyvben

olvasol! Például barátod éppen kocsját emlegeti. Képzeld el kocsját! Gondold el, vajon hogy nézhet ki! Ez nem zavarja meg beszélgetéseket. Az író bemutat egy házat. Képzeld el hogyan nézhet ki! Ez nem zavarja meg olvasásodat. Minél többet vizualizálsz és képzelődsz, annál jártasabb leszel a kreatív létben. Esetünkben te magad vagy a létrehozó, a teremtő. Amit pedig megteremtesz, az saját egészséged.

### MIKÉNT INDÍTTJA MEG A VIZUALIZÁLÁS A GYÓGYÍTÓ ENERGIÁT

Ha arra gondolsz, hogy az ajtóhoz mész, a gondolat nem szavakban ölt először testet. Van egy pillanat, mikor az eseményt elmédben tartod. Elképzeled magad, ahogy az ajtóhoz mész.

A pillanatnyi kép igényként hat számítógépedre. A számítógéptől, agyadtól, azt kéred, hogy fejtesse ki testeddel pillanatnyi test-súlyod bizonyos távolságra történő elmozdításához, és az eseményt elvégző lábmozdulatokhoz szükséges erőt. Ehhez agyad elrendeli testedben a szükséges kémiai változást s a szükséges izommozgást. Ha egy kicsit elgondolkozol egy ilyen egyszerű mozgáson, rájössz, hogy micsoda bámulatos képességről van valójában szó.

A gyógyulás sem nagyobb csoda. Az is csak egy egyszerű kérdés agyszámítógépedtől, s a folyamatot itt is egy gondolati kép indítja be. A gyógyítás képét fejedben tartva, az agyszámítógép létrehozza az ahhoz szükséges testi változásokat, s az esemény megvalósul.

Tudod, hogyan kell az ajtóhoz menni. Egyszerűen, a gondolati kép megváltoztatásával, az ehhez szükséges energiát átirányíthatod egy másik feladatra, pl. hogy az ajtó elérése helyett az egészségeddel kapcsolatos tennivalót végezzed el. A párhuzam azonban tovább is folytatható. Amikor az ajtóhoz akarsz menni, eldöntöd, hogy azt most megteszed. Biztosra veszed, hogy a lépések eljuttatnak az ajtóhoz. Mész, odajutsz. Egészséges akarsz lenni. Eldöntöd, hogy újra egészséges leszel. Biztosra veszed, hogy az alfában történő elképzelés segíteni fog abban, hogy egészségessé válj. Alfába mész, és elképzelsz. Egészségessé válsz.

Hogy pontosan milyen ok-okozati láncszemek vannak aközött, hogy elképzeljük a támadó baktériumokat legyőző immunrend-

szert, s aközött, hogy az esemény végül is bekövetkezik? Hagyjuk a kérdés megválaszolását a pszichoneuro-immunológusokra!

Menj alfa szintre! Képszerűen jelenítsd meg magadat problémáddal egyetemben! A képszerű megjelenítés, a vizualizálás azt jelenti, hogy elmédvel emlékszel arra, amit szemekkel láttál vagy elmédvel elképzeltél (különbözik tehát az elképzeléstől, melynek során elmédvel azt látod, amit szemed még nem látott, vagy amit még nem képzeltél el). Láttad mártestedet és annak baját, így nem lesz nehéz vizualizálni - azaz olyasmire emlékezni, ami hasonlít valamire, amit már láttál.

Következő lépés a problematikus terület gondolatbeli kijavítása. Ha ebben olyan dolgok is szerepet kapnak, amiket még sose láttál, pl. égés esetén az átültetendő bőrdarab, az elporlasztott vesekő vagy harcba szálló fehérvérsejtek serege, akkor egyszerűen csak képzeld el, hogy miként nézhetnek ki ezek. A vizualizálás helyett most elképzelést mondok, mert a kérdéses jelenséget szemed még nem látta, és azt még nem is képzelted el soha. Úgy kell tenned, mintha tudnád, hogy az hogy néz ki. Ki kell alakítanod a képet.

Mi történik, ha a kép anatómiailag nem helyes? Nem számít. Agyad így is megkapja az üzenetet, mert az elgondolás jelen van, s a programozást a gyógyulás elgondolása hajtja végre. A lelki képek alkotják az elgondolások nyelvét.

Képtelenség a könyvben sorra venni az összes betegségre alkalmazható, valamennyi lelki képet. Ha azonban megérted a lelki képekkel történő testi gyógyítás egyszerű alapelvét, bármely helyzetben boldogulsz magad is.

### VIZUALIZÁLÁS, ILLETVE ELKÉPZELÉS A GYÓGYÍTÁSBAN

Egyesek szívesebben vizualizálnak, mint képzelődnek. Számukra a képzelődés olyan, mintha csak találgatnának, s félnek, hogy a találgatáskor melléfognak.

A gyógyítás során nem számít, ha a találgatásban melléfogsz, agyad így is érti, hogy mire gondolsz. Számít azonban, hogy szívesen teszed-e azt, amit teszel.

Ha idegenkedsz az elképzeléstől, akkor azzal kétségeidet is jelzed, s a kételkedés aláássa az ügyet. Fontos ezért, hogy szívesen, jó érzéssel tedd, amit teszel.

Most pedig valami olyasmit fogsz megtudni képzeletedről, amin valószínűleg ugyancsak megdöbbsz.

### A KÉPZELET SZOKATLAN KÉPESSÉGE

Kiderült, hogy ha képzeletünk olyan dologról alkot képet, amit még sose láttunk, a képzelt kép mégis jelentős mértékben hasonlít a valóságoshoz. Hadd mondjam más szavakkal: képzeletünkkel látóterünkön kívüli dolgokról is tudunk ismereteket szerezni.

Ha ez nagyon „vadnak” tűnik, akkor hadd említsem meg a „távészlelésser” kapcsolatos kutatást, mely a kaliforniai, Menlo Park-i, SRI International intézetben több mint tíz évig folyt. Ez a sok millió dolláros program, melyet az Egyesült Államok kormánya finanszírozott, olyan technikákat dolgozott ki, melyek pontosabbá és megbízhatóbbá teszik ezt az érzékelési képességet. A kutatásban részt vevők - akárcsak a húsnál több, egyéb helyen folyó hasonló kutatás résztvevői - megtanulták, hogy több ezer kilométerre lévő tárgyakat és épületeket leírjanak, illetve, hogy több ezer kilométerre történő eseményekről beszámoljanak. Leírásuk pontossága sokszor a 80%-ot is elérte, még azok között is, akik korábban ilyen gyakoriakkal nem rendelkeztek.

A kutatásból levonható fő következtetés az, hogy a gyakorlás növeli a pontosságot. A gyakorlás visszajelzést szolgáltat. Ember még nem tanult meg semmit visszajelzés nélkül. Járnai is próbálkozva és hibázva tanulunk. A hiba - egy elesés - információt ad az agykéregnek, s agyunk megtanulja, hogy a jövőben elkerülje a hibát. A beszéd tanulásában fülünk adja a visszajelzést. Ugyanígy, hangszereken is csak gyakorlással tanulhatunk megjátszani, miközben hangvisszajelzést kapunk.

A gyógyító eleme a visszajelzéstől megerősödik. Ellazítod magad és pozitív képet jelenítesz meg. Nem sikerül kiváltani a gyógyulást. Újra ellazítod magad, és újra pozitív képet jelenítesz meg. Gyógyításod ez alkalommal sikerrel jár. Visszajelzés révén tanulnál. Másodszor talán másként lazítottál, vagy esetleg élesebben tudtál elképzelni, vagy több időt fordítottál a dologra. Bármit is tetél ezúttal másként, az képességed részévé vált, hála a gyakorlás által biztosított visszajelzésnek.

A döbbenetes igazság az, hogy te is, én is, mindannyian képesek vagyunk értelmünket akarattalagosan tetszés szerinti távolságra kivetíteni, s így megtudhatunk olyan dolgokat, amiket érzékszer-

veinkkel nem tudhatnánk meg. A kulcs ehhez egyszerű: lazíts és használd képzeleted.

A magyarázat: a jobb agyfélteke aktiválása a jelek szerint segít, hogy átlépjük a tér és idő objektív korlátait.

Nem használjuk képzeletünk eme speciális sajátosságát önmagunk gyógyításában, hasznosnak bizonyul azonban ez más emberek gyógyításakor.

### A BELSŐ „MOZI” LÉTREHOZÁSA

S.M. 14 éves volt. Több mint tíz éve kínozta már asztma. Mivel anyja ápolónő volt, apja pedig röntgenműszerészként dolgozott, tarthattak otthon adrenalint, roham esetére. Ennek ellenére gyakran kellett a kislányt kórházi ügyeletre vinni. Apja olvasott a Silva-féle módszerről, és elhatározta, maga próbál lányának segíteni. A mama szkeptikus volt ugyan, de nem szólt bele.

A legközelebbi roham jelentkezésekor a férfi a következőt mondta lányának:

Képzeld el, hogy saját testedben vagy! Képzeld el tüdődet! Most szürkés-rózsaszínű, ahelyett, hogy szép, fénylő rózsaszín lenne. Nem kap elég levegőt. Nézd csak, ott egy kis emberke a tüdődben! Kezét egy szabályozókaron tartja. Az egyik oldalra az van írva, hogy „beteg”, a másikra pedig az, hogy „egészséges”. Most a beteg oldal felé áll a kar. Ez az emberke egy játékos manó. Játsszunk vele! Vegyél mély lélegzetet, és nézd meg mi történik! (A mély lélegzettől S.M. köhögni kezdett.) Remek! A levegő megcsiklandozta. Nézd csak! Egy kicsit az „egészséges” jel felé fordította el a fogantyút! Látod, a tüdőd máris kissé rózsaszínűbb lett. Nézzük mi történik, ha három mély lélegzetet veszel? (A mély lélegzettől S.M. megint köhögött.) Látod?! Megint az egészség felé fordította el a fogantyút! Nézd meg a tüdődet, most még rózsaszínűbb!

Apja ekkor kiment a szobából, s meghagyta lányának, hogy folytassa egyedül. Kb. negyed óra múlva visszanézett, s megkérdezte, hol áll a kar. S.M. azt válaszolta, hogy a fogantyú az út háromnegyed részét már megtette a „beteg” felirattól az „egészséges” felé. 45 percnyi ilyen lélegeztetés és képzelődés után S.M. jelen-

tette, hogy a mutató egészséget jelez. Ekkor ágyba bújt, és gyorsan elaludt. Így sikerült megúszni a kórházba menetet.

Ettől kezdve S.M. maga használta a vizualizálást és elképzelést. Bármikor azt érezte, hogy roham készülődik, félrevonult, pl. a szobájába, s elkezdte alkalmazni vizualizáló és elképzelő technikáját. Elmondása szerint általában 5-10 perc elég már ahhoz, hogy rendbejöjjön.

A cél tehát egy olyan képzeletbeli film kitalálása, ami képekben jeleníti meg a problémát, annak kijavítását és a happy endet. Egy asszony híres rögbicsapatot, a Radio City Rockettest vetítette képzeletbeli képernyőjére. A játékosok minden rúgással baktériumokat űztek el. Egy férfi a haditengerészet békaembereinek ábrázolta fehérvérsejtjeit, akik elfogják a támadó baktériumokat. Te vagy az író, a filmrendező és a gyártásvezető. Amit belső, lelki mozdiban látsz, azt létrehozod. Ehhez a lépések:

1. Menj alfa szintre!
2. Képzeld el, hogy saját testedben vagy, épp a problémás helynél!
3. Cselekedj! Hozd helyre az elváltozást!
4. A probléma nincs többé.
5. Fejezd be a gyakorlatot!

## 26. GYAKORLAT

### NEM KÍVÁNT SZOKÁSOK ELHAGYÁSA

Végezd el ismét a 120. oldalon leírt gyakorlatot?

### REMÉNY AZ ALKOHOLISTÁK SZÁMÁRA

Nemrég vizsgálatot végeztek 15, gyógyulófélben lévő alkoholisták részvételével. A 13 férfi és 2 nő először kitöltött egy standardizált személyiségteszt kérdőívet (16 PF Cattel), majd elvégezte a Silva-féle Agykontroll-tanfolyamot, s utána ismét kitöltötte a tesztlapot.

A tesztelést pszichológus végezte, aki az alkoholistákkal együtt maga is részt vett a tanfolyamon. A teszt 16 személyiségvonást vizsgált.

Az eredmények arra utaltak, hogy a bekövetkezett személyiségváltozás a résztvevők ego erejével áll kapcsolatban. Ez nagyon jelentős tényező, mert összefügg azzal, hogy milyen sikeresen vagy sikertelenül birkózunk meg életünk helyzeteivel. A kis ego erő gyakran személyiségzavart tükröz.

A résztvevők ismételt tesztelése a nagyobb ego erő irányában lezajlott változást jelzett - vagyis az alkoholisták magukat belsővezérlésűbbnek látták, ami a mentális egészség és érzelmi stabilitás jele. A belsővezérlésű emberek a jelek szerint nagyobb mértékben képesek uralni viselkedésüket és életüket, mert saját elvárásaiknak megfelelően képesek dönteni. Más változást is meg lehetett figyelni: a befolyásoló, önérdeteket érvényesítő viselkedésminta felől elmozdulás történt az őszinte, szerény, nem manipuláló viselkedés irányába. Emellett a résztvevőknél szinte gyermeki intenzitású érzelmi hitelesség, teljes közvetlenség és spontán szókimondás mutatkozott.

A résztvevők önbizalma és önirányítása is megerősödött. A belső bizonyosságérzésre hagyatkozás, úgy látszik, helyettesíti a külső megerősítéstől való függést. A csoport tagjai arról számoltak be, hogy magabiztosabban képesek kezelni bármilyen felbukkanó élethelyzetet. Ezzel a változással együtt énképük is módosult a „szégyenlős, gátlásos, félős” irányból a „kockázatot vállaló, társaságban merész” jellemzők felé.

Az alkoholisták viselkedésének megértésében nagy jelentősége lehet a félelemérzékenységnek. Nagyon könnyen lehetséges, hogy az alkoholisták azért isznak, hogy az alkohollal próbálják egyensúlyba visszabillenteni lelküket, illetve testüket. A jobb énkép és a szorongás befolyásolásának új lehetősége jelentős alternatívát nyújthat az alkohollal szemben.

A személyiség más területén a vizsgálat szignifikáns változást mutatott a „laza, nyugodt, nem frusztrált, kiegyensúlyozott” állapot irányába, szemben a „feszült, frusztrált” állapottal. A csoport kérdésekre adott válaszaiból kitűnő csökkent belső küzdelem talán azt jelzi, hogy az egyének önmagukat úgy ítélik meg, hogy már nagyobb mértékben uralják a bennük lejátszódó folyamatokat.

Fél évvel a Silva-féle Agykontroll-tanfolyam befejezése után ismét ellenőrizték a 15, gyógyulófélben lévő alkoholistát. Közülük 12 egy kortyot sem ivott a tanfolyam óta. Egyikük egyszer ivott egy pohár bort, de többet semmit; másikuk kétszer kezdett inni, de meg tudott állni, mielőtt annyit ivott volna, hogy kórházba kellett volna szállítani. A 15 résztvevő közül csak egy ember szorult alkoholizálás miatti kórházi kezelésre.

Az alkoholizmus kezeléséhez nem elég csupán kupica nélkül elképzelni a kezét. Hozzá tartozik a gyenge személyiségvonások megerősítése, amelyek kiváltották a kupicák iránti igényt. Ez önmagad pozitív beprogramozását jelenti, hogy ezáltal megerősítsd önbizalmadat és magabiztosságodat, és javítsd önmagadról alkotott véleményedet.

Gondolatban kimondhatod ezeket a pozitív parancsokat, miközben elképzelsz egy másik képet. Vizualizáld, miként fogadod ezeket a pozitív utasításokat. Egyenesen állsz. Új határozottság sugárzik belőled. Az ital szagától is elfintorodsz. Szemedből új fény sugárzik.

Most már készen állsz a harmadik képre: normális, alkoholmentes életet élsz.

Nem akarom mindezt könnyű dolognak lefesteni. Nagyon is nem az. Inkább javasolnám az alkoholistának, hogy vegyen részt egy komplett tanfolyamon, s így merüljön el egész embert érintő, összetett problémájának holisztikus megközelítésében. Sokuk azonban a leírt módon is képes leszokni az italtól. Kezdd el még ma!

## A GONDOLATI ELKÉPZELÉS, NEM OBJEKTÍV HELYZETEKBE

Könnyebb lehet elképzelni a vesekövet, noha sose láttad még, mint az alkoholizmust, amitől régóta szenvedsz. Ennek ellenére ugyanazt a programozási folyamatot - a Három Kép Technikát - alkalmazzuk az alkoholizmus és a vesekő ellen is. Az alkoholizmus képe lehet pl. az alkohollal teltt vér megjelenítése, vagy a beteg máj képe. Legkönnyebben azonban olyan képet tudunk magunk elé vetíteni, melyet már saját szemünkkel láttunk - ahogy tántorgunk, mert forog körülöttünk a világ, vagy ahogy egy kocsmában ülve egymás után hajtjuk fel a teli poharakat.

Ez a kép azonosítja a problémát. Ezt látod egyenesen, magad előtt. Majd csúsztasd el a képet kissé balra, és kezd korrigálni rajta a bajt! Most mit látsz? A harmadik és egyúttal utolsó képen józannak látod magad egy stabil világban, ahol kocsmának már nyoma sincs. De hogyan juss el ide? Mi legyen a második kép?

Nincs két egyforma alkoholista. Ami beválik az egyiknek, az nem feltétlenül jó a másik esetében. Az előbbieken említett vizsgálatban az alkoholisták az egész Silva-féle Agykontroll-tanfolyamot elvégezték, ami nemcsak az ebben a könyvben szereplő egészségügyi vonatkozásokkal foglalkozik, hanem az egész személyiség fejlesztésének sok más kellékével is, melyekről itt nem esik szó.

## SEGÍTSÉG DOHÁNYZÁS ÉS TÚLZOTT EVÉS ELLEN

Ahogy az ivás szokása fokozatosan alááshatja egészségünket és vesztünkét okozhatja, a mértéktelenség ugyanígy más területen is hasonló hatású. Ténykérdés, hogy nemdohányzóként hosszabb életre van esélyed, mint dohányzóként.

Lássuk, hogy használhatod alfa szintedet a dohányzás csökkentésére vagy abbahagyására. Az alapeljárás azonos lesz, de megismertetlek egy olyan kiváltómechanizmussal is, ami a Három Ujj Technikához hasonló. Egyszerűen fogalmazva a kiváltó technika annak beprogramozása, hogy egy speciális cselekedet hatására létrejőjön a kívánt hatás.

Ha emlékszel, a Három Ujj Technika elméd nagyobb részének bekapcsolását váltotta ki.

Emlékszel még a papra, akin segítettem? Megígértem, elmagyarázom, miért itattam vele vizet. A vízivás kiváltó technika volt. Azt programoztam be, hogy minden alkalommal, mikor vizet kortyint, gyógyulni fog, s egyre jobban és jobban lesz. Beprogramozhatod, hogy minden alkalommal, mikor vizet iszol, elmúlik pillanatnyi vágyad, hogy cigarettára gyűjts vagy hogy nassolj.

Beprogramozhatod magadnak, hogy minden alkalommal, amikor egymás után háromszor mély lélegzetet veszel, az ugyanilyen hatású lesz - elmulasztja pillanatnyi vágyadat, hogy a cigarettataratóhoz vagy a hűtőszekrényhez lépj.

Ennél azért többről van szó. A túlzott dohányzás vagy evés, akárcsak a túlzott ivás, az egész személyiség problémája, s ezért holisztikus megoldást igényel. A megoldás egyes lépései nem azonosak mindenkinél. Így a legtöbb, amit tehetek az, hogy felsorolok közülük néhányat. Próbáld ki! Használd bármelyik, neked megfelelőnek tűnőt! Az első két lépés a legfontosabb, ezek az összes többinek előfeltételei.

## DOHÁNYZÁS

1. Menj alfa szintre, s elemezd szokásodat. Mikor engedsz a kívánságnak? Hogy érzed magad ilyenkor?

2. Naponta programozd magad, hogy legyőzd személyiségednek azt a gyenge vonását, amit az I. lépésben kiderítettél!

3. Alkalmazd egy kiváltómechanizmust - pl. három mély lélegzetel vagy kis víz ivásával szüntesd meg a pillanatnyi, cigaretta utáni vágyadat!

4. Alkalmazd a Három Kép Technikát! Dohányzás ellen:

1. kép: Dohányos vagy.

2. kép: Használd személyiségerősítő technikáidat és kiváltómechanizmusaidat.

3. kép: Már nem vagy dohányos. A falon egy naptárt látsz, ami jelzi a napot (kb. egy hónapnyira a kezdethez képest).

5. Programozd be, hogy aznap később gyűjtasz rá, vagy hosszabb szüneteket tartasz két cigaretta között! Az egyes lépcsőszintek elérésével egyre nagyobb lépésekkel haladj ebben!

## TÚLZOTT EVÉS

1. Menj alfa szintre, s elemezd szokásodat! Mikor engedsz a csábításnak? Hogy érzed magad ilyenkor?

2. Naponta programozd magad, hogy legyőzd személyiségednek azt a gyenge vonását, amit az I. lépésben kiderítettél!

3. Alkalmazd egy kiváltómechanizmust - pl. három mély lélegzetel, kis víz ivásával vagy kis répa vagy zeller evésével szüntesd meg pillanatnyi, evés utáni vágyadat!

4. Alkalmazd a Három Kép Technikát! Túlzott evés ellen:

1. kép: Lásd lelki szemeiddel magadat és problémádat!

2. kép: Használd személyiségerősítő technikáidat és kiváltómechanizmusaidat.

3. kép: Súlyod a megfelelő. Képzeld el a mérleg skáláját! Képzeld el a falon egy naptárt, ami a tervbe vett időpontot mutatja! Képzeld el az elvárt méretű ruhákat!

5. Programozd be, hogy hizlaló ételek (zsír, cukor, édesség) többé nem vonzanak, s az egészségesebb ételek teljesen kielégítenek!

## 27. GYAKORLAT

### A JOBB AGYFÉLTEKEI GYÓGYÍTÁS: ÁTTEKINTÉS

Végezd el ismét a 120. oldalon leírt gyakorlatot!

### A SOKOLDALÚ JOBB AGYFÉLTEKE

Bármire is használod jobb agyféltekédet, az hatékonyak bizonyul. Sokoldalú szerv. Nem destruktív, hanem kreatív, s így működésbe hozva megoldásokat hoz létre

A zene gyógyíthat.

A művészet gyógyíthat.

A nevetés gyógyíthat.

A szeretet gyógyíthat.

A képzelet gyógyíthat.

Ezek ugyanis mind aktiválják a jobb agyféltekét.

A Silva-féle módszer csak egy lehetőség arra, hogy agyad jobb felét kreatív gyógyításra sarkalld. A gyógyításhoz a vizualizálás és elképzelés egyszerű módszertanát adja kezvedbe, ám ez a módszer működik. A jobb agyfélteke még a Silva-féle módszerrel kapcsolatban is sokoldalúnak bizonyul. Eltérhetsz a konkrét, javasolt lépésektől, mégis hasznodra válik a gyakorlat. Az alapkövek: az alfa szint, s a gyógyításra vonatkozó vágy, hit és elvárás.

### AZ ALAPVETŐ SILVA-FÉLE GYÓGYÍTÓ ELJÁRÁS

1. Jelenítsd meg önmagadat lelki szemeid előtt, egyenesen magad előtt, az egészségi problémát azonosítva! (Egy-két perc).
2. A gondolati képet told kissé balra, és képzelj el, hogy valamilyen korrigáló folyamat megkezdődött! (Kb. 12 perc).
3. A gondolati képet ismét told kissé balra és képzelj el magad most már bajdától mentesen, tökéletesen egészségesnek! (Egy-két perc).

### A KÉPI MEGJELENÍTÉS JAVÍTÁSA

A gondolati képalkotás szükséges, de nem kell feltétlenül éles és részletes képet látni, még ha az előnyös is. Néhány tipp:

1. Önmagad jobb vizualizálásához gyakorolj tükörrel! Jegyezd meg arcvonásaidat, majd hunyd be szemed, és vizualizáld arcod! Nyisd ki szemed, hogy ellenőrizhesd magad! Addig ismételd, míg elégedett nem vagy eredményeddel!

2. A jobb vizualizálás érdekében gyakorolj napközben! Állj meg egy-egy pillanatra, hogy vizualizáld vagy elképzeld a tárgyat, amiről olvasol vagy amiről hallasz!

3. Ha sose láttad a szóban forgó egészségi problémát, mert az testen belüli, akkor képzelj el, hogyan nézhet ki, és bízzál képzeletedben!

Példa a vizualizálás segítésére:

### VIZUALIZÁLÁS ÉS ELKÉPZELÉS EGY SZÍVÉR ELVÁLTOZÁS JAVÍTÁSÁHOZ

1. Menj alfába!
2. Gondolatban lásd magad előtt a szívbetegséget! Olyan jellegzetes helyzetet vetíts magad elé, amikor érezni szoktad a mellkasi fájdalmat!
3. A gondolati képet told kissé balra és képzelj el, hogy valamilyen korrigáló folyamat zajlik le! Koszorúeredből a lerakódás kitisztul, vagy feloldódik.
4. A képet ismét told kissé balra, és képzelj el magad tökéletesen egészségesen! Használhatod a 2. pontban megjelenített képet, de most mellkasi fájdalom nélkül lásd magad!
5. Fejezd be alfa gyakorlatodat!
6. Ismételd meg a gyakorlatot naponta háromszor!

### KÁROS SZOKÁSOK ELHAGYÁSÁNAK GYORS ÁTTEKINTÉSE

Az előző fejezetben tárgyaltak rövid áttekintése három részben:

### AZ EGO ERŐ NÖVELÉSE ALKOHOLIZMUS ESETÉN

1. Menj alfa szintre, s elemezd ivási szokásodat!
2. Napenkénti alfa szintű gyakorlatokban mondd magadnak pozitív kijelentéseket, hogy megerősítsd személyiségednek azon



gyenge pontjait (biztonságérzet hiánya, önmagad leértékelése stb), melyek az 1. lépésben a felszínre kerültek!

3. Alkalmazd az előbbieken kivonatolt, alapvető Silva-féle gyógyító eljárást! Először képzeld el testedet alkohol nélkül! Utána lásd, amint reagálsz a 2. pontban említett, ego erőt növelő (többször elismételt) kijelentéseidre! Megjelenésed megváltozik. A harmadik képen már absztinens vagy, remekül nézel ki, és remekül érzed magad.

### LESZOKÁS DOHÁNYZÁSRÓL

1. Menj alfa szintedre, s elemezd dohányzási szokásodat! Mikor veszel elő cigarettát? Hogy érzed magad, amikor rágyújtasz?
2. Mondj magadnak alfában olyan kijelentéseket, melyekkel legyőzöd személyiséged gyenge vonását, amit az 1. lépésben kiderítettél!
3. Programozd be alfában, hogy három mély lélegzet megszünteti cigaretta utáni, pillanatnyi vágyadat!
4. Alkalmazd az alapvető Silva-féle gyógyító eljárást! Az első képen dohányos vagy. A második képen a 2. és 3. lépést hajtod végre. A harmadik képen egy dátumot láatsz, a kezdettől számítva kb egy hónappal későbbi napot, s akkor már nem dohányzói.
5. Programozd be, hogy napközben később gyújtasz rá, és hosszabb szüneteket tartasz két cigaretta között! Lépésről lépésre haladj!

### A TÚLZOTT EVÉS ABBAHAGYÁSA

1. Menj alfa szintedre, s elemezd étkezési szokásodat! Mikor eszel először, két főétkezés között? Hogy érzed magad olyankor?
2. Mondj magadnak alfában olyan kijelentéseket, melyekkel legyőzöd személyiségednek azt a gyenge vonását, amit az 1. lépésben kiderítettél! Például: - Napról napra, egyre magabiztosabbá és magabiztosabbá válok.
3. Programozd be magadnak alfában, hogy valamilyen kiváltómechanizmus megszüntesse pillanatnyi, evés utáni vágyadat - pl. három mély lélegzet, egy szelet alma vagy egy darab répa!
4. Alkalmazd az alapvető Silva-féle gyógyító eljárást! Az első képen olyan kövér vagy, mint most. A második képen a 2. és 3. lé-

pest hajtod végre. A harmadik képen sovány vagy. Figyeld meg ruhaméretedet és a dátumot a naptáron!

5. Programozd be, hogy hizlaló ételek (zsír, cukor, édesség) többé nem csábítanak, s az egészségesebb ételek teljesen kielégítnek!

### KÉPZELETBELI „MOZI” A GYÓGYÍTÁSHOZ

Ha nehéz képekben megjeleníteni, vagy elképzelni a belső, szer-  
vi, vagy lelki problémát, alkalmazd az alapvető Silva-féle gyógyító eljárás egyik változatát:

1. Menj alfába!
2. Képzeld el, hogy testedben jársz, a beteg belső részénél/vagy lelki probléma esetén valamilyen nem kívánatos jelenetben szerepelsz!
3. Folytatódjék a film! Olyan képeket vetíts lelki mozi-  
diban, melyeken már jobb helyzet látható! Fantáziádban hozz létre teljes gyógyulást!
4. Fejezd be az alfa gyakorlatot! Mindezt naponta háromszor tedd!

## 28. GYAKORLAT

### HOGYAN SEGÍTHETSZ MAGADON, MÁSOK MEGSEGÍTÉSE RÉVÉN

Végezd el ismét a 120-oldalon leírt gyakorlatot!

A színhely Hawaii, egy ház Honolulu közelében. Mintegy harminc, Silva-féle Agykontroll-tanfolyamot végzett ember jött itt össze szokásos, kéthavonként tartott találkozásjukra, ahol először meghallgatnak egy vendégelőadót, majd csoportos gyógyítást végeznek olyan távollévőn, akinek nevét egyikük megadja. Edward E. Kenney, aki a kanadai Ontarióban lévő Thunder Bayben lakik, és jelenleg a hawaii egyetemre jár, saját testvérének, Colleen-nek a nevét adja meg, aki Thunder Bayben lakik. Colleen évek óta Crohn-betegségben (más néven ileitis terminális) szenved, mely a vékonybél gyulladással járó betegség. Gyógyítása nem megoldott. Ha megoperálják a beteget, 50%-os az esély a kór továbbterjedésére.

Öt évvel korábban kioperálták a lány vékonybelének egy szakaszát, a betegség azonban továbbterjedt. Időszakosan rohamszerű rosszullétei jelentkeztek, melyek a vakbélgyulladásához hasonló állapotot jelentenek. Újra és újra kórházba került. Ismét műtét előtt állt.

- Colleen Marié Kenney, 31 éves, Rosspartban él, Ontarióban, Kanadában. Crohn-betegség - mindössze ennyit mondott Kenney ajelenlevőknek. Azok szintjükre mentek, elmélyítették azt, egy percig hangtalanul imádkoztak, majd valamennyien saját, külön módszerükkel „kijavították” Colleent. Kevesebb, mint három perc múlva már egy másik eseten dolgoztak.

Néhány hét múlva Colleen elutazott Honoluluba, hogy meglátogassa bátyját. - Tudod mi történt, Ed? - kérdezte egy nap. - Elmúlt a Crohnom! Ed Kenney ránézett és elmosolyodott. - Egyszerűen úgy érzem, hogy elmúlt a Crohnom - folytatta. - Egészen biztos vagyok benne. Tudom, hogy elmúlt!

Kenney ekkor mesélt nővérének a Silva-összejöveteléről. - Nem lenne kedved találkozni velük a következő összejövetelen? Colleen beleegyezett.

Néhány nap múlva a csoport tagjai élő bizonyosságot szereztek erejükéről - egy olyan egyetemes erőről, melyhez mindnyájan hozzájuthatunk.

Egy évvel később írta meg nekünk esetét Kenney Laredóba. „Nővérem jelenleg is kitűnő egészségnek örvend. Korábban nem tudott dolgozni, állami segélyből kellett élnie. Múlt évben teljes munkaidőben dolgozott, még hozzá a szabadban, igen hideg vidéken. Nemrég pedig aligazgatóként alkalmazták egy új szállodában.”

A Silva-féle Agykontroll-tanfolyamot végzettek közt a távgyógyítás mindennapos dolog. Gyakoribb, hogy egyvalaki, s nem egy egész csoport segít egy betegen, s természetesen az előbbinél gyakoribb betegségekkel is foglalkoznak.

Ha már elsajátítottad az alfa szintet, akkor te is használni tudod elmédet, hogy másoknak segíts, akár nagy távolságból is. Azt is lehet talán mondani, hogy szinte könnyebb más gyógyulását elősegíteni, mint sajátunkét. Az öngyógyítás kicsit olyan, mintha bűnözők lennénk, és saját bűnünket próbálnánk helyrehozni. Amikor másnak segítünk, legalább semleges helyzetből indulunk. Ugyanazt az alapformulát alkalmazzuk, de nem kell annyi időt eltöltenünk. Önmagunk gyógyítására 15 perces gyakorlatokat végzünk. Mások gyógyítására 3 perceseket, s azokból is kevesebbe van szükség.

Egy tényező azonban bonyolítja a képet: a tudomány az ilyen-fajta gyógyítás megértésének még nagyon a kezdetén tart, így a folyamat mechanizmusát kevésbé ismerjük. Elmém működteti testemet, s ezért beteggé és egészségessé is tehetem magamat. De mi köze az én elmémnek a te testedhez? Ez a kérdés remekül leblokkolhatja logikus bal agyféltekédet, s az leblokkolhatja jobb agyféltekéd működését, mivel kitartóan azt mondja: - Képtelenség, nem tudom megtenni.

Persze, ha már segítettél valakinek a gyógyulásban, akkor már tudod, hogy képes vagy erre is. Kezdetnek azonban hasznos lesz, ha kapsz egy logikus, bár nyilvánvalóan nem bizonyított magyarázatot arra, hogy miként lehetsz erre képes.

#### íme:

Vegyük Marge Wolcott esetét, aki Port Isabelben, Texas államban lakik. Mások gyógyulásának elősegítésére használta a Silva-féle módszert, s eközben maga is megszabadult egy megnyomóritó betegségtől:

Tizenöt éve volt sclerosis multiplexem (SM). Amikor jelentkeztem a Silva-féle Agykontroll-tanfolyamra, testemen még fűzőt és nyaktartót hordtam. Speciális széken tudtam csak ülni. Hitem már eleve erős volt, de az alaptanfolyam végére szinte megduplázódott.

Két hónappal a tanfolyam vége után, 1970 márciusában, megváltam nyaktámaszomtól. Két hónappal később, májusban, a testfűző eltört, hátul, a váll tájékán. Lányom, aki velem együtt vett részt a Silva-féle Agykontroll-tanfolyamon, azt javasolta, hogy tegyem le azt is. Tudta, hogy amúgy is ezzel a gondolattal játszom.

Megpróbáltam, és azóta se hordom. Történetesen egy orvos, akinek súlyos betegsége támadt, s emiatt be kellett zárnia rendelőjét, eljött hozzám Daliásból. Akkor ezt ugyan nem tudtam, de ő rengeteget tudott az SM-ről, s később elmondta, hogy a betegségnek semmi jelét nem látta rajtam. Hallottam, hogy azóta már ő is elvégezte az Agykontroll-tanfolyamot, felépült, s újra megnyitotta rendelőjét.

Miután kigyógyultam az SM-ből, felkerestem orvosomat. Egyetlen megjegyzése az volt, hogy hallott ugyan már ilyesmiről, de életében először lát ilyent. Korábban nem reménykedett gyógyulásomban. Hét-nyolc éve hordtam akkor már fűzőt, illetve nyaktámaszt.

A következőt tettem: a Silva-féle módszert használva, naponta háromszor programoztam. Sokan hívtak telefonon, kérték segítségemet, ezért naponta háromszor mentem színtemre, hogy segítsék másokon. Mivel programoztam nekik, így annak befejezése után még magamnak is programoztam.

Tudtam, hogy orvosaim nem látnak reményt gyógyulásomra, ezért nekem se voltak vérmes reményeim. Vágy persze élt bennem, s nem töltöttem volna időt a programozással, ha nem lett volna bennem valamennyi elvárás is. De nem nagyon foglalkoztam vele. Ha jobban leszek, nagyszerű! De ha nem, hát azt is elfogadom.

A Biblia azt tanítja, hogy a másoknak nyújtott segítség tisztelesen megtérül. Kétségtelen, hogy amikor másoknak programoztam, akkor magamon is segítettem. A gyógyító gondolatok a jelek szerint befolyásolták saját agyamat is, hogy testemen korrekciót végezzem. Már 12 éve, hogy elvégeztem a Silva-féle tanfolyamot, és azóta nyoma sincs életemben az SM-nek.

Az időben egyik gondom arcom, arcizmom intenzív fájdalma volt. A fejfájás elleni technikáról tanulva (ez a könyvben később szerepel) úgy éreztem, mintha valaki kezét tenné a vállamra. Arcfájásom megszűnt, s azóta sem újult ki.

Hogy Marge gyógyulása mennyiben köszönhető öngyógyító, illetve mennyiben gyógyító munkájának, azt képtelenség megmondani. Alfa szinten, a teljesség szintjén, az én és a másik közti különbség - ha egyáltalán van ilyen - elmosódik.

Jelek szerint jobb agyféltekénk köt össze bennünket a teremtés forrásával, az okság birodalmával, melyből átér, idő és az anyagi világ a fizikai létbe, vagyis a hatás birodalmába emelkedik. Az okság birodalmában nem létezik tér és idő. Hogyan létezhetne elkülönítés, ha egyszer tér sincs?

Gyógyíts meg valakit, s meggyógyítod magad!

Fogd fel mások gyógyítását önző cselekedetnek, olyasminek, aminek elsősorban te magad látod hasznát! Az egész emberiséget segited - s az emberiség részeként, te magad is busás hasznát veszed ennek.

## 29. GYAKORLAT

### GYÓGYÍTÁS TÁVOLBÓL

Végezd el ismét a120:oldalon leírt gyakorlatot!

#### ÖT ESETISMERTETÉS

N.S.-t másodszor operálták rosszindulatú béldaganat miatt, mikor esetét egy agykontrollra bízták. Alfa szinten dolgozva, az képzeletbeli lézersugárral tisztította meg N.S. testét minden daganatsejttől. Hónapokkal később N.S.-ben nyoma sem volt korábbi betegségének. Kettejük közt a távolság 4800 km volt.

LE. aggódva mesélte egy Agykontroll-hallgatónak, hogy négy napos, újszülött fiának nem mozdult még meg a bele, s a kórház nem adja haza. Ha 24 órán belül ez nem következik be, komolyabb vizsgálatoknak vetik alá a gyereket.

- Tudsz segíteni? - kérdezte a hallgatót.

- Hívj vissza tíz perc múlva! - válaszolta az.

Szintjére ment, és elképzelte a csecsemőt. Megjelenítette annak emésztőrendszerét, érzett egy eltérést, s azt korigálta. Néhány perc múlva LE. visszahívta, s ő elmesélte, hogy mit végzett.

- A vékonybél rendben volt, de a vékony- és vastagbél határán olyasfajta szűkületet láttam, mint egy léggömb nyílása. Felpumpáltam, hogy kinyíljon. Minden rendben lesz.

Másnap reggel LE. felesége telefonált a kórházból, hogy a nővérek éjjel „hatalmas bélmozgásf észleltek a gyereknél. Mama és fia együtt mehettek haza a kórházból. Ez esetben a távolság csupán 3 km volt.

Egy New York-i házaspár 10 000 km-re járt otthonuktól, mikor tudomást szereztek egy helyi Silva-féle csoportról. Megkérték őket, segítsenek az asszony anyján, aki a rák végső stádiumában járt. - Hetek óta már csak egy hajszálon múlik az élete. - Másnap hazatelefonált az asszony, s megtudta, hogy néhány órával azután, hogy a csoport foglalkozott vele, anyja kilehelte lelkét. Felhívta a csoport vezetőjét, hogy megköszönje segítségüket.

- Isten akarata beteljesedett - mondta.

Gyógyító segítség küldésekor a Silva-féle módszer első része egy rövid ima. Bár nincs erre instrukció, a legtöbben ezt mondják:

- Legyen meg Isten akarata.

L.S.-nek gyorsan emelkedett a láza. Férjével éppen vendégségben voltak, ahol az elme gyógyító erejéről beszélgettek. L.S. lehetséges esetként jött szóba. A tíz jelenlévő, mindnyájan gyakorlatlanok, elhatározták, hogy kipróbálják képességüket. Ellazultak, és gondolatban képet alkottak magukban L.S.-ről, amint épp gyógyul. Reggelre hőmérséklete 40 fokról normalizálódott. Ez alkalommal a távolság nem volt nagy, L.S. a szomszéd szobában feködt.

Egy Silva-hallgató meglátogatta prosztatabetegség miatt kezelt barátját a kórházban. Mikor késő délután a kórházba ért, barátja azzal fogadta, hogy eredetileg másnapra tervezték hazabocsátását, s a vizelést biztosító katétert ezért már eltávolították. Ő ugyan azt hitte, hogy napközben eredményesen üríti ki hólyagját, kiderült azonban, hogy tévedett. Nagyon el volt keseredve. A nővér képtelen volt elérni az orvost, hogy engedélyt kérjen tőle a katéter visszahelyezésére. A betegnek bánatában könnyek folytak arcán.

- Nem emlékszem, hogy gyerekkorom óta valaha is sírtam - mondta - de ez nagy baj nekem.

A Silva-hallgató ugyan tudta, hogy valószínűleg a beteg jelenlétében törvényellenes dolgozni esetén, de hát csak nem hagyja ilyenkor magára barátját?! Réveteg nézéssel szintjére ment, s képzeletében a hólyagba fájdalomcsillapítót adott, és megnövelte befogadóképességét.

Mikor újra fókuszálva nézett, barátját félig alvó állapotban látta. Nemsokára bejött a nővér. Sikerült végül elérnie az orvost, aki engedélyt adott a katéter visszahelyezésére. Ez esetben a távolság 3 méter volt.

Három métertől 10 000 km-ig elméd gyógyítóként működik. A távolság nem akadály.

### 30. GYAKORLAT

#### ENERGIAMEZŐK

Végezd el ismét a 120. oldalon leírt gyakorlatot!

A világmindenség energia, és nem csak szilárd fizikai anyag, ezért nagy távolságból is hathatunk másokra.

Még amit az univerzum szilárd fizikai anyagának tekintünk, valójában az is energia. A tudatosság is energia. Az ember is energia, és gyakorlással észlelhetjük ennek az energiának az alakját és jelentését. Továbbá változást is okozhatunk ebben az energiában.

Említettem már az emberi aurát, s hogy miként lehet azt Kirlián-fényképezéssel fotografálni. Valójában az csupán töredéke az emberi testből és tudatból kiáradó és/vagy azokat körülvevő energiának. Energiamező számos szinten létezhet. Az elektromos energia pl. lehet egyenáramú vagy váltóáramú, 60 Hz frekvenciájú, annál lassúbb vagy gyorsabb. Ez mind elektromosság.

Az elektromosság objektív energia. Összhangban mozgó elektronok sokasága. Észlelni és mérni lehet. Az elektromos energiától a tudat és az élet energiája felé haladva, az objektív energiától a szubjektív energiák felé haladsz. Mondhatnád, hogy a szubjektív energiák „kifinomultabbak”, kevésbé fizikaiak, inkább lelkiek. Közelebb állnak magának a teremtésnek az elsődleges, primer energiájához. Mi, emberek objektív és szubjektív energiát is kisugárzunk.

Úgy vélik, hogy az objektív energiamező az emberi test körül 7–8 méterre terjed. Az energia kimutathatóságának távolsága természetesen függ az észlelő berendezés érzékenységétől. Ilyen műszer többek közt az infravörös detektor, mely észlelni képes az egyébként érezhető emberi aurakisugárzás egy részét, vagy az infravörös fényképezőgép.

Az objektív testi sugárzást korlátozza a távolság, a test kisugárzásának szubjektív részét azonban nem. Egyesek képesek az objektív testkisugárzás egy részét pusztán szemmel észlelni. Az ilyen embereket auraolvasóknak nevezzük. Az ő látásuk észlelni képes a látható fény spektrum alsó hullámsávját is, a 7000 Angström körüli hullámhossz táján. Némelyikük kifejlesztette magában a ké-

pességet, hogy az aurából következtessen az illető lelki vagy testi bajára.

A Silva-féle módszer kifejlesztése előtt foglalkoztam auralátás tanításával, hogy az illetők így ismerhessék fel mások problémáit, de ehhez a vizsgált személynek jelen kell lennie. A Silva-féle módszer kifejlesztése után felhagytam az auralátás oktatásával, mert a Silva-féle módszer technikáinak alkalmazásával látnokként lehet felismerni az illető problémáját, akár lelki, akár testi bajról van szó, akár jelen van az illető, akár nincs. A Silva-féle módszerrel képzetek a tartózkodási helyüktől függetlenül is képesek azonosítani az illető baját.

Az emberi test aurájáról azt mondják, hogy hét sugárzó „dimenzióból” tevődik össze, melyek mindegyike egy lelki azaz nem testi forráshoz kapcsolódik. Azt a pontot, ahol egy-egy dimenzió a testhez csatlakozik, szanszkrit szóval chakrának nevezik. Az emberi testben az életenergiának hét központja van, melyeket a gerinc aljától a fejtetőig terjedően sorszámoznak.

A hét sugárzó dimenzió fele fizikai természetű, s a test látható világába esik. Másik fele lelki természetű, s a lélek láthatatlan világába esik (feltételezések szerint ezeket kontrollálja a jobb agyfélteke). Az első a tisztán lelki, szubjektív, anyagtalan energiamező. A második a szubatomi energiamező. A harmadik az atomi energiamező. A negyedik a molekuláris energiamező, félig testi, félig lelki, s ezt mindkét agyfélteke befolyásolja. Az ötödik, hatodik és hetedik a test látható világa, s ezek körébe tartozik a sejtek energiamezője, a szervenkénti energiamező, s a szervrendszerek energiamezői (pl. keringési, légző- vagy emésztőrendszer). Feltételezések szerint utóbbiakat a bal agyfélteke irányítja.

Minden egyes energiamező egyéenként eltérően sugároz. Minden egyes energiamező számos változó hatásának - mint pl. egy ember őseinek vagy a gének és kromoszómák által átvitt hatásnak -, valamint az anya és apa objektív és szubjektív testsugárzásának az utódra gyakorolt hatásának együttese, összegzett eredménye.

A bal agyfélteke által szabályozott testi energiamezőket és a bal agyfélteke által szabályozott lelki energiamezőket egyaránt korlátozza a távolság. A jobb agyfélteke által szabályozott lelki energiamezőket azonban nem. Ezeket az energiamezőket aktiváljuk, amikor távolból gyógyítunk.

A testi energiamezők működési módja épp ellentétes a lelki energiamezőkével. A testi energiamezők az anyagot taszítás útján befolyásolják, az anyag külső szintjei felől a belső szintek felé hatva. A lelki energiamezők az anyagot vonzás útján befolyásolják, az anyag belső szintjei felől a külső szintek felé hatva. Az emberi intelligencia által irányított elménk, alfa szinten, befolyásolni képes mindezeket az energiamezőket, akár a bal akár a jobb agyféltekén keresztül.

Az alfa szinten zajló vizualizálás és elképzelés megváltoztatja az agyműködést, mely ennek következtében kihat az aurának nevezett testenergia kisugárzásra.

A változtatás jellege az energiát kibocsátó személy lelki és testi állapotától függ. Mindössze őszinte vágyadra van szükség, hogy valóban segíteni akarj a másik embernek egészségi problémája megoldásában, valamint az elvárásra és hitre, hogy alfa szinten őrzött gondolati képed tényleges hatást kifejtő, tényleges energia. És ez így van.

#### VISZONYÍTÁSI PONTOK KIALAKÍTÁSA A JOBB AGYFÉLTEKE SZÁMÁRA

A 32 órás Silva-féle Agykontroll-tanfolyam második részében a jobb agyféltekét aktiváló folyamaton visszük végig a hallgatókat, hogy így jobban tudjanak segíteni távoli embereken. Ebben a folyamatban a jobb agyfélteke számára hasonló viszonyítási pontokat hozunk létre, mint amilyenek a bal agyféltekében folytonosan kialakulnak.

A fizikai világhoz való viszonyuláshoz a bal agyfélteke ezernyi viszonyítási ponttal rendelkezik. Akkor kezdenek ezek kialakulni, amikor az újszülött különböző arcokat lát maga körül. Folytatódik, amikor a következő napokon különféle ízeket, hangokat, szagokat és érintéseket tapasztal. Felnőttkorban is folytatódik mindez, ahogy az illető új helyeket ismer meg, új embereket, új műsorokat, új étermeket, új ruhákat, új tananyagot és tevékenységeket. Mindezek új bal agyféltekei, vagy fizikai-világi viszonyítási pontok.

Néhány kivételtől eltekintve azonban, mint pl. a zene és a művészet, a jobb agyfélteke kimarad. A jobb agyféltekét nem képezzük olyan, mint egy pusztát, ahol nincs utcánév, jelzőtábla, nincs tájékoztató vagy viszonyítási pont. Ezt korrigáljuk a Silva-féle Agykontroll-tanfolyam második felében. Tájékoztató pontokkal lát-

juk el a jobb agyféltekét. Nyolc elmetréningciklusban, amelyek mindegyike közel fél óráig tart, a Silva-oktató olyan vizualizáló gyakorlatokon viszi végig a hallgatókat, melyek a jobb agyféltekében sok száz viszonyítási pontot alakítanak ki az anyag minden szintjén, az élettelenről az emberig terjedően. Egy könyv lapjain keresztül ezt nem lehet kellő hatékonysággal elérni.

Ennek ellenére segíteni fogsz tudni másokon. Van jobb agyféltekéd. Ahogy segítesz magadon, majd elkezded másoknak is segíteni, jobb agyféltekei viszonyítási pontokat állítasz fel. A korábbi pusztában tájékoztató pontok jelennek meg, a gyakorlással biztosított visszajelzésnek köszönhetően. Minél többet gyakorlód, hogy segíts magadon és másokon, annál több jobb agyféltekei viszonyítási pontra teszel szert, s annál jobban tudod majd azokat használni.

Éppúgy, ahogy több időre volt szükséged, hogy reggeli visszszámolásaiddal uralni tudd alfa szintedet, ugyanúgy ahhoz is több időre lesz szükséged, hogy egyre jobban elő tudd segíteni mások jó egészségét. De sikerülni fog.

#### A PSZICHIKUS VAGY LÁTNOKI KÉPESSÉG TERMÉSZETE

Hadd vigyelek be egy Silva-féle Agykontroll-tanfolyam utolsó óráira! A hallgatók hármascsoportokban ülnek. Felváltva dolgoznak eseteken. Az eset egy meglehetősen beteg vagy bajban lévő személyt jelent.

A beteg embert ismerő hallgató papírra felírja az illető nevét, címét, életkorát és nemét. A papír túloldalára feljegyzi betegségét vagy betegségeit, és az illető személyleírását. A közvetítő ezek után megkér egy másik hallgatót, hogy menjen alfa szintjére. Az esetet prezentáló, közvetítő hallgató pszichikus irányítónak vagy röviden pszichikusnak nevezzük. A harmadik hallgató mindent leír, amit a pszichikus végrehajtó\* mond, hogy aztán az számára ellenőrzéskor viszonyítási pontként szolgálhasson.

\* Az angol eredetiben a „pszichorientológus” szó szerepel. Ezt a kifejezést Jósé Silva alkotta, és a pszichikusán orientáló funkcióra utal. A pszichikus végrehajtó eredetije „pszichikus operátor” vagyis pszichikusán működő, (ford.megj.)

Alfa szintet elérve a pszichikus végrehajtó szól: - Készen állok. Az irányító ekkor megadja a beteg ember nevét, címét, korát és nemét, akit a pszichikus végrehajtó nem ismer. A pszichikus végrehajtó ezután folyamatosan végigpásztázza képzeletében a testet, hogy felismerje annak elváltozásait, majd összeveti azt az irányító adataival. A pszichikus végrehajtó ezt követően kijavítja a beteg emberben talált elváltozásokat, amihez a szokásos pozitív elképzelés eljárást használja, majd befejezi az alfagyakorlatot. Ezután megvitatják az esetet.

Az irányító rendre elképed a pszichikus végrehajtó találati pontosságán, azonban a szerepek felcserélése után ő is hasonló pontosságot produkál, ami a Silva-hallgatók közt átlagosan 80 százalék.

Te is éppily pontossá válhatsz, ha használod ezt a könyvet és gyakorolsz. A Silva-féle módszer olyan képességeket hoz elő, melyek mindannyiunkban ott szunnyadnak. Pszichikus képességed van. Információt szerezhetsz távolról. Gyógyíthatsz távolról.

### 31. GYAKORLAT

#### TÁVGYÓGYÍTÁS MENETE

1. Hunyd le szemed, és behunyt szemmel nézzél kissé felfelé!  
2. A 2A, 3A, 3B és 3C lépés tetszés szerint kihagyható. Elérkezett az idő, hogy 25 helyett 10-től kezd a visszaszámlálást. Lassan, hangtalanul számolj visszafelé! A számok között tarts kb. egy másodperces szüneteket!

A. Fejbőröddel kezdve, irányítsd tudatos figyelmedet egyes testrészeidre, fejed búbjától lábujjadig, s közben lazítsd el azokat!

3. Amikor elérsz az 1-es számhoz, lelki szemeiddel lásd magad fiatalnak, sugárzóan egészségesnek és vonzósnak!

A. Tedd fel a kérdést önmagadnak, gondolatban: - Miért van ez a testi bajom? Majd hagyd elkalandozni gondolataidat!

B. Ha felbukkan gondolataidban egy személy, képzeld őt magad elé!

C. Lásd képzeletedben, hogy megbocsátotok egymásnak! Képzeld el egy ölelést vagy kézfogást, mosolyt, s hogy fejetekkel egyet-értően bólintotok! Mindezt jó érzéssel tedd!

4. Mondd gondolatban magadnak: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet.

5. Majd mondd magadnak gondolatban a következőt: - Számolni fogok 1-től 5-ig. Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.

6. Kezdj el számolni! A 3-as számhoz érve ismételd meg: - Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.

7. Számolj tovább 5-ig! Az 5-ös számhoz érve nyisd ki szemed, és gondolatban újra jelentsd ki: - Szemem nyitva van, teljesen ébren vagyok, remekül, és teljesen egészségesnek érzem magamat, jobban, mint korábban. És ez így van.

Tegyük fel, hogy egyik barátod, tudván, hogy a Silva-féle módszerrel foglalkozol, odamegy hozzád és megkér, segíts valamilyen egészségi problémáján.

- Szívesen - feleled készségesen -, mi a gond?

-Találd ki! - feleli.

Felháborító válasz. Valószínűleg sose fog megtörténni - bizonyos értelemben azonban állandóan ez történik.

- Állandóan lerobban a hátam - válaszolja esetleg, ezzel azonban valójában azt mondja: - Találd ki!

Vagy azt válaszolja: - Az orvos szerint ízületi gyulladásom van. - Ez lefordítva megint csak azt jelenti: - Találd ki!

Egy egészségi probléma nem mindig az, aminek mondják vagy aminek kezdetben tűnik. Az orvosi diagnózis épp annyira művészet, mint tudomány. A gyomorszáját fájlaló beteg valódi betegsége esetleg sérv, ami a fájdalom helyénél jóval lejjebb található. Különböző betegségek sokszor okoznak azonos tüneteket.

A probléma valódi okának egyetlen biztos megismerési módja, ha első kézből szerzed az információt, vagyis látnoki úton. Jobb agyféltekéd tudja ennek mikéntjét. Mindössze vágynod kell a probléma természetének megismerésére, annak kijavítására, és aktívnod kell az agyféltekét.

Bontsuk ezt lépésekre:

1. Alfa szintre mész, újabb visszaszámlálással elmélyíted azt, s elmondasz egy rövid imát.
2. A probléma azonosítására vágyva pásztárd végig képzeletedben a testet, fel és le, a lehetséges problémákra gondolva, s várd el, hogy figyelmedet megragadja a beteg terület!
3. Ha tudatodat megragadta valamelyik régió, akkor azt a korábbiak szerint gyógyítsd meg!

A 2. lépést végezve olyan érzésed lesz, mintha csak találgatnál. Végül is nem kapsz objektíven érzékelhető információt, amely alapján következtetést vonhatnál le, ugyanakkor életed legnagyobb részében arra tanítottak, hogy az objektíven érzékelhető információ az egyetlen járható út, és minden egyéb csupán találgatás. Akik erre tanítottak, azok bal agyféltekés emberek. Ne hibáztasd őket! Ők is bal agyféltekés tanároktól tanultak.

## HOGYAN GYÓGYÍTS MÁSOKAT TÁVOLBÓL

Ismered már az öngyógyítás módját. Ugyanezt kell használnod, ha távolból akarsz valaki másnak segíteni:

1. Menj alfába!

2. Használd a három képet:

1. kép: Vizualizáld a problémát!
  2. kép: Képzeld el a gyógyulás folyamatát!
  3. kép: Képzeld el, hogy a gyógyulás megtörtént!
3. Fejezd be a gyakorlatot!

Távgyógyítással kapcsolatban azonban néhány egyéb tényező és változat is szerepet kap. Mások gyógyításához mélyebb tudatszint kell, mint önmagad gyógyításához. Ezért az 5-től 1 -ig számolás után még tanácsos egy 10-től 1 -ig tartó, kiegészítő visszaszámlálást is végezni szinted elérése után. A mélyebb tudatszint kreatívabb, így minél mélyebbre jutsz, annál hatékonyabban tudsz kijavítani kóros elváltozásokat.

Szándékosan késleltetem a távgyógyítás módszertani leírását, hogy időd legyen gyakorolni a relaxációt, a vizualizálást és az elképzelést.

Aki kezdő a relaxációban, vizualizálásban és elképzelésben, az még nem szerezhette meg azt a magabiztosságot, ami ahhoz kell, hogy az elvárás és a hit működtesse ezt a mentális tevékenységet. Mikor már magadon dolgozva pozitív visszajelzést szerztél, akkor kezdheted el mások gyógyítását. Ennek megkezdését ez a könyv is segíti, de a sikeres eredményekhez vezető úton a gyakorlást semmi sem helyettesítheti.

Ahhoz, hogy másokon segíts nem kell 15 percekét töltened alfa szinteden. A három gondolati képhez mindössze egy-egy perc kell. A másokon dolgozáshoz ugyanakkor létezik egy optimális időpont. Magadon dolgozni legjobb naponta háromszor 15 percig, s ezt reggel, ébredéskor, délben, ebéd után és este, elalvás előtt ideális tenni. Ilyenkor vagy ugyanis a leglazább és a jobb agyféltekei működésre a legnyitottabb.

A másik ember ébredésének, ebédelésének és lefekvésének időpontját azonban nem ismered. A legjobb eredményt ezért éjszakai programozással éred el. Az illető agyhullámainak szintje még éjszaka közben is változik. Lesz jobb és rosszabb időszak a programozáshoz. A dilemma megoldásának mikéntjét már ismered. Közvetlenül elalvás előtt programozd be, hogy akkor ébredj fel éjjel, amikor eljött a másik programozásának optimális ideje! Ezt követően első felébredéskor menj alfa szintedre, és hozd létre a három gondolati képet!



Az említett lépéseket összefűzve, íme a gyógyulás elősegítésének háromlépéses menete:

1. Elalvás előtt menj alfa szintedre és add magadnak azt az utasítást, hogy az illető programozásának optimális időpontjában felébredj! Aludj el szintedről!
2. Éjjel felébredve menj alfa szintedre 5-től 1-ig történő visszszámolással! Kreatívabb, mélyebb szintre jutás érdekében ezután még számolj visszafelé 10-től 1-ig!
3. Ahogy így közelebb kerülsz a Teremtőhöz, mondj egy rövid imát, vagy élvezd egy pillanatig az áhítatos csendet!
4. Jelenítsd meg az illető képét közvetlenül magad előtt! Ha ismered a konkrét problémát, gondolatban képszerűen azonosítsd, ha nem ismered, akkor képzelj, hogy keresed, s ehhez a 58. oldalán leírt eljárást alkalmazd! Egy percet fordíts erre!
5. Told a képet kissé balra, majd képzelj el a baj kijavítását! Egy-két percet fordíts erre!
6. Told a képet ismét kissé balra, és képzelj el az illetőt a betegség nélkül, teljesen egészségesen!
7. Aludj el szintedről!

Legjobb, ha a leírt módon beprogramozod a felébredést, de természetesen nappal is lehet gyógyítani. Ha azonban élet-halál kérdésről van szó, vagy a beteg nem reagál a távgyógyításra, akkor ismételd meg azt az optimális éjjeli időpontban!

## VISSZAJELZÉSEK

Ha egy elváltozást szubjektív módon, szintünkön korrigálunk, akkor feltételezzük, hogy a beteg gyógyul. Ha azonban élet-halál kérdésről van szó, akkor az alfagyakorlatot naponta ismételjük. Makacs, krónikus betegség esetén napi három távkezelésre is szükség lehet. Ilyen esetben legjobb, ha a gyógyító naponta kap visszajelzést. Mi változott az élet-halál helyzeten? Milyen változás történt a krónikus állapotban?

Ha visszajelzést kapsz, meg kell változtatnod az első három képet, hogy azokat összhangba hozd a megváltozott helyzettel. Ha a beteg tud a gyógyításról, és hajlandó együttműködni, alkalmazhatsz egy erősítő hatású technikát is, mint pl. a vízivást. Ennek módja:

1. Mondd a betegnek, hogy közvetlenül lefekvés előtt igya meg egy pohár víz felét, s a másik felét hagyja meg reggelre!
2. Amikor alfa szintedről gyógyulást küldesz, a második gondolati képen jelenítsd meg a beteget vízivás közben, s hogy attól egyre jobban lesz!

Bal és jobb agyféltekés ember vagy. Működésbe hoztad intelligenciádnak azt a részét, melyet intuíciónak, megérezésnek, zsigeri érzésnek vagy megnövekedett észlelési képességnek neveznek. Mély alfában megbízhatóan „találgathatsz”. Kiterjesztheted ezt a találgatást üzleti ügyeidre, fontos döntésekre, emberi kapcsolatokra és az egészségen kívül még sok egyébre is, hogy világunkat az élet jobb helyévé tedd önmagad és mások számára. Mások gyógyítása tehát több, mint az elváltozások korrigálása. Azok felismerését is jelenti.

## 32. GYAKORLAT

### GYÓGYÍTÁST ELŐSEGÍTŐ MECHANIZMUSOK

1. Hunyd le szemed, és behunyt szemmel nézzél kissé felfelé!
2. A 2A, 3A, 3B és 3C lépés tetszés szerint kihagyható. Lassan, hangtalanul számolj visszafelé 10-től 1-ig! A számok között tarts kb. egy másodperces szüneteket!
  - A. Fejbőröddel kezdve, irányítsd tudatos figyelmedet egyes testrészeidre, fejed búbjától lábujjadig, s közben lazítsd el azokat!
3. Amikor elérsz az 1-es számhoz, lelki szemeiddel lásd magad fiatalnak, sugárzóan egészségesnek és vonzóan!
  - A. Tedd fel a kérdést önmagadnak, gondolatban: - Miért van ez a testi bajom? Majd hagyj elkalandozni gondolataidat!
  - B. Ha felbukkan gondolataidban egy személy, képzelj őt magad elé!
  - C. Lásd képzeletedben, hogy megbocsátotok egymásnak! Képzeld el egy ölelést vagy kézfogást, mosolyt, s hogy fejetekkel egyet-értően bólintotok! Mindezt jó érzéssel tedd!
4. Mondd gondolatban magadnak: - Mindig tökéletes állapotban fogom tartani testemet és elmémet.
5. Majd mondj magadnak gondolatban a következőt: - Számolni fogok 1 -től 5-ig. Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
6. Kezdj el számolni! A 3-as számhoz érve ismételd meg: - Az 5-ös számhoz érve kinyitom szememet, remekül, és teljesen egészségesnek fogom magamat érezni, jobban, mint korábban.
7. Számolj tovább 5-ig! Az 5-ös számhoz érve nyisd ki szemed, és gondolatban újra jelentsd ki: - Szemem nyitva van, teljesen ébren vagyok, remekül, és teljesen egészségesnek érzem magamat, jobban, mint korábban. És ez így van.

### MEGZAVARÁST ALKALMAZÓ, FEJLETTEBB GYÓGYÍTÓ ELJÁRÁSOK

A gyógyítás egy fejlettebb módszere, amit egyébként 3C gyógyító módszernek nevezek, a beteg jelenlétében zajlik. Az államban vagy országodban fennálló törvények miatt lehetséges, hogy jobb, ha csak családtagjaidon alkalmazod ezt a módszert.

Ennek során össze kell zavarni a beteget. A megzavart ember fogékonyabb a programozásra. Beszélgetés közben könnyen össze lehet zavarni a másikat. Például így. - Tegnap esett az eső. Ha viszont nem sütött volna olyan erősen a nap, akkor nem áztam volna bőrig. Persze lehet, hogy tegnapelőtt majd jobb idő lesz. Borzasztóan izzadok, amikor ilyen hideg van.

Bármi, teljesen logikátlan beszéd gyorsan összezavarja a beteget, ahhoz mindenesetre eléggé, hogy hatékonyan programozzuk. A beteg összezavarása után aztán a gyógyító, szintjére merülve, alkalmazza a Három Kép Módszert, melynek során megerősítő eljárást is használ. A legnépszerűbb megerősítő eljárás a Pohár Víz Módszer, melyet az előző fejezetben ismertettem.

Ehhez a módszerhez a gyógyítónak gyakorlottnak kell lennie a nyitott szemmel, réveteg tekintettel történő szintre merülésben. Ha a beteg már kellően összezavarodott, a gyógyító nyitott szemmel, réveteg tekintettel vizualizálja maga előtt a beteget problémájával együtt, majd a második képben elképzeli, amint az éppen vizet iszik, és egyre jobban lesz. Ezt követően a gyógyító teljesen egészségesnek képzeletben el a beteget.

Utána megmondja a páciensnek, hogy igya meg a vizet gyógyulása érdekében. A gyógyító folytathatja a beszélgetést, és a megerősítés érdekében ismét programozhatja a beteget összezavarás segítségével. Ha a beteg kérdezősködni kezd, hogy eloszlathassa zavarát, kérd meg, hogy a foglalkozás végéig maradjon csendben.

### AZ ELVÁRÁSOS MÓDSZER

A 4E gyógyító módszer inkább a beteg elvárását hasznosítja, mintsem a zavarát. A 3C és 4E módszer között az a különbség, hogy amíg az előbbiben a beszélgetés során a gyógyító összezavarja, majd ilyen zavarodott állapotában programozza be a beteget, addig az utóbbiban a gyógyító a betegben egyfajta elvárást ébreszt, és ezen állapotában programozza őt.

Elvárást úgy lehet teremteni, hogy a gyógyító valami rendkívül érdekes dologról kezd beszélni, majd a legizgalmasabb ponton szünetet tart, s a beteg így az elvárás állapotában marad. Ekkor a gyógyító révetegen, fókuszátlanul néz maga elé, s a már korábban ismertetett, Három Kép Módszert alkalmazza.

## A TÚLÉLÉSI MECHANIZMUS FELHASZNÁLÁSA

Az 5-ESM jelű gyógyító módszer során a gyógyító a beteg túlélést biztosító mechanizmusára hat. A beteg túlélést biztosító mechanizmusának aktiválása programozhatóbbá teszi őt, ha a gyógyító használni tudja látnoki szintjét, s a Három Kép Módszert. A túlélést biztosító mechanizmust az ijedtség aktiválja: sérülés, szúrás - pl. akupunktúra alkalmazásakor, vagy injekció beadásakor -, sőt egyesekből már a vér látványa is ilyen hatást vált ki.

A 6-SBA jelű gyógyító módszer akkor hatásos, ha a gyógyító le tudja lassítani a beteg agyhullámainak frekvenciáját. Ilyenkor ugyanis objektív és szubjektív úton is programozhatóvá válik. Agykontrollosoknak tartott továbbképző tanfolyamon erre a célra egy speciális relaxációs módszert oktattunk.

Ha a beteg nem reagál gyógyító erőfeszítéseidre, úgy kiegészítheted azokat megerősítő hatású mechanizmussal, vagy ha már beprogramoztál olyent, akkor alkalmazd helyette másikat. Életveszély esetén minden éjjel, kevésbé kritikus állapotban, 72 óránként érdemes kezelést végezni. Ha három ilyen kezelés sem hoz eredményt, akkor nézz megerősítő mechanizmus után! Ha még egyet sem alkalmaztál a betegnél, egészsítsd ki egy ilyenrel a kezelést, ha már beépítettél a gyógyításodba egyet, akkor változtasd meg azt: - pl. a vízivásról térj át valami olyan más ételre vagy italra, amit a beteg naponta többször fogyaszt! Egy esetben például a víz helyett a teaivást választva - amit a beteg gyakrabban ivott - óriási változást lehetett elérni.

## HOGYAN SEGÍTSÜNK MÁSOKNAK MEGVÁLNI KÁROS SZOKÁSAIKTÓL ÉS MAGVÁLTOZTATNI DESTRUKTÍV MAGATARTÁSUKAT

Egészségi probléma elmulasztásához bármi olyan étel vagy ital megfelel a megerősítő mechanizmushoz, amit az illető napjában többször fogyaszt. Másfajta problémák megoldása - pl. egészségtelen szokásoktól való megválás elősegítése - azonban már roppant nehéz lehet, ha a beteg nem kooperál. Válassz ki bármi olyan cselekvést, amit az illető naponta többször végez - pl. lámpa felgyújtása, újságolvasás vagy akár a járkálás!

Az illető káros szokásával kapcsolatban nem azt programozd be, hogy szokjon le róla, hanem hogy ébredjen fel benne a vágy

a leszokásra. Ha igazán le akar szokni, akkor segítség után néz. Vágya könnyebbé teszi majd a probléma megoldását, mert hajlandó lesz együttműködni (mások ösztönzésének részletes módszeréről a 42. fejezetben olvashatsz, mely a rendellenes viselkedés korrigálására tett ösztönzéssel és a szubjektív kommunikációval foglalkozik).

Érzelmi vagy lelki zavar korrigálásakor vizualizáld az első képen azt, hogy az illető hogyan viselkedik! A második képen azt lásd, hogy a beteg a javasolt megerősítő mechanizmus cselekvését végzi, s közben képzeld el azt is, hogy gondja csökken! Végül a harmadik képen lásd őt képzeletben gondtalannak és normálisnak!

## MÁSOK GYÓGYULÁSÁNAK ELŐSEGÍTÉSÉT CÉLZÓ ELJÁRÁSOK ÁTTEKINTÉSE

Mások gyógyításához, gyors tájékozódásul használd ezeket az összefoglalókat!

### AZ ALAPMÓDSZER

Ezt az eljárást csak akkor használd, mikor már 40 napja végzed a reggeli visszaszámolásos gyakorlatot, hogy alfába tudj menni, s csak azután, hogy az alfa szintet már sikeresen alkalmaztad önmagad gyógyítására. Ekkor már másoknak is segíthetsz ugyanazzal az alapmódszerrel, amit önmagad megsegítésére alkalmaztál.

1. Menj alfába!
2. Vizualizáld az első képet, majd képzeld el a másik kettőt - az illetőt és betegségét, a betegség gyógyulását, majd a teljesen egészséges személyt!
3. Fejezd be az alfa gyakorlatot!

### A RÉSZLETES ELJÁRÁS

Mások gyógyításakor az alapvető módszert néhány részletében egészsítsd ki vagy módosítsd:

1. Este menj alfa szintre, és programozd be, hogy az illető beprogramozásának optimális időpontjában felébredj!

2. Felébredve menj alfába, majd külön, 10-től 1-ig történő visszszámolással, mélyítsd el alfa szintedet!
3. Az első kép megjelenítése előtt tölts egy percet imádsággal!
4. Jelenítsd meg a beteget gondjával együtt! (Ha nem ismered a problémát, akkor annak tisztázására szolgáló eljárásról a későbbi részben olvashatsz.) Tartsd a képet egy percig!
5. Told el a képet kissé balra! Egy-két percig képzelj el, hogy a probléma megoldódik!
6. Told el a képet ismét kissé balra, és képzelj el az illetőt baja nélkül, teljesen egészségesen!

#### EGY MÁSIK EMBER BAJÁNAK KIDERÍTÉSE

1. Menj alfába, mélyítsd azt el, és mondj egy rövid imát!
2. Kérdezd meg magadtól: - Hol a baj? Majd pásztázd végig a testet, föl és le, amíg figyelmedet meg nem ragadja egy terület!
3. Tétélezd fel, hogy megérzésed helyes, és a korábbiak szerint folytasd a gyógyítást!

#### A GYÓGYÍTÁS FOLYAMATA:

\* Életveszély esetén minden éjjel, kevésbé súlyos esetben háromnaponta ismételd meg a gyógyítást!

\* Súlyos esetben, vagy ha a beteg nem reagál azonnal, alkalmazz olyan megerősítő mechanizmust, mint pl. egy pohár víz ivása. Programozd be az illetőt, hogy minden ivás» elősegítse gyógyulását!

\* Ha az illető a megerősítő mechanizmusra sem reagál, változtasd meg azt, térj át a vízivásról valamilyen étel evésére, vagy tea, vagy kávé ivására, valami olyanra, amit az illető naponta többször tesz!

\* A gyógyulás előrehaladtával mindig igazítsd a negatív képet a pillanatnyi, már valamelyest javult állapothoz!

#### HOGYAN SEGÍTSÜNK MÁSOKNAK MEGVÁLNI KÁROS SZOKÁSAIKTÓL ÉS MAGVÁLTOZTATNI DESTRUKTÍV GONDOLATAIKAT?

Programozz be egy megerősítő mechanizmust, valami gyakori cselekvést, amit az illető naponta többször végez! Majd a követ-

kező eltérésekkel menj végig ugyanazon a folyamaton, mint a beteg esetében:

1. Az illető szokásával kapcsolatban ne a leszokásról szóljon három képed, hanem arról, hogy felébred az illetőben a vágy a leszokásra!
2. Érzelmi vagy lelki zavarral küzdőnek a Három Kép Módszerrel segíthetünk. A következő képeket képzelj el:

1. Az illető normálistól eltérően viselkedik.
2. A probléma csökken.
3. Az illető megszabadul érzelmi vagy lelki zavarától.

### 33. GYAKORLAT

#### A SZUBJEKTÍV KOMMUNIKÁCIÓ

Végezd el ismét a 162oldalon leírt gyakorlatot!

#### A SZUBJEKTÍV KOMMUNIKÁCIÓ

A jobb agyfélteke-bal agyfélteke kérdéskör kutatásának egyik legjelentősebb eddigi eredménye az a felismerés, hogy jobb agyféltekénk egy tér és idő nélküli világban működik. Az időtlenség ugyancsak döbbenetes, a térnélküliség viszont szinte teljesen elképzelhetetlen.

Jobb agyféltekénknek ez a képessége, vagyis, hogy úgy tud funkcionálni, mintha tér nem is létezne, azt jelenti, hogy nem csak annyi a kapcsolat közted és köztem, hogy mindketten az emberiség családjába tartozunk. Ennél jóval több: - ezáltal valamennyien egyek vagyunk. Ha nincs a jobb agyféltekében, vagyis az okság birodalmában elkülönültség, akkor mindnyájan ugyanazon az okságforráson osztozunk. Különálló testeink az objektív, fizikai világban ugyan nem kapcsolódnak össze, de látszólag szeparált elménk a szubjektív, nem fizikai világban valójában összekapcsolódnak.

Megmutattam, miként használja ki a Silva-féle módszer ezt a kapcsolatot mások betegségének meggyógyítására. A továbbiakban arról szeretnék beszélni, hogy miként lehet felhasználni ezt a kapcsolatot más emberek egyéb jellegű eltéréseinek korrigálására.

Vegyük pl. J.T asszony esetét, akinek a lánya egy éve ment férjhez. Ez alatt az év alatt új barátokra tett szert - de kifejezetten rossz barátokra. Egyre távolabb és távolabb sodródott családjától abban a könnyű erkölcsű tömegben, melyhez férje is tartozott. J.T. minden szava lepergett lányáról. Az anya próbálkozásai történetesen még jobban eltávolították kettejüket egymástól. A mama ez időben végezte el a Silva-féle Agykontroll-tanfolyamot, és az ott tanultakat azonnal alkalmazta lánya problémájára.

Alfa szintjére ment. Képzletbeli beszélgetést folytatott lányával, majd befejezte a gyakorlatot. Másnap reggel elhatározta, hogy meglátogatja lányát. Mikor az ajtót nyitott neki, forrón megölelte

anyját, hónapok óta először. Lányának mindez egy jobb életvitel kezdetét jelentette.

#### A SZUBJEKTÍV SZAVAK HATALMA

Vajon hogyan jutott el ez a képzeletbeli beszélgetés a lányhoz? Vajon mit hallott meg belőle?

Lássuk a bal és jobb agyfélteke működése közötti néhány különbséget, melyeket vezető kutatóintézetek újabb kutatásai derítették ki! A vizsgálatok során gyakran alkalmaztak érzéstelenítőt, általában az amelobarbitánt, ami kikapcsolja a jobb vagy bal agyféltekét, attól függően, hogy a jobb vagy bal oldali ütőérbe fecskendezik be.

Azoknak az embereknek a megfigyeléséből, akiknek egyik vagy másik agyféltekéjét kikapcsolták, a kutatók következtetéseket vontak le a két agyfélteke funkciójára vonatkozóan. Nézzünk három ellentétes jellemvonást!

1. A bal agyfélteke az anyagi világra, az érzékekre, a fizikai valóságra irányul. A jobb agyfélteke a gondolatok, érzések és észlelések világa felé fordul.
2. A bal agyfélteke a részletekkel, részletkérdésekkel foglalkozik, a hangya szemszögéből vizsgálódik. A jobb agyfélteke nem tűri a részleteket. Inkább az egész képet látja, madártávlatból nézi a világot.
3. A bal agyfélteke a kettéválasztásra, sarkításra és szembefordításra tör. A különbségeket látja meg. A jobb agyfélteke figyelmen kívül hagyja a különbségeket, helyette az azonosságot ragadja meg. A legkisebb közös többszöröst, az „egy-séget”, a teljességet látja.

Az egyes agyféltekék számos további tulajdonsága is hozzájárul óriási emberi intelligenciánkhoz. A felsorolt három azonban különösen nagy figyelmet érdemel. Valójában ez a három gondolkodási mód a sikeres szubjektív kommunikáció előfeltétele.

Az első azt jelenti, hogy kikapcsoljuk a fizikai világot, s a képzelet világába, alfába megyünk át. A második, hogy valamennyi embert egynek látjuk, felülemelkedünk a hétköznapi különbségeken, és minden egyes egyedet egyfajta Magasabb Lénynek tekintünk, aki összekapcsolódik a mi Magasabb Lényünkkel. A harmadik pe-

dig azt jelenti, hogy leteszünk a „Nekem igazam van, neked nincs igazad” típusú, kétértékű logikán alapuló megközelítésről, s ehelyett úgy kommunikálunk, hogy az igazságot - a kölcsönösen kiegészítő megoldást - közöljük egymással. Ez a három agyműködés ugyan elég egyszerűnek tűnik, valójában azonban a kommunikáció, az érintkezés szokásos, tanult módjával éppenséggel ellentétes felfogást tükröz.

Képzletbeli beszélgetés során mindvégig nagyon ügyelnünk kell erre a három gondolkodásmódra, hogy fenntarhassuk abban a jobb agyfélteke folyamatos részvételét. Jobb agyféltekei részvétel nélkül az üzenet nem jut el a címzethez.

## SIKERES KAPCSOLATFELVÉTEL MÁSOK ELMÉJÉVEL

Vegyünk egy jellegzetes példát!

Hároméves gyereked éjszakánként még rendre bepisil. Akármennyit beszélsz a gyereknek, nem használ. Megpróbálsz a szubjektív kommunikációt. Alfa szintre mész. Vizualizálsz a gyereket.

Gondolatban azt mondod neki: - Rohadt kölyök! Ha még egyszer bepisilsz, belenyomom az orrod a pisibe!

Használni fog? Kizárt! Mindhárom szabályt megszegted. Egyedül odáig csináltad jól, hogy alfa szintre mentél, de valószínűleg nem sokáig maradtál ott, mert ahogy hangot adtál bosszúságodnak, máris kibillentél béta felé. A „rohadt kölyök” kimondásával már megszakítottad a kapcsolatot. Fölérendelt-alárendelt viszonyt teremtettél, ami elkerülhetetlenül kikapcsolja a jobb agyféltekét.

Végül a büntetés beígéréseivel elkülönítést fogalmaztál meg, hiszen ezáltal büntetőre és büntetettre váltok ketté, s ez a kettéválás a bal agyfélteke jellemzője. Ennél a pontnál a jobb agyfélteke kiszállna. Az alfa szinten történő gondolkodásnak építőnek, nem pedig rombolónak kell lennie. A szubjektív kommunikáció csak akkor működik, ha a másikat egyenlő partnernek fogadjuk el. A felajánlott szubjektív megoldásoknak olyan materiális megoldásoknak kell lenniük, melyek a küldőnek és a fogadónak is előnyére szolgálnak.

A szubjektív kommunikáció egy másik szabálya, hogy kerülni kell a túl sok részletet. A részlet a bal agyfélteke „nyersanyaga”. A kölcsönösen kielégítő megoldás legyen egyszerű, kerüld el a „ha”, „és”, „de” szavakat!

Ha meg akarsz felelni ezeknek az előfeltételeknek, akkor az ágybavizelést pl. a következő módon intézed el:

Alfa szintre mész. Megjeleníted magad előtt gyermeked képét. Gondolatban azt mondod: - Drágám, nem lenne jobb, hogy ha pisilned kell, akkor felkelsz és kimész a WC-re? Kényelmesebb maradna az ágyad. Jobban aludnál. Nekem pedig nem kellene annyiszor lepedőt mosnom.

Egyszerű. Közös. Kölcsönös. És főleg hatékony.

### 34. GYAKORLAT

#### CENTRÁLÁS ÉS EGÉSZSÉG

Végezd el ismét a 162.oldalon leírt gyakorlatot!

#### CENTRÁLÁS

Az emberi civilizáció fejlődésében a kerék feltalálása hatalmas előrelépést jelentett.

De a kerék feltalálása még nem ért véget.

Az emberek még mindig tanulják, miként legyenek olyan centráltak, mint a kerék. Ha a kerékagy nem pontosan középpüttl van, a kerék nem gurul olyan simán, mint kellene. A gurulásból ugrándozás lesz. Azt mondjuk, hogy a kerék excentrikus ilyenkor.

A nem centrált, nem központosított emberek excentrikusak. Nem gurulnak simán az élet országútján. Szenvednek saját kiengesúlyozatlanságuktól. Gondolkodásuk csapongó. Könnyen kifarolnak. Néha kreatívak, máskor meg éppenséggel destruktívak. A centrált gondolkodás alfa gondolkodás. Az alfa az emberi agyhullám-frekvenciasáv közepe.

Tudósok felfedezték, hogy a földgolyó és a magasan felette lévő ionoszféra közötti tér rezonáló üreget képez, melyben másodpercenkénti tízes frekvenciával - az emberi agyhullámok alfafrekvencia-sávja közepének megfelelő frekvenciával - elektromágneses vibráció érzékelhető. A tudósok gyanítják, hogy a rezgés generátora valahol az univerzum mélyén rejlik. Lehetséges, hogy ez a frekvencia a lenn, a földön élő több milliárd ember pulzáló agyának átlag frekvenciája?

A centrált ember agya többet van alfa frekvencián, mint az excentrikusé. Felismered a centrált embert, mert emberibb, azaz emberesebb. Emberibbnek lenni egészségesebb és szellemibb létet is jelent. Az ilyen előnyös változás magától bekövetkezik, ahogy az illető centráltabbá válik azáltal, hogy többet gondolkodik agyhullám-spektrumának közepén - vagyis a 10 Hz-es alfa dimenzióban, ami megfelel a földet körülvevő elektromágneses erőter frekvenciájának.

Ahogy gondolkodásod centráltabbá válik - először a reggeli visszszámolásokkal való alfába menetellel, aztán saját egész-

séged javításával s végül mások jobb egészségének elősegítésével -, úgy válsz egyre emberibbé, úgy leszel egyre jobb ember.

Immunrendszered elevenebbé válik. Nemiszerv-rendszered elevenebbé válik. Kreatív elméd elevenebbé válik. Megérezésed elevenebbé válik. És így egészségesebb, vonzóbb, leleményesebb és sikeresebb ember leszel.

E dolgok folyamatával összhangba kerülve egyre biztonságosabbá is válsz. Kisebb lesz esélyed közlekedési balesetre, mint egy excentrikus embernek, s kevésbé valószínű, hogy torz, aberrált, abnormális valóságot hozol létre

#### BELSŐ VILÁG, KÜLSŐ VILÁG

Mivel ez egy fizikai világ, s abban az életben maradás mindenekeleltől való szempont, természetesen sokkal nagyobb mértékben fejlődött ki logikus, racionális gondolkodásunk, mint a fantáziáló és vizualizáló gondolkodásunk. A külső világnak a belsővel szemben abszolút elsődlegességet adtunk, s ebben a külső, fizikai világban elmélyedve nagyméretben háttérbe szorultak belsővilági képességeink.

A Silva-féle módszerben a belső világ felé fordítjuk a figyelmet. Nem azt javasoljuk, hogy teljesen változtassuk meg a hangsúlyt, és a belső világot helyezzük a külső elé, hanem megpróbálunk egyenlőséget teremteni a külső és belső világ között. Agyunk jobb féltekéjének, belső világunk intelligens szervének aktiválásán fáradozunk, hogy azt ugyanannyit használjuk, mint bal agyféltekénket, mely külső világunk intelligens szerve.

Egyes bírálók szerint a külső világ az egyetlen valóság, s a belső világot valótlannak nevezik. Nem veszik tudomásul a tényt, hogy a történelemben és a kultúrában minden jelentős dolog a belső világból származott.

A művész képzeletében képet alkot, majd lefesti azt. A zeneszerző lelki füleivel egész kompozíciót hall, s azután csak kottapapírra veti azt. A világ szent, lelki írásai íróik belső világán keresztül vetődtek papírra. A feltalálók elméjükben alkották meg először találmányaikat, a fizikusok megálmodták felfedezéseiket, s a tudósokat az intuíció és az ösztönös megérezés felvillanásai ajándékozták meg felismeréseikkel. Az emberi elme kreatív, teremtő képessége kapcsol minket Teremtőnkhez. Bírálóink így közvetve végül is azt mondják: „Rossz Istenhez kapcsolódnunk.”

Az igazi hiba az lenne, ha megszakítanánk ezt a kapcsolatot. Ha ezt tennénk, az azzal járna, hogy

- \* lemondunk hatalmunkról, amellyel megteremthetjük saját valóságunkat;

- \* lemondunk képességünkről, amely révén kezelni tudjuk a stresszt, a fájdalmat és számos betegségünket,

- \* lemondunk a negatív gondolkodást feloldó, azt pozitív gondolkodással helyettesítő képességünkről;

- \* lemondunk kreatív, intuitív és pszichikus képességeinkről.

Kettős tagolású vagy két féltekés aggyal születtünk. Bizonyos értelemben azonban ez a birodalom meghasonlott önmagával, a bal agyfélteke „cenzúrázza” a jobb agyféltekét, s annak termékeit legtöbbször kiszűri.

Azáltal, hogy aktiváljuk a jobb agyféltekét, és bemutatjuk annak képességeit a domináns, bal agyféltekének, zseniálisabbak, egészségesebbek és hatékonyabbak leszünk, mert így már egész agyunk szolgál minket. Mindkét agyféltekéd működtetésével centrálttá, központosítottá válsz - összhangba kerülsz a világmindenséggel.

## 35. GYAKORLAT

### A MÉLY ALFA ALKALMAZÁSA

Végezd el ismét a 162.oldalon leírt gyakorlatot!

### MÉLY, ILLETVE SEKÉLY ALFA

Biztosan feltűnt, hogy a könyvben leírt néhány gyakorlatnál külön visszszámolást is javasoltam, hogy elmélyítsed alfa szintedet. Nem minden esetben javasoltam ezt az extra visszszámolást, bár az sok esetben hasznos. Az olvasó érdeke ugyanis az, hogy az egyes gyakorlatok a lehető legrövidebbek és legegyszerűbbek legyenek.

Az egyik Silva-féle oktató nemrég kutatást végzett egy közeli egyetemen. Tizennyolc, Silva-féle Agykontroll-tanfolyamot végzett személy vett részt ebben a kísérletben. Közülük tízen alfába menetel előtt a relaxációt elmélyítő különfolyamaton mentek keresztül. Nyolcan a szokásos módszert alkalmazták. Ezután valamennyien nyitott szemmel ültek alfa állapotban, s így egytized másodpercre egy-egy tárgy képét vetítették eléjük. Észre kellett venniük, és meg kellett nevezniük a tárgyakat, s valamennyiüknél összevetették eredményeiket a béta állapotban elértekkel. A külön relaxációs folyamattal mélyebb alfa szintre merültek kevesebb tárgyat ismertek fel alfában, mint bétában. A szintmélyítő gyakorlatot nem alkalmazók azonban több tárgyat ismertek fel alfában, mint bétában.

Ez a kísérlet, úgy tűnik, alátámasztja más kutatás eredményét és sejtésemet, miszerint mély alfában levők hajlamosak időlegesen félretenni felismerő kontrolijukat és önműködő érzékszervi érzékelésüket, s figyelmük sokkal inkább befelé irányul. A sekélyebb alfa megnöveli a kifelé irányuló figyelmet. A sekélyebb alfa ezért inkább a testen és lelken kívüli problémák megoldására javasolható - pl. üzleti gondok, pénzgondok, anyagi tulajdonnal kapcsolatos ügyek. A mélyebb alfa, melyhez külön visszszámolás vagy progresszív relaxáció kell, a 10 Hz-es frekvenciaszint alá juttat, s csökkenti a külső információk tudatosulását, ugyanakkor megnöveli a jó egészség megtartásának képességét.

Mindez azonban nem annyira szimpla és egyértelmű. Nem igazán lehet szabályhoz kötni a jelenségeket. Mindenesetre menj



mindig alfába, ha magadon vagy máson akarsz segíteni! Nézzfókuszátlanul (révetegen), ha abban a pillanatban csak erre van lehetőség, és tudd, hogy a Silva-féle módszerrel ez is elég! Használd a Három Ujj Technikát, ha már beprogramoztad, s az is elegendő lesz.

Számolj visszafelé, akárhol is tartasz 40 napos visszszámolásos gyakorlatsorozatodban! Ha már elvégezted azt, akkor az 5-től 1 -ig való visszszámolás is elég lesz, hogy kellően mély alfa szintre juss ahhoz, hogy magad és mások egészsége érdekében tevékenykedj. Számolj még egyszer 10-től 1-ig, és még mélyebb alfába merülsz. Mélyebb alfában még hatásosabb gyógyítója leszel magadnak és másoknak.

Komoly egészségi problémák esetén mindig mély alfát javasolok. Ha ez bármi miatt nem lehetséges, akkor olyan mélyre menj alfában, amilyen mélyre csak tudsz. Az is gyógyító hatású szint lesz.

## 36. GYAKORLAT

### A KÖRNYEZETI VESZÉLYEK KONTROLLÁLÁSA

Végezd el ismét a 162.oldalon leírt gyakorlatot!

Egy szó sem esett még a könyvben a szennyezett levegő, víz vagy étel egészségügyi hatásáról, s hogy a Silva-féle módszerrel miként észlelhetjük és korrigálhatjuk az ilyen problémákat. Ez az alkalmas hely, hogy erről is beszéljünk, hiszen épp most esett szó arról, hogy nem túl mély alfában jobban tudunk bánni a fizikai világgal. Először is egy figyelmeztetés: a negatív gondolkodás felerősíti a negatív hatásokat.

Esetleg több bajt okozol magadnak aggodásoddal, ha a csirkének adott vegyszerinjekciók miatt nyugtalankodsz, mint a csirke megevésével. Esetleg több bajt okozol magadnak büntudatoddal, amit a fagyaltban lévő cukor elfogyasztása miatt érzel, mint a cukor megevésével. Az aggodás és a büntudat stresszt jelent. A stressz a legtöbb környezeti tényezőnél hamarabb okoz ártalmat. Célszerűbb elmédet jobban használni, hogy választási helyzetben értelmesen válassz, mint aggodni.

Ha az ABC-ben azon morfondírozol, hogy marhahúst vagy disznóhúst vegyél inkább, akkor állj meg, nézz révetegen és kérdezd meg magadtól: - Mi jobb most nekem, a marhahús vagy a disznóhús? Tisztítsd meg gondolataidat, térj vissza dolgozodhoz - az egyik csomag kiválasztásához -, s azt látod, hogy kezded automatikusan nyúl majd az egyik áru felé, pl. a sovány marhahús felé. Ha előre beprogramoztad a Három Ujj Technikát, akkor vásárlás közben tartsd három ujjadat összeérintve! Minél többet gyakorlód a Silva-féle módszert, annál centráltabb, annál központositottabb leszel. Ahogy arról már korábban beszéltünk, a centrált ember nagyobb eséllyel hoz helyes döntéseket.

Néha fontossá válik mérgek, irritáló vagy szennyező anyagok felismerése. Ilyenkor hasznos alfába menni, és egy problémamegoldó eljárást alkalmazni. Mivel ekkor a jelennel és a fizikai világgal foglalkozol, nem szükséges alfa szintedet elmélyíteni.

## ALLERGIA

Ha bőrkiütésed, emésztési zavarod vagy valami újra és újra kiújuló allergiás reakciód van, legbölcsebb megelőzni azt, s nemcsak egyszerűen a tünetet kezelni. Kezdheted ugyan a tünetek megszüntetésével, amihez a Három Kép Módszert alkalmazhatod, de a fő cél a megelőzés. Tartós megoldás érdekében legjobb kideríteni, hogy mi okozza az allergiás reakciót, s aztán elkerülni azt az ételt vagy anyagot.

Ennek a következő a módja:

1. Menj alfa szintedre, s képzeletben lásd magadat allergiásán! A háttérben láss egy naptárt is!
2. Kérdezd meg magadtól, hogy allergiád mikor és miért kezdődött! Lassan lapozz vissza a naptárban, lapról lapra, s közben lassan figyeld a jobb oldali képeket (a múltat)!
3. Ha beugrik egy jelenet, hagyd végig lejátszódni!
4. Fejezd be az alfa-gyakorlatot, és elemezd felszínre került emlékeidet! Próbáld azokat mai eszeddel megérteni!

Az esemény mai eszeddel történő megértése könnyen véget vehet az allergiának. Ha a tünetek továbbra is megmaradnak, akkor atünetek megszüntetésének beprogramozása valószínűleg véget vet a problémának is, anélkül hogy más tünetek jelennének meg.

Az allergiák kezelésének részleteiről a 49. fejezetben olvashatsz.

## AZ ALLERGIA OKÁNAK MEGTALÁLÁSA

Ha több étel vagy vegyszer közül kell megtalálni az allergiát okozót, akkor:

1. Alfában vizualizáld orvosodat vagy más tekintélyes szakembert, s az álljon veled szemben!
2. Válassz ki két ételt vagy vegyszert, és kérdezd meg orvosodtól, hogy a kettő közül melyik allergiád valószínűbb oka!
3. Gyere ki alfából és gondolkozz el a problémán; a válasz eszedbe fog ötleni.
4. Az előbbi módon hasonlítsd össze ezt az anyagot egy másikkal a sorból, amíg meg nem leled a bűnöst!

## SZENNYEZŐ ANYAGOK ELLENI VÉDEKEZÉS

Centráltabbá válva (ld. korábban), megérzések útján eljutsz a helyes választásokhoz. Akkor is mehatsz alfába, ha bizonytalan vagy, s ilyenkor kérdezz! Az először jelentkező benyomás általában a legerősebb és a legmegbízhatóbb.

## GYÓGYSZER- VAGY KÁBÍTÓSZER-FÜGGŐSÉG MEGSZÜNTETÉSE

Erre a problémára nincs egyszerű válasz. Ha valaki gyógy- vagy kábítószer után nyúl, akkor az múltbeli tapasztalatain alapuló lelki döntésének eredménye. Ilyen esetben számos, máshol leírt út járható:

1. A 32 órás Silva-féle Agykontroll-tanfolyam
2. Valaki szubjektív módon kommunikál a beteggel, hogy annak hozzáállása megváltozzék.
3. Orvosi segítség igénybevétele (lehet a 2. lépés eredménye is).

### 37. GYAKORLAT

#### MIÉRT GYÓGYÍTSUNK?

Végezd el ismét a 162. oldalon leírt gyakorlatot!

Egy orvos a következőt írta: „Megérzésem határozottan azt súgja, hogy az ember az élet kezdetétől tudatában van a gyógyítás valódi természetének, hogy az nem gép- vagy gyógyszercentrikus... Jellegzetes eset a gyógyíthatatlan rákos spontán gyógyulása, az úgynevezett spontán remisszió. Ezt a magától bekövetkező eseményt én inkább kreatív vagy önindukált gyógyításnak, vagy kemény munkával elért csodának nevezném.”

Én is, doktor úr.

Az író dr. Bernard S. Siegel, aki feleségével, Barbara H. Siegellel írta ezt a „A gyógyítás művészetének lelki vonatkozásai” (Spiritual Aspects of Healing Aris című, The American Theosophist folyóiratban megjelent) cikkében. Siegel doktor később megírta „Szeretet, orvostudomány és csodák (Love, Medicine, and Miracles \* című könyvét, ami hosszú ideig bestsellernek számított. Dr. Siegel egy magánrendelést folytató sebész, aki a Yale Orvostudományi Egyetem kémiai tanszékének professzora, 1978-ban hozta létre a „Kivételes Rákos Betegek” csoportterápiáját, mely a betegek képzeletét és rajzait használja. Nem hisz abban, hogy az orvosnak egyszerűen csak gyógyító „szerelőnek” kéne lennie. Az orvost tanítónak is tekinti, aki segít a betegnek, hogy az felelősséget vállaljon saját problémáiért, és részt vegyen a gyógyítás munkájában.

Újra csak azt mondom, egyetértünk, doktor úr. De ennél sokkal tovább kell mennünk.

Miért számítana újdonságnak, hogy lelki úton beteggé és egészséggé is tehetjük magunkat? Hát tudásunk nem olyan alapvető részének kellene ennek lennie, mint mondjuk az egyszerűeknek?

Kétségkívül meg kell tanítanunk gyermekeinket arra, hogy agyuk segítségével el tudjanak osztani kilenc csokoládét három gyerek között. De arra is meg kell tanítanunk őket, hogy miként jussanak el egy képzelt világba, s ott miként korrigálják a fizikai világot - pl.

\* New York: Harper & Row, 1986.

azért, hogy megszabaduljanak a hasfájástól, amit a túl sok csokoládé evése okozott.

#### ROSSZ DOLOG GYÓGYÍTANI?

Van, aki az ilyenfajta gyógyítást magánügyekbe való beavatkozásnak tartja. Vannak, akik azzal vádolják meg a Silva-féle módszert használókat, hogy meggátolják, miszerint az illető maga dolgozza ki saját karmáját\*.- Vannak, akik úgy vélik, hogy Isten nem akarja, hogy beleavatkozzunk az ő dolgaiba.

Véleményem szerint felelősek vagyunk egymásért. Ha megtudjuk valakiről, hogy betegségtől szenved, s emiatt nem tudja dolgát elvégezni, felelősségünk segíteni baján, akár tud róla az illető, akár nem.

Ami pedig a karmát illeti, szerintem az az életünkben elkövetett rossz tettekre vonatkozik, s a miattuk elszenvedett büntetésre. Sok keleti filozófus azt tanítja, hogy a karmát az ember magával viszi új életébe. Úgy hiszem, a büntetésnek csak akkor van értelme, ha tudjuk, hogy tudatják velünk, hogy mit vétettünk. Az lenne a célja, hogy korrigálhassuk életünket, és megtanuljuk elkerülni ugyanazt a hibát. Nincs hatása, nincs értelme a büntetésnek, amit olyan bűnért kapunk, melynek nem vagyunk tudatában. A Silva-féle módszerrel megkísérlem kimutatni az emberek gondolkodása és élete közti ok-okozati kapcsolatot, hogy így megérthessék, mit kell megváltoztatniuk, ha tökéletesen egészségesek, jómódúak és boldogok akarnak lenni.

Isten akaratának megzavarásával kapcsolatban az a véleményem, hogy ha Isten nem akarná, hogy cselekedjünk, akkor tetteink és erőfeszítéseink sose lennének hatékonyak. De nem így van. Így annak lehetősége, hogy Isten nem akarja beavatkozásunkat, nem ment fel minket a kötelezettség alól, hogy megpróbáljuk kijavítani a hibákat.

Segítenünk kell egymáson. A dzsungelben, ahol az „ölj vagy téged ölnek meg” törvénye uralkodik, még ott is segítenek egymáson az állatok. Nekünk elsősegélyhelyeink, mentőszolgálatunk, kórházaink, ápolónőink, asszisztenseink, orvosaink, specialistáink és mindenféle gyógyítóink vannak, a lelki gyógyítókat is ideértve. Álláspontom a következő: kötelességünk kifejleszteni el-

\* A hinduizmus tétele: az élőlények jó vagy rossz sorsát a megelőző életükben elkövetett tettek határozzák meg.

ménk gyógyító képességét, és szükség esetén használni azt. Hi-tem szerint egy cél érdekében élünk a földön: hogy elősegítsük a teremtés folytatódását.

### AZ EMBERISÉG SZEREPE A TEREMTÉSBEN

Teremtőknek és nem rombolóknak kell lennünk, hogy segíteni tudjuk a teremtést. Azért kell küzdenünk, hogy a megoldásban részesedjünk, s ne a problémában. Éreznünk kell, hogy jó teremteni és rossz pusztítani. Ha küldetésünk ezen a bolygón a rombolás lenne, akkor ennek ellenkezőjét éreznénk. Jó érzéssel vernénk szét, és robbantanánk fel dolgokat, és rossz érzést okozna az építés, a feltalálás vagy a tökéletesítés.

Állítólag Isten képére teremtettünk. Teremtőknek bizonyára nincs két karja, vagy két lába. A Teremtőnek nem testi képmására készültünk. Nem fizikai - vagy szellemi és lelki - képe az, amit tükrözünk. A teremtés folytatásához, a Teremtő társteremtőiként kapcsolatban kell lennünk a „főnökkel”. Ha egy építkezésen a munkások elveszítik kapcsolatukat főnökükkel és irányítójukkal, hamarosan egymás tevékenységét akadályozzák csak.

Az emberiség fennmaradása attól függ, hogy kapcsolatot tudunk-e tartani Istennel - méghozzá nem testünk, hanem szellemünk útján. Meg kell tanulnunk kiaknázni istenadta elménk minden lehetőségét.

Elménk az emberi intelligencia érzékelőképessége. Tudjuk, az emberi intelligencia az agytól távol is működhet, s az agy vagy az idő és tér fizikai határai fizikailag nem korlátozzák tudatunkat.

Amikor tudatunkat a fizikai dimenzióról a nem fizikai vagy lelki dimenziók felé fordítjuk, kapcsolatba kerülünk Istennel. Amikor „ki-kapcsoljuk” a külső világot - szemünket behunyva vagy fókuszálatlanul nézve, meditálva, a „belső birodalomba lépve -, akkor „bekapcsoljuk” a minket Istennel összekötő vonalat. Istenien ihletettek leszünk. Helyes úton járunk. Jól választunk. Jövendölhetünk is. Gyógyíthatunk. Az élet jobb helyévé tehetjük világunkat.

## 38. GYAKORLAT

### A LÁTNOKI KÉPESSÉGEK

Végezd el ismét a 162.oldalon leírt gyakorlatot!

Gratulálok! Már csak két nap, és befejezed a kurzust.

### MI TESZ LÁTNOKKÁ?

Uralni tudod alfa szintedet. Magad és mások megsegítésére használsz. Elhatározod, hogy segítesz bátyádnak, akinek epeköve van. Bár ezer kilométerre él, alfa szintedre mész, magad elé képzeld, s lelki szemeiddel megjeleníted a köveket epehólyagjában. Két követ látsz. Ujjaddal összemorzsolod őket. Befejezed alfa gyakorlatodat.

Másnap felhív.

- Képzeld, ma reggel a széklettel kiürítettem az epeköveket! Megszabadultam tőle!

- Lehet - mondd -, de azt hiszem van még egy köved, és az is el fog menni.

Másnap újra felhív: - Tökéletesen igazad volt.

El tudod képzelni, milyen örömet érzel? Emberfeletti módon használtad elmédet! Meg tudod tenni! Többet tudsz meg magadról.

Mi történik? Látnók vagy? A szótár meghatározása a clairvoyance-ról\* , más szóval látnokságról. „feltételezett képesség az emberi érzékelés természetes határain kívüli dolgok érzékelésére”. Valójában azonban nem egy érzékszerv végzi el a feladatot, hanem az elme.

Először vágyad támad, hogy megtudj valamit bátyádról. Majd működésbe hozod elméd nagyobb részét. Egy ötleted támad arról, amit meg akarsz tudni. Lelki képekben, szavakban és érzésekben fejezed ki ezt az ötletet. Gondolatban megjeleníted a két epekövet. A „tisztánhalló” gondolatban választ hall. A „tisztánérző” lelkiileg megérzi az információt. Az információgyűjtést azonban nem a szem, a fül vagy az érzés végzi, hanem az elme.

\* a clairvoyance szó szerint tisztánlátást jelent

Az elme valamennyi érzékelést összefogja. A valamennyi szó alatt nemcsak a szokásosan emlegetett ötöt értem, hanem sokkal több érzékelési rendszert is, melyeket még nem ismertünk fel, s még kevésbé adtunk nekik nevet. A látnók valamennyi szubjektív érzékelési módot képesek használni. Látnokként ESP-d van, vagyis extraszenzoros érzékelésed (érzékeken kívüli érzékelés). A Silva-féle módszer szóhasználatában mi ezt hatékony érzékelési kivétítésnek (HÉK) nevezzük.

Az ESP-t nem érezzük extrának. Mindenki rendelkezik ezzel a képességgel. Érzékeken kívülinek se nevezném, mert ekkor is érzékelés történik. A szubjektív dimenzióból az úgynevezett általános ESP útján szerzünk információt, mely mindezen érzékeléseknek a kombinációja. Nehezebbé válik számodra a probléma megjelenítése vagy megérzése, ha az érzékelésnek csak egyik módjára koncentrálsz.

Vágyjál a tudásra, s az információt megkapod. Megjelenítheted lelki képként, vagy szavakba, érzésekbe öntheted - amilyen formában a legegyszerűbben tudsz figyelni rá, s ahogy a legmélyebben meg tudod érteni, úgy áll majd előtted. Az információ azonban először a tudás érzéseként jelentkezik - úgy érzed, mintha tudnád.

#### KÜLÖNLEGES EMBERRÉ VÁLSZ-E AZZAL, HOGY KÉPES LESZEL ESP-RE?

Az alfa szintedre menés és mindkét agyféltekéd használatának megtanulásával az emberiség fokozatos fejlődésének élvonalába kerülsz. Sok embert megelőzől. Sokan arctalanná válnak a tömegben. Amikor a többség előtt jársz, feltűnővé válsz. Sok embernek inkább megfelel, hogy belemosódjék a szürke tömegbe, semmint, hogy feltűnő legyen, mert a feltűnő a furcsaság bélyegét is magán hordja. Számos nagy zsenit tartottak furcsa figurának a maga korában.

Ha képes vagy ESP-re, akkor attól valójában nem vagy kiugró képességű. Mindenki képes rá. Csupán egy vagy a több milliárdból. A különbség az, hogy tudod az ESP-t kontrollálni és problémák megoldására használni. Ebben az értelemben kiugró képességű vagy. Ha kellemetlen érzés számodra kiugró képességűnek, feltűnőnek lenni, akkor ne mondd el másoknak, hogy mit csinálsz. Ne dicsekedj, hogy miként mulasztottad el néhány másodperc

alatt fájdalmadat, vagy hogyan vettedél véget egy légzési problémának. Tartsd meg magadnak ezeket a dolgokat. Ha megkérdezik mit tettél, add kölcsön ezt a könyvet, vagy küldd el az illetőt egy Silva-féle tanfolyamra! Ne híreszteld el, ha segítéssel valakinek a gyógyulásban! Légy elégedett, de tartsd meg elégedettségedet önmagadnak: tudd, hogy elősegítetted a teremtést!

Az elégedettségérzés a jutalmazásnak csupán felszínes formája. Ennél többet érdemelsz. És Isten úgy fizeti meg társteremtőit, hogy a fizetség messze felülmúlja a minimálbéreket. Kahlil Gibran, a „A próféta” (The Prophet) írója emlékeztet, hogy gazdag embert ne hívjunk házukba vacsorára. Akkor viszonzásul ő is meg fog hívni minket magához. Hívjunk meg egy szegény embert. Ő nem tudja viszonzni a meghívást, így helyette az univerzum viszonzza azt.

Az univerzum pedig bőkezűen „fizet”.

### 39. GYAKORLAT

#### ÉLETCÉLOD MEGTALÁLÁSA

Végezd el ismét a 162.oldalon leírt gyakorlatot!

Gratulálok! Már csak egy nap, és befejezed a kurzust. Nemso-kára be tudod vetni a Silva-féle módszer összes fegyverét, hogy azok segítsenek rajtad, szeretteiden és barátaidon.

#### FEDEZD FEL ÉLETCÉLODAT!

Vajon mi egészségesebb: ha a hullámok ide-oda dobálnak, életed céltalan, vagy ha találsz egy célt, feladatokat tűzöl magad elé, véghez is viszed őket és aztán újabb és újabb célok felé törsz?

A tapasztalat azt mutatja, hogy akiket csak ide-oda vet a sors, azokat kevésbé érdekli az élet, kevésbé is akarnak élni, és nagyobb az esélyük a reménytelenség, boldogtalanság és depresszió érzésére, mint azoknak, akik célokat tűznek maguk elé. A sodródók azért élnek, hogy elmeneküljenek, legtöbbször az italon keresztül, amíg végül a végső menekülés el nem éri őket. Aki életében értelmet érez, az energikusabb, lendületesebb, lelkeesebb és egészségesebb. Nem fontos, hogy mi ez a cél, ha bizalommal és türelemmel tekintünk felé. Mindenkinnek jót tesz, ha néha megáll, és elgondolkodik, mi is élete értelme.

Ha a jobb agyfélteke használatát már begyakorolt ember kezdi el elemezni a világ eseményeit, arra a következtetésre jut, hogy az emberiség sok-sok területen elvesztette érzékét az értékek iránt. Úgy viselkedünk, mintha vakációra küldtek volna bennünket erre a bolygóra. Mintha állandó kávészünetet tartanánk.

Érdekes és nyilvánvaló válaszokat kapnak azok, akik pszichikus szinten ilyen kérdésekkel foglalkoznak, mint: honnan jöttünk? Miért vagyunk itt? Mi a célunk? Azt érezzük ilyenkor, hogy Teremtőnk azért küldött minket a földre, hogy a teremtést vigyázzuk. A természet által erősen belénk oltott programot elemezve - párválasztás, család létrehozása - azt látjuk, hogy így gondoskodik a Teremtő arról, hogy egyre több emberi lény kerüljön erre a bolygóra.

Ugyanígy az a vágyunk, hogy egészségesek legyünk, s elkerüljük a fájdalmat és kellemetlenségeket, azt biztosítja, hogy jó állapotban legyünk a magas színvonalú munkához. Az anyagi javak

felhalmozásának vágya egybeesik azzal a céllal, hogy a bajokat orvosolni tudjuk a világban. A teremtés mely részét akarod felfogni? Megfogalmaztad már /kérdésedet? Az ilyen kérdésekre alfa szinten kaphatsz választ:

1. Menj alfa szintre! Mélyítsd el színtedet!
2. Lásd magad lelki szemeiddel!
3. Kérdezd meg, hogy mi a célod ezen a földön!
4. Hagyd, hogy ekörül kalandozzanak gondolataid!
5. Fejezd be alfa-gyakorlatodat! Később is gondolkodj el az ötleten, ami eszedbe jutott!

Álmodozásaidban talán közelebb jársz ahhoz, amivel foglalkoznod kellene, mint amivel valójában foglalkozol.

Mikor mást teszel, mint amit kellene, munkádat unalmasnak találod, úgy érzed nem elégít ki, nem teljesít ki. Ezek mind feszültséggel járó állapotok, melyek hatással lehetnek egészségedre. Még a legjobb esetben is azt jelenti ez, hogy nem leszel olyan élénk, energikus és vonzó, mint amilyen lehetnél.

## 40. GYAKORLAT

### LELKI BÉKE

Kiképzésed utolsó reggeléhez érkeztél. Az ismert módszerrel számolj visszafelé 10-től 1-ig!

Gratulálok! Elvégezted a tanfolyamot. Mostantól kezdve bármikor használhatod a standard 5-től 1-ig módszert az alfa szint elérésére. Ahhoz a ponthoz érkeztél, amelytől kezdve orvosok egész karát ejtheted majd bámulatba képességeddel, hogy bármely betegségből vagy sebesülésből hihetetlen gyorsasággal tudsz felgyógyulni, vagy ami még fontosabb, hogy távol tudod tartani magadtól a betegséget, és folyamatosan jó erőben és egészségben vagy képes élni.

### MILYEN EMBER VAGY?

A United Press International folyóiratban megjelent egyszer egy cikk a következő címmel: „A rákos kislány meggyógyult a nagymama látogatásától”.

A kilencéves kislányt válságos állapotban vették fel a kórházba. Az orvosok agydaganatot állapítottak meg, és bármelyik pillanatban számítani lehetett halálára. Egy alapítvány adott rá pénzt, hogy a gyerek nagymamája Los Angelesbe repülhessen. Kétséges volt, vajon a kislány megéri-e érkezését, de szerencsére így történt. A nagymama pénteken érkezett, s a gyerek már aznap jobban lett. Vasárnap már kikerült az intenzív osztályról. Hamarosan megállapították, hogy daganata visszafejlődően van.

A gyereknek feltehetően valami miatt sok szeretetre volt szüksége. Amint megérkezett a szeretet, megindult a gyógyulás.

1959-ben Meyer Friedman és Ray Rosenman szívgyógyászok szenzációs kutatási eredményt tettek közzé. Kiderült, hogy az emberek alapvetően két típusra oszthatók. Ezek közül az egyik hajlamosabb szívinfarktusra. Őket „A” típusú embereknek nevezték, akik türelmetlenek, ambiciózusak, szeretik a versenyt és könnyen jönnek dühbe. A másikat „B” típusnak nevezték. Ezek könnyedebbek, lazább emberek. Természetesen az A típusúhoz tartozóknak van nagyobb esélyük szívbetegségre. Azóta az eredményeket még tovább finomították, és arra a következtetésre jutottak, hogy

az A típusú ember legfontosabb megkülönböztető személyiségjegye az ellenségesség. Ennek gyökere pedig a cinizmusban keresendő. Ez utóbbi lényege az, hogy az ilyen ember nem bízik az emberi természetben és megvetéssel fordul az emberek belső indítékai felé. Az A típusú személyiségnek tehát ezek kulcsfontosságú jegyei.

Személyiséged hatással van egészségedre. Képes vagy-e dolgozni a Teremtő „csapatában”, és vele együtt teremteni? Képes vagy-e harmonikusan együtt dolgozni társaiddal? Ha válaszod „nem” vagy „talán”, akkor nem talán, hanem egészen bizonyosan szükséged van arra, hogy alfa szinted segítségével pozitívabb hozzáállást programozz be a többi ember iránt.

Most néhány olyan mondat következik, melyek segítségedre lehetnek, hogy az ellenségességet és a cinizmust a bizalom és az együttműködés érzésévé változtasd:

- \* Egyre megértőbb, együttérzőbb és türelmesebb vagyok másokkal.
- \* Egyre jobban bízom magamban és másokban.
- \* Egyre könnyebbé válik, hogy másokkal együtt dolgozzak.

Ezek mögött a szavak mögött egy másik tudatalatti program is megbújik. Mikor ezeket a szavakat alfa szinten mondogatod, egyúttal ezt is mondd: - Minden nap és mindenhogyan, egyre egészségesebb és egészségesebb vagyok.

Azt mondd, „mindenhogyan ... egészségesebb”, mivel nemcsak a szív- és érrendszer tükrözi vissza az A és a B típusú jellemvonásokat, íme néhány kérdés, melyeket egy, a rákkal és stresszel foglalkozó felmérésben tettek fel: Van-e valamilyen hobbi? Elrejti-e mások elől érzéseit? Az elmúlt három évben történt-e haláleset vagy válás a családban? El kellett-e valakitől szakadnia? Küzdött-e pénzügyi vagy munkahelyi nehézségekkel? Te, kedves olvasó, már tudod a felmérés eredményét. Tudod, hogy mindezek megbetegíthetnek bennünket. Az eredmény nem feltétlenül rák. Lehet, hogy csak immunrendszerünk gyengül meg, ami viszont szinte bármilyen betegségnek ajtót nyithat.

Aki magába roskadtan és belenyugvóan így sóhajt: - Hát, ilyen vagyok, mit is tehetnék? -, az talán saját halálos ítéletét írja alá. De te, aki már elvégezted ezt a tanfolyamot, tudod, hogy miként lehet mindezt megváltoztatni.

## LELKI BÉKE

Határozd el, hogy lemész alfa szintedre, s ott pozitívan beprogramozod magad, hogy megváltoztasd magadat, s így tovább élj!

A szalamandra, ha farkát levágják, új farkat tud növeszteni. Az emberek még nem tanulták meg, hogyan növeszhetnek új szervet vagy új végtagot. Még sok tanulnivalónk van arról, hogyan uralkodhatunk testünk fölött. De egyet már most megtanulhatunk, azt, hogy a szembenállás, a keserűség, a düh és a kétségbeesés gondolatát elkerülve megelőzhetünk betegségeket, és megszabadulhatunk a daganatok növesztésének rossz szokásától. Ha az ilyen gondolatok maguktól nem távoznak, akkor közömbösíthetjük őket a megbocsátás és a szeretet gondolataival. Ekkor fogjuk felfedezni a lelki békét. Tested minden egyes sejtje érezni fogja a hatalmas különbséget, amint te is megteszed ezt a felfedezést. Olyan érzésed lesz, mintha a sötét felhők hirtelen eltűnnének, és a fénylő nap újra sütni kezdene. Az egészséges növekedéshez szükséges környezet helyreáll.

Teilhard de Chardin így írt: „Egyszer, ha majd urai leszünk a szeleknek, hullámoknak, árnak és nehézségi erőnek, akkor majd megzabolázzuk a szeretet energiáit, akkor majd másodsorra fogja az ember felfedezni a tüzet a történelem folyamán.” Az orvosok, ha végigtekintenek a rendelésre várakozókon, jobbára csak betegségeket látnak, nem pedig férfiakat, nőket és gyerekeket. Hogy is szerethetnék a betegséget? Munkájában az ilyen orvos inkább hasonlítható szerelőhöz, mint az embert szerető segítőhöz.

Neked és családnak kell ellátni az embereket azzal a szeretettel és megbocsátással, ami életüket táplálja. Neked és családnak kell létrehoznod azt a szeretetet, megbocsátást, nevetést, örömet, zenét, reményt és imádságot, ami oly fontos lelkünk gyógyító erejéhez. Ha ezeket létrehozod, meglátod, a gyógyulás csodája is bekövetkezik.

A Silva-féle módszer technikái - melyek hozzásegítenek a stressz feloldásához, helyreállítják az önbizalmat és derűlátást, szubjektíven megbocsátást küldenek, pozitív gondolatokat és hozzáállást programoznak be - olyan konkrét lépések, melyeket már most megtehetsz annak érdekében, hogy ilyen gyógyulást idézz elő.

## A GYÓGYÍTÁSSAL KAPCSOLATOS GONDOLATOK ÖSSZEFOGLALÁSA

- \* A gyógyítás a helyes dolog; kevésbé helyes, ha nem vállalod azt a szerepet, amit saját magad és mások gyógyulásában játszatsz.
- \* A Teremtő társteremtőiként feladataink közé tartozik a gyógyítás is.
- \* Megerősíthetjük magunkban társteremtői képességünket, ha alfa szintre megyünk, és ott mozgósítjuk jobb agyféltekénket.
- \* Ebben a folyamatban jobb emberekké válunk, nagyobb lelki békére teszünk szert, és javítjuk egészségünket.
- \* Távoli bajok felderítése természetes, jobb agyféltekei (pszichikus) képességünk.
- \* A világ lassan kezdi felfedezni, hogy az emberi agy képes a gyógyításra.
- \* Életednek célja van. Békésebb lesz életed, ha megtalálod ezt a célt, és annak elérésén munkálkods.



## MÁSODIK RÉSZ

### A SILVA-FÉLE JÖVŐKÉP

#### 41. FEJEZET

##### A VILÁG HOLNAP

El tudod képzelni, milyen lenne az élet a földön, ha minden ember használná mindkét agyféltekéjét? Mekkora hatással lehetne a világbékére, ha - a világ vezetőit is ideértve - az egyének közötti véleményeltéréseket a Magasabb Lények közötti szubjektív eszmecserék döntenék el, és nem az lenne a kérdés, hogy kinek van igaza, hanem, hogy mi az igazság? Milyen is volna, ha a geológusok és a többi tudós képes lenne arra, hogy pszichikusán találjon rá energiahordozókra és ásványkincsekre? Milyen lenne a két agyféltekés üzleti élet olyan üzletemberekkel, akik megérzéseik alapján hoznák meg legfontosabb, méghozzá helyes döntéseiket? Milyen lenne az egészségügyi ellátás, ha az orvosok a betegségek kezeléséről arra helyeznék át a hangsúlyt, hogy miként tartásuk betegeiket jó egészségben, és ha az orvosok a vegyszerek és orvosságok helyett inkább elméjük erejét használnák a gyógyításra?

Azt hiszem, jobb világ lenne. Sőt, azt hiszem, az evilági mennyország építésének útjára lépnénk. Úgy tűnik, az orwelli jóslat, miszerint 1984-re az állam kezébe kerül minden hatalom, végül is nem más, mint aminek készült: irodalom, a képzelet szüleménye. Nem a „Nagy Testvér” hajt uralma alá minket, hanem azzal, hogy mindannyian saját megérzéseinkre hagyatkozunk, a nála sokkalta nagyobb hatalmú Atyánknak országa kerül közelebb hozzánk.

Ez a fejezet személyes világszemléletemről árulkodik, és arról, hogy megérzéseim alapján milyennek látom a jövőt.

##### ÚJ VILÁG: A BELSŐ TÉR

Rupert Sheldrake fizikus\* kidolgozott egy koncepciót, mely magyarázatot adna arra, hogy miképpen működnek megérzéseink,

\* "A múlt jelene" (The Presence of the Past) című könyv írója (New York: Time books, 1988)

intuícióink. Eszerint az elképzelés szerint, amelyet „formatív kauzációnak” nevez, az élet minden egyes megjelenési formájához egy tágabb tudat tartozik, és az élet minden megjelenési formája programozza ezt a tágabb tudatot. Életünk során, ahogy egyre több és több ismeretre teszünk szert, betápláljuk ezeket az ismereteket ebbe a tágabb tudatba. Dr. Sheldrake ezt a tudatot morfo-genetikus mezőnek nevezi, ami némileg emlékeztet dr. Carl Jung kollektív tudatalattijára. Ugyanígy Péter Russell nézeteiben is szerepel egy bizonyos globális agy. Szerinte bolygónk, a Föld, valamilyen hatalmas intelligencián keresztül képes irányítani magát. Fritjof Capra szerint pedig a legújabb fizikai kutatások eredményei az ókori kínai filozófusok bölcsességét támasztják alá, akik az anyagi világot szellemi alapokon nyugvónak képelték el.

A természettudósok mostanában egy új világot próbálnak meghódítani: a belső teret. Elfogadják, hogy a fizikai világban fontos szerepet játszik a tudat. Nem is olyan régen a természettudósok mechanikusan látták a világot. Világnézetük materiális, anyagi volt. Visszautasították, vagy egyszerűen figyelmen kívül hagyták a tudat hatalmát. Sok természettudós még most is ragaszkodik ehhez a kiindulási ponthoz, bár példák mutatják, hogy a tudat hatással lehet az anyagra. Más tudósok, akik bátran kiállnak meggyőződésük mellett, egy szép, új világ felfedezésére indulnak, egy olyan világra, amelyben a lét több, mint egy nagy robbanás véletlenszerű eredménye.

Új fényben kezdjük látni a világot: a tudat és az intelligencia fényében. Igencsak elképzelhető, hogy ez lesz a mi végső megvilágosodásunk. Hogyan használhatjuk fel életünkben ezt a megvilágosodást?

Mielőtt elmondanám véleményemet arról, hogy milyen irányban is haladunk, hadd említsem meg, hogy ma még jószerével csak sötétben tapogatózunk. Nagy dolgokat vittünk végbe az objektív, fizikai dimenzióban. Valósággal veterán felfedezői vagyunk a földnek, az égnek, a tengereknek, sőt még a világűrnek is. De a szubjektív dimenzióban még mindig csak csecsemőknek számítunk. Legtehetségesebb látnokaink is csupán apró gyerekeknek mondhatók azokhoz képest, akik eztán fognak csak megszületni. Ha majd jobb és bal agyféltekés emberekké válunk, olyan képességekre fogunk szert tenni, melyek a tudományos fantasztiikum határait is túlszárnyalhatják.

## MINDENKI MEG FOGJA TANULNI AZ ALFA SZINT HASZNÁLATÁT

Mivel a föld lakóinak csak 10%-a képes agyának mindkét féltekéjét használni, a status quonak, a világ jelenlegi állapotának fenntartására vagyunk kárhóztatva. A Rupert Sheldrake által morfogenetikus mezőnek nevezett közös intelligenciánk feltárása közben Sheldrake arra a következtetésre jutott, hogy valamely új tudás elsajátításában el kell érni egy kritikus mennyiséget. Ha azon túljutunk, akkor már mindenki birtokában lesz a „tudásnak” vagy „képességnek”.

Nem ismerjük az emberek esetében ezt a kritikus számot, de az biztos, hogy fel kell gyorsítanunk a kiképzést, hogy egyre többen és többen legyenek képesek intuitíven, perceptíven, kreatívan és látnoki módon működni az emberiség azon 90%-ából is, akik egyelőre még nem ismerik jobb agyféltekéjük hatalmát. Ki kell képeznünk az összes szülőt, illetve azokat, akik szülőkké fognak válni, hogy ők aztán majd saját gyermekeiket taníthassák tovább. Ha ez megtörténik, gyakorlatilag minden ember két agyféltekés lesz gondolkodásában. A vallásoknak és az egyházaknak magukévá kell tenniük ezt az elképzelést, hogy ők is elősegítsék és bátorítsák a jobb agyfélteke használatát. Hiszen már így is 2000 évet veszítettünk, mert figyelmen kívül hagytuk Krisztus tanácsát. Azt a tanácsot ugyanis, hogy bemenjünk az Isten országába, és prófétaikká, bölcsökké váljunk, ami által aztán minden megadatik nekünk.

Az oktatás feladata, hogy a jobb agyféltekét mind jobban bevonja a tanulás folyamatába. Ha a diákok megtanulják, hogyan használják az agyi frekvenciaspektrum középső részét (alfa), tökéletesen kiegyensúlyozottá válik gondolkodásuk, mivel mindkét agyféltekéjüket harcba tudják vetni a könnyebb és gyorsabb tanulás érdekében, illetve a feladatok megoldásában, így valóságos zsenikké válhatnak.

A zene és a természettudományok összekapcsolódnak majd, ugyanígy a művészetek a matematikával. Az iskolai tanórák mindkét agyfélteke képességeivel foglalkoznak majd. Az emlékezőtehetséget fejlesztő tanfolyamoknak része lesz a vizualizálást és képzelőerőt fejlesztő gyakorlatsor. A gyorsolvasási és gyorsstanulási rendszerek teljesen elfogadott módszerekké válnak, akár az olyan biofeedback berendezés is, mint amilyen pl. a Silva-féle ok-

tatógép. Ez a szerkezet automatikusan bekapcsolja az oktatóprogramot, amint a diák eléri a lazítás és koncentráció kívánt szintjét, és kikapcsol, amint a tanuló elhagyja ezt a szintet.

Ahogy egyre több és több ember tanulja meg mindkét agyféltekéjének használatát, a morfogenetikus mező két agyféltekés szellemi működésre fog átprogramozódni, ami idővel mindennapi életünk részévé válik majd. Már nem egy bal agyféltekés világban fogunk élni, hanem egy bal és jobb agyféltekét egyaránt használó világban. Az evolúciónak egy újabb fázisa megy végbe majd bolygónkon. Mindannyian képesek leszünk felismerni és megváltoztatni a bennünk lévő olyan attitűdöket és érzelmeket, melyek betegségeket okozhatnak. Mindannyian tudni fogjuk, hogy miként ismerjük fel a stresszt, és miként használjuk az alfa szintet, hogy elszigeteljük magunkat attól. Ha mégis megbetegednénk, tudni fogjuk, hogyan hozzuk rendbe a dolgot agyunk segítségével, és ha orvosi segítségre lesz szükségünk, akkor tudni fogjuk, miként vegyünk mi is részt a gyógyító munkában, ezáltal is biztosítva a sikert és lerövidítve a gyógykezelést.

A két agyféltekés orvosok gyorsabban és pontosabban fognak diagnosztizálni. A legtöbb drága és gyakran kockázatos vizsgálatot egyszerűen el lehet majd hagyni, ahogy a látnoki képességeket megtanuljuk egyre jobban felhasználni a betegségek természetének meghatározásában. A közeli jövőben, mivel kiképzésük során megtanulják az egész agy használatát, az orvosok a hipnózis és a hipnoanalízis módszerében is járatosak lesznek, melyek ahhoz szükségesek, hogy a testi problémák mentális okait megtalálják.

A látnók pszichiáterek belevetítik majd magukat pácienseik álmaiba vagy hallucinációiba, hogy jobban megértsék nehézségeiket, akár lelki, akár biológiai természetűek is azok. Ezek az orvosok képesek lesznek belépni a beteg múltjába, akár jelen van az illető, akár nincs.

Orvosok és betegek együtt fognak működni a gyógyításban. Az orvosok képszerűen elmagyarázzák majd a problémát, hogy a beteg alfa szintjén vizualizálhassa azt gyógyulása érdekében. Ennek eredményeként a jelenleginél sokszorta gyorsabban fogunk majd gyógyulni. Az egészségügyi kiadások jelentősen lecsökkennek. Olcsóbbá válik a kórházi kezelés. Ahogy az emberek megtanulnak jobban védekezni a stressz ellen, úgy válnak egyre egészségesebbé és hosszabb életűvé.

Mi, akik járművekkel közlekedünk, felhasználjuk majd azt a képességünket, hogy intelligenciánkkal téren és időn áthatolhatunk, így elkerülhetjük a baleseteket. Jobb agyféltekénk aktiválásával megerősítjük megérző képességünket. Az intuitív emberek tudatosan mozognak, funkcionálnak és tevékenykednek a megfelelő időben, hogy elkerüljék a veszélyt. Az erős életben maradási programozás mindkét agyféltekénken keresztül hat majd ránk, s így intuitív módon leszokunk a cigarettázásról, kábítószerekről és más, romboló hatású szokásokról. Hosszú életünket még jobban bebiztosítja megerősödött immunrendszerünk, természetes vágyunk a testmozgásra, és a megfelelő étel, ital, levegő, víz és alvásmennyiség utáni vágyunk.

Örökké fogunk élni? Nem. De valamennyien leépülés, fájdalom és az öregkor egészségi gondjai nélkül hagyjuk majd el ezt a világot.

#### MILYEN LEHET AZ ÉLET?

Jó egészségünkön kívül más jelentős változást is tapasztalunk majd azáltal, hogy megtanulunk alfába menni, és megtanuljuk mindkét agyféltekénket kontrolláltan használni. Az üzleti élet nagyon eltér majd a jelenlegitől. Üzletemberek aktivált intuíciónkat és látnoki képességüket használják majd a helyes döntések meghozatalához. Kevesebb üzleti tévedés történik majd, ha ugyan egyáltalán lesz még tévedés. A megfelelő áru a megfelelő helyen, a megfelelő időben lesz, mert a döntéshozók és a gyártók képesek lesznek pontosan felbecsülni az igényeket.

Személyzeti vezetők mindig megfelelő embereket választanak majd ki egy-egy posztra. A termelésirányítók a minőséget látnoki úton és szubjektív kommunikáció révén irányítják majd. Munkások és vezetők összhangban dolgoznak közös érdekeiknek megfelelően. Pénzügyi szakemberek látnoki képességeiket használva hozzák meg befektetési döntéseiket. Az ipari vezetők tisztában lesznek azzal, hogy mit gyártsanak, ami nem veszélyezteti a környezetet, s ugyanakkor legjobban szolgálja az emberiséget. A végzős diákok intuitív úton választják ki a nekik legjobban megfelelő munkahelyet. A fiatalembereket kevésbé vonzza majd a kábulat, csillogás és hírnév, annál inkább saját tehetségük és rátermettségük.

Természeti forrásaink elegendőnek bizonyulnak majd, mert megtanuljuk jól használni a rendelkezésünkre álló mennyiséget, s azok elérhetőbbé válnak, mert megtanuljuk intuitív módon fellelni őket. Az alternatív források felismerését is megtanuljuk. Olajmérnökeink és geológusaink elméjük segítségével találják majd meg az olaj és ásványi nyersanyag lelőhelyeket. Megérik a mélységet, minőséget és mennyiséget, s így nem kell majd drága, sokszor eredménytelen fúrásokat végezni.

A földművesek és állattenyésztők, akik az emberek életben maradását lehetővé teszik, látnoki képességeik révén választják ki a termelendő növényt és a szaporítandó állatokat. Ahogy gondolkodásuk centrálttá válik, munkájuk összhangba kerül az anyafölddel - megfelelő időben és helyen, a megfelelő növényeket termesztik, megfelelő módon kezelve azokat. A jognak érvényt szerző szervezet is kihasználja majd ezeket a képességeket, hogy kinyomozzon bűntetteket és letartóztassa a bűnösöket. Ennek eredményeként csökkeni fog a bűnözés. A bűnözésre hajlamos embereket megtanítják, hogy miként változzanak előnyükre.

Az országok kormányai nyíltabbak és őszintébbek lesznek. Képesek lesznek gondolatban a jövőbe nézni, s felismerni népeik igényét, s a szomszéd népek tetteit. A később súlyossá válható nézeteltérések még idejekorán kiderülnek, és szubjektív kommunikáció révén elsimulnak. Az országok közötti háborúk is talajukat veszítik, hiszen meglepetésszerű támadás lehetetlenné válik, s a bizalmatlanságból adódó feszültség megszüntethető lesz.

Az emberek emberségesebbé válnak. Az élet minden formáját nagyobb megbecsülés övezi majd. Az emberek könnyebben értenek majd meg másokat, s könnyebben bocsátanak meg egymásnak, ahogy a kizárólagosság csökken, s az egység növekszik. Béke, egészség és boldogság lesz a földön.

Elég ennyi fizetség a 40 reggelen keresztül eltöltött néhány percért, amikor megtanultad az alfába menést céljaid elérése érdekében?

#### AZ ÚT, VISSZA, AZ ATYÁHOZ

Az emberiség elvesztette az utat. Oly mélyen elmerült az anyagiban, a bal agyfélteke világában, hogy kapcsolatunk a lelki, jobb agyféltekei világgal megszakadt. Az első hibás lépés talán az Édenkertben történt, mikor az emberiség először evett a jó és

rossz tudásának fájáról. Ez olyan materiális kettéválasztása a dolgoknak, ami a bal agyféltekére jellemző. Talán Babel tornyának napjaiban folytatódott, ahol annyi nyelvet beszéltek - ami további bal agyféltekei specializálódást jelent. Bárhogy is jutottunk mai helyzetünkbe, a tény tény marad, vagyis hogy manapság bal agyféltekés emberek vagyunk, süketek Atyánk bensőnkől szóló szavára.

Mikor minden idők legnagyobb gyógyítóját, Jézust megkérdezték, hogy honnan származik tudása, azt felelte: „Az Atyától”. Ő soha nem vesztette el kapcsolatát az Atyával. A Silva-féle módszer kifejlesztésének évtizedeiben életemben számos, Jézussal kapcsolatos „egybeesés” történt. A kezdeti években ezek nyugtattak meg, hogy jó úton haladok. Megfigyeltem, hogy a jobb agyféltekéjüket aktiválók lelkiekben gazdagabbak, emberibbek lettek. Nem az az ember, akinek egyszerűen ember külseje van. Az az ember, aki emberként cselekszik. „Gyümölcseiről ismeritek meg őket”.

Az alfa a lelki dimenzió. A megérezés, intuíció forrása. Az intuíció a miénknél magasabb intelligencia hangja. A megbocsátásnak, szeretetnek és bizalomnak a forrása, azoknak a tulajdonságoknak, melyekre Jézus tanított minket. Arra buzdított minket, hogy ezeknek megfelelően éljünk. De hogyan tudnánk így élni, amikor megengedjük, hogy bal agyféltekénk irányítsa életünket? A bal agyfélteke az elkülönítésre, konfliktusra és az önérdek érvényesítésére törekszik.

Jézus arra biztatott, hogy magunkban (az alfában) keressük a mennyek országát, és isteni jóssággal éljünk, megbocsátással, szeretettel és bizalommal forduljunk Isten többi teremtménye felé. Megígérte, hogy ha ezt tesszük, minden rendben lesz. „És minden egyéb megadatik majd nektek”. Különösen a jó egészség. Mert az alfában Istennel kerülünk kapcsolatba.

El tudod képzelni, mi történhetett volna földünkön, ha már annak idején megértettük volna Jézus üzenetét? Ma már paradicsomban élnénk. Tíz Herz frekvencián gondolkoznánk, s valamennyien nemcsak közelebb lennénk Istenhez, de jobban is hasonlítanánk rá.

Még nincs túl késő. Kezedben a kulcs. Használd, és minden egyéb megadatik majd.

Öt ...négy ...három ...kettő ...egy ...

## HARMADIK RÉSZ

### SPECIÁLIS ALKALMAZÁSOK

A könyvnek ez a része gyors útmutatóként szolgál speciális alkalmazások esetére. Néhány esetben, a jobb tájékozódás kedvéért, megismétlődik a szövegben már előfordult szakasz.

#### 42. FEJEZET

#### AZ ABNORMÁLIS VISELKEDÉS KORRIGÁLÁSA

Ha szubjektív kommunikációt alkalmazol a normálistól eltérő viselkedés módosítására, az üzenetet vevő szinte azonnal megváltozik. A hangoskodó szomszéd elviselhetőbbé, az állandóan kellemetlenkedő dolgozó együttműködőbbé válik, s a vonakodó vásárló is kötélnék áll. Azt tapasztalod, hogy a lázongó családtag beilleszkedik, a dohányos segítséget keres a leszokáshoz.

Amikor szubjektív kommunikációt alkalmazunk egy másik ember romboló hatású vagy életveszélyes viselkedésének megváltoztatására, az a jelek szerint hatékonyabban működik, mintha kevésbé fontos dolgokra használnánk. Agysejtjeink sokféleképpen programozódtak, de elsődleges szempontjuk az életben maradás. Az objektív módon küldött életben maradási üzenetet azonnal elfogadják. Amikor arról van szó, hogy alfában jobb agyféltekédet aktiválsz, mely a forrással tart fenn kapcsolatot, akkor felismered, hogy az üzenetet Magasabb Éned küldi. Az üzenet a Magasabb Énedtől indul és a Magasabb Énedhez érkezik. Vajon figyelmen kívül hagyhatnak-e ilyen üzenetet az agy idegsejtjei?

A szubjektív kommunikáció segítségével az említettek közül bármit el tudsz érni, sőt, azoknál sokkal többet is. De nehogya azt hidd, hogy itt a kulcs annak, hogy miként történhet minden akaratom szerint, akár otthon, akár munkahelyeden! Ne felejtse el, hogy a kölcsönösség alapvető követelmény. Nem találhatsz saját magadnak megoldást úgy, hogy valaki másnak nehézséget okozol. Csak abban az esetben hathatsz bizonyos irányban egy másik emberre, ha az a helyes irány.

Bizonyára helyes irány az, amely a dohányzót rossz szokásának abbahagyására akarja rávenni.

Tudod már, miként programozd be saját magad a dohányzásról való leszokáshoz, s azt is tudod, hogy ezeket a lépéseket nem lehet egy másik emberre ráerőszakolni. Saját magának kell meghoznia a személyes döntést, és ösztönzést kell éreznie ahhoz, hogy minden további lépést is megtegyen.

Bemutattam, hogyan lehet a képzeletbeli mozit felhasználni ahhoz, hogy megszabadulj rossz szokásodtól. Szubjektív kommunikációval másnál is ki lehet váltani hasonló késztetést. Az eljárás a következő:

1. Menj alfába!
2. Vizualizáld az illetőt!
3. Gondolatban szeretetteljesen beszélj neki szokásáról. Magyarázd el, milyen jót tenne neki és családjának, munkatársainak - köztük magadat is megemlítve -, ha abbahagyná ezt a szokását (pl. a cigarettázást).
4. Fejezd be az alfa-gyakorlatot!

#### HOGYAN HASSUNK VALAKIRE, HOGY ABBAHAGYJA A DOHÁNYZÁST

A harmadik lépésben használt szavak a siker letéteményesei. Nem adhatom szájadba ezeket a szavakat, mert saját szavaidra van szükség. Őszintén át kell érezned, amit mondasz. Személyes lelkesedésedtől függ, hogy milyen „teljesítménnyel” tudod üzenetedet „sugározni”.

Gondolatébresztőül hadd soroljak fel mégis néhány ilyesféle mondatot a szubjektív beszélgetés céljára. Pl. ilyeneket mondhatasz:

- \* Tovább fogsz élni, ha leszoksz a cigarettáról. Mindannyian szeretünk, s azt szeretnénk, ha hosszú, egészséges életed lenne.
- \* Tisztábbá válik majd leheleted, engem se fog zavarni bagószag többé.
- \* Jobban fog ízleni az étel, ahogy visszatér ízlelése. Ez neked lesz jó.
- \* Még pénzt is megtakaríthatsz. Nem fogsz lyukakat égetni a bútorokba. Családoddal jobban fogtok élni.
- \* Nem lesz fekete a fogad, nem lesz sárga az ujjad. Vonzóbbá válsz mások számára.

\* Ha leszoksz a cigarettáról, nem leszel többé szenvedélyed rab-szolgája. Társaságban is jobban el fognak fogadni.

Mindezt szeretetteljesen kell mondani is és átérezni. De mi van, ha történetesen nem kedveled az illetőt? Mi van, ha valósággal életed megrontója? Ebben az esetben a kapcsolat megszakad. Mindenféle ellenségesség, előítélet, harag, rivalizálás vagy más negatív érzés szétválaszt. Ha bármilyen módon elválasztod magadat az illetőtől, megszakítod a kapcsolatot.

Tiszta lapot kell nyitnod. Ezt megbocsátásnak nevezik. Tudod, hogy a megbocsátás kölcsönös dolog. Kölcsönösen és szubjektíven kell történnie. Ezzel a lépéssel kell kezdened képzeletbeli beszélgetésedet. Például így:

„Megbocsátok neked minden régi félreértésünkért, és arra kérek, cserébe te is bocsáss meg nekem!”

Majd képzelj el egy kézfogást, ölelést, vagy a „tisza lapot” kifejező bármilyen egyéb szimbólumot, ami a konkrét kapcsolatban megállja a helyét.

Hamarosan meglátod, hogy szubjektív kommunikációd eredményt hoz: - az illető fel akar hagyni rossz szokásával. Lehet, hogy beszélni fog erről, vagy vesz magának egy könyvet vagy magnó-kazettát, ami hozzásegíti a leszokáshoz. Lehet, hogy orvoshoz fordul, az is lehet, hogy beiratkozik egy Agykontroll-tanfolyamra.

#### KÉSZTETÉS BÁRMELY SZOKÁS MEGSZÜNTETÉSÉRE

Bármilyen szokás, amitől meg akarunk szabadulni - legyen az alkoholizmus, túlzott evés, lóverseny, körömrágás, hajcsavargatás -, tehát bármilyen szokás ellen felléphetünk ily módon. Egy szubjektív beszélgetésben késztesd az illetőt, hogy abbahagyja rossz szokását. Ha már meg akar szabadulni szokásától, akkor biztos meg is találja annak módját.

J.A. 1961 és 1981 között sokszor volt börtönben. Tizenöt évig szenvedett a heroin rabságában.

„Mindent megpróbáltam - írta nekem, - egyéni pszichoterápiát, csoportterápiát, encounter csoportokat, aztán megint egyéni terápiát, akár börtönben voltam, akár szabadlában. Egyik sem segített. Sokat megtudtam magamról, de a csapás nem múlt el rólam.”

J.A, ekkor részt vett a Silva-féle Agykontroll-tanfolyamon. Néhány héttel később így írt:

„Egészen eddig a hónapig egyáltalán nem láttam reményt arra, hogy kigyógyulhatok bajomból. Az első hét vége óta legkevésbé sem éreztem vágyat heroinra vagy más kábítószerre. Talán úgy gondolja, túl korán dicsérem a módszert, hiszen még csak néhány hete végeztem el a tanfolyamot. De amikor az ember már 15 éve él az önpusztítás árnyékában, mint én, és azokon a szörnyűségekben és fájdalmakon megy keresztül, amelyekbe én vittem magamat, akkor már nem kell egy-két évet várnia, hogy biztos legyen a dolgában. Mostantól kezdve életcélnak tekintem, hogy minden kábítószeresnek, akinek segítségre van szüksége és hajlandó meghallgatni, beszéljek a Silva-féle módszerről. Tudom, hogy az életemet ez mentette meg, és tudom, hogy sok más, hozzám hasonló ember életét is meg tudja menteni.”

A kábítószerre nincs könnyű megoldás. Egy alapigazság alól azonban ez se kivétel: változtasd meg tudatodat, és a valóság is megváltozik. J.A. a Silva-féle tanfolyam hatására megváltoztatta véleményét saját magáról. Így aztán a valóság is megváltozott.

- A kábítószer azonban testi függőséget okoz - mondhatod. - Mi lesz a megvonási tünetekkel? Ha megváltoztatod elmédet, megváltoztatod tested vegyi folyamatait is. Ezt tudjuk. Ez mind közül a legkönnyebben érthető állítás. Mégis, minden ember valósága túllép saját testén: a többi ember testéig, azoknak tudatáig; saját közvetlen környezetétől a közösségig, az orszáig, a viláig, a világmindenségig, egészen a Forrásig tart minden ember valóságának hatása. A szélsőséges viselkedés magvai bárhol gyökeret ereszhetnek ezen az úton. Nem csoda, ha nincs könnyű megoldás a heroinproblémára, vagy bármely, más rászakással kapcsolatos problémára - tudatunk megváltoztatását leszámítva. A Silva-féle tanfolyam elvezethet ehhez a tudati változáshoz, ahogy ez J.A.-val is történt. A szubjektív kommunikáció is megteheti ugyanezt, ha az a kábítószereshez egy őszinte embertől érkezik.

Ennek a kommunikációnak célja az kell hogy legyen, hogy az illetőben tudati változást hozzon létre, és arra készítse, hogy segítséget keressen. A beszélgetés során lelkiismeretesen be kell tartani az eredményes jobb agyféltekei kommunikációhoz szükséges alapvető feltételeket. Mondani is felesleges, hogy kisebb

szokásokra is lehet így, ezekkel az alapvető lépésekkel hatni. Ezek a szokások, ha nincsenek is kapcsolatban addiktív anyagokkal, azért igencsak idegesítőek, közösségellenesek lehetnek. Menj alfa szintre, és egy képzelt beszélgetésben biztasd az illetőt, hogy változtassa meg tudatát! Ezáltal arra készted, hogy megtegye, amit meg kell tennie annak érdekében, hogy elhagyja rossz szokását.

## 43. FEJEZET

## ÁLMATLANSÁG, FEJFÁJÁS ÉS FÁRADTSÁG

Hogyha a sors feszültségből eredő fejfájással vert meg, akkor a recept nélkül kapható fájdalomcsillapítók elég hatásosan segíthetnek rajtad. Emberek milliói szednek ilyeneket. A rendszeresen Aszpirint szedők közül azonban sokan egy másik problémával találják magukat szemben. Gyomruk nem tűri a gyógyszert. Az Aszpirin hatására apró kimaródások keletkezhetnek gyomrunk belső felszínén, melyekből később fekélyek alakulhatnak ki. Más, hasonló tabletták pedig májelhálózást okozhatnak.

Ha lehangolt vagy, élnékítőket szedhetsz, ha ideges, nyugtatókat. Ha nem tudsz aludni, arra is van tableta. Becslések szerint 25 milliónál több ember szenved álmatlanságban az Egyesült Államokban, s jóval több mint 100 millió dollárt költenek receptre kapható altatókra. Pedig egy 1976-ban New Yorkban tartott alvászavarral foglalkozó szimpóziumon az orvosok megállapították, hogy a legtöbb ilyen gyógyszer tiszta pénzkidobás, és közülük sok valójában inkább okozója, semmint gyógyítója az álmatlanságnak.

Az alvászavarok klinikáján, a Stanford Egyetemen, az orvosok arra a következtetésre jutottak, hogy álmatlansággal küzdő pácienseiknek kb. 40%-a valójában kevesebbet alszik, mióta gyógyszereket szed, mert azok hatására gyógyszerfüggőség alakul ki. Miután fokozatosan leszoktatták őket ezekről a gyógyszerekről, a betegek átlagban 20%-kal többet aludtak, és sokuk alvászavara egyszerűen megszűnt.

A szubjektív okoknak köszönhető problémák szubjektív megközelítése direkter módszer, s még mellékhatásai sincsenek. Álmatlanság esetén először alfában programozd be magad, hogy amikor alfába merülsz, és lassan visszafelé számolsz, akkor a normális, természetes alvás felé közelítesz. Ezek után, ha bármikor éberem fekszel, és nem tudsz elaludni, csak menj alfába. Kezdj el visszafelé számolni 200-tól! Valószínűleg nem is jutsz nagyon messzire. Lelassítod agyhullámaidat thétáig, majd deltáig - a mély alvásig.

Ismétlésképpen összefoglalom, miként szabadulhatunk meg zavaró attitűdöktől és állapotoktól:

1. Menj alfába!

2. Azonosítsd a problémát!
3. Jelentsd ki az ellenkezőjét - a megoldást!
4. Képzeld el a megoldás folyamatát!
5. Fejezd be az alfa-gyakorlatot!

Vegyünk néhány példát!

Kezdjük pl. a feszültségből eredő fejfájások problémájával! A következő, öt lépésből álló eljárást javaslom:

1. Számold magad alfába! Esetleg további visszaszámlálással vagy progresszív relaxációval mélyítsd el szintedet!
2. Gondolatban mondott szavakkal azonosítsd a problémát: - Fáj a fejem. Nem akarom, hogy fájjon.
3. Gondolatban jelentsd ki a megoldást: - Amikor befejezem ezt a gyakorlatot, és 5-höz érve kinyitom szememet, már nem fog fájni a fejem. Jól fogom érezni magamat.
4. Képzeld el, mintha tükörben látnád magadat, s éppen fejfájós-nak látszol. Told ezt a képet kissé balra, s képeden már múlik is a fejfájás. Told még egy kicsit balra, s képzeld el, hogy már meg is szabadultál a fejfájástól!
5. Számolj 5-ig! Amikor 3-hoz érsz, emlékeztess magadat, hogy 5-nél, mikor szemedet kinyitod, már nem fog fájni a fejed, jól fogod érezni magadat. 5-höz érve ismét emlékeztess erre magad, és nyisd ki szemedet. Ha maradt valamennyi a fejfájásból, várj öt percig, és ismételd meg az eljárást! Néha, nagyon erős, migrénes fejfájás esetén, esetleg három körre is szükség lehet, köztük öt-öt perces időközökkel.

Másik példa lehetne a fáradtság. Ugyanezt az alapvető módszert használhatod:

1. A megszokott módon menj alfába, majd mélyítsd el szintedet!
2. Azonosítsd a problémát, azáltal, hogy gondolatban megnevezed: - Fáradt és kimerült vagyok. Nam akarok fáradt és kimerült lenni. Energikus akarok lenni és éber. Azt akarom, hogy tettvágy töltson el.
3. Erősítsd meg a megoldást azzal, hogy gondolatban így szólj: - Mikor a számolásban 5-höz érve kinyitom szememet, már nem leszek fáradt. Tele leszek friss energiával.
4. Képzeld el magadat fáradtan! Told balra a képet és képzeld el, hogy felfrissülsz! Told még egy kicsit balra a képet, és képzeld el,

hogy energikus és aktív vagy! Számolj 5-ig! A számolás megkezdése előtt, majd 3-hoz, illetve 5-höz érve emlékeztess magad így: - éber és energikus vagyok. Nagyszerűen érzem magam.

Lehangoltság esetén is használhatod ezt az eljárást. Ilyenkor a következő 5 lépést végezd:

1. Menj alfába! Mélyítsd el szívedet!
2. Mondd: - Lehangolt vagyok, el vagyok keseredve. Nem akarok lehangolt és elkeseredett lenni. Lelkes, energikus és derűlátó akarok lenni.
3. - Mire a számolásban 5-höz érek és kinyitom szememet, nem leszek lehangolt. Nagyszerűen fogom érezni magamat.
4. Képszerűen jelenítsd meg magadat jelenlegi állapotodban, majd a képet kissé balra tolva, lásd magad némileg vidámabbnak! Megint told kissé balra a képet, és lásd, ahogy kihúzod válladat, fejedet felemeled, élénk és lelkes vagy!
5. Mondd: - Mire a számolásban 5-höz érek és kinyitom szememet, nagyszerűen fogom érezni magamat. Ismételd ezt meg, amikor a számolásban 3-hoz, illetve 5-höz érsz, majd nyisd ki szemed!

#### 44. FEJEZET

##### SÚLYOS, KRÓNIKUS DEPRESSZIÓ

A depresszió olyan súlyos probléma, ami a világtól való elzárkózáshoz, sőt öngyilkossághoz is vezethet. Minél mélyebb a depresszió, annál gyakrabban, és annál pozitívabb programozási technikákat kell használni. Ezenkívül a depresszió kezeléséhez az objektív és szubjektív megközelítési módokat egyaránt be kell vetni.

Néhány olyan lépés következik mindkét kategóriában, ami segíthet.

##### OBJEKTÍV MEGKÖZELÍTÉSI MÓDOK

1. Menj orvoshoz, aki esetleg étrended módosítását javasolja, vagy orvosságot ír fel!
2. Mozogj többet! Tornázz! Tégy hosszú sétákat!
3. Munkádban légy kreatív! Munkádat végiggondolva talán jössz bizonyos okokra, melyek depressziódhoz vezettek.

##### SZUBJEKTÍV MEGKÖZELÍTÉSI MÓDOK

1. Menj alfába, és meditálj depressziódon! Találj egy okot!
2. A 43. fejezetben leírtak szerint végezd el az alapvető, öt lépéses gyakorlatot! Az útmutató megfelelő helyére helyettesítsd be a depresszió szót! Naponta háromszor végezd a gyakorlatot!
3. Este, elalvás előtt, menj alfába, tedd össze első három ujjadat bármelyik kezeden, és mondd magadnak: - Holnap egész nap jó hangulatom lesz.
4. Ha fizikailag kimerültnek érzed magad, jót tesz, ha egy kicsit adsz magadból másoknak. Ez ugyan ellentmondásnak tűnhet, a szubjektív világban azonban sok minden gyakran fordítva működik, mint az objektív világban. A szubjektív világban minél többet adsz, annál több jut magadnak is. Mikor másoknak segítesz, magadon is segítesz.

Depresszió esetén jót tesz, ha másokkal együtt végzendő feladatba kezdesz, még akkor is, ha ez önkéntes, anyagi viszonzás



nélküli munka lesz. Amikor építő jellegű, kreatív tevékenységben veszel részt, ami segít világunkat jobbbá tenni, saját világot is kezded majd rózsásabb színben látni.

## 45. FEJEZET

### GERINCPROBLÉMÁK

Az orvosoknak sok gondot okoznak bizonyos gerinctáji problémák, amelyek nem reagálnak semmiféle kezelésre. Egy ilyen, tipikusnak nevezhető eset következik, Barbara G. Parkertől, Oklahoma Cityből:

1983 augusztusának végén elmentem egy kiropraktorhoz\*, mivel addigra már minden egyebet kipróbáltam. Két év alatt semmi sem segített. Az orvosok vagy ágynyugalmat javasoltak, vagy mankóztattak és orvosságokat rendeltek, de fájdalmam nem változott. Jobb csípőmben, jobb vállamban és nyakamban erős fájdalmat éreztem, illetve gyakori fejfájás és álmatlanság kínozott. A kiropraktor röntgenfelvételeket készített augusztusban, amelyek porckorongváltozást, a nyakgerinc görbületének jelentős csökkenését, a nyaki csigolyák rotációs rendellenességét és a hátsággerinc görbeségét jelezték. Egyszerűbb szavakkal: porckorongbántalmat, ami miatt a kilépő idegek nyomás alá kerültek, s ez lábba kisugárzó fájdalmat is okozott. Két hónapi kezelés után a kiropraktor a Silva-féle Agykontroll-tanfolyam elvégzését javasolta. Néhány évvel korábban maga is elvégezte, s remélte, hogy az segít rajtam.

Igaza volt! Oktatóm néhány igazán remek ötletet adott arra, hogy miként képzeljem el az egészséges gerincet. Naponta háromszor mentem szintemre programozni, s egyre jobban lettem. Novemberben végeztem el a tanfolyamot. Januári röntgenvizsgálatom teljesen ép porckorongokat mutatott. Átalszom az egész éjszakát, és sokkal jobban érzem magam...

Milyenfajta vizualizációt és elképzelést használhatott Barbara Parker, hogy segítsen orvosának gerincfájdalmát meggyógyítani? A válasz: a hibátlan testet vizualizálta. Ebben a konkrét esetben: elképzelte, hogy a csigolyák kissé távolabbra kerülnek egymástól.

\* "csontkovács", vagyis a manuálterápia néven is ismert tudományosan megalapozott kezelést alkalmazó szakember (ford.megi)

Eszembe jut az Alexander-féle módszer, melyet egy ausztrál színész, F. Matthias Alexander talált ki 1894-ben. Előadás közben néha elment a hangja. Azt tapasztalta, hogy amikor gondolatban és a valóságban is kiegyenesítette nyakát és felemelte fejét, hangja visszatért. Később felfedezte, hogy ha hasonló gondolatbeli és tényleges testtartásbeli változást javasol másoknak, azzal számos betegséget meg tud gyógyítani. Több kontinensen tanítják ma is Alexander módszerét. A módszer mentális részében arról van szó, hogy a nyakat szabadnak képzeljük el, a fejet gondolatban magasra emeljük, s így lehetővé válik a hát megnyúlása és kiszélesedése. Ha valaki jól maga elé tudja ezt képzelni, és a megfelelő szavakat mondja hozzá, a test követi az útmutatást.

Mások is használnak mentális képeket testünk megsegítésére, de a Silva-féle módszer az első, amely ezeket a képeket az alfa szinttel hozta kapcsolatba. Ez az újítás lehetővé tette, hogy a módszert gyakorlók elméjük nagyobb részét aktiválják, s így sokszorosára növeljék az egyéb vizualizációs módszerek hatékonyságát. Az alfával való összekapcsolás ráadásul szélesíti is ezen módszerek használhatósági körét.

Ha gondjaid vannak gerinceddel, menj alfa szintedre, s képzelj el, hogy rendbe jössz! Használj fel a gyógyulás elképzelésében mindent, amit csak tudsz a betegségről! Ha orvosod azt mondja, hogy porckorongjaid lelapultak, mint ahogy Barbara Parker esetében történt, képzelj magad elé a csigolyákat, amint eltávolodnak egymástól! Sőt, még jobb, ha azt képezed, hogy te magad tolod őket széjjel.

Lásd magad gondolatban, tetőtől talpig, mintha tükörbe néznél! Majd kissé balra képzelj el egy másik tükröt, s lásd, ahogy belenyúlsz gerincedbe, és széthúzod a csigolyákat! Képzletedben bármilyen módon rendbehozhatod gerincedet.

Szakembereknek természetesen anatómiai hűséggel kell maguk elé képzelniük a részleteket, hiszen tudják, hogy miként néznek ki a csigolyák, tehát használniuk kell tudásukat. Te azonban nem vagy orvos. Egyáltalán nem muszáj anatómiai részletességgel elképzelned bármit is. A problémát saját agyad idegsejtjei részére azonosítod, ahogy te magad látod azt. Az idegsejteknek agyadban nincs is másra szükségük ahhoz, hogy megtudják, mire is gondolsz.

Hasonlóképpen, a szakembereknek olyan módon kell elképzelniük a gyógyítást, mint ahogy például az a műtőben folya le. Te

azonban akárhogyan elképzelheted, mert agyad idegsejtjei meg fogják érteni üzenetedet így is.

Ha szükséged van segítségre, hogy el tudd képzelni gerincedet, nézd meg valamilyen könyvben! Egyébként ez bármelyik testrész esetében hasznos segítség lehet. De ne gondold, hogy tökéletes képre van szükséged! A mentális képek arra valók, hogy gondolati fogalmakat jelenítsenek meg, és valójában a gerinc fogalma az, ami beindítja az öngyógyító folyamatot. A mentális képeknek tehát nem kell éles, színes, szélesvásznú mozi képeihez hasonlítaniuk. Fogadd el vizualizációd! Egyeseknek élesebb képeik lesznek, másoknak életlenebbek. De mindenki, függetlenül attól, hogy miként vizualizál és képzel el, besegíthet a gyógyulás folyamatába. Ennek egyetlen feltétele, hogy ezeket a gondolati műveleteket alfa szinten végezze.

Gerincprobléma esetén a következő lépéseket tanácsolom:

1. Menj alfa szintedre!
2. Gondolatban jelenítsd meg saját képedet! Nézz keresztül testeden a gerincedig, és részletesen képzelj magad elé a bajt!
3. Képzelj el, hogy rendbe hozod, széthúzod a csigolyákat vagy kiegyenesíted gerincedet - már ami éppen szükséges!
4. Told a képet kissé balra, s képzelj el, hogy a gyógyítás hatni kezd!
5. Ismét told a képet kissé balra, s képzelj magad teljesen gyógyultnak!
6. Fejezd be gyakorlatodat!

## 46. FEJEZET

## VESEKÖVEK ÉS EPEKÖVEK

Hogyan kell elképzelni a vesekövet? Nincs jelentősége, hogy pontosan miként vizualizáld. Képzeld elvesédet! Képzeld el egy akármilyen vesekövet! Szabadulj meg tőle, és fejezd be a gyakorlatot!

Na de hogy szabadulhatnánk meg egy kőtől? Például ujjaddal összemorzsolhatod, és elképzeld, ahogy a törmelék feloldódik a vizeletben. Elképzeld egy lézersugarat, amint a vékony fénysugár elporlasztja a követ. Éppenséggel ultrahangos beavatkozást is elképzeld. Képzeld el, hogy a magas, nagy energiájú hang porrá rázza szét a követ, s a por feloldódik a vizeletben, és fájdalom nélkül kiürül!

Íme tennivalód lépésenként:

1. Menj alfa szintedre!
2. Vizualizáld önmagad! Lásd a köveket, testednek bármely részében is vannak. Képzeld össze őket ujjaiddal!
3. Told a képet kissé balra, és morzsold tovább a köveket! Képzeld el, ahogy az illető szerv váladékában feloldódik a por és elhagyja testedet!
4. Told a képet még inkább balra, s képzeld el, hogy a kövek nyomtalanul eltűntek, s te újra teljesen egészséges vagy!
5. Fejezd be gyakorlatodat! Ismételd meg reggel, délben és este!

Az alapvető lépések mindig azonosak: szintedre mész, vizualizálással azonosítod a problémát, elképzeld, hogyan gyógyítod meg magad, miközben a képet kissé balra tolod. Újra magad elé képzeld önmagad bal oldalt, most már teljesen épen. Ezután befejezed a gyakorlatot.

Íme néhány lehetőség:

- \* Alfába tudsz menni visszaszámlálással, vagy réveteg nézéssel.
- \* Elmélyítheted alfa szintedet újabb visszaszámlálással vagy progresszív relaxációval.
- \* Rákérdezhetsz betegségéd okára, s ha azt találod, hogy az kapcsolatos egy másik személlyel, akkor végezd el a szubjektív megbocsátás lépéseit!

\* Képzeld, hogy utazásra indulsz testeden belül, vagy képzeld önmagadat magad elé!

\* További, szóbeli megerősítést is használhatsz, gondolatban azt mondva, hogy egyre „jobban és jobban” érzed magad.

Ezeknek az ötleteknek attól függően veheted hasznát, hogy hogyan érzed magad, s mennyi időd jut a gyakorlatokra. Az előző fejezetekben megnézheted, hogy pontosan miként is kell ezeket a lépéseket megtenni.

Ha már az időről beszélünk, az optimális idő ezekre a gyakorlatokra 15 perc. Az idő legnagyobb részét a probléma helyrehozatalára fordítsd, arra, hogy elképzeld, megérkezik a megoldás!

## 47. FEJEZET

### ISMERETLEN EREDETŰ BETEGSÉGEK

Hogyan korrigálhatunk olyan problémát, ami oly kevésbé ismert, hogy emiatt a vizualizálás nehéz vagy szinte lehetetlen?

AJ. 18 éven keresztül volt tetraplég, vagyis mind a négy végtagjára béna. Egyik oldala teljesen béna volt, másik oldala 8%-ban. Az orvosok sclerosis multiplexet (SM) állapítottak meg, egy gyógyíthatatlan, progrediáló betegséget, mely néhány éven belül várhatóan halálát okozta volna. AJ. részt vett a Silva-féle tanfolyamon. Mikor az első napon alfába ment, azt vette észre, hogy egyik ujjának érzékelőképessége visszatér. A tanfolyam félideje táján határozottan úgy érezte, hogy abba kell hagynia orvosságai szedését. A tanfolyam végére bal karja tökéletesen rendbejött.

Hozzákezdett ahhoz, hogy alfa szinten beprogramozza magát bizonyos célok elérésére. Először azt akarta elérni, hogy ki tudjon szállni a tolószékből, és képes legyen beszállni egy járműbe, s hogy képes legyen azt vezetni is. Naponta kétszer, néhány percre alfába ment, és lelki mozijában azt látta, amint éppen járművet vezet. Nyolc hónap alatt el is érte célját. Vett egy kis furgont, amelyhez egy szerkezet tartozott. Ennek segítségével fel tudta emelni tolokocsiját a járdáról olyan magasra, ahonnét már át tudott lódulni a vezetőülésbe.

A következő cél, amit maga elé tűzött, az volt, hogy képes legyen menni és lépcsőn járni. Megint beült lelki mozijába, ahol azt áttá, hogy a helyi sportstadionban felfele megy a lépcsőn. 14 hónappal a Silva-féle tanfolyam után már valóban fel is tudott menni azokon a lépcsőkön. Más SM-ben szenvedő betegek is segítettek magukon alfában, vagy úgy, hogy visszafordították betegségüket, de legalábbis megállították annak terjedését. Ám nem kell ehhez feltétlenül az anatómiai elváltozást képszerűen megjeleníteni. Nagyon keveset tudunk erről a betegségről, s ami keveset tudunk, az is egy átlagos, hozzá nem értő ember számára túl nehezen megragadható, illetve vizualizálható. Tüdőn lévő foltot könnyű elképzelni, könnyű onnan képezeletben letörölni, és helyette az egészséges tüdőt vizualizálni. Így meg tudunk szabadulni pl. köhögéstől. Vagy pl. a hasnyálmirigyen is viszonylag könnyű világos szigetecskéket magunk elé képzelni, és képezeletben eltüntetni azokat, s ezáltal az alacsony vércukorszintet korri-

gálni. A gyomor nyálkahártyáján keletkező sebet, illetve annak gyógyulását is könnyű vizualizálni, amivel fekélyektől szabadulhatunk meg. Sok olyan betegség van azonban, amely esetén, a sclerosis multiplexhez hasonlóan, nem könnyű a problémát vizualizálni. Ilyenkor tanácsos AJ példáját követni: képzeljük magunk elé acélt!

A cél általában az, hogy visszajussunk az élet normális folyásába, megszabaduljunk a betegség okozta zavaró hatásoktól. Ezért ahelyett, hogy magad elé képzelned tested beteg területét, képzelj inkább el, ahogy felkelsz az ágyból! Nagyszerűen érzed magad, pompásan nézel ki, és visszatérsz a gyönyörű életbe. Ebben az esetben a többi lépés - az említett egy eltérést leszámítva - ugyanúgy zajlik, mint a korábban leírtaknál

## 48. FEJEZET

## ÉRBETEGSÉGEK

Ha érrendszerrel vagy szível kapcsolatos bajokat szeretnél megszüntetni, a következőt tanácsolom:

1. Menj alfába!
2. Vizualizáld magadat, amint éppen nehézséget okoz szíved! Például éppen most mentél fel sok-sok lépcsőn, s kezdesz mellkasi fájdalmat érezni. Képzeld magadat, kezedet szíveden tartva, a lépcső tetejére! Egy-két percig tartson mindez!
3. Kicsit told balra a képet, kb. 15 fokra, s képzelj el javulást! Mivel a gyógyuláshoz az kell, hogy az erek belső falán összegyűlt lerakódást, plakkot eltávolítsd, képzelj magad elé, ahogy az feloldódik! Képzeld el, ahogy a vérben végbemenő vegyi folyamatok feloldják ezt a lepedéket! Azt is elképzelheted, hogy egy képzeltbeli vízvezetékcsatlakozás tisztogatja ereid falát. Esetleg lézersugár teszi ugyanezt. Bárhogy elképzelheted a gyógyítást. Ez kb. 12 percig társan!
4. Megint told kissé balra a képet, ismét kb. 15 foknyit, majd képzelj el, hogy keringési rendszered hibátlanul működik, illetve hogy megszűnt mellkasi fájdalmad! Felszaladsz lépcsőn, futsz, mindenféle tevékenységben részt tudsz venni, nem fáj a szíved tája. Egy-két percet fordíts erre!
5. Fejezd be a gyakorlatot!

A 2. lépésben a vizualizál szót használtam, a 3. és 4. lépésben viszont az elképzelés szót. Mivel nem vagyunk orvosok, a gyógyítási lépést még nem láttuk, tehát elképzeljük.

## 49. FEJEZET

## ALLERGIÁK AZONOSÍTÁSA

Agyad tudja, hogy mi okozza bőröd elváltozását. Azt is tudja, hogy arcüreged mitől dugulnak el. Annak oka is ismeretes előtte, hogy miért kezdesz köhögni, de magától nem mondja meg. Rávetteted elmédet, hogy elárulja allergiád okát. Íme néhány lehetséges megközelítés. Vegyünk három helyzetet:

- A. Az ok egy ismert anyag.
- B. Az ok egy ismeretlen anyag.
- C. Az ok lehet, hogy egy anyag, lehet, hogy valami más.

A. Ha az allergia megjelenésének ideje és helye egyértelművé teszi, hogy annak oka bizonyos ismert étel vagy anyag, akkor a következő módszert javaslom:

1. Menj alfába!
2. Képzeld magad elé orvosodat, vagy ha úgy tetszik, egy olyan szakembert, akit tisztelsz!
3. Kérdezd meg tőle, vajon allergiádat inkább az első anyag vagy étel okozza (nevezd meg azt), vagy inkább a második étel vagy anyag (ezt is nevezd meg)!
4. Figyelmedet most fordítsd az elképzelt személyről a két étel vagy anyag felé! Választ fogsz kapni. Fogadd el!
5. Az így kapott anyagot most egy harmadik étellel vagy anyaggal hasonlítsd össze, s ugyanúgy, mint az előbb, kérdezd meg az illetőt, tekintélyes személyt, majd fordulj az anyagok felé, és fogadd el azt a választ, ami eszedbe jut!
6. Mikor az összes ételt és anyagot összehasonlítottad, lesz egy, amelyik kiemelkedik közülük. Így megtalálod a „tettet”.
7. Fejezd be alfagyakorlatodat!

B. Kb. 700 kiló ételt eszünk meg évente. Ebből legalább 5 kilónyi a vegyi adalék. Közöttük több ezer tartósítószer, ízesítő- és színezőanyag, stabilizáló- és rovarirtó szer szerepel. Bármelyikük okozhat allergiás reakciót. Hasznosabb azonosítani és aztán elkerülni az irritáló szert vagy az azt tartalmazó ételt, mint kiprogra-

mozni magunkból az allergiás tüneteket, melyek aztán még kellemetlenebb formában bukkanhatnak újra elő.

Ha nem tudod, hogy milyen ételek vagy anyagok jöhetnek számitásba, a következő módszert javaslom:

1. Menj alfába!
2. Képzeld magad elé orvosodat, vagy egy ismert vegyészt, vagy tudóst!
3. Kérdezd meg tőle, hogy milyen étel vagy anyag okozza allergiádat!
4. Most figyelmedet fordítsd el róla, ami azt jelenti, hogy próbálj meg rájönni allergiád okára!
5. Kapni fogsz egy választ. Fogadd el! Lehet, hogy más benyomások is érkeznek, de általában az első benyomás a legerősebb és a legmegbízhatóbb.

C. Elképzélhető, hogy az allergén nem étel vagy anyag. Például évek hosszú során keresztül V.M. mindig könnyezni kezdett, amint olyan szobába lépett, ahol rózsza volt. Orra is folyni kezdett, s arcüregei eldugultak. Végül is orvoshoz fordult. Az orvos ezt mondta:

- Igen, ez a szénanáthához hasonló rózsanátha, vagyis ön allergiás a rózsára.

- De, doktor úr - felelte V.M. -, én akkor is ugyanígy reagálok, ha mőrózsát látok!

Az orvos kicsit hallgatott.

- Idegi alapon van - mondta végül.

V.M. később részt vett egy Silva-féle tanfolyamon. Elhatározta, hogy alfa szinten visszamegy az időben, hátha talál életében olyan eseményt, ami a rózsákhoz kapcsolódik, s aminek következménye allergiája. Egy naptár mellé képzelte magát, s megkérdezte, hogy mikor is kezdődtek nehézségei a rózsákkal. Ezek után elkezdte visszafelé pergetni a naptár lapjait. Hónapról hónapra, évről évre. Mikor annak az évnak a februárjához érkezett, amikor négyéves volt, egy kép jelent meg szeme előtt.

Édesanyja éppen kiment kinyitni az ajtót. Virágot hoztak részére. Anyja a virágokat legszebb vázájába tette, a zongora tetejére, majd kiment a konyhába. V.M. addig még nem látott rózsát. Kis székét húzotta a zongorához, felmászott rá, és elkezdte tapogatni a gyönyörű szirmokat, beszívta az édes illatot. A váza hirtelen el-

dőlt. Bumm! Édesanyja bejött a szobába, meglátta mi történt, és elkezdett vele kiabálni.

V.M. alfa szinten tökéletesen átérezte, amit annak idején érzett. Pánikba esett. Anyukája többé már nem szereti! Ki fog vigyázni rá? Ki fogja megetetni, öltöztetni? Elkeseredetten sírni kezdett. Amíg édesanyja felmosta a kiömlött vizet és a rózsákat másik vázába tette, egyfolytában folyt a könnye.

Mamája végül megsajnálta és odament hozzá:

- Többé ilyet ne csináljál!

Megsimogatta fejét és megpuszilta. Erre a kisfiú abbahagyta a sírást, és a képsornak vége is szakadt.

Amikor bétába visszatért, V.M. megértette, mi játszódott le benne. Négyéves korában édesanyja volt egész életének alapja. Amikor az anya megszűnt szeretni őt, az élete került veszélybe. A rózsákkal kapcsolatos egész eseménysor agyának a túléléssel kapcsolatos fiókjába került így aztán, ha rózsákkal találkozott, még évekkel később is, megszólalt a vészcsengő, s az agy idegsejtjei az életben maradási részlegen munkába léptek. Talán valahogy így:

- Életveszély - rózsák!

- Mit is tettünk ilyenkor korábban?

- Sirtünk - s az megmentette életünket.

- Nosza, tegyük újra ugyanazt!

S így az üzenet elindult a szemek és az orr felé, illetve a sírás mechanizmusának többi részéhez is. Minden ilyen 'életmentő' alkalom csak megerősítette az életben maradási mechanizmus (allergia) tüneteit.

V.M. elhatározta, elmegy egy virágüzletbe, hogy megfigyelje magán, hogyan is zajlik ez a folyamat. Most, hogy már tudta a dolog hátterét, odament a rózsákhoz, kinyitotta a hűtőláda üvegajtóját, beszipantotta a rózsailleset és várta a könnyzuhatagot. De az elmaradt. V.M. később rájött az okra. Mikor kiderült, hogy mi okozta az egészséget, elképedve megrázta a fejét és azt gondolta: - Milyen nevetséges! Édesanyám mindig is szeretett! Életem nem volt veszélyben! Mindenki így viselkedett volna, ha ez történik a rózsáival. Ez az új hozzáállás rendbehozta a zavaró programot. Talán így intézték el egymás közt az idegsejtek:

- Hé, fiúk! Rossz fiókba tettük a rózsákat! Nem is a túlélési részlegen van a helyük.

S az allergia megszűnt.

## 50. FEJEZET

## PÁRVÁLASZTÁS

A férfiak és nők közötti kapcsolatok jelentősen megjavulnak, ha mindkét résztvevő kiegyensúlyozottan tudja használni mindkét agyféltekéjét. Két centrált kerék simábban gurul, mint két excentrikus. Az embereknek ilyen állapotba kéne kerülniük, mielőtt társat választanak maguknak. Azt mondják, általában 20%-os pontossággal találunk rá az igazira. Ezért is oly gyakori a válás. A látnokokok ezzel szemben kb. 80%-os biztonsággal dolgoznak.

Az előzetes együttélés nem adja meg az igazi választ. Az ilyen elhatározás nem az agyra, egyedül csak a testre alapoz. Sokan addig váltogatják partnereiket, amíg, ha szerencsájük van, ráakadnak az igazira. Ennél a legtöbb állatnak is jobb módszere van. Már akkor is nagyobb eséllyel indul egy pár, ha csak egyikük vett részt Agykontroll-tanfolyamon, illetve végezte el ennek a könyvnek gyakorlatait, mert akkor legalább ő fel tudja használni alfa szintjét választásának értékelésére. Itt következnek az ehhez szükséges lépések:

1. Menj alfába és mélyítsd el azt!
2. Érintsd össze bármelyik kezed első három ujját!
3. Képzeld el magadat társaddal, amint éppen összeházasodtok. Képzeld el egy naptárt is!
4. Told a képet kissé balra! Állítsd a naptárt három évvel későbbi dátumra! Figyeld meg, hogy ekkor milyen kapcsolatokat!
5. Végül told még egy kicsit balra a képet, és állítsd a naptárt 10 évvel későbbi időpontra! Újra figyeld meg kapcsolatokat!

Kezedbe kerül így a „bizonyíték”, ami segít eldönteni, hogy összeházasodjatok-e vagy sem. Az esküvő persze az alfa szint használatának csak a kezdetét jelenti.

## 51. FEJEZET

## A SZÜLŐI FELADATKÖR SIKERES ELLÁTÁSA

Minden házaspár egészséges, ép gyerekeket szeretne. A Silva-féle módszer centrált, és a világmindenség fejlődési irányával egybeesik; szélsőséges viselkedéstől, a környezetszennyező szokásoktól és a negatív gondolatoktól mentes, illetve kreativitásra irányul. Akik ilyen feltételekkel találhatnak egymásra, gyakorlatilag biztosak lehetnek abban, hogy gyermekük egészséges és ép lesz.

Azok a szülők, akik a Silva-féle módszert gyakorolják, ennél tovább is mehetnek. Beprogramozhatják, hogy gyermekük sikeres legyen. Mikor elhatározzák, hogy gyereket akarnak, külön-külön menjenek alfába, s mindketten keressék a választ arra, hogy földünknek milyen szükségletei lesznek! Ha megegyeznek valamilyen, mondjuk hogy egy orvosra vagy tudósra, vagy bármilyen szakterületű specialistára van szükség, akkor a két leendő szülő menjen együtt alfába, és kérje a Teremtőt (Magasabb Intelligenciát, Istent), hogy az ennek megfelelő intelligenciát küldje a világba rajtuk keresztül, olyan intelligenciát, aki majd segít, hogy földünk gondjait a jövőben könnyebben megoldjuk!

íme a lépések:

1. Különböző időben menjen férj és feleség mély alfába!
2. Képzeld magad elé a Földet, és kérdezd meg: - Mire lesz a Földnek a jövőben leginkább szüksége?
3. Told a képet kissé balra! Képzeld el egy naptárt, amelyen jól látható az évszám, ami húsz évvel későbbi időpontot mutat! Jegyezd meg, ami megjelenik a Földön vagy ami eszedbe jut.
4. Még egyszer kérdezd meg ugyanezt, és told kissé balra a képet! Most a naptár harminc évvel későbbi időpontot mutasson! Ismét jegyezd meg, ami megjelenik vagy eszedbejut!
5. Fejezd be az alfagyakorlatot!

Ha több próbálkozás után sem sikerül a szülőknek egyetértésre jutniuk a foglalkozást illetően, akkor végezzenek külön-külön egy többválasztásos - az allergiánál leírthoz hasonló - alfagyakorlatot, azokkal a foglalkozásokkal, amelyek az előző meditációk során eszükbe jutottak, és így határozzák meg a legjobb választást! Ha

ez megtörtént, mindketten menjenek szintjükre, s ilyen gyereket kérjenek. A kérdés módja egyszerű:

1. Menjetez együtt alfába, és mélyítsétek azt el!
2. Ha készen álltok, mondjátok mindketten: - Készen vagyok.
3. Mondjátok gondolatban: - Küldd a Földre rajtunk keresztül a megfelelő intelligenciát, aki hozzájárul ahhoz, hogy a Föld gondja (ide helyettesítsétek be a megfelelő szót) megoldódjon a jövőben, ha ezt Te is így akarod! Úgy legyen!
4. Külön-külön, a szükséges időt rászánva fejezzétek be a gyakorlatot!

## 52. FEJEZET

### KEZDJÜK EL A GYERMEK NEVELÉSÉT MÉG SZÜLETÉSE ELŐTT!

Ha a gyermek megfogant, a látnók anya olyan olvasmányokat kezd összeválogatni, amelyeket majd felolvas a magzatnak. Az újszülött leendő foglalkozásához kapcsolódó olvasmányokat keres.

A látnók anya beprogramozza a magzatot, hogy tudat alatt rögzítse a felolvasott információt. Ezután következik a választott anyag hangos felolvasása. Életének későbbi időszakában a gyerekek automatikusan tudni fogja ezt az ismeretanyagot. A programozás menete a következő:

1. Mikor a magzat már legalább egy hónapos, anyja alfa szintre megy, és ott beprogramozza magát, hogy a magzat programozásához legmegfelelőbb időben felébredjen.
2. Éjjel felébredva ismét alfa szintre megy, és maga elé képzei a magzatot. Képzletben így szól hozzá: - Később, amikor majd szükség lesz rá, emlékezni fogsz arra, amit most elmondok neked. Képzletben látja magát, amint épp hangosan felolvas a magzatnak.
3. Kissé balra tolja a képet. A magzat és annak feje most már nagyobb. Az anya a tudás egész tárházát képzei bele.
4. Még jobban balra tolja a képet. Itt már a gyerek meg is született, sőt fel is nőtt. Mindent tud, amit az anyaméhben hallott. Ezután az anya alfa szintről elalszik.

Ezek után az anya bármilyen, neki megfelelő időben olvashat még meg nem született gyermekének. Az anya szülés után, még az iskola előtt is folytathatja ezt. Minden gyerek legjobb tanítója és programozója az anyja. A nő, akiben természeténél fogva több a szubjektivitás és az intuíció, ezen a szinten jól tud kommunikálni a gyerekekkel. Ezen a szinten bármely korban gyorsabban és könnyebben lehet tanulni, mint béta szinten.

Remélhetőleg erre az iskolák is rá fognak jönni, és elfogadottá válik majd ez a fiatalok képzés, melynek keretében a gyerekek gyorsítva teszik majd magukévá a különféle ismereteket. Egyálta-



lán nem elképzelhetetlen, hogy az így programozott gyerekek már 15 éves korukra megszerezhetik a doktorátust.

Vannak, akik ellenérzéssel viseltetnek a korai tanulás iránt, mivel azt látják, hogy sokan még a középiskola elvégzése után sem tudják, hogy mit is akarnak magukkal kezdeni. Nekik megnyugtatóan azt tudom mondani, hogy az intuitív anya tudja már, hogy milyen foglalkozást fog a gyerek választani a jövőben.

Az a gyermek, akit már fogantatása előtt beprogramoztak, élvezni fogja, ha a szülők által választott témával foglalkozhat. Ezeket a dolgokat könnyebben is fogja megérteni, mint mást. Ráadásul az a gyerek, aki 15 éves korában már ledoktorál, még mindig annyira fiatal, hogy ha úgy akarja, akár más pályát is választhat.

## 53. FEJEZET

### AZ IDŐJÁRÁS BEFOLYÁSOLÁSA

A mentális „ködöt” szubjektíven könnyebben el lehet oszlatni, mint a fizikai ködöt objektíven, de még ez utóbbi se lehetetlen. Lásuk Lucille V. King, idahói Agykontroll-oktató esetét:

Rengeteg hó esett, és szinte állandóan ködben élünk itt, északon, Idahóban. Erről eszembe jutott egy reggel, mikor 1970-ben férjemmel, Johnnal Texasba, Dallasba akartunk repülni.

Coeur d'Alane ötven kilométerre van a spokane-i nemzetközi repülőtértől, amelyet melleleg nemrég a világ legködösebb repülőterének minősítettek.

Február utolsó napjaiban történt. Nagyon óvatosan hajtottunk, végig az I-90-es úton, és végül szerencsésen elértük a repülőteret. És mi várt ott minket? A repülőtér sűrű ködbe borult.

Felszállhattunk a gépre, s aztán lassan elindultunk a kifutópálya elejére. Ott ellenben hosszú-hosszú ideig csak vártunk, hátha felszáll a köd.

Abban az időben épp csak megismertem még a Silva-féle módszert, de elhatároztam, ha már úgyis ott unatkozom, kipróbálom, így szóltam férjemhez: - Alfába megyek segítségért. Így is tettem. Megszólítottam a ködöt, azt mondtam: - Emelkedj fel! Néhány perc múlva a kapitány szólt hozzánk: - A köd fölszállt, indulunk. Amint a felhők fölé értünk, a pilóta jelentette: - A spokane-i repülőtér újra ködbe borult.

Ennek a könyvnek társszerzője, dr.Róbert B. Stone, Kauaira vitte el barátait. - Amikor a Kokee csúcsára értünk, ahonnan csodálatos kilátás nyílik a Kalalau völgybe, főzelék sűrűségű köd borította be az egész tájat. Javasoltam barátaimnak, hogy igyanak meg egy kávét a presszóban, majd jöjjenek hozzám vissza. Ezután alfa szintre mentem, s elképzeltem, hogy elmém energiája felmelegíti és elolvasztja a ködöt. Amikor barátaim 10 perc múlva visszatértek, a köd eloszlott. Nekik pedig lélegzetük is elállt a gyönyörű kilátástól.

Mi teremtjük világunkat. Ha akarod, alfába mehatsz, és eloszlatod a ködöt.

## TARTALOMJEGYZÉK

### Előszó

Előszó a magyar kiadáshoz

Bevezetés

Hogyan használd ezt a könyvet?

### A NEGYVEN, NAPONKÉNTI GYAKORLAT

1. A kulcsfontosságú ellazulás	.....
2. Tested irányítása elméd irányításán keresztül	.....
3. Kezdesz segíteni magadon	.....
4. Egy kis megelőzés	.....
5. Segítesz orvosodnak	.....
6. A stressz legyőzése	.....
7. Mások gyógyítása	.....
8. A gyógyító ember	.....
9. Gyógyító energia	.....
10. Vágy, elvárás és hit	.....
11. Az ellenkezés kikerülése	.....
12. A gyógyítás feltételei	.....
13. Szükség van a hitre	.....
14. A lelki béke megszerzése	.....
15. Hogyan szabaduljunk meg romboló hatású gondolatoktól?	.....
16. Fájdalom és hipnózis	.....
17. Vészhelyzetek kezelése	.....
18. Elsősegély-eljárások	.....
19. A jobb agyfélteke és a pozitív gondolkodásmód	.....
20. Életed megmentése a jobb agyféltekével	.....
21. A veszélyes gondolatok közömbösítése	.....
22. Fantasztikus utazás ..	.....
23. Önmagadról alkotott képed	.....
24. A nem szándékos gyógyítás	.....
25. A képi megjelenítés javítása	.....
26. Nem kívánt szokások elhagyása	.....
27. A jobb agyféltekei gyógyítás: áttekintés	.....
28. Hogyan segíthetsz magadon, mások megsegítése révén?	.....
29. Gyógyítás távolból	.....
30. Energiamezők	.....
31. A távgyógyítás menete	.....
32. Gyógyítást elősegítő mechanizmusok	.....
33. A szubjektív kommunikáció	.....
34. Centrálás és egészség	.....
35. A mély alfa alkalmazása	.....
36. A környezeti veszélyek kontrollálása	.....
37. Miért gyógyítsunk?	.....
38. A látnoki képességek	.....
39. Életcélod megtalálása	.....
40. Lelki béke	.....

### A SILVA-FÉLE JÖVŐKÉP

41. A világ holnap	.....
--------------------	-------

### SPECIÁLIS ALKALMAZÁSOK

42. Az abnormális viselkedés korrigálása	.....
43. Álmatlanság, tejfájás és fáradtság	.....
44. Súlyos, krónikus depresszió	.....
45. Gerinc problémák	.....
46. Vesekövek és epekövek	.....
47. Ismeretlen eredetű betegségek	.....
48. Érbetegségek	.....
49. Allergiák azonosítása	.....
50. Párvalasztás	.....
51. A szülői feladatkör jó ellátása	.....
52. Kezdjük el a gyermek nevelését még születése előtt!	.....
53. Az időjárás befolyásolása	.....

„A fájdalom nem örökségünk, mint ahogy semmilyen betegség sem az. Tökéletes egészséget örököltünk, az a mi jussunk.

Mindenkinek meg kell tudnia, hogy képes meggyógyítani önmagát és másokat.”

José Silva

AZ „AGYKONTROLL' CÍMŰ, NAGY SIKERŰ KÖNYV AMERIKAI ÍRÓJA ÚJ KÖNYVÉVEL 40 NAP ALATT TANÍTJA MEG AZ OLVASÓT AZ ÖNGYÓGYÍTÁS ÉS GYÓGYÍTÁS EGYSZERŰ ÉS HATÁSOS MÓDSZEREIRE. TÖBBEK KÖZÖTT A KÉZRÁTÉTELLEL VALÓ GYÓGYÍTÁST IS ISMERTETI.

DE NEMCSAK A GYÓGYULNI ÉS GYÓGYÍTANI VÁGYÓK KINCSE LESZ EZ A KÖNYV, HANEM AZOKÉ IS, AKIK MÁS CÉLBŐL AKARJÁK ELSAJÁTÍTANI A VILÁGHÍRŰ SILVA-FÉLE AGYKONTROLLT, MERT MŰVÉBEN A SZERZŐ RÉSZLETES ÚTMUTATÁST AD EHHEZ.

„Mindig két pár, különböző számú cipőt kellett vennem, mert bal és jobb lábam mérete nem volt azonos. Lábaim ma már egyformák. Egyik lábam egy évnél rövidebb idő alatt, három számmal lett nagyobb. Sikerem nem „csoda”. Amit én tettem, azt hiszem, bárki más is meg tudja tenni.”

Ed Thiessen

**1450,- Ft**

