

DAN SERACU

Editor Aldo Press, București

© by Aldo Press, 2009

© by Orlandea Mirela

Toate drepturile pentru această versiune aparțin Aldo Press

Informații, comenzi ramburs, comenzi
pentru editare și tipărire de cărți și broșuri

OP 76, CP 161, București, 062590

Tel./Fax 4341750;

Email aldopress@rdsmail.ro

www.aldopress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SERACU, DAN I.

Inițiere în autocontrol / Dan Seracu. - București :
Aldo Press, 2009

ISBN 978-973-7945-69-3

159.923.2

DAN SERACU

**INIȚIERE
ÎN
AUTOCONTROL**

și nu numai...

*Dedic această lucrare tuturor celor care încă își
caută Calea, dar și celor care și-au găsit-o.
O dedic. de asemenea, copiilor mei, Dănuț,
Alina, Doris, precum și soției Mirela.*

*Înainte de
Cărare,
kilometru după kilometru,
secole după secole
se întinde albă...
iar drumul,
în pantă imperceptibilă,
urcă mereu...*

*(Jiddu Krishnamurti,
„Cărare”)*

Introducere

Există patru mari tipuri de unde cerebrale, care se pare că au legătură cu nivelele subconștientului:

– *Undele BETA* - sau nivelul mental conștient, al căror domeniu se întinde în gama de frecvențe cuprinse între (cca.) 21 și 14 cicluri pe secundă.

– *Undele ALFA* - cu gama de frecvențe cuprinse între 14 și 7 cicluri pe secundă. Este starea semiconștientă, starea de vis creativă, cu percepția extrasenzorială (**ESP**) a luminii, reînnoirea energiei celulare și primul nivel al sugestiei pentru mintea subconștientă.

– *Undele TETA* - cu frecvențele cuprinse între 7 și 4 cicluri pe secundă, reprezentând starea de somn, stările mai profunde de ESP, nivelul de la care încep fenomenele de psihokinezie

(PK), chirurgie și stomatologie fără dureri și nivele foarte profunde pentru sugestie.

– *Undele DELTA* - au frecvențele cuprinse între 4 și 1/2 cicluri pe secundă. Reprezintă somnul profund. În DELTA acționează toate talentele ESP și PK, este nivelul amintirii integrale și al sugestiei totale, nivelul non-rezistenței.

Prin toate tehnicile ce urmează să ți le prezint (provenite ca surse principale din tehnicile Meditation Group for the New Age, Mind Control, folosirea cristalului de cuarț și Qi gong-ul) vei încerca să înveți să îți activezi zona undelor Alfa, apoi Teta și (poate) chiar Delta în scopuri benefice. În continuare voi folosi termenul de „**intrare în Alfa**” pentru „activarea” zonelor Alfa și Teta.

Capitolele din lucrarea prezentă notate cu cifre întregi (1, 2,...) reprezintă cele legate direct de Autocontrol. Cele cu subdiviziuni (3.1; 4.1;...) sunt cele legate de folosirea altor tehnici complementare, de intrare în Alfa.

Îți recomand ca atunci când iei lucrarea aceasta pentru prima oară în mână, să o citești de la un capăt la celălalt ca pe un roman științifico-fantastic. Lasă apoi o săptămână-două să se cristalizeze în minte cele citite, apoi reia doar paragraful 12 (fără subcapitolele următoare 12.1 și celelalte). După încă o săptămână, începe cu primul paragraf. După ce ți l-ai însușit în măsura în care să poți folosi cele scrise acolo, treci la al doilea. În paralel cu primul paragraf, poți studia și aplica cele citite subcapitolele 1.1 și 1.2. Nu trece însă la următorul capitol (2) până nu ți l-ai însușit perfect pe primul. Continuă în acest mod, treptat, trecând de la un paragraf la altul. Dacă la un moment dat ți se pare că nu poți merge mai departe, oprește-te. Probabil pentru etapa aceea de pregătire (psihică și fizică) atât poți realiza. După o perioadă de timp (în care nu trebuie să abandonezi cele învățate), mai încearcă o dată să avansezi. Dacă rezultatul este tot un eșec, renunță și utilizează cele însușite până aici.

Încă o observație: metoda aceasta este foarte versatilă; vei vedea că, practicând-o, o vei modifica de la o zi la alta. Asta deoarece un rezultat bun astăzi este punctul de plecare pentru mâine.

Și încă o observație: față de alte tehnici de meditație, cum ar fi practicarea exercițiilor yoga fără învățător, ori cu un guru necorespunzător, aici nu există pericolul accidentelor.

1. Cum să meditam

În cele ce urmează vreau să te învăț să meditezi. Dacă vei învăța aceasta, vei ajunge în situația în care îți vei putea elibera forțele imaginației pentru a rezolva o serie de probleme. Însă momentan să ne ocupăm doar cu meditația.

Deoarece vei învăța fără un ghid experimentat, voi folosi o metodă ceva mai lentă și puțin modificată față de cea folosită la cursurile de Mind Control. Nu-ți va fi greu!

Dacă înveți doar să meditezi, după care vei întrerupe, chiar și atunci vei putea deja rezolva anumite probleme. În timpul meditației „se întâmplă ceva frumos”, iar frumusețea întâlnită acolo are un efect calmant. Cu cât meditezi mai mult, cu atât ajungi la nivele mai profunde în tine însuși, cu atât simți mai puternic un fel de pace sufletească interioară, atât de solidă încât nu poate fi distrusă de nimic în viață.

Toate acestea vor fi utilizate benefic și de corpul tău. Pentru început vei observa doar că în timpul meditației dispare orice sentiment de angoasă sau de supărare. Una din frumusețile meditației pe nivelul Alfa este aceea că acolo nu poți să duci cu tine sub nicio formă sentimentul supărării sau al regretului. Dacă cumva apar asemenea sentimente, în acel moment pur și simplu ieși din nivelul de meditație în care te aflai. Cu timpul, pe măsură ce îți dezvolti tehnica meditației, asemenea sentimente (să le numim) „malefice” se vor îndepărta de tine pe o perioadă tot mai lungă, iar într-o zi vor dispărea complet. Aceasta nu înseamnă altceva decât că asemenea gânduri și sentimente care ne îmbolnăvesc corpul au fost neutralizate complet. Corpul nostru a fost proiectat să fie sănătos. Are mecanismele sale proprii de autotratere,

incorporate din start. Aceste mecanisme sunt blocate de un mental, care nu și-a însușit autocontrolul. Intrarea în starea Alfa reprezintă primul pas; cu ajutorul lui poți ajunge departe în eliberarea forțelor curative ale corpului și îi poți reda energiile împrăștiate pentru eliberarea tensiunilor avute!¹

În cele ce urmează îți voi descrie ce ai de făcut pentru a ajunge pe nivelul tău de meditație în Alfa:

Dimineața la trezire, în caz de nevoie, mergi până afară, iar apoi revino în pat! Pune ceasul deșteptător să sune din nou peste 15 minute, asta dacă cumva ai adormi în timpul exercițiului. Închide ochii și orientează privirea într-un unghi de cca 20 de grade². Motivele încă nu sunt clarificate, dar starea Alfa începe să apară doar în aceste condiții.

Acum numără încet, la un interval de cca 2 secunde, de la 100 la 1! În acest timp fii atent la numărătoare, și vei ajunge astfel în Alfa din prima încercare.

Senzația simțită la intrarea în Alfa este relatată în mod diferit de fiecare, relatări care variază între „A fost minunat” și „N-am simțit nimic”. Diferența rezidă nu atât în ce au simțit, ci mai degrabă în cât de familiară le-a fost senzația psihică. Toți o cunosc mai mult sau mai puțin. Cauza este că dimineața, la trezire, suntem deseori în această stare pentru o anumită perioadă de timp. Calea de la Teta (de la nivelul somnului) la Beta (la nivelul trezirii complete) trece prin Alfa, iar dimineața devreme rămânem deseori câțva timp pe acest nivel.

Dacă în timpul primului exercițiu nu s-a întâmplat nimic, asta nu înseamnă altceva decât că anterior ai fost deja de mai multe ori în Alfa. Pur și simplu relaxează-te, nu te întreba nimic, continuă-ți exercițiul!

Cu toate că, folosind o anumită concentrare psihică, vei ajunge în starea Alfa din prima încercare, totuși ai nevoie de

1. În capitolele următoare ne vom întâlni cu asemenea cazuri (n.a.).

2. Aceasta echivalează cu unghiul în care este privit din poziție șezândă, de la distanța de 3 metri, un obiect aflat la înălțimea de 2 metri (n.a.).

7 săptămâni de exerciții pentru a putea ajunge pe nivele mai profunde Alfa, iar apoi chiar Teta. Folosește numărătoarea de la 100 la 1 zece dimineți consecutive. În continuare, în următoarele zece numără de la 50, apoi de la 25, de la 10, iar la sfârșit de la 5 la 1, tot câte 10 dimineți.

Încă de la prima încercare folosește întotdeauna aceeași metodă și pentru a ieși din Alfa! Astfel te poți apăra mai bine împotriva ieșirii spontane, involuntare din această stare.

Personal, folosesc umătoarea metodă spunându-mi: - **„Mă învelesc într-un con de lumină protectoare. Număr încet de la unu la cinci, sunt complet treaz, mă simt mult mai bine decât înainte și sunt odihnit ca după 1-2 ore de somn”. Unu, doi - mă pregătesc să-mi deschid ochii -, trei, patru - deschid ochii -, cinci - am ochii deschiși, sunt complet treaz, mă simt mai bine și mai odihnit decât înainte.”**

Deci, vei exersa două căi: prima de intrare în Alfa, iar a doua, de revenire. Dacă vei modifica aceste procedee, atunci versiunea nouă va trebui să o înveți în același fel ca pe prima, iar asta ar reprezenta o muncă inutilă.

Dacă ai învățat deja cum să intri dimineața în starea Alfa prin numărătoare de la 5 la 1, atunci poți exersa aceasta și în alte momente ale zilei. Tot ce îți trebuie sunt 10-15 minute libere. Dar, ajungând din Beta în Alfa, ai nevoie de un mic exercițiu suplimentar.

Așază-te pe scaun sau un fotoliu comod, astfel încât ambele tălpi să stea pe pământ. Pune-ți mâinile lejer în poală, cu palmele în sus, stânga (cea care recepționează energiile superioare) deasupra dreptei (care emite, astfel evitându-se o pierdere necontrolată a energiei primite). Dacă îți este mai comod, poți să-ți încrucișezi picioarele, adică să stai turcește. Ține-ți capul drept, nu-l lăsa să atârne! Acum concentrează-ți atenția asupra corpului și relaxează-l în mod conștient. Începe

cu piciorul stâng, apoi cu dreptul, și continuă astfel până ajungi la gât, la față, la ochi, iar în final în creștetul capului. Chiar de la prima încercare vei fi surprins cât de contractat îți putea fi corpul!

Privește acum un punct aflat la cca 45 grade deasupra orizontalei, pe tavan sau pe peretele din fața ta. Uită-te continuu la acesta până îți simți pleoapele îngreunate, moment în care le lași să se închidă. Numără încet de la 50 la 1. Fă acest exercițiu timp de zece zile, apoi alte zece de la 10 la 1, iar apoi de la 5 la 1. Deoarece acest exercițiu nu mai este condiționat de momentul dimineții ca cel precedent, este bine dacă îl poți face de două-trei ori pe zi, timp de cca 15 minute de fiecare dată. Bine, și ce este dacă ai ajuns pe nivelul tău de meditație? La ce să te gândești atunci?

Odată intrat în Alfa, îți recomand să folosești din prima zi câteva propoziții - mantră - care să îți asigure protecția și ajutorul de Sus (de altfel vom mai reveni asupra lor pe parcursul lucrării). Rostește: **„Invoc Lumina lui Hristos, sunt o cale curată și perfectă, Lumina îmi este călăuză.”** continuă apoi cu următoarea frază de ajutor: **„Am tot ce îmi trebuie ca să fac tot ce vreau și am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie”**, după care urmează cea de protecție: **„Nicio influență negativă și niciun gând negativ nu poate pătrunde pe niciun nivel al conștientului sau inconștientului meu”**; apoi spune: **„Zi de zi mă simt tot mai bine din toate punctele de vedere”** și încheie cu: **„Tot ce realizez, tot ce creez, se face sub îndrumarea și prin voința lui Dumnezeu”**. Prin această ultimă mantră îți asiguri protecția Supremă, ca nu cumva să greșești fără să vrei.

În meditație, există patru forme de bază:

1 - Meditația reflexivă, când reflectezi asupra unei noțiuni ca IUBIRE, FERICIRE, A FACE BINE, etc., ori asupra unor antagonice cum ar fi perechea IUBIRE - URĂ.

2 - *Meditația contemplativă*, când vizualizezi un obiect sau ființă și îl observi din toate punctele de vedere.

3. - *Meditația de recepție*, când recepționezi emisiile altora (nu neapărat pământenii).

4 - *Meditația de emisie*, când tu ești cel care emiți. folosindu-ți energiile mentale.

Din primul moment în care ai ajuns în Alfa, vei exersa meditația contemplativă, vizualizarea, adică realizarea mentală a unei imagini. Aceasta are o importanță primordială deoarece, cu cât poți vizualiza mai bine și cu cât poți realiza mai amănunțit imaginile mentale, cu atât poți conta pe efecte mai puternice în Alfa. (Ulterior, când vei mai avansa, poți încerca și celelalte două forme superioare de meditație).

Odată intrat în Alfa, din prima zi, în scopul vizualizării, trebuie să-ți creezi un instrument util, un ecran mental. Acesta trebuie să fie asemănător ecranului de cinematograf, un spațiu dreptunghiular în fața ta, dar care să nu ocupe tot câmpul vizual! Nu îl imaginea imediat în spatele pleoapelor, ci la cca 2 metri în fața ta. Indiferent la ce te concentrezi, totdeauna vei proiecta ceea ce gândești pe acest ecran. Mai târziu îl vei folosi și în alte scopuri.

Dacă deja ți-ai creat ecranul mental, atunci proiectează pe el un obiect cunoscut, uzual, cum ar fi un măr sau o pară. De fiecare dată când cobori pe nivelul tău, să rămâi la un singur obiect; data viitoare îți poți alege și un altul dacă dorești. Concentrează-te ca imaginea să fie cât mai clară, mai reală, tridimensională, colorată natural, detaliată. Nu te gândi la nimic altceva! Savurează-ți fructul, admiră-l, miroase-l, gustă-l!

Cu altă ocazie încearcă să proiectezi o floare, un boboc, dezvoltarea bobocului până la deschiderea maximă a florii, dar nu trece și în faza de declin a acesteia.

Creierul nostru se spune că este ca un măgar beat: se

împiedică de orice obiect din cale într-un mod imprevizibil. Vei fi surprins cât de puțin putem comanda creierului propriu, cu toate că, din când în când, putem efectua o muncă minunată cu el. Altădată însă ne atacă mișelește, pe la spate, provocând dureri de cap, făcându-ne K.O. sau servindu-ne chiar ulcere. Creierul are o forță prea mare, mult prea mare pentru a putea fi lăsat fără control. Dacă vom învăța să-i coordonăm activitatea, atunci este capabil să efectueze lucruri surprinzătoare în folosul nostru, după cum vei vedea mai târziu.

Până atunci însă trebuie să efectuăm în mod stoic aceste exerciții simple. Antrenează-ți creierul să ajungă fără probleme în Alfa și concentrează-te asupra realizării unor imagini cât mai reale. La început mai apar din când în când gânduri străine în imagine, fii tolerant cu ele! Imaginează-ți că le împingi încet cu mâna stângă spre dreapta (cu ecran cu tot), până ies din imagine. Vei observa că imediat îți va apărea în locul ecranului translat unul nou cu imaginea pe care lucrezi. Dacă ești nervos, stresat, vei ieși imediat din Alfa.

Astfel vei învăța meditația în forma practică de foarte mulți în lume. Chiar dacă vei face doar atât și nimic mai mult, vei cunoaște deja ceea ce William Wordsworth a denumit „liniștea fericită a sufletului”. Mai mult, dincolo de aceasta vei cunoaște și o pace internă de durată. Va fi o experiență excitantă să ajungi pe nivele mai profunde ale sufletului; cu timpul aceste drumuri vor fi tot mai naturale și de la sine înțelese, iar nuanța de aventură va dispărea. Mulți părăsesc meditația în momentul acesta. Ei uită că nu participă la o „excursie” de unul singur, ci că este primul pas al (poate) celei mai importante călătorii din viața lor.

1.1. Pregătirea cristalului de cuarț

În cazul în care dispui de un cristal de cuarț (de preferință natural, dar nu-l refuza nici pe cel artificial cu condiția să nu fie prea mare), în răstimpul celor cca 50 de zile în care înveți intrarea în Alfa, ai timp destul să-l pregătești pentru a-l folosi.

Pentru început trebuie să îți minte că un cristal care **este al tău**, nu trebuie să mai fie atins de nimeni altcineva. De aceea, după ce l-ai primit (procurat, cumpărat etc.) lasă-l cca o săptămână la dispoziția tuturor, ca să îl vadă, să îl ia în mâini să îl cunoască. După aceea, prima operație ce o vei face este **purificarea cristalului**.

Purificarea cristalului de urmele (bioenergetice) lăsate de atingerea altora se face cel mai bine cu ajutorul sării marine. Procură-ți cca 100-200 g sare marină. Dacă nu poți, iată compoziția medie a ei (după Inzelt, „Rețete chimice”, în lb. maghiară, Ed. Tehnică, Budapesta, 1963): NaCl - 117g; KCl - 5 g; MgCl₂ - 16 g; MgSO₄ - 8 g; CaSO₄ - 5 g. Dacă nu ai posibilitatea să prepari această rețetă, folosește sarea grunjoasă, dar nu cea extrafină, nici cea recristalizată. Sarea (sau amestecul), după ce ai uscat-o și măcinat-o, o poți păstra într-un loc cât mai uscat. Pentru amestecul de săruri îți recomand un exsicator, deoarece este foarte higroscopic. În lipsa acestuia, pune-l periodic în cuptorul de la aragaz. Păstrarea să o faci într-o sticlă cu dop înșurubat cât mai etanș.

Spală bine cristalul (cu apă și săpun), usucă-l cu un prosop curat, după care lasă-l în sticlă de mai sus, complet acoperit cu sare, timp de 7 zile.

După trecerea celor 7 zile, scoate cristalul din sare. Din acest moment el nu mai poate fi atins de alte persoane. Dacă cumva totuși se întâmplă, introdu-l iar pentru 24 de ore în

sare, în scopul repetării purificării lui.

Cristalul purificat urmează să-l porți cât mai aproape de corp, în dreptul chakrei inimii, timp de 33 de zile, atârnat cu vârful în jos. Pentru aceasta confecționează-ți o punguliță de mărimea lui dintr-un material natural (bumbac, lână, mătase, piele etc.) Poți atârna pungulița cu un șnur, un șiret din piele, ori un lăntșor din aur sau din argint. Nu folosi un metal ordinar, dar nici platina. Poți, de asemenea, să montezi de cristal un mic inel din aur (sau argint) și să îl porți ca medalion atașat de lăntșorul din același metal. Dacă montarea inelului o faci la giuvaergiu, natural, cristalul trebuie purificat din nou.

După trecerea celor 33 de zile, cristalul a devenit în totalitate al tău și poți începe să îl folosești.

Mă întrebi câte cristale să îți pregătești? Cel puțin unul, cu condiția să îl ții încontinuu la gât. Dacă ai și un al doilea, atunci pe unul îl vei purta permanent ca medalion, iar pe celălalt îl vei folosi în scopurile pe care le vei descrie mai târziu. De un al treilea vei avea nevoie doar atunci când încerci să ajuți alți semeni aflați în stări de suferințe patologice. Deci, unul sau două cristale sunt mai mult decât suficiente în mod normal.

Cât de mari pot fi cristalele? Atât de mari cât să nu te stânjenească. Personal, nu recomand cristale mai lungi de 10-15 cm.

Cristalele sintetice pot fi adaptate pentru a avea proprietățile celor naturale prin mai multe metode. În cele ce urmează îți voi prezenta două dintre ele:

1. Proiectează-ți în față cristalul și creează în el șapte intrări destinate celor șapte Maeștri ai celor șapte Raze. Roagă-i pe aceștia să pătrundă în cristal pentru a-i oferi lecțiile de care are nevoie. Această etapă durează șapte zile.

2. Așază cristalul sub o piramidă, lângă un cristal natural, și lasă-le astfel timp de 33 de zile.

Personal, după încercările pe care le-am efectuat, îți recomand ca după purificarea în sare să deschizi cele șapte intrări, după care să te rogi celor șapte Maeștri ai celor șapte Raze să pătrundă în cristal. Introdu-l apoi imediat într-o piramidă, la o treime din înălțimea ei, unde trebuie să-l lași 33 de zile. În acest răstimp vor trece și cele 7 zile necesare învățării de către Maeștri. În continuare, poartă cristalul la corp timp de alte 33 de zile, și astfel devine al tău.

Dacă simți că i-a scăzut capacitatea, introdu-l din nou într-o piramidă pentru 33 de zile (eventual alături de unul natural).

1.2. Qigong

Deoarece în aceste zile cât înveți relaxarea prin Mind Control ai timp destul, voi încerca să-ți prezint și exercițiul Qigong (pronunță 'ți cunc') nu numai pentru relaxare, ci și pentru fortificarea organismului ori tratarea anumitor maladii. Mai mult, dacă ești stresat, dacă ai probleme cu intrarea în Alfa, prin intermediul exercițiilor Qigong te poți relaxa mai ușor.

Qigong face parte din cultura mult milenară chineză, ca și principiul YIN-YANG sau acupunctura.

Traducerea „ad literam” înseamnă: Qi - energie, gong - lucru, lucrare, prelucrare, exersare, antrenare (așadar antrenarea sau exersarea energiei). În acest context, Qi înseamnă energia moștenită, depozitată în abdomenul inferior. Această energie asigură menținerea vieții, dar o dată cu trecerea anilor scade încet și continuu.

În timpul exercițiilor de Qigong efectuăm o reglare a respirației, ne relaxăm complet, ne golim subconștientul, iar apoi ne concentrăm asupra diferitelor părți ale corpului.

Scopul exercițiului este întărirea corpului și a spiritului, prevenirea și tratarea bolilor, prelungirea vieții.

Cu Qigong-ul se ocupă chiar și celebra „Carte de medicină internă a Împăratului Galben”: „Simțim Qi-ul moștenit doar dacă ne-am eliberat de voința și dorințele noastre. Dacă cineva este capabil să se scufunde în sine, boala nu îl mai atacă. Să inspirăm esența vieții și ne vom păstra prospețimea spiritului și a mușchiului.”

Qigong-ul are două forme - cea statică și cea dinamică. În primul caz exercițiul de respirație și de concentrare spirituală are loc într-o poziție relaxată a corpului, pe când în al doilea caz o mișcare specială Taijiquan-ul (pronunțat Than-ți-țhuen).

În cele ce urmează îți voi prezenta doar principiile Qigong-ului, urmând acestea asociat și cum să le adaptezi în funcție de necesități.

1.2.1. Efectele terapeutice ale Qigong-ului

Exercițiile de respirație au efecte benefice asupra scoarței cerebrale, sistemului vegetativ, inimii, sistemului circulator. Ele influențează activitatea organelor din cavitatea abdominală, corectează reacțiile malade și ne fac capabili de a ne coordona activitatea corpului.

Măsurându-se cu un electroencefalograf (EEG) activitatea cerebrală, s-a observat o activare a undelor, dominând cele Alfa, mai ales în zonele frontale și parietale. Aici fiind zona cea mai specializată a creierului, zona conștiinței, Qigong-ul are un efect puternic asupra gândirii și memoriei. Întrucât numărul de respirații scade la 4-5/minut, mișcarea mușchilor intercostali și a diafragmei crește de 3-4 ori față de o respirație normală. În timpul expirației apare o excitare parasimpatică, iar la inspirație, una simpatică. Deci cu

această respirație încelinită armonizăm și sistemul vegetativ. Consumul de oxigen scade cu 30%, iar cel energetic cu 20%.

Respirația profundă are efect asupra organelor din cavitatea abdominală, de parcă ar fi masate. Mișcările ample, ritmice ale peretelui abdominal și ale diafragmei creează în abdomen variații de presiune, care intensifică circulația sangvină și peristaltismul intestinal. Ca urmare, crește apetitul și se îmbunătățește activitatea renală.

De asemenea, se mărește secreția de salivă, care la rândul său ajută digestia. Cresc temperatura și umiditatea pielii. În urma respirației diminuate, se intensifică schimbul de gaze, saturația cu oxigen a sângelui, fapt ce activează funcțiile cerebrale și musculare. Ca urmare a variației de presiune din abdomen, se îmbunătățește returul venos, facilitându-se astfel circulația sangvină și activitatea cardiacă. În plus, prin relaxare, scade tensiunea arterială.

Din toate acestea rezultă posibilitatea folosirii Qigong-ului și în terapeutică.

Cel mai puternic efect se obține în cazurile de hipertensiune, afecțiuni ale arterelor coronariene, ulcer gastric, ptoză stomacală, constipație, afecțiuni ale aparatului respirator și neurastenie.

În China, Qigong-ul este folosit în toate instituțiile care aplică medicina tradițională, fie ca atare, fie în combinație cu alte tehnici precum acupunctura, moxibustia etc., iar rezultatele sunt remarcabile (80-90% eficacitate).

Metoda de tratament prin Qigong s-a extins deja și în alte țări ca SUA, Elveția, Rusia.

Medicii care folosesc Qigong-ul pot acumula prin exercițiile practicate, atâta energie („waiqi”) în corp, încât pot ceda o parte din ea pacientului, ameliorând astfel dereglările legate de circulația energiei în organism. Ca urmare, pacientul simte o căldură plăcută în zona afectată, încetează durerea, oboseala trece, iar după tratament se simte fortificat. În China, Japonia, SUA se efectuează cercetări legate de

Qigong. Temele mai importante sunt: influențarea celulelor canceroase, îmbunătățirea irigației cu sânge a mușchilor cardiaci, modificarea activității electrice a creierului și, prin aceasta, îmbunătățirea auzului și văzului. Se studiază modificarea sistemului imunitar, refacerea fracturilor, schimbarea activității sexuale sub influența Qigong-ului, etc.

1.2.2. Poziția corpului

Înainte de a începe exercițiul Qigong, este important să găsești o poziție corespunzătoare a corpului. Succesul execuției depinde de relaxarea completă a mușchilor. Dacă vrei să tratezi diferite boli, localizarea acestora în corp va dicta poziția pe care o vei adopta.

* *Poziția șezând* - te așezi pe scaun, cu picioarele paralele, sprijinite de pământ, fără să se atingă între ele. Măinile poți să le ții în poală sau pe genunchi. Lasă-ți umerii moi, închide gura, limba să-ți atingă palatinul, zâmbește. Poți executa toate acestea și șezând turcește, dacă așa te relaxezi mai bine.

* *Poziția culcat* - poți să o adopți pe spate sau pe o parte.

* *Poziția culcat pe spate* - partea de sus a corpului să fie puțin mai ridicată decât cea de jos, picioarele să le ții întinse, la fel și mâinile (de ambele părți ale corpului). Restul ca mai înainte.

* *Poziția culcat lateral* - pui capul pe pernă. Corpul ți-l drepte, piciorul de jos întinde-l, cel de sus îndoie-l. Brațul de sus lasă-l pe pulpă, cel de jos pe pernă, cu palma în sus. Cardiacii să se culce pe dreapta.

* *Poziția în picioare* - stai cu picioarele ușor îndepărtate, cu genunchii ușor flexați. Relaxează-ți umerii, îndoie

coatele astfel încât brațele și trupul să formeze un cerc mare; mâinile ține-le într-o poziție de parcă ai apuca cu ele o minge mică, dar fără ca degetele celor două mâini să se atingă între ele. Zâmbește, închide ochii și gura.

* *Poziția în plimbare* - stai liniștit 2-3 minute, apoi pășește cu stângul, timp în care corpul și ambele mâini se înclină spre dreapta. Apoi pășește cu dreptul, înclinând corpul și mâinile spre stânga. Inspiră pe nas, expiră pe gură.

1.2.3. Relaxarea psihică

Vei reuși perfect în îmborsăpătarea psihică, în reacționarea inconștientului (și conștientului), dacă vei putea să ajungi la o stare de calm și să o menții în timp. Cu cât este mai profundă această stare de calm, cu atât este mai eficace exercițiul. În acest timp, elimină gândurile din creierul tău. Trebuie să te concentrezi asupra punctului Dan-Tian, punct care se află (în general) la cca 4 degete sub ombilic și care este centrul energetic principal al corpului uman. Nu trebuie să sesizezi influențele lumii exterioare, corpul sau greutatea proprie. Trebuie să ajungi într-o stare de parcă ai dormi, dar păstrându-ți cunoștința. Această stare o poți atinge în mai multe moduri. Concentrează-te asupra punctului Dan-Tian și alungă-ți orice alt gând din cap. Concentrează-te asupra respirației, asupra mișcării peretelui abdominal. Numără de la 100 la 1 (cum faci la exercițiul de Mind Control). Poți să te concentrezi condiționat de câteva cuvinte (de exemplu, pronunță cuvântul „calm” la inspirație și „relaxare” la expirație). Fii atent la sunetul propriei respirații. Începătorilor le recomand metoda numărării.

1.2.4. Reglarea respirației

Al treilea principiu fundamental al Qigong-ului este respirația corespunzătoare. Printr-o antrenare conștientă, poți transforma respirația toracică superficială într-una profundă, abdominală. Aceasta se numește respirație Dan-Tian (Tan Thien). Ca urmare, crește capacitatea vitală, se intensifică schimbul de gaze și circulația sangvină, iar, în urma masajului organelor abdominale, se îmbunătățesc digestia și absorbția alimentelor. Există mai multe feluri de respirație:

1. **Respirația naturală** - inconștientă, slabă, superficială.
2. **Respirația abdominală** - reprezintă 4-5 respirații pe minut. În timpul inspirației diafragma coboară, peretele abdominal se bombează; în timpul expirației au loc mișcările în sens invers. Mișcările diafragmei și ale peretelui abdominal trebuie să aibă amplitudine maximă.
3. **Respirația inversă** - în timpul inspirației diafragma urcă, peretele abdominal este tras spre interior, iar la expirație invers. În acest caz amplitudinea este mai mare decât la respirația abdominală.
4. **Respirația prelungită** - vei lungi timpul inspirației sau al expirației.
5. **Respirația de-a lungul canalelor Du (Tu) și Ren (Jăn)** - inspiră pe nas, prin ridicarea toracelui. În același timp imaginează-ți că aerul (adică energia vitală Qi) coboară de-a lungul liniei mediane a corpului până la ombilic, după care, atingând uretra și intestinul gros, se reîntoarce urcând de-a lungul coloanei până la cap și iese pe nas.
6. **Respirația latentă** - vei încerca să o exersezi după ce ți-ai însușit perfect respirația abdominală și cea inversă.

După o inspirație puternică pe gură, suflă ușor, superficial, aerul afară din plămâni.

7. **Respirația incipientă** - odată cu relaxarea spirituală, cu adâncirea stării de calm, respirația se încetinește într-o asemenea măsură încât devine ușoară, superficială. Se pare că s-a oprit complet, de parcă am respira doar cu ombilicul. „În acest moment, energia moștenită se întinde și începe să pulseze. Doar maștrii Qigong-ului sunt capabili să efectueze asemenea forme înaintate ale exercițiului.

Respirația abdominală este recomandată celor suferinzi de maladii cardiace și circulatorii; respirația prelungită, celor cu afecțiuni digestive; inspirația pe nas și expirația pe gură, celor cu probleme respiratorii; respirația de-a lungul canalelor Du și Ren, celor cu suferințe ale sistemului nervos.

Exercițiul respirator efectuează-l timp de 10-20 de minute zilnic. Nu forța executarea un timp mai lung deoarece riști efecte contrare.

1.2.5. Tipurile de Qigong

În funcție de efectul dorit, în China există trei feluri de Qigong:

- Qigong-ul medical, utilizat în tratamentul maladiilor cronice.
- Exercițiul Qigong cotidian, pentru prevenirea îmbolnăvirilor, pentru menținerea prospețimii corpului și a spiritului.
- În artele marțiale chineze, cu ajutorul Qigong-ului se dezvoltă forța musculară.

În cadrul Qigong-ului medical alegerea poziției, a tehnicii respirației, precum și modalitatea de concentrare sunt determinate de maladia însăși.

Alegerea poziției este dictată de constituția bolnavului și de tipul maladiei de care suferă. Cei suferinzi de maladii cronice, cu organismul slăbit, vor realiza exercițiul în poziția culcat. În cazul bolnavilor cu tensiunea ridicată, cu maladii circulatorii, este de preferat poziția șezând. Cardiacii să nu facă niciodată exercițiul culcați pe stânga! În poziția culcat pe dreapta, stomacul se goleşte mai ușor. Tocmai de aceea se recomandă aceasta în cazurile de ulcer gastric, colici, ptoză stomacală. Cei cu suferințe cronice hepatice vor alege poziția culcat pe stânga, iar cei suferinzi de bronșită cronică, astm - poziția culcat pe spate. În poziția culcat pe spate, gâtul și umerii trebuie să fie mai sus cu cca 20 cm. Deoarece în torace apare o presiune negativă, inspirația este mai dificilă decât expirația, de aceea poziția aceasta este benefică asupra mișcărilor respiratorii. Un ajutor suplimentar îl reprezintă inspirația pe nas și expirația pe gură. În cazul îmbunătățirii situației, în oricare maladie cronică se poate alterna poziția culcat cu cea șezând.

Poziția în picioare trebuie efectuată în aer liber și numai dacă ești sănătos, sau după ce te-ai vindecat de o boală mai puțin gravă. Nu este permisă efectuarea în picioare a exercițiului în caz de tensiune ridicată sau prea scăzută, deoarece poți ameți și cădea. Dezavantajul poziției în picioare este că relaxarea și reglarea respirației nu sunt perfecte. Exercițiul în timpul plimbării să se efectueze, de asemenea, în aer liber. Acest exercițiu este recomandat aceluia care nu pot sta în picioare sau șezând un timp mai îndelungat.

Concentrarea mentală: în timpul exercițiului îndreaptă-ți atenția asupra unui anumit punct al corpului tău. Chinezii numesc acest punct Dan-Tian. Poți să te concentrezi și asupra unui organ. Concentrarea te ajută să-ți atingi mai repede starea de calm absolut. În plus, ajută și numărarea, observarea respirației, ascultarea acesteia, repetarea unor

cuvinte etc. Concentrarea forțată poate duce la amețeli.

Cum poți ști dacă ai atins starea de calm dorită? În acest caz nu mai auzi zgomotul lumii exterioare, nu mai simți mișcările, nu ai gânduri, nici stări stresante, corpul este relaxat și ușor.

Deci, te concentrezi asupra punctului Dan-Tian. Îl vei găsi, în funcție de maladia pe care o ai, în diferite locuri pe corp. Dacă este vorba de a mări tensiunea arterială, punctul Dan-Tian se găsește între sprâncene sau pe vârful nasului; dacă însă trebuie micșorată, se găsește în ombilic sau sub acesta la 4 degete. Un punct de concentrare există și pe coloana vertebrală exact în dreptul ombilicului, punct cunoscut de chinezi ca „Poarta Vieții”. Conform medicinei tradiționale, de aici izvorăsc căldura și apa din corp, de aici își trage rădăcinile energia vieții. În cazul suferințelor cronice renale sau al problemelor sexuale, se alege acest punct.

Te poți concentra și asupra Dan-Tian-ului intern, care se găsește în cavitatea abdominală, la 4 degete în spatele ombilicului. Sub efectul dinamizării acestuia se îmbunătățește circulația în organele abdominale, nutriția și peristaltismul intestinal. Poți să te concentrezi și asupra unui anume organ - în cazul îmbolnăvirii lui. Poți să masezi pielea deasupra organului respectiv, după care să te concentrezi din nou asupra lui. Conform medicinei antice chineze, „Qi se află acolo unde se găsește conștiința noastră, iar unde este Qi acolo se activează circulația sangvină.”

În starea de calm, mușchii se relaxează, trimit mai puțin stimuli la creier, iar acesta se relaxează și el. În acest caz, pulsul și ritmul respirației scad, coboară și temperatura corpului, se diminuează oboseala, iar vitalitatea se amplifică.

Modalitatea de respirație o vei alege în funcție de constituție și de boala de care suferi:

Respirația abdominală și toracică se recomandă în cazul maladiilor cardiace și circulatorii.

Respirația de-a lungul canalelor Du și Ren se recomandă în caz de tensiune arterială scăzută, impotență, ejaculare precoce, frigiditate. În cazul hipertensiunii sau al bolii Meniere este interzisă această respirație.

Respirația prelungită are două forme. Într-una se reține puțin aerul în plămâni și se prelungeste expirația. Prin aceasta se reglează sistemul vegetativ, având efecte pozitive în caz de constipație, dereglări nutritive, ulcer gastric. Nu se va efectua în cazul bolilor cardiace și pulmonare! În celălalt caz, inspirația este mai profundă și mai lungă. După expirație se ține o pauză scurtă, apoi urmează o nouă inspirație. Se recomandă în cazul tensiunii scăzute, infecțiilor intestinale cronice, diaree.

Inspirația pe nas și expirația pe gură se recomandă în caz de răceală, bronșită acută și cronică, astm, bronhodilatație, pneumonie.

Respirația latentă este un proces inconștient, subtil, rezultat al unui exercițiu îndelungat.

Respirația internă. Cu cât starea de calm este mai profundă, cu atât mai superficială devine respirația. Nu mai ai gânduri, nu mai ai conștiință, funcțiile vitale ți se diminuează la minimum. Aceasta este culmea exercițiilor de respirație, care se poate atinge după aproximativ trei ani de antrenament intensiv. În timpul antrenamentului, respirația încetinită în mod conștient trebuie să devină naturală. După un timp nu mai este necesar să-ți concentrezi atenția asupra respirației, trebuie să uiți asta, altfel urmând obosirea excesivă a mușchilor respiratorii, chiar senzația de sufocare. Iar aceasta nu te ajută, ci din contră, te poate chiar îmbolnăvi!

1.2.6. Cum să începi Qigong-ul ?

Scopul Qigong-ului este atingerea stării de calm absolut, a cărei consecință directă este decuplarea scoarței cerebrale, fapt ce determină relaxarea spirituală. Nu este ușor să te concentrezi și să ajungi în starea de relaxare. Ai nevoie de o etapă de trecere, în care corpul și spiritul tău devin corespunzătoare practicării exercițiului Qigong. În acest timp trebuie să întrerupi influențele deranjante ale mediului inconjurător, indiferent dacă faci exercițiul în aer liber sau în cameră. E preferabil să te găsești totdeauna în aer curat.

Să nu efectuezi exercițiul în curent sau cu fața spre vânt. Decuplează aparatul de radio, telefonul, muzica, îndepărtează oamenii din preajma ta. Îmbrăcămintea să fie lejeră, subțire. Cureaua prea strânsă sau pantofii, scoate-i. Mai așteaptă încă 20 de minute, timp în care îți vei echilibra psihicul; în acest fel va fi mai ușoară concentrarea. Relaxează mușchii, caută poziția corespunzătoare. Relaxarea să o faci totdeauna de sus în jos. Începe cu mușchii faciali, când vei lua o mimică ușor zâmbitoare. Apoi relaxează-ți gâtul, umerii, brațele, corpul. Scaunul pe care stai trebuie să aibă înălțimea corespunzătoare gambelor tale. În final relaxează-ți mușchii abdominali, iar apoi picioarele. Închide acum ochii, atinge cerul gurii cu vârful limbii și începe exercițiul de respirație. Zâmbește.

La fel cum în sport ajungi la un rezultat bun printr-un antrenament susținut, tot acesta din urmă este cel care te ajută să ajungi la respirația corespunzătoare. Respirația în ritmul de 5 pe minut o vei efectua doar după multe, multe exerciții zilnice. Respirația trebuie să fie naturală, confortabilă și continuă, să aibă ritmul uniform. Prin inspirarea aerului, faci ca energia Qi să ajungă în punctul Dan-Tian, „fiecare inspirație reîntorcându-se la locul său originar”. Nu-ți face probleme

dacă nu reușești din prima încercare. Fă zilnic exercițiul de respirație timp de 10-20 de minute.

Trebuie să exersezi și poziția șezând. Dacă ai terminat exercițiul de respirație, mai rămâi puțin liniștit. Încearcă să îți departe gândurile. Dacă te concentrezi asupra ombilicului, gândurile perturbatoare dispar de la sine. Dacă nu se întâmplă așa, ascultă-ți propria respirație, fii atent la mișcările toracelui sau ale abdomenului. Nu e voie să te crampezi de numărul ciclurilor respiratorii sau de durata lor. Cu cât încerci să obții mai repede, cu eforturi mai mari, starea de liniște absolută și de respirație încetinită, cu atât mai greu vei reuși. Ca începător nici să nu încerci să obții aceasta. Efectul curativ va apărea deja din timpul exercițiilor.

Nu te ridică imediat după terminarea exercițiilor. Mai rămâi în poziția în care ai fost. Pune-ți palma dreaptă pe ombilic, iar stânga peste ea. Masează-ți zona circulară, de 30 de ori în sensul acelor de ceasornic și apoi de 30 de ori în sens invers. Abia cu aceasta ai terminat exercițiul. Te mai poți plimba câteva minute, lucru ce accentuează efectul exercițiului.

Nu te aștepta la rezultate imediate, nu vei obține altceva decât efecte secundare nedorite! Rezultatele vor apărea la timpul convenit, după o perioadă de practică.

1.2.7. Senzații ce pot apărea la efectuarea corectă a exercițiului

În timpul și după efectuarea exercițiului pot apărea diferite senzații. Cel care efectuează corect exercițiile descrise, va obține reacții normale.

Astfel, poate apărea o salivare mai abundentă decât de obicei, limbă lipită de palatin, reprezentând un stimulent permanent pentru glandele salivare.

După terminarea exercițiului îți vei simți capul mai limpede, vei fi mai energic, vor dispărea gândurile întunecate. Munca îți va fi mai eficientă. Vei dormi mai bine, te vei trezi mai odihnit.

În timpul exercițiului, temperatura corporală poate crește cu 0,5°. Dacă te concentrezi asupra ombilicului, vei simți o încălzire locală. Ulterior, în timpul antrenamentului, această încălzire se va extinde de-a lungul liniei mediane anterioare și posterioare a corpului. Îți va da o senzație de parcă ai fi într-un înveliș cald. O respirație abdominală corespunzătoare ajută mișcările peristaltice ale intestinelor, având drept urmare o sporire a apetitului. În timpul exercițiului pot apărea furnicături pe piele, mici contracții musculare datorate intensificării circulației energiei. De asemenea se intensifică activitatea glandelor endocrine, creșterea părului, a unghiilor etc.

Nu este neapărat necesară sesizarea tuturor acestor fenomene. Unii pot chiar să nu simtă nimic. Nu le da nici o importanță, altfel încalci principiile Qigong-ului.

Dacă nu efectuezi în mod corespunzător exercițiile, pot apărea efecte negative. Astfel, datorită concentrării necorespunzătoare, pot apărea tensiuni intracraniene, dureri de cap, amețeli, etc. În caz de tensiune ridicată, relaxarea musculară duce la rezultate similare.

Tensiunea în zona toracelui, setea de aer se datorează forțării respirației rare. De aceea este important ca ritmul rar al respirației să fie atins prin antrenamente, astfel încât să devină natural, fără a mai cere concentrarea respirației asupra lui. Dacă efectuezi exercițiul într-o poziție incorectă, cu spatele curbat, în stare nervoasă, poți provoca dureri cardiace, accelerări ale ritmului inimii. Același efect îl poate avea și încercarea de a reține prea mult timp respirația.

Ca rezultat al forțării respirației abdominale, poate apărea o tensiune în zonă și un schimb insuficient de gaze.

Pot apărea chiar crampe ale mușchilor respiratori. Toate acestea se pot evita prin antrenament permanent, fără a forța nota.

Oamenii cu organismul slăbit de boli, excese alimentare sau sexuale, pot simți o uscăre a gurii, pot avea contracții musculare.

Supraponderalii, dacă efectuează exercițiul după o masă copioasă, pot avea temperatură. Dacă însă efectuăm exercițiul în frig, îmbrăcați prea subțire, sau în stare înfometată, putem avea frisoane. Forțarea respirației poate provoca micțiuni necontrolate. Dacă acest lucru se întâmplă prea des, este semnul unei slăbiciuni sau al agravării bolii.

Forțarea respirației abdominale poate cauza dureri toracice, respirație inegală. Să nu se practice Qigong în caz de congestie nazală. Să nu faci exercițiul într-o poziție incomodă, deoarece vei obosi repede. Poziția trebuie să fie lejeră. Dacă în timpul exercițiului apar dureri lombare sau de spate, acestea semnalizează, de asemenea, o poziție greșită. Bătrânii, cei cu constituția slabă sau suferinzi de boli renale să efectueze exercițiul culcat.

Oamenii nervoși, iritați, să facă exercițiul plimbându-se. Unii pot să-și simtă corpul extraordinar de greu ori foarte ușor, eventual pot avea dureri în unele locuri. Toate aceste simptome vor dispărea în mod spontan, dacă nu ținem trebuie neapărat să obținem imediat rezultate remarcabile. În urma respirației forțate pot apărea chiar halucinații, care însă dispar imediat la încetarea exercițiului. Dacă nu am mâncat suficient (stomacul trebuie fie maxim 80% plin), va apărea o puternică senzație de foame; dacă am mâncat prea mult, pot apărea diaree, tensiune abdominală, crampe.

Reacțiile anormale amintite nu apar în mod logic, dar poți să eviți multe neplăceri efectuând exercițiile Qigong conform celor recomandate.

1.2.8. Un exercițiu de fortificare

(după „Traditional Chinese Fitness Exercises”; New World Press Beijing, China, 1984)

Etapa I (Prima săptămână)

Poziția corpului: Poziție normală șezând (eventual poziție culcată pe spate pentru cei cu probleme de sănătate)

Respirația: Începând cu cea naturală, treptat spre cea parțial adâncă

Atingerea calmului: Numără inspirațiile și expirațiile ori urmărește-le mintal

Frecvența și durata: de 3-4 ori pe zi, câte 15-20 de minute

Cerințe:

- 1 - Poziția corectă a corpului
- 2 - Respirația regulată
- 3 - Eliberarea de agenți care să deranjeze

Etapa a II-a (săptămâna 2-4)

Poziția corpului: Normală sau turcească

Respirația: Adâncă naturală (respirație abdominală)

Atingerea calmului: Urmărește ciclurile respiratorii, sau concentrează-te asupra punctului aflat la 4 degete sub ombilic

Frecvența și durata: de 3-4 ori pe zi câte 30 de minute

Cerințe:

- 1 - Respirație profundă, până la diafragmă
- 2 - Atingerea inițială a calmului
- 3 - Antrenamentul devine obișnuită

Etapa a III-a (începând cu săptămâna a 5-a)

Poziția corpului: șezând sau stând (ultima pentru cei mai antrenați)

Respirația: Ca la etapa a II-a

Atingerea calmului: Concentrează-te la 4 degete sub ombilic

Frecvența și durata: de 3-4 ori pe zi câte 30-45 de minute

Cerințe:

- 1 - Respirație regulată, adâncă, rară
- 2 - Calm absolut
- 3 - Efecte benefice remarcabile, motivând antrenamente ulterioare.

2. Meditația dinamică

La meditația pasivă, despre care ai citit până acum, poți să ajungi și pe alte căi. Astfel, poți să te concentrezi, în locul imaginii de pe ecran, asupra unui sunet pronunțat cu voce tare ori mintal, cum ar fi „OM”, „AOM”, „AMIN” etc. Poți, așa cum ai văzut la Qigong, să te concentrezi asupra respirației, asupra unui anumit punct al corpului tău. Poți, urmărind un serviciu religios, să te concentrezi asupra muzicii auzite. Aceste metode sau combinațiile lor pot să te aducă și ele într-o stare sufletească de meditație calmă.

Totuși, recomand metoda numărului, fiindcă prin aceasta îți dezvoltă atenția încă din primele faze. În continuare, odată atins nivelul Alfa, se fac niște legături în creierul tău între starea aceasta și succesul obținut, ori imaginea plăcută vizualizată. Prin aceasta procesul devine automat.

În Alfa, orice rezultat încununat de succes rămâne un punct de referință pentru etapele următoare. În mod conștient sau nu, revenim întotdeauna la acesta, îi reluăm și pornim de aici mai departe.

Dacă ți-ai atins nivelul de meditație, nu este suficient doar să rămâi acolo și să aștepti să se întâmple ceva. E drept, aceasta are un efect plăcut, calmant și de menținere a sănătății, dar, în comparație cu posibilitățile realizabile, este doar un rezultat minor, incipient. Aici ești doar la punctul de unde începe Cărarea fiecăruia, acea Cărare pe care unii o caută (poate) de o viață ! Depășește această fază a meditației pasive, dirijează-ți creierul spre o activitate dinamică, organizată - iar rezultatul te va copleși.

Îți amintesc aceasta deoarece acum ai ajuns în etapa de a depăși faza meditației pasive despre care ai citit în capitoul anterior și îți poți însuși metoda meditației dinamice, pe care să o folosești în scopul rezolvării unor probleme. Acum vei înțelege și de ce am pus atâta importanță în realizarea imaginărilor pe ecran a unui obiect.

Acum, înainte de a trece în Alfa, gândește-te la ceva foarte plăcut - poate fi orice lucru cotidian - ce ți s-a întâmplat ieri sau azi. Reamintește-ți-l cât mai detaliat, apoi intră în Alfa și proiectează-ți evenimentul pe ecran cât mai în amănunt. Ce ai văzut, simțit, mirosit, gustat atunci ? Vei fi surprins cât de mare este deosebirea între ce simți în Beta și Alfa. Aproape tot atâta ca și între a pronunța „înot” și a înota efectiv.

Ce sens au toate acestea ? Pe de o parte, reprezintă o treaptă pe un drum ce duce spre un lucru mai mare, pe de altă parte, ca atare, este ceva util. Acum îți voi arăta cum poți să ajungi la rezultate utile.

Gândește-te la un obiect pe care nu mai știi unde l-ai pus și pe care ar trebui să-l cauți mult până să îl găsești. De exemplu, gândește-te la cheile mașinii. Unde sunt ? Pe birou, în buzunar, în mașină ? Dacă nu ești prea sigur unde le-ai pus, intră în Alfa, reamintește-ți ultimul moment în care le-ai avut în mână și retrăiește cât mai în detaliu momentul respectiv ! După asta, deplasează-te în timp spre prezent și le vei găsi exact acolo unde le-ai lăsat (cu excepția cazului în care altcineva le-a luat de acolo între timp. În acest caz însă datele problemei se schimbă, iar pentru rezolvarea ei ai nevoie de o metodă mult mai sensibilă).

Închipuiește-ți un student care își amintește că examenul a fost fixat de profesor pentru miercuri - ori miercurea viitoare ? Intrând în Alfa, dilema este rezolvată practic imediat.

Toate acestea sunt probleme cotidiene, mărunte, rezolvabile cu o tehnică simplă de meditație.

Acum, să facem un pas uriaș. Vom interconecta un

eveniment real cu unul imaginar dorit și să observăm ce se va întâmpla. Pentru ca cele dorite să se transforme în realitate, trebuie să ții cont neapărat de câteva cerințe elementare:

Prima cerință: Dorește-ți mult ca evenimentul să se întâmple în realitate! Nu te gândi la prostii ca: „primul om pe care-l voi întâlni pe stradă să-și sufle nasul”. O asemenea enormitate probabil va fi ignorată de creierul tău și, mai mult ca sigur, nici nu se va întâmpla. Șeful tău să fie mai prietenos, un anumit client să fie mai interesat de marfa oferită, să găsești interes într-un lucru anost - acestea sunt, deja dorințe, lucruri pe care le poți dori intens.

A doua cerință:

Trebuie să fii convins că evenimentul dorit se va petrece! Dacă cumpărătorul respectiv este deja saturat de tipul de marfă oferit de tine, nu poți crede serios că el va cumpăra tocmai de la tine, drept pentru care creierul tău va lucra exact în direcția opusă celei dorite.

A treia cerință: Trebuie să aștepti ca evenimentul să se producă! Cerința aceasta este mai delicată. Pe când primele două erau cerințe pasive, aceasta este una eminemente activă. Un eveniment poate fi dorit, poți crede că se va produce fără să aștepti neapărat ca el să aibă efectiv loc. În acest punct intervin activ autocontrolul și vizualizarea.

A patra cerință: Nu poți provoca rău. Nu este vorba că nu ai voi, ci, pur și simplu nu poți. Aceasta este o lege de bază, atotcuprinzătoare. Lucrând în Alfa, în mod dinamic, intri în legătură cu Inteligența Superioară (Spiritele Superioare, Ghizi Spirituali, Înțelepți, Maeștri etc.). Din punctul de vedere al Spiritelor Superioare, un gând rău este irealizabil, chiar prohibit. Poți să-ți sapi șeful, poți să îl dai afară, dar asta o faci de unul singur, în Beta. În Alfa, acest lucru, ca de altfel orice gând malefic, este o imposibilitate.

Dacă pe nivelul tău de meditație ai încerca să te acordezi la o inteligență care să te ajute într-un plan malefic, ar fi ca și când pe aparatul radio pe care îl ai încerci să prinzi un post inexistent.

Vei zâmbi citind aceste lucruri și te vei gândi: „Pe planeta noastră se întâmplă nenumărate rele și totuși el afirmă că în Alfa este imposibil să provoci ceva malefic.” Toate relele se întâmplă numai în Beta, niciodată în Alfa sau în Teta, nici măcar în Delta. Cercetările în domeniu au confirmat acest lucru.

Niciodată nu recomand o pierdere inutilă de timp, dar dacă vrei neapărat o demonstrație, coboară în Alfa și încearcă să provoci cuiva o durere de cap. Dacă ești capabil să-ți închipui acest „eveniment” într-o măsură suficientă, ceea ce se va întâmpla, va fi că îți vei provoca ție însuși și nu victimei vizate durerea de cap dorită și/ori ieși din Alfa.

Momentan, alege-ți un eveniment care ar însemna rezolvarea unei probleme dorite, în care poți crede și, urmând exercițiul dat mai jos, vei învăța cum să procedezi.

Iată ce ai de făcut:

Alege-ți o problemă reală, care încă nu s-a rezolvat de la sine. Ca de exemplu: șeful tău a fost cam morocănos în ultimul timp. După ce ai ajuns în Alfa, trebuie să faci următorii trei pași:

1. Readu-ți pe ecran un eveniment recent, legat de temă. Retrăiește-l pentru un moment!
2. Împinge-l încet, fin, spre dreapta ecranului! Fă să alunece în locul lui o altă scenă, care se va întâmpla mâine! În această scenă, în jurul șefului toți vor fi veseli, deoarece el a primit o veste bună. Acum, în mod cert și el a devenit mai zâmbitor. Dacă cunoști în mod concret cauza acestei schimbări, imaginează-o pe ecran! Să o faci cât mai viu, cu cât mai multe detalii!
3. Împinge și această imagine în dreapta ecranului și glisează în locul ei, din stânga, alta. Acum șeful este

deja fericit, un om plăcut cum poate fi din când în când. Retrăiește atât de viu acest moment, de parcă s-ar fi întâmplat în realitate. Oprește-te un timp asupra acestei scene.

În continuare, numărând până la cinci în modul cunoscut, trezește-te și te vei simți mult mai bine decât înainte. Poți fi sigur că prin aceasta ai cuplat asemenea forțe în joc, care te vor ajuta la rezolvarea problemei.

Funcționează aceasta întotdeauna ?

Nu.

Totuși, cu timpul, vei observa că se înmulțesc „coincidențele”, iar la un moment dat va trebui să recunoști că aceste lucruri nu mai pot fi explicate „printr-o simplă coincidență”. Prea se acumulează multe asemenea „coincidențe” în timp. Dacă vei întrerupe meditațiile, imediat numărul lor va începe să scadă. Dacă reîncepi, va crește și numărul lor.

Treptat, odată cu trecerea timpului și acumularea experienței personale, vei observa că și evenimentele cu probabilitate tot mai scăzută intră în rândul celor numite mai sus „simple coincidențe”. Pe măsura creșterii experienței, rezultatele vor fi tot mai surprinzătoare.

După cum am mai spus, în Alfa, punctul de plecare al unei ședințe îl reprezintă întotdeauna evenimentul anterior cel mai reușit. Dacă obții un succes mai mare, acesta va fi de acum înainte punctul de plecare. Astfel, rezolvarea problemelor merge „din bine în și mai bine”, iar acesta este un motto în autocontrol.

Înainte de a termina acest capitol, să-ți răspund la o întrebare pe care, probabil, ți-ai pus-o deja. De ce mișcăm imaginile pe ecran de la stânga la dreapta ? Răspunsul îl voi da pe scurt.

Experiențele au arătat că zonele profunde ale conștiinței noastre sesizează mișcarea în timp a fenomenelor ca pe

un flux, dinspre stânga spre dreapta. Cu alte cuvinte, viitorul este tratat sub forma unui obiect situat în stânga, iar trecutul în dreapta.

Ziua cea nouă este adusă de soare dinspre răsărit și este dusă înspre apus. Stând cu fața spre sud, ziua nouă vine dinspre stânga și se duce spre dreapta, iar astfel ne-am orientat cursului timpului pe Pământ (în emisfera nordică). Nu știu dacă afirmația este corectă, dar, stând cu fața spre sud, te orientezi și te miști mai ușor în timp. Mă îndoiesc totuși de corectitudinea poziției orientate cu fața spre sud, deoarece, conform filozofilor antice chineze: **„Maestrul stă cu fața spre sud, iar discipolul cu fața spre nord”**. Cu toate acestea, în Alfa viitorul este în stânga, iar trecutul în dreapta.

3. Intrarea rapidă în Alfa

În mod normal, intrarea în Alfa poate să îți ia câteva secunde. Acestea pot fi de multe ori prea lungi, mai ales când ai de memorat urgent ceva, de exemplu când șofezi într-un oraș unde nu ai fost de mult și te-ai rătăcit. Există însă și o metodă rapidă, de care ne vom ocupa în cele ce urmează.

Pentru aceasta, timp de o săptămână, după ce ai intrat în Alfa, spune (cu sau fără voce tare): „de câte ori îmi voi împreuna degetele în acest mod (acum împreunează-ți degetul mare, arătătorul și mijlociul de la **mâna stângă**), să intru imediat în Alfa, deoarece am un motiv serios”.

Repetă asta zilnic rostind mereu aceleași cuvinte. Se va forma rapid o conexiune în creierul tău ca, atunci când îți împreunezi cele trei degete, să intri imediat în Alfa.

Nu va mai trebui să aștepți mult, va sosi un moment în care vei avea nevoie urgent de o noțiune (de exemplu de numele cuiva) și nu vei putea să-ți amintești de ea. Cu cât te forțezi mai mult, cu atât ai șanse mai mici. Aceste eforturi nu numai că nu duc la niciun rezultat, ci au și un rol stânjenitor. Relaxează-te! Gândește-te că știi noțiunea și că există o modalitate de a-ți-o aminti. Împreunează-ți cele trei degete după cum ți-am explicat, intră în Alfa și problema este rezolvată.

Tehnica aceasta a celor trei degete mai are și alte utilizări, despre care vom vorbi mai târziu. Ea poate fi folosită în nenumărate moduri, care mai de care mai neobișnuite; multe le poți inventa chiar tu însuși. De secole ea este folosită în legătură cu tehnicile de meditație. Observă, dacă vei avea ocazia, o imagine a unui înțelept extrem-oriental în timpul

meditației (o pictură, statuie etc.): majoritatea lor au împreunate tocmai aceste trei degete de la mâna stângă!

3.1. Intrarea în cristal, contopirea cu el

Practic, eu văd rolul cristalului în primul rând ca o antenă de emisie-recepție între Spiritele Superioare și noi, ori între noi și alți semeni, antenă care focalizează și amplifică energiile schimbate. Funcția sa de emițător sau receptor este stabilită de mâna în care îl ții.

Acum că ai învățat să intri în Alfa, după ce ai studiat Qigong-ul iar cristalul a devenit al tău, îți voi prezenta ce poți să faci cu el.

Dacă ai întrebări, dacă te afli în fața unei dileme, nu pregeta să le ceri sfatul. Îl vei obține și dacă îl vei urma (nu ești obligat să faci asta), rezultatul va fi cel bun.

Când au terminat, când nu mai ai ce să îi întrebi, mulțumește-le pentru tot, îmbrățișează-i, ieși din cameră, din cristal, reintră în propriul tău corp. Revino în Beta și, când ai senzația de confort, deschide ochii.

Dacă simți că nu ți s-a comunicat destul, mai încearcă. Practica îți va perfecționa legătura. Pentru început pune întrebări mai simple, cu răspunsuri în „DA” și „NU”, apoi întrebările pot să devină tot mai complicate, la fel și răspunsurile așteptate și primite. Nu uita însă că **Spiritele Superioare** îți oferă întotdeauna ajutorul, dar numai dacă îl soliciți. Ei dau sugestii, nu ordine. Aplicarea lor în practică depinde de tine, hotărârea îți aparține în exclusivitate. Totuși, dacă ții cont de sugestiile lor, poți fi sigur dinainte că rezolvarea va fi favorabilă, optimă.

4. Metoda de învățare rapidă

În capitolele anterioare, prin însușirea tehnicilor de utilizare mai intensivă a memoriei, avansezi cu pași mari pe drumul spre etapa următoare - a învățării rapide. Pe scurt, etapele ce le-ai parcurs până acum sunt: ai învățat să ajungi ușor pe nivelul tău de meditație, apoi ți-ai alcătuit aici un ecran mental utilizabil în mai multe scopuri. Unul din acestea este readucerea în memorie a unei informații oarecare. În continuare ai învățat, printr-o metodă prescurtată, tehnica celor trei degete, care poate fi utilizată printre altele și la readucerea instantanee în memorie a unor lucruri „uite”.

După toate acestea, acum ești deja capabil să obții informații pe o altă cale, ce face și mai ușoară reactualizarea memoriei. La fel de important însă este și faptul că aceste căi noi ale învățării nu numai că facilitează readucerea în memorie a informațiilor stocate, dar pe de o parte accelerează, iar pe de altă parte adâncesc procesul de învățare, de înțelegere a celor învățate.

Există două tehnici de învățare. Vom începe cu cea mai simplă, care însă nu este neapărat și cea mai facilă:

Tehnica celor trei degete - dacă ai însușit-o deja cât mai bine, poți să o folosești și atunci când ascuți o conferință, ori citești o carte. Folosind această metodă, ți se mărește în mod considerabil capacitatea de concentrare, iar informația se fixează mai bine. Mai târziu, când vei avea nevoie de informația fixată, o vei putea reactualiza în Alfa sau Beta. Studentul care își scrie lucrarea împreună în acest

timp cele trei degete, practic poate vedea în fața ochilor cartea studiată sau poate auzi vocea profesorului explicând tema respectivă la curs.

Cea de a doua tehnică nu este chiar așa de simplă, dar în urma exersării meditației o vei putea folosi repede. Aceasta combină eficacitatea învățării pe nivelul Alfa cu efectul de fixare a celor învățate pe nivelul Beta. Pentru aceasta ai însă nevoie de un CD player.

Să presupunem că trebuie să înveți un capitol dintr-o carte și, în plus, trebuie să îl și înțelegi. În prima fază nu intra în Alfa, rămâi în Beta. Citește capitolul cu voce tare și înregistrează-te pe un CD. Acum intră în Alfa, dă drumul la înregistrare și concentrează-te asupra propriei tale voci, ascultând între timp materialul reprodus.

În etapele incipiente ale meditației, mai ales dacă nu te-ai obișnuit să apeși butonul START, aflându-te în Alfa, poți trece ușor în Beta, constatând că sunetul reprodus de pe CD te împiedică să revii. Până te frământă cu asta, poți pierde o parte din lecție sau chiar toată înregistrarea. Prin exersare, pericolul acesta devine tot mai puțin amenințător. Iată câteva soluții:

- * Intră în Alfa având deja degetul pe butonul START. Astfel nu este nevoie să îți deschizi ochii pentru a-l căuta.
- * Roagă pe cineva să-ți pornească CD player-ul la un semn pe care îl vei face.
- * Folosește tehnica celor trei degete pentru accelerarea revenirii în Alfa.

Greutatea poate părea mai mare decât este în realitate. Eventual, poate fi chiar un semn al dezvoltării. Pe măsură ce experimentezi, pe măsură ce devii tot mai rutinat, însăși

intrarea în Alfa poate fi însoțită de alte senzații decât cele de la început. Ți se va părea tot mai mult că ești încă în Beta. Ca un rezultat al unei dezvoltări în continuare, poate să îți apară iarăși senzația pe care ai simțit-o la început în Alfa, dar aceasta este semnul parcurgerii unei zone mai profunde - te afli poate chiar în Teta. Între practicantii rutinați ai meditației pe nivelul Alfa, deseori poți vedea pe câte unii care, fiind pe nivelul lor, vorbesc, își pun întrebări, dau răspunsuri, glumesc chiar, cu ochii deschiși și la fel de treji cum ești tu acum. Să fii complet treaz, cu capacitățile spirituale în totalitatea lor - aceasta este semnificația deosebită a autocontrolului în Alfa.

Dar, să revenim la CD player: în scopul fixării mai bune a celor învățate, lasă să treacă ceva timp, de preferință câteva zile, după care recitește materialul (aflându-te în Beta), intră în Alfa și reascultă-l. Acum, informația este într-adevăr a ta.

Dacă înveți autocontrolul împreună cu alții, folosind eventual materialul acesta, pentru economisirea timpului, ca un fel de „diviziune a muncii”, poți face schimb de CD-uri cu ceilalți. Cu toate că merge perfect și așa, ai un anume avantaj dacă îți auzi propria voce.

Metoda învățării și tehnica celor trei degete economisește mult timp celor implicați în autocontrol în cele mai diferite domenii ale vieții (vânzare-cumpărare, studenți, predarea cunoștințelor, cercetare-documentare, jurisprudență, actorie etc.)

Natural, tehnica învățării rapide și tehnica celor trei degete le sunt de folos în primul rând elevilor și studenților. Acesta este unul din motivele pentru care deja în 1977 Mind Control-ul era predat în SUA în 24 de universități, 16 licee și 8 gimnazii. Mulțumită acestei tehnici, multe mii de elevi și studenți petrec mult mai puțin timp cu învățatul, însușindu-și însă un volum mult mai mare de materie.

4.1. Coridorul cunoașterii

În cristal există multe încăperi, multe coridoare, în multe dimensiuni ale minții. În cele ce urmează îți prezint ușa deschisă spre înțelepciunea erelor trecute:

Așază-te comod, cu cristalul în mâna stângă. Închide ochii. Intră în Alfa. Vezi cristalul din fața ta cum se mărește, cum devine de mărimea unei case. Intră pe ușa deschisă din fața ta. Pe peretele din față al holului în care te afli, există mai multe uși. Alege-o pe cea pe care scrie „**Coridorul cunoașterii**”. Intră și privește în jur. Este o bibliotecă imensă, cu rânduri întregi de cristale așezate pe rafturi, în loc de cărți. În aceste cristale se află cunoașterea universului.

Poți obține orice informație dorești. Gândește-te la un subiect oarecare ce te preocupă, iar cristalul care conține informația necesară începe să clipească, să lumineze. Ia-l în mână. Vei trăi ceea ce afli, ca și cum ai fi într-adevăr acolo. După ce ai terminat, pune cristalul la loc, pe raft.

După ce revii, notează imediat tot ce ai învățat.

4.2. Cristalele creierului

Iată o tehnică pentru stimularea creierului.

Intră în Alfa, apoi în cristal după modul deja cunoscut. Contopește-te cu el. Intră în camera „Ghizi spirituali” (vezi și cap 9.1.). Ocupă-ți locul în fotoliu. Salută ghizii care te așteaptă deja.

Privește-te stând acolo. Apropie-te mai mult și privește-ți capul. Are la spate balamale. Rabatează calota în jurul acestora și uită-te înăuntru, vezi cristalele propriului tău creier. Unele strălucesc, altele luminează slab. Ia din buzunar un

cristal și ține-l în mâna dreaptă. Folosește-l ca pe o lanternă. Orientează fasciculul său luminos spre fiecare cristal din creier, până când le faci pe fiecare să strălucească puternic. Închide într-un cerc de lumină întreaga zonă a memoriei. (Dacă ai și alte probleme ale creierului, observă că poți desface de-a lungul unei linii verticale osul frontal în două, iar în spate, în poziție diametral opusă acestei linii, vezi o a doua balama, verticală. Mutând cele două părți spre dreapta și stânga, poți face vizibil și accesibil cristalul întregului creier).

Pentru a-ți dezvolta memoria, citește sau ascultă materialul de memorat. Intră în creier și luminează cristalele din cercul memoriei. Întoarce-te în Beta și citește sau ascultă materialul. Intră iar în creier. Luminează cristalele din zona memoriei și observă-le cum încep să strălucească. Întoarce-te în Beta, și pentru a treia oară, citește sau ascultă materialul, apoi intră din nou în creier și luminează zona memoriei. Vei observa cristalele că strălucesc atât de puternic încât nu le mai poți privi. Urmează această procedură timp de 33 de zile.

5. Somnul creativ

Cât de liberi suntem în somn! Dispar barierele timpului și ale spațiului, se spulberă regulile logicii, canoanele conștientului. S. Freud a considerat visele de o importanță capitală, deoarece tot ce visăm este numai și numai al nostru. El spunea că, înțelegând visele omului, îl înțelege pe el însuși.

În autocontrol pe nivelul Alfa, luăm foarte în serios visele, dar puțin mai altfel decât Freud, care se ocupa de visele spontane. Dimpotrivă, scopul nostru e de a crea vise în mod voit visele cu ajutorul cărora să putem rezolva anumite probleme. Întrucât noi stabilim dinainte tematica acestor vise interpretarea lor o facem altfel - cu rezultate spectaculoase. Ce-i drept, prin aceasta îngrădim spontaneitatea senzațiilor din timpul viselor. Totuși acțiunea ne facilitează o mai mare libertate, ne controlăm într-o măsură mai mare viața.

Prin interpretarea viselor programate, putem găsi rezolvarea la o serie de probleme cotidiene care ne frământă.

În prima etapă, trebuie să învățăm să ne reamintim visele avute. Mulți spun că nu visează deloc. Dar acest lucru nu este adevărat. Cu toții visăm, doar că de multe ori nu ne putem aminti. Fără vise, în câteva zile apar tulburări psihice deosebit de grave, iar la prelungirea stării - chiar moartea individului.

Seara, înainte de culcare, intră în Alfa și spune: „**Vreau să îmi amintesc ce voi visa. Îmi voi aminti ce am visat**”. După asta dormi, dar nu înainte de a-ți fi pegătit la îndemână o hârtie și un creion, eventual și o lanternă. Când te-ai trezit, chiar și noaptea, notează-ți imediat ce îți mai amintești din vis.

Exersează asta zilnic și vei observa că îți amintești visele cu tot mai multe detalii. Dacă ești mulțumit de rezultat, treci la etapa următoare.

Înainte de a adormi, gândește-te la o problemă pentru a cărei rezolvare ai nevoie de o informație ori de un sfat. Alege o asemenea problemă a cărei rezolvare te incită într-adevăr (la întrebări fără sens, vei obține rezultate tot fără sens). Acum programează-te cu următoarele cuvinte: „**Vreau un vis care să mă ajute în problema pe care o am (numește problema). Voi avea un asemenea vis, mi-l voi aminti și-l voi înțelege**”.

La trezire, noaptea sau dimineața, revezi visul pe care-l ai în memorie cel mai clar, și caută-i sensul. Interpretarea acestor vise o poate face doar cel care le-a provocat! Dacă ți-ai programat dinainte să înțelegi visul, atunci vei avea un fel de „presentiment” despre sensul ce ți se transmite. Inconștientul nostru de multe ori comunică cu noi prin asemenea „presentimente”. Exersând, vei constata că, pe zi ce trece, ai încredere tot mai mare în aceste „presentimente” programate.

Controlul viselor este, ca de altfel o serie de tehnici din cadrul autocontrolului pe nivelul Alfa, una din căile de a intra în legătură cu Spiritele Superioare, dar de data aceasta este și una din căile care se învață ușor.

Exersând cu răbdare autocontrolul, ți se vor dezvălui unul câte unul izvoarele celor mai valoroase forțe pe care le ai.

6. Puterea cuvintelor

Închipuiește-ți că stai în bucătărie, ții în mână o lămâie pe care tocmai ai scos-o din frigider. Îi simți în palmă răcoarea. Privește-i coaja galbenă! Este galben-cerată și are două mici excrescențe verzui la capetele diametrului mai lung. Apas-o puțin, simte-i elasticitatea, greutatea!

Acum ridică lămâia în dreptul nasului și simte-i aroma. Nu-i așa că este o aromă splendidă? Taie-o în două și miroase-o din nou! Aroma este și mai puternică. Acum mușc-o și lasă să îți umple gura cu aroma sucului. E minunat acest gust, nu-i așa?

Dacă ți-ai folosit cum trebuie puterea gândurilor, în acest moment începe să-ți curgă saliva.

Să privim însă puțin în „culise”:

Cuvintele, „simplele” cuvinte au influențat glandele salivare. Dar aceste cuvinte nici măcar nu au reflectat ceva real, ci doar ceva închipuit. Majoritatea dintre noi își închipuie că cuvintele folosite reflectă sensuri, iar acestea din urmă pot fi bune ori rele, adevărate sau false, tari ori slabe. Este corect, dar numai pe jumătate. Cuvintele nu doar reflectă realitatea, dar o și creează, ca de exemplu salivația.

Creierul nu este un translator al intențiilor noastre, ci este un organ de prelucrare și înmagazinare de informații, care are grijă de corpul nostru. Spune-i de exemplu „mânânc o lămâie” și imediat se lansează în lucru.

A sosit vremea pentru ceea ce numesc „curățenie generală mentală”. Pentru aceasta nu mai avem un anume exercițiu verificat de practică. Este o problemă de decizie și voință în

sensul selectării cuvintelor pe care le folosim pentru activarea creierului nostru.

Exercițiul amintit mai sus a fost unul negativ, din punctul de vedere al corpului nefiind nici benefic, nici malefic. Cuvintele folosite însă pot avea efecte în amândouă aceste direcții.

Mulți copii au o distracție preferată la masă. Mâncarea din fața lor o descriu în modul cel mai respingător: de exemplu unul este pireu de ploșnițe pasate, ca să folosesc una din comparațiile cele mai „fine”. Scopul jocului: să ne prefacem că aceste cuvinte nu ne-ar influența deloc, dar în același timp să învingem puterea de a se preface a celorlalți. Acest lucru deseori chiar reușește, „pacientul” trebuind să părăsească în grabă masa.

Și noi adulții practicăm acest joc, deseori mânați de o forță inconștientă. Folosind cuvinte negative, diminuăm „pofa” de viață, iar cuvintele (folosite din ce în ce ai des) capătă o forță negativă vitală tot mai mare, de care avem tot mai puțină „pofă”.

Faptul că trebuie să gătești pentru familie este echivalent cu „o cocoasă pe spate”? Este o „nebulie” să te descurci cu salariile acestea? Te simți „apăsător” de schimbările meteo? Sunt convins că o mare parte din încasările medicilor se datorează bolilor generate de proasta folosire a cuvintelor.

Natural, durerea de cap nu apare ori de câte ori o amintim. Starea normală a corpului este sănătatea, direcție în care luptă cu toate mijloacele și procesele sale fiziologice și energetice pe care le are la dispoziție. Cu timpul, folosind „cum se cuvine” cuvintele, reușim să-i slăbim și chiar să-i distrugem sistemul de apărare, iar el „creează” astfel boala „comandată”.

Cuvintele noastre primesc un efect suplimentar și din cauza a două lucruri: nivelul conștiinței noastre și de cât de mult simțim suferința ceea ce spunem.

— „Doamne, asta mă doare!” — dacă o spunem suficient de convingător, durerea vine la noi într-o veselie. — „Aici nu poți face nici măcar un lucru mărunț și imputit!” Dacă spunem asta cu trăire suficientă, iar afirmația devine realitate,

iar exclamația este aparent îndreptățită.

Autocontrolul oferă protecția necesară împotriva proastelor obiceiuri. În Alfa și Teta, puterea cuvintelor noastre crește în mod deosebit. În capitolele anterioare ai putut constata că, folosind cuvinte surprinzător de simple, îți poți programa visele, iar acea forță care te transportă în Alfa o poți transfera și celor trei degete.

Emile Coué este un nume de care prea puțini își mai amintesc astăzi. El a devenit renumit de la o propoziție a sa, care astăzi sigur îi face pe mulți să zâmbească: **„Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine din toate punctele de vedere.”** Aceste cuvinte au tratat multe mii de oameni cu maladii deosebit de grave. Asta nu e o glumă! Pentru detalii, poți consulta cartea lui, „Autocontrol pe calea autosugestiei”, (New York; Samuel Weiser, 1974).

Dr. Coué a fost timp de aproape 30 de ani farmacist în Troyes (Franța), localitatea sa natală. A studiat hipnoza, după care a pus la punct o metodă proprie de tratament bazată pe autosugestie. În 1910 deschide o clinică gratuită în Nancy, unde tratează mai multe mii de pacienți suferind de cele mai diferite maladii: reumatism, dureri acute de cap, astm, pareze, bătăială, deformări ale tegumentelor datorate TBC-ului, cancer, ulcere etc. „Niciodată nu am tratat pe nimeni - spunea - ci i-am învățat să se trateze singuri.” Actele dovedesc în mod incontestabil că pacienții săi au fost într-adevăr tratați. Însă metoda Coué, după moartea sa (1926) a dispărut aproape în totalitate. E drept, dacă ar fi fost o metodă complicată, pe care doar câțiva specialiști să o poată învăța și folosi, atunci poate ea ar mai fi fost folosită și azi. Dar metoda sa este mult prea simplă. Esența sa este tocmai autocontrolul.

Are două principii de bază:

1. nu ne putem gândi în același timp decât la un singur lucru.
2. concentrându-ne asupra unui gând, acesta devine realitate.

Tocmai de aceea, dacă vrei să-ți pornești forțele curative ale corpului, împiedicate (conștient sau nu) de gânduri negative, spune de 20 de ori: **„Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere”**. Dacă faci această de două ori pe zi, deja ai și aplicat metoda Coué.

Deoarece pe nivelele meditative forța cuvintelor se întărește mult, metoda am adaptat-o puțin. Pe nivelele Alfa și Teta spune: **„Niciun gând și nicio influență negativă nu pot pătrunde pe niciunul din nivelele conștientului sau subconștientului meu”**, după care continuă cu: **„Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere.”** Chiar și aceste două fraze simple, vei vedea, pot provoca multe rezultate benefice concrete.

7. Forța imaginației

Voința, pentru a-și atinge scopul, are nevoie de un adversar pe care să îl poată învinge. Încearcă să fie dură, dar în majoritatea cazurilor cedează înainte de a-și atinge scopul final. Renunțarea la unele obișnuințe rele se poate face și printr-o metodă mai blândă - imaginația. Imaginația se agață direct de scopul vizat, nu lucrează prin intermediari.

Acesta este motivul pentru care am accentuat atât în capitolele anterioare învățarea vizualizării cât mai realiste, cu cât mai multe detalii. Dacă îți completezi imaginația cu crez, cu dorința de a realiza, cu așteptarea realizării, dacă înveți să îți imaginezi cât mai viu scopurile, să vezi, să simți, să guști, să pipăi, să atingi telul propus, atunci vei obține tot ce dorești.

„Dacă voința și imaginația ajung la conflict – spunea E. Coué – atunci totdeauna imaginația este cea care iese învingătoare”.

Dacă doar te gândești să scapi de un obicei prost, probabil te vei păcăli. Dacă ți-ai dori aceasta într-adevăr, atunci ai și scăpat. Ar trebui să-ți dorești mai tare avantajele care ar rezulta, decât abandonarea obiceiului. Dacă vei învăța să-ți dorești cu tărie suficientă acest avantaj, te vei elibera de obiceiul involuntar.

Concentrarea asupra abandonării obiceiului, precum și decizia în acest sens, te leagă și mai mult. Se aseamănă oarecum cu decizia fermă că din acest moment vei adormi - decizie care însă, dimpotrivă, te va ține treaz.

Să vedem însă ce avem de făcut. Pentru exemplificare vom lua două din cele mai solicitate cazuri ale cursanților de

autocontrol: pofta exagerată de mâncare și fumatul.

Dacă vrei să îți diminuezi pofta de mâncare, pentru început va trebui să revezi problema privită din exterior.

Care este problema: mănânci prea mult, la ore nepotrivite, faci prea puțină mișcare, sau din toate câte ceva?

Poate problema este ridicată nu atât de cantitatea, cât de calitatea necorespunzătoare a alimentelor. Poate răspunsul ar fi schimbarea regimului alimentar ori a orei de masă. În primul caz, medicul de familie sau un dietetician este cel care îți dă răspunsul.

De ce vrei să slăbești? Ești atât de gras încât îți periclitează sănătatea ori vrei să devii mai atractiv slăbind? Ambele motive sunt bune pentru a slăbi, dar trebuie să te decizi asupra unuia din ele, pentru a ști la ce avantaje să te aștepti.

Dacă ai ajuns să mănânci un meniu corespunzător cu cantități modeste de alimente, dacă faci mișcare suficientă și ai doar un ușor plus de greutate, atunci (cu excepția când medicul îți recomandă expres să slăbești) părerea mea este să rămâi așa cum ești. Să îți modifice greutatea ar necesita un efort inutil față de câștigul ce l-ai putea obține. Probabil ai probleme mult mai importante în viață pentru care să îți folosești energiile eliberate de autocontrol, decât pentru a scăpa de câteva kilograme în plus.

Dacă ești într-adevăr decis să slăbești și știi de ce o faci, atunci pasul următor este să analizezi avantajele ce vor rezulta în urma slăbirii. Nu lua în socoteală doar avantaje generale, cum ar fi „voi arăta mai bine”, ci concret, pe cât posibil luând în lucru toate cele cinci simțuri de care dispui! De exemplu:

Văzul - caută o fotografie mai veche în care ești atât de slab(ă) cât dorești să devii.

Pipăitul - închipuiește-ți cât de netede îți vor fi brațele, pulpele, abdomenul dacă vei slăbi.

Gustul - închipuiește-ți aroma gustativă a acelor mâncăruri care pot figura din belșug în noul tău meniu.

Mirosul - gândește-te la aroma acestor mâncăruri.

Auzul - încearcă să-ți închipui ce vor zice oamenii care reprezintă ceva în viața ta, atunci când vei reuși!

Nici aceste cinci simțuri nu sunt suficiente pentru a putea vizualiza profund. Esențiale sunt și sentimentele.

Închipuiește-ți cât de bine te vei simți după ce vei da jos kilogramele dorite!

Având toate acestea în minte, intră în Alfa. Realizează-ți ecranul mental și proiectează-ți pe el imaginea actuală. Lasă să dispară această imagine în trecut (dreapta), iar din stânga împinge o imagine (poate fi o fotografie mai veche de-a ta) în care arătai așa cum dorești să devii după cură.

Cât timp te observi (mental) în această ipostază, încearcă să îți imaginezi cu cât mai multe detalii: ce vei simți când vei fi atât de slab? Ce vei simți când te vei apleca să îți legi șireturile? Dar când urci scările? Dar când vei reuși să scapi de aceste haine? Când poți din nou să te plimbi pe plajă? Să nu îți pară rău de timpul pe care îl cheltuiești cu toate aceste eforturi. Treci prin toate cele cinci organe de simț, gândindu-te o dată la un singur lucru, așa cum am amintit mai sus! Ce vei simți față de tine însuși dacă vei reuși?

Acum, tot mental, treci în revistă meniul tău obișnuit - nu numai ce, ci și cât mănânci de obicei - și alege mâncărurile ce pot fi ronțăite între mese (morcovi, de exemplu). Spune-ți: „Corpul meu nu are nevoie de mai multă mâncare, nu va simți foame și nu va trimite semnale să primească «supliment»”.

Cu aceasta îți termini meditația, pe care trebuie să o realizezi de două ori pe zi.

Fii atent ca în timpul meditației să nu apară imagini ale mâncărilor de evitat!

În timpul acestui program de slăbire este de o importantă deosebită să îți pui un țel real în față. Dacă ai un surplus de 25 de kilograme, nu poți să gândești serios ca într-o

săptămână să scapi de acestea și să arăți ca Audrey Hepburn ori Mark Spitz! În acest caz, permite-mi să mă îndoiesc de rezultatele ce le vei obține.

În primele zile, vechile mesaje ale corpului pot să mai apară, cum ar fi: „Ce bine ar pica o bucățiță de ciocolată”. Dacă ești ocupat în timpul zilei și nu ai timp de meditație, efectuează o inspirație adâncă, împreună-ți cele trei degete în modul cunoscut deja și readu-ți în minte cuvintele folosite în Alfa, privind necesitatea dietei pentru corpul tău. Te ajută dacă în acest timp îți arunci o privire pe o fotografie mai veche.

Prin autocontrol ți se va îmbunătăți starea sufletească, iar aceasta va contribui într-un mod esențial la funcționarea optimă a corpului tău. Cu câteva îndemnuri mentale, va ceda cu bucurie surplusul de greutate avut.

Metoda are nenumărate variante. Alege-o pe cea care ți se potrivește cel mai bine. Caut-o și folosește-o.

Ca un exemplu, s-a organizat o întâlnire săptămânală a unor cursanți de autocontrol. Din aceștia, 15 s-au prezentat la fiecare curs; ei au slăbit în medie 2,2 kilograme într-o lună! Toti au slăbit! După încă o lună s-a reluat cântărirea acestor 15 și s-a constatat că 7 dintre ei au slăbit în continuare, iar ceilalți 8 și-au menținut greutatea. Niciunul nu s-a îngrășat la loc!

Fumatul este un obicei atât de periculos pentru organism încât, dacă fumezi, cred că a sosit momentul să renunți acum. În mod similar cu slăbitul, și aici vom folosi trepte în modul de lucru, lăsând timp berechet corpului să învețe să se supună complet noilor instrucțiuni venite dinspre creier.

Din punctul de vedere al exteriorului nu mai e nevoie să punctăm avantajele renunțării la fumat; sunt prea cunoscute: îți crește vitalitatea, chiar se multiplică; organele de simț îți vor funcționa mai bine; la fel și viața. Probabil le știi mai bine decât mine.

Intră în Alfa, proiectează-te pe ecran în poziția în care îți fumezi prima țigară a zilei. Te vezi calm în următoarea oră:

vezi cât de multe ai putea face în afara fumatului. Dacă, să zicem, această oră ține între 7 1/2 și 8 1/2, spune-ți: „Începând de acum, între 7 1/2 și 8 1/2 voi renunța la fumat. Voi savura faptul că în timpul acestui ceas nu mai fumez. Merge ușor, deja m-am și obișnuit”.

Repetă acestea, până când și în Beta merge într-adevăr ușor primul ceas fără țigară! Acum poate veni ceasul următor. Fortarea poate reprezenta o pedeapsă pentru corpul tău, ceea ce nu ar fi cinstit, deoarece psihicul, și nu corpul tău, a început să fumeze. Deci acum lasă ca și psihicul să facă ce are de făcut, pe baza imaginației.

Câteva idei pentru a scăpa definitiv de fumat:

* Schimbă cât mai des sortimentul de țigări.

* În orele în care încă nu ai renunțat, de câte ori intenționezi să-ți aprinzi o țigară, întrebă-te: „Doresc eu într-adevăr această țigară?” Vei rămâne surprins de cât de multe ori vei obține NU. Așteaptă cu următoarea țigară până când răspunsul va fi din nou DA.

* Dacă în ora eliberată deja de țigară corpul totuși îți cere una, împreună-ți cele trei degete în modul cunoscut, inspiră adânc și, folosind aceleași cuvinte din timpul meditației, repetă că în această oră nu fumezi și nici nu vei fuma!

Legat de această metodă de bază pentru a renunța la fumat, mai există o serie întregă de alte tehnici, pe care poți să ți le găsești singur.

E drept, trebuie să recunosc faptul că nu există încă atât de multe rapoarte privind renunțarea la fumat, ca în slăbire. Totuși, există suficient de mulți practicanți de autocontrol în diferite forme care au renunțat ori fumează mai puțin, ca să încerce să-i convingă pe toți să înceapă folosirea autocontrolului în debarasarea de acest obicei.

7.1. Programarea

Cristalul stimulează centrul energetic al frunții și creșterea capului. Aceștia, la rândul lor, stimulează clarviziunea, înlesnind vizualizarea interioară, cu care ne vom ocupa însă într-un alt capitol. Acum, o imagine poate fi menținută mai ușor în minte și poate fi translatată spre conștiința interioară.

Pentru a schimba un program, un tipar gândește-te la cel vechi. Ține cristalul în mână stângă, intră în Alfa și creează-ți pe ecran imaginea nouă pe care o dorești. Înconjoară-o cu lumină scânteietoare. Abandonează complet vechea imagine. Procedează astfel de două ori pe zi timp de 33 de zile. În acest răstimp poți schimba orice tipar.

Vrei să slăbești? Imaginează-te pășind pe un cântar și vezi ce greutate ai.

Cântărește-te, intră în Alfa, apoi în cristal și imaginează-ți că scoți *cu mâna dreaptă* un cristal din buzunar, pe care îl folosești ca pe un bisturiu laser cu care topești excedentul de pe tine. Sculptează-te până la forma dorită (fără însă a exagera). Fixează-ți noua imagine pe ecran și observă-te, savurează-te pe îndelete. Cântărește-te (mental) din nou cu noua ta formă. Savurează plăcerea kilogramelor în minus. Repetă acest proces de două ori pe zi timp de 33 de zile. Vei reuși! Nu uita, fiecare zi pornește de unde ai ajuns în precedentă. Nu crea din nou imaginea inițială!

8. Folosirea subconștientului pentru sănătatea proprie

Mă surprinde că nu toți își folosesc posibilitatea ce o au datorită puterii subconștientului asupra corpului. Poate tocmai de aceea mulți consideră tratamentul pe cale psihică, mistic și inexplicabil. Dar oare este ceva mai inexplicabil decât rețelele pline de medicamente prescrise de medici, medicamente cu puternice efecte secundare asupra sănătății organismului? Să nu luăm alt exemplu decât cel pe care l-am repetat multor prieteni: ANTIBIOTIC provine din cuvintele ANTI și BIOS, adică împotriva vieții, iar noi le aplicăm „cu lopata”! Pe când, în ceea ce privește tratamentul pe cale psihică, nu cunosc să fi existat cazuri de efecte secundare.

Cercetările medicale află tot mai multe despre legăturile ce există între subconștient și corpul fizic. Din aceste cercetări, aparent disparate, se poate trage o singură concluzie copleșitoare: subconștientul joacă un rol deosebit de puternic, necunoscut încă în totalitate.

Sunt convins că, dacă am cunoaște și folosi la perfecție autocontrolul, am avea cu toții corpuri perfecte. Însă avem deja suficiente cunoștințe ca să ne putem întări mintal forțele regeneratoare ale corpului, iar astfel să putem învinge bolile cu mai mult succes. Chiar și metodele lui Emil Coué au avut succes, oricât de simple ar fi. Tehnicile autocontrolului, care conțin și metoda Coué, au efecte și mai puternice.

E de la sine înțeles că, cu cât cineva este mai perfecționat în automedicație, cu atât trebuie să apeleze mai rar

la medici. Discută în continuare cu medicul tău despre problemele cu care te confrunți, ascultându-i sfatul. Dar, în paralel, îl vei surprinde cu rezultatele atinse.

Autotratamentul este format din șase pași, destul de simpli:

Primul, începi să te consideri - în Beta - a fi o persoană tot mai iubitoare (și implicit iertătoare), iar iubirea (aproapelui) consider-o ca și când ar fi esența finală a tuturor lucrurilor! Pentru aceasta însă, probabil ai nevoie de o curățenie generală mentală (v. cap. 6 - „Puterea cuvintelor”).

Al doilea pas, intră pe nivelul tău. Chiar și aceasta reprezintă deja un pas enorm pe calea autotratamentului, deoarece, așa cum am amintit de la început, pe acest nivel al subconștientului se anihilează toate activitățile negative (supărările de exemplu), iar corpul primește cale liberă pentru a face ceea ce trebuie să facă prin natura sa: să se autorepare. Natural, supărarea, sentimentele negative pe care le ai pot fi chiar foarte reale, doar pe nivelul exterior - în Beta. nu și în autocontrolul de pe nivelul Alfa, iar în timpul exersării Mind Control-ului, au tendința de a dispărea.

Al treilea pas, vorbește-ți mental despre primul pas; concepe-ți dorința ta, că vei face o curățenie generală mentală deosebită, că vrei să gândești în mod pozitiv, vrei să devii un om iubitor de oameni, iertător.

Al patrulea pas, retrăiește-ți în minte boala pe care o ai, care te supără. Folosește ecranul mental, vizualizează-te, simte boala! Nu pierde însă prea mult timp cu asta; are scopul doar de a-ți concentra forțele curative spre locul unde este nevoie de ele.

Al cincilea pas, șterge imaginea maladivă și închipuiește-te complet vindecat! Simte fericirea și libertatea stării de a te fi vindecat complet! Rămâi la această imagine, stai un timp așa, savurează-o și fii conștient că ai meritat-o fii

conștient că în această stare de sănătate completă ești în acord deplin cu voințele pe care le are natura față de tine.

Al șaselea pas, întărește-ți încă o dată curățenia generală mentală și finalizează-o spunându-ți: „Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine din toate punctele de vedere.”

Cât timp și cât de des trebuie să faci asta?

După experiența modestă pe care o am, durata ideală este de aproximativ 15 minute. Fă exercițiul cât mai des posibil, dar cel puțin o dată pe zi. Aici nu poți „sări peste cal”.

Fac un mic ocol în legătură cu acest subiect. Poate ai auzit spunându-se că meditația este ceva bun, dar nu este bine să exagerezi cu ea, deoarece ți se poate urca la cap. Se spune că te îndepărtează de lume, iar sub efectul ei ne ocupăm prea mult doar de noi înșine. Nu știu dacă este adevărat sau nu. Acest lucru s-a spus despre alte tehnici de meditație, nu despre cele care au stat la baza acestei metode ce o ai în față. Accentuez că prin autocontrol nu ne îndreptăm atenția spre ridicarea deasupra problemelor practice, spre evitarea lor, ci din contră, ne îndreptăm atenția tocmai spre rezolvarea lor. Acest lucru însă nu poate fi făcut niciodată „în exces”.

Revenind la autotratament, primul pas fiind făcut, implicit vine următorul și tot așa mai departe! Exersează-l în Beta, în Alfa, în Teta! Simte, trăiește iubirea față de alții. Dacă în timpul zilei simți că acest sentiment slăbește, împreunează-ți cele trei degete și vei simți imediat cum se amplifică.

Un exemplu concret, din nenumăratele existențe: o femeie (maica Barbara Burns, din SUA) ce suferea de miopie și un astigmatism avansate, după 27 de ani de purtat ochelari, în iulie 1974 s-a hotărât să încerce Mind Control. Zilnic, în meditație, își spunea: „**Ori de câte ori voi închide ochii pentru o secundă, după aceea voi focaliza clar, ca lentila unui aparat foto**”. După două săptămâni de exerciții zilnice, nu mai folosea ochelari decât pentru citit. A consultat

apoi un medic oftalmolog, care a constatat că, în perioada 20 august 1974 - 26 august 1975, miopia avută de pacientă a scăzut într-o asemenea măsură, încât purtarea ochelarilor a devenit inutilă.

8.1. Întărirea aurei

Ține cristalul în mâna stângă și închide ochii. Intră în Alfa. Privește mental în dreptul taliei. Îți vei vedea aura ca un cerc alb de energie. Mărește-o până când depășește lungimea, deci până ajunge dincolo de creștet și de vârful picioarelor. În acest moment, ea se va închide în mod automat spre spate, luând forma unui ovoid de diferite culori. Mărește-o în continuare, până când ajunge la cca 20-30 cm de corp. Acum „scoate din buzunarul drept” un cristal și folosindu-l ca pe o lanternă, trimite o rază de energie cu care îți baleiezi aura. Îi vei vedea culoarea trecând într-un alb strălucitor, cu excrescențe mobile asemănătoare coroanei solare. Orice emoție sau influență negativă, ce apare sub formă de săgeți ori străfulgerări întunecate ce vin spre tine, la atingerea aurei se transformă în energie pozitivă, în lumină albă și se contopesc cu aura ta. Energia aceasta o poți folosi spre binele tău ori o poți trimite altora.

Folosește această tehnică în fiecare dimineață. De obicei dimineața îți vei găsi aura întregă, dar nu albă. În acest caz nu mai este nevoie de întinderea ei, doar o luminezi cu cristalul pentru a-i reface energia.

Începe-ți meditațiile zilnice cu cuvintele: „**Invoc lumina lui Hristos, sunt un canal curat și perfect, Lumina îmi este călăuza**” și termină-le cu: „**Tot ce crez, tot ce realizez, se face sub îndrumarea și voința lui Dumnezeu**”.

Cea mai bună apărare este **ofensiva iubirii**. Dacă simți pe cineva că îți ia (deliberat sau nu) energia, cana-

lizează Lumina Divină trimitând-o spre persoana respectivă. Privește-o cum se umple cu lumină, strălucește, luminează ca un far și cum îi încetează efectele malefice.

8.2. Chakrele

Majoritatea oamenilor înțeleg prin „corp”, doar pe cel fizic. În realitate, în afara corpului fizic există și corpurile energetice, formate din câmpuri energetice („aura”) care înconjoară corpul fizic. Acestea mai sunt cunoscute și sub numele de corp astral, eteric, pranic, orgon etc. Descrierea acestor corpuri o găsești prezentată mai pe larg în lucrarea lui E. Celan, „Viața după pragul morții” (Ed. Teora, București, 1991). Aceste corpuri energetice acționează asupra celui fizic prin punctele meridianelor¹ (folosite în acupunctura chineză), dar și prin anumite puncte speciale cunoscute sub numele de **CHAKRE**, termen care în sanscrită înseamnă „roată”.

În jurul corpului fizic există **corpul eteric**, corp ce realizează o „rețea” în care este localizată și vehiculată (sub raport energetic) întreaga informație ce ghidează creșterea celulară, precum și dezvoltarea structurii fizice a corpului.

În majoritatea cazurilor, boala debutează printr-un mecanism patogen care afectează inițial corpul eteric, influență vizibilă prin modificările aurei. Corpul eteric poate servi nu numai ca punct de diagnosticare, ci și de tratament.

Chakrele sunt centri ai corpului eteric corespunzând altor centri energetici cu parametri calitativ superiori, situați în

1. Conform tradiției chineze, meridianele sunt linii cvasiimaginare situate de-a lungul corpului, linii pe care circulă energia Qi. Sunt în total 12 meridiane principale și o serie întreagă de meridiane secundare. Pe aceste meridiane se găsesc punctele (conform tradiției, 365) care, dacă sunt stimulate prin înțepare cu ace (de aur, argint, cupru, oțel etc., în funcție de scopul dorit), termic, electric etc., se pot obține rezultate curative în multe maladii datorate obstrucției circulației energiei Qi (n.a.).

corpul astral al omului. Ele corespund unor porți prin care energia înalt-vibratorie pe care o tranzitează este direcționată spre ieșirea din sistem, spre interfața cu structurile corpului fizic, regăsindu-se în sistemele glandelor hormonale.

S-a demonstrat că modificările cromatice ale spectrului aurei sunt corelate cu frecvențele înregistrate la nivelul chakrelor. Acestea sunt subarmonice ale frecvențelor spectrului amintit.

Corpul astral, cel de-al treilea corp (în afara celor fizic și eteric) este constituit dintr-o „materie astrală”, considerată a fi o substanță subtilă, caracterizată de o energie vibratoare foarte înaltă, mult superioară celei din eteric sau fizic. Corpul astral se suprapune peste cel fizic și eteric; el ocupă în timpul vieții același spațiu.

Similar cu corpul eteric, corpul astral posedă tot un număr de șapte chakre principale, care corespund celor din corpul eteric. Rolul lor este de a transforma energia cosmică ce o captează (energie vehiculată la acest nivel), de a o canaliza spre corpul eteric și, prin intermediul acestuia, spre cel fizic.

Corpul astral are o funcție superioară, aceea de vector al conștiinței. El poate exista și în afara corpului fizic, dar conectat la acesta printr-un cordon de tip „ombilical” care se rupe doar în momentul exitusului din corpul fizic.

Explorând forma unei chakre, se constată că ea are alura a două conuri cu vârful unite, care ies din corp pe partea ventrală și respectiv dorsală. Energia reprezentată de aceste conuri are o rotație într-un sens pe partea ventrală și în sens opus pe partea dorsală a corpului. Sensul de rotație poate diferi de la o chakră la alta și de la o oră la alta. Acest lucru îl poți constata și singur, luând cel de al treilea cristal (pe care ți-am spus să îl pregătești dacă vrei să-i ajuți pe alții) și ținându-l în mână DREAPTĂ, cu vârful înainte. Apropie-l de linia mediană ventrală a corpului celui ale cărui chakre vrei să le explorezi, astfel încât cristalul să fie perpendicular pe

această linie, dar paralel cu suprafața corpului. Urmează linia mediană de jos în sus ori invers.

La un moment dat cristalul va fi tangențial unei chakre. Dacă între timp cu mâna stângă ții antebrațul celuilalt, astfel ca să îți poți sesiza pulsul, vei observa timp de 1-2 secunde o modificare a ritmului în cazul în care cristalul este în aceeași direcție cu sensul de rotire a vortexului chakrei, respectiv o diminuare a ritmului în caz invers.

Mentalul controlează practic toate procesele energetice ale organismului. Gândurile sunt o modalitate foarte puternică de a influența subconștientul, în sensul modificărilor operate în aceste procese energetice. Aceasta, deoarece majoritatea informațiilor se stochează în subconștient sub formă de simboluri și sunt puse în mișcare de afecte.

Pentru a se produce o astfel de schimbare, mai întâi mentalul trebuie să se afle la nivelul undelor Alfa, care (după cum ai văzut) reprezintă intrarea în subconștient. Folosind cristalul pe care ți l-ai pregătit, vei obține un randament mărit de unde Alfa. Vizualizând, îți creezi o formă-gând. Dacă vei energiza această formă-gând cu o trăire, o poți determina să interacționeze cu subconștientul și să antreneze modificări ale proceselor energetice.

Stabilind legătura dintre cristal și vizualizare, poți comanda mentalului subconștient să deplaseze energie acolo unde dorești.

Revenind la chakre, acestea sunt centri energetici, identificați de clarvăzătorii antici cu niște roți de lumină. Dacă întărești aura (a ta ori a altcuiva) prin metoda arătată (vezi paragraful 8.1.), pe norul alb al acesteia vei putea vizualiza proiecția chakrelor exact ca pe imaginea unor lanterne sau faruri de mașină în ceață.

Există șapte chakre mari și cinci chakre mici. Noi, în lucrarea prezentă, ne vom ocupa doar de cele mari; celelalte sunt situate pe mâini, picioare și depresiunea din spatele

capului, unde baza creierului întâlnește măduva spinării.

În cele ce urmează, îți voi prezenta situarea proiecțiilor acestor șapte chakre mari pe suprafața ventrală a corpului, poziționarea reală a lor fiind pe coloana vertebrală și în continuarea ei, în cap:

Prima chakră – MULADHARA CHAKRA (PRITHIVI GRANTHI), „chakra pubiană”, este situată pe proiecția orizontală a extremității inferioare coccisului, pe zona pubiană. Caracteristici: vitalitate, energia subtilă a pământului, interacțiune grosieră, inactivitate, somnolență, soliditate. Din punct de vedere fiziologic este legată de sistemul reproducător, iar endocrin de gonade.

A doua chakră – SWADHISHANA CHAKRA (VARUNA GRANTHI), „chakra ombilicală”, este situată la cca 2 cun¹ sub ombilic. Caracteristici: energia instinctelor, energia subtilă a apei, energiile magnetice lunare, mimetism, conformism, integrare socială, senzualitate. Fiziologic este legată de aparatul genito-urinar, iar în sistemul endocrin de celulele Leydig.

A treia chakră – MANIPURA CHAKRA (AGNI GRANTHI), „chakra solară”, este situată în dreptul plexului solar. Caracteristici: ambiție, voință, dinamism, violență, exteriorizare, energia subtilă a focului, energia Soarelui, expansivitate. Acționează asupra pancreasului, a suprarenalelor și a sistemului digestiv.

A patra chakră – ANAHATA CHAKRA (VAYU GRANTHI), „chakra inimii”, se află localizată în centrul pieptului, pe orizontala inimii. Caracteristici: trăiri afective, iubire, trăiri estetice, energii subtile ale aerului, empatie. Acționează asupra timusului și sistemului circulator.

A cincea chakră – VISHUDDHA CHAKRA (VYOMA GRANTHI), „chakra gâtului”, este localizată la baza gâtului.

¹ cun = unitate tradițională de măsură chineză pentru lungime, fiind egală cu lățimea degetului mare de la mâna dreaptă. cca 2,5 cm (n.a.)

Caracteristici: intuiție intelectuală, inteligentă pură, energia subtilă a eterului, transcenderea aspectelor temporare, trăiri sublime de natură spirituală. Ea stimulează glanda tiroidă și sistemul respirator.

A șasea chakră – AJNA CHAKRA (AHAM GRANTHI), cunoscută și sub numele de „Ochiul lui Shiva”, se află proiectată pe frunte la 1 cun deasupra ochilor. Caracteristici: putere mentală deosebită, centru de comandă mentală, clarviziune, telepatie. Îi corespunde glanda pituitară, în sistemul endocrin și fiziologic, sistemul nervos autonom.

A șaptea chakră – SAHASRARA CHAKRA (MAHAT GRANTHI), „chakra coroanei”, are proiecția situată pe creștetul capului. Caracteristici: starea de înțelepciune, realizare spirituală supremă, extaz, consonanță cu ABSOLUTUL, revelarea DIVINULUI în ființă. Lucrează împreună cu glanda pineală. Interacțiunea dintre glanda pituitară și cea pineală activează al Treilea Ochi.

În cele ce urmează îți voi prezenta o tehnică veche de 6000 de ani, atribuită sumerienilor, prin care poți echilibra și energiza aceste chakre:

Așază-te într-o poziție comodă. Ține cristalul în mână stângă. Închide ochii. Relaxează-te. Intră în Alfa. Privește cristalul din față cum se mărește, până ajunge ca o casă. Intră pe ușa deschisă din fața ta. Privește în jur încă o dată. Privește lumina și culoarea ce vin din tavan. Simte mirosul cristalului. Ascultă-i sunetul. Gustă-l. Pipăie-i suprafața pereților, podelei.

În fața ta sunt mai multe uși. Caut-o pe cea pe care scrie „Camera de vindecare”, și intră în ea. Vei găsi o platformă. Urcă-te pe ea. Rotește-te. Când privești imaginea ta de pe platformă, poți vedea șapte cercuri de lumină pe partea ventrală și șapte pe partea dorsală a corpului. Acestea sunt proiecțiile chakrelor, centrul tăi energetici.

Uită-te la prima chakră, în zona pubiană. Apropie-te de ea. Pe măsură ce vii mai aproape, chakra se mărește, până devine ca o peșteră. Intră în ea. Privind în jur vei observa că

interiorul peșterii este complet acoperit cu cristale. Unele dintre ele strălucesc puternic, altele abia pâlpâie. O parte au pete de culoare închisă de la afectele negative.

Scoate un cristal din buzunar și ține-l cu MÂNA DREAPTĂ. Imaginează-ți-l ca pe o lanternă din al cărui vârf țâșnește la comandă un fascicul de lumină albă puternică, de energie.

Proiectează acest fascicul gros de energie luminoasă asupra cristalelor de pe tavan, pereți, podea, până când fiecare începe să strălucească. Orice urmă din culoarea închisă a negativității se va spăla, evacuându-se prin sistemul de eliminare al organismului. Continuă să răspândești lumina pe tavan, pereți și podea, până când toate cristalele strălucesc, iar interiorul s-a umplut cu energie caldă, realizându-se echilibrarea fizică, afectivă și mentală.

Lasă energia caldă și echilibrată să te ridice, să te scoată din prima chakră, și intră în cea de a doua aflată la cca 2 cun sub omilic. Nu-ți face probleme cu localizarea exactă a chakrei, energia te va purta de fiecare dată **exact acolo!**

Procedează și în chakra a doua, a treia, a patra și a cincea la fel ca în prima, lăsându-te apoi condus de energie spre următoarea.

Pătrunde acum în cea de a șasea chakră, cea a frunții. Împrăști lumina din cristalul pe care-l ții în mână peste toate cristalele de pe pereți, tavan, podea, până când le umpli de energie, iar petele întunecate ale trăirilor negative sunt înlăturate. În spatele încăperii vei vedea că se află un ochi mare, a cărui pleoapă este acoperită cu o substanță ca smoala. Îndreaptă cristalul spre pleoapă, spală această substanță de pe ea, folosind lumina emanată de cristal. Când murdăria a fost eliminată, deschide ochiul. Nu uita, dacă ochiul este de la început parțial deschis, înainte de a îndrepta fasciculul de raze spre el, închide-l pe perioada curățării.

Urmărește țâșnirea de lumină: un far puternic luminează acum prin frunte pe măsură ce al Treilea se

deschide și începe să funcționeze. Simți cum această energie de aur te ridică și, printr-o gaură din tavan, te poartă în peștera celei de a șaptea chakre, chakra coroanei.

În centrul coroanei se află o piatră prețioasă imensă, cât o casă, cu o mie de fațete scânteietoare. O parte din aceste fațete împrăști lumină, altele sunt întunecate. Proiectează lumina cristalului tău pe această piatră și curăț-o pe măsură ce începe să se învârtă. Continuă curățarea cu fasciculul cristalului, până când fiecare fațetă strălucește puternic. Acum ți-ai activat toate talentele tale trecute, prezente și viitoare. Ele așteaptă să fie folosite când vei avea nevoie. Când toate fațetele au fost curățate, simți energiile însumate ale celor șapte chakre care încep să urce ca un curcubeu auriu, roșu, portocaliu, galben, verde, albastru, purpuriu și argintiu, iar când a ajuns în creștet, coboară arcuit spre vârful picioarelor. De aici, urcă apoi prin tălpi spre glezne, gambe, genunchi, coapse, bazin, în sus în corp. Pe măsură ce avansează culorile, modifică toate celulele. Acum ele vibrează împreună cu tot spectrul coloristic. Lasă curcubeul acesta să urce în susul corpului, peste umeri și brațe, spre ceafă și din nou în creștet, iar apoi pe afară spre vârful picioarelor. Pe fondul acestui curcubeu de energie care circulă prin tine, coboară de pe platformă, ieși din camera de vindecare și reintră în propriul tău corp. Când ai senzația de confort, revin-o în Beta și deschide-ți ochii.

Repetă metoda aceasta ori de câte ori dorești. Ea va antrena schimbări impresionante în stabilirea ta afectivă, dar și în cea fizică. Curcubeul îți va deschide înalte talente spirituale și căi pe care poți pași. **Metoda, la fel ca următoarea, o poți aplica în scopuri benefice, de la distanță asupra altora (chiar fără știrea lor) cu rezultate remarcabile.**

Personal, folosesc următoarea **metodă pentru deschiderea și activarea chakrelor.**

După intrarea în Alfa și apoi în cristal, în mod cunoscut deja.

revin lângă cel a cărui aură și chakre vreau să le întăresc. Pentru aceasta folosesc un cristal de cuarț imaginat de mâna dreaptă. Cu acesta trimit un fascicul energetic spre chakrele și aura persoanei respective, până când acestea devin albe, strălucitoare.

Pentru întărirea și activarea chakrelor și aurei, folosesc rugăciunea „**Tatăl nostru...**” (Mt, VI, 9-13), energizând la fiecare cerere câte o chakră, începând cu a VII-a (Sahasrara chakra) în jos:

Trimițând un fascicul energetic spre chakra a VII-a (Sahasrara chakra), spun: „**Tatăl nostru Care ești în ceruri, sfințească-se numele Tău,** (Mt, VI, 9) și cobor la chakra următoare.

La chakra a VI-a (Ajna chakra), trimițând fasciculul energetic, spun: „**Vie împărăția Ta**”; (Mt, VI, 10).

Apoi la chakra a V-a (Vishuddha chakra) energizez continuând: „**facă-se voia Ta, precum în cer, așa și pe pământ**” (Mt, VI, 10).

Coborând la chakra a IV-a (Anahata chakra), spun: „**Pâinea noastră cea spre ființă dă-ne-o nouă astăzi**” (Mt, VI, 11) în timpul energizării.

În continuare, la chakra a III-a (Manipura chakra), energizând-o spun: „**și ne iartă nouă greșelele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri**”; (Mt, VI, 12)

Ajungând la chakra a II-a (Swadhisthana chakra) spun în timp ce o încarc energetic: „**și nu ne duce pe noi în ispită**”, (Mt, VI, 13), după care cobor la prima chakră.

La aceasta (Muladhara chakra), energizez spunând: „**ci ne izbăvește de cel rău**” (Mt, VI, 13).

După care închei cu „**Că a Ta este împărăția și puterea și slava în veci. Amin!**” (Mt, VI, 13), întărind aura prin patru treceri de-a lungul corpului cu un fascicul puternic de energie, emis cu același cristal.

În toate cazurile, indiferent cât de slab energizate erau înainte chakrele sau aura, după acest tratament devin albe și strălucitoare, iar chakrele sunt complet deschise.

9. Cel de-al șaselea simț

Există cel de-al șaselea simț ? Practic, azi orice om, cât de cât informat pe această temă va da un răspuns afirmativ. Este un fapt demonstrat că primim informații din exterior, în afara celor obținute prin cele cinci organe de simț. Aceste informații pot veni din prezent, din trecut, din viitor, pot veni de aproape sau de la distanță: „capacitatea de **percepție extrasenzorială (ESP)**”, care funcționează prin al șaselea simț, nu este limitată nici de distanță și nici de timp.

Pentru acest al șaselea simț s-a consacrat termenul amintit mai sus, cel de percepție extrasenzorială. Poate îți sunt cunoscute experimentele pe care J.B. Rhine de la Universitatea din Duke (SUA) le-a realizat împreună cu studenții săi, cerându-le să ghicească ce carte iese după amestecarea pachetului, dar lucrând în asemenea condiții încât întâmplarea să fie exclusă. Noi însă în autocontrol nu avem simple percepții, ci ne proiectăm atenția asupra punctului respectiv, în spațiu și timp, acolo unde se găsește informația dorită. Percepția este o reproducere într-un sens prea pasiv a ceea ce facem în mod activ prin autocontrol. Tocmai de aceea, aș propune termenul de „**proiectare efectivă a simțului (PES)**”.

Pentru învățarea PES, studiind autocontrolul nu ai nevoie de exerciții cu cărți de joc. Acestea ar folosi doar să-ți stabilești ce capacitate de medium ai. Deoarece asta deja o cunoști, fixează-ți un țel mai mare: să înveți să te porți ca un medium în viața de toate zilele, într-un mod atât de incitant încât să simți „înălțimile” spiritualității mult mai din plin, iar viața să ți se schimbe complet. Pentru aceasta ai nevoie de o pregătire teoretică și practică destul de serioasă, dar efortul îți va fi răsplătit din plin.

Până acum, mai mult de o jumătate de milion de oameni au învățat aceasta. Însușindu-ți toate tehnicile pe care ți le-am prezentat până aici, ai făcut deja o bună parte din drumul spre PES. Poți să intri în zonele profunde ale spiritului, poți rămâne acolo în mod conștient, poți face să-ți apară în față obiecte și evenimente tangibile cu unul din cele cinci simțuri.

Ca un exemplu: în clasa de Mind Control, cursanții aflați la sfârșitul celei de a doua zile de curs sunt foarte aproape de a putea acționa psihic, iar în a treia zi ajung la proiectarea conștientă a lor în afara propriului corp.

Pentru activarea imaginației creative vei începe cu un exercițiu simplu. Intră într-o meditație cât mai adâncă și vizualizează-te în fața casei tale. Înainte de a intra pe ușă, observă atent totul. Oprește-te în sufragerie, cu fața spre peretele sudic. Vezi camera seara, cu lămpile aprinse, apoi ziua în plin soare. Încearcă să vezi cele mai mici detalii. După aceea atinge peretele sudic și intră în el. Probabil acest pas ți se va părea de domeniul fantasticului, dar este complet natural pentru cei care au trecut deja de etapa intensivă a exercitării imaginației creative.

În perete există un mediu cu care încă nu ești familiarizat. Observă noul mediu care te înconjoară: luminile, mirosul, temperatura, duritatea materialelor (prin ciocănirea din interior a peretelui). Acum ieși din perete, așază-te cu fața spre el și vopsește-l în negru, roșu, verde, albastru, violet, apoi din nou în culoarea inițială. Ridică un scaun - în această stare în care te găsești este imponderabil - și analizează-l în fața peretelui, în timp ce schimbi din nou culoarea acestuia din urmă. Fă același lucru cu un pepene verde, o lămâie, o portocală, trei banane, trei morcovi, o salată verde.

După ce ai terminat această etapă, ai făcut un pas important spre situarea creierului logic pe scaunul din spate, iar pe cel cu imaginația creativă, pe scaunul din fața volanului. Creierul logic, în timpul exercițiului de mai sus, îți spune:

„Nu-mi afirma că ești în interiorul unui perete ori într-un alt loc vrăjit ! Știi doar foarte bine că șezi în continuare aici !”

Creierul imaginației creative, însă, datorită antrenamentului repetat, poate ignora asta. Pe măsură ce ne amplificăm capacitatea de vizualizare, ni se amplifică și forțele psihice. Ele sunt menținute în viață de creierul imaginației creative.

În etapa următoare, te vei proiecta în cuburi și cilindri metalici - oțel inox, cupru, alamă, plumb - unde procedezi exact ca în perete: analizezi culorile, mirosurile, temperaturile, duritățile, de data asta însă schimbând cu o frecvență cât mai mare materialele, în scopul ca logica să nu aibă timp să îți împiedice fantezia.

Mergând de la simplu spre complex, acum te vei ocupa de ființe vii, proiectându-te într-un pom fructifer. Analizează-l în toate cele patru anotimpuri, schimbând între timp culorile de fundal ale ecranului mental, apoi proiectează-te în frunze, fructe.

Acum vei face un salt enorm: te vei proiecta într-un animal viu. De obicei, cursanții au avut până în acest stadiu atâtea succese, încât puțini s-au întrebat dacă într-adevăr vor reuși acest lucru. În fața ecranului mental, variind culorile fundalului, examinează pentru început animalul din exterior, apoi pășește cu siguranță în interiorul calotei craniene, în creierul viu. După câteva minute în care te uiți atent în jur, ieși și examinează din nou animalul din exterior, concentrându-te de data asta în special pe zona toracică. Apoi, din interior, examinează coastele, șira spinării, organele interne (inima, plămânii, ficatul). Ieși din nou și de data aceasta ești parțial pregătit pentru (poate) cea mai surprinzătoare zi din viața ta, ziua în care vei lucra cu omul viu (la curs asta se întâmplă în cea de a patra zi). Dar înainte de această etapă, te mai așteaptă o mică muncă pregătitoare.

Intră într-o meditație cât mai adâncă, (uneori aceasta poate atinge nivelul Teta) și închipuiește-ți un laborator mental. Mărimea, culoarea, forma laboratorului le decizi tu. În interior

vor exista masa de birou, teighele, scaune, taburete de laborator, ceas de perete, calendar, bibliotecă etc., în general lucrurile obișnuite oricărui laborator. Până aici, nimic neobișnuit.

Pentru a înțelege pasul următor, trebuie să-ți accentuezi din nou cât de departe se găsește simțul nostru psihic de limbaj și de logică, dar cât de aproape de imaginație și simbolistică. Accentuezi aceasta deoarece pasul următor este să îți dotezi laboratorul cu uneltele și utilajele necesare care vor repara psihic acele modificări patologice pe care le vei vedea în corpul uman. Majoritatea acestora sunt unelte și utilaje pe care nu le vezi niciodată într-un laborator. Ele sunt niște unelte simbolice ori simbolurile unor unelte, cum îți place mai mult.

Astfel, închipuiește-ți o sită fină pentru filtrarea impurităților sângelui; o perie moale pentru îndepărtarea (mentală) a prafului alb (calcar) de la încheieturile bolnave; o baie pentru spălarea păcatelor sufletului; diferite picături și soluții pentru dizolvarea nodurilor, chisturilor, pentru acoperirea și vindecarea ulcerățiilor; pulverizator pentru administrarea soluțiilor antivirale în stările gripale; uleiuri pentru încheieturi dureroase, pentru „gresarea” lombagiilor etc.

Fiecare își face arsenalul său propriu, nu există două identice. Toate aceste unelte și utilaje sunt pregătite, preparate acolo unde orice este posibil: în cele mai adânci locuri ale subconștientului. Mulți absolvenți ai cursului simt că munca efectuată pe cele mai adânci nivele ale subconștientului are efect și asupra lumii reale - și nu se înșală!

În timpul lucrului cu aceste scule, s-ar putea să ai nevoie în clipele mai dificile de un sfat - „de o voce interioară, calmă, șoptită”. Vei observa că această voce nu este deloc șoptită, ci normală, și nu „o voce”, ci două voci.

Pentru aceasta însă trebuie să-ți chemi *doi consultanți* sau *sfetnici*, un bărbat și o femeie. Înainte de a începe acest paragraf, trebuie să îți spun că mulți dintre cei care studiază autocontrolul știu pe cine doresc să cheme ca sfetnici. Cu toate

că rar se întâmplă să li se împlinescă dorința aceasta, totuși niciodată ei nu au fost dezamăgiți de sfetnicii lor.

Credința mea este că fiecare dintre noi avem nu un „înger păzitor” (de care ne povestea bunica în copilărie), ci doi sfetnici, al căror sfat putem să îl cerem de câte ori avem o dilemă, dar pe care nu suntem obligați să îl urmăm. Rolul lor este stabilit de **Spiritul Suprem** (numește-L Dumnezeu, dacă vrei) să ne îndrume pașii pe calea acumulării de energie informațională, a învățării (îndatorirea principală a noastră, în toate religiile la care am avut acces, este să înveți). Probabil acești sfetnici sunt ceea ce am mai numit deja **Spiritele Superioare, Înțelepții**, cu care poți intra în contact de câte ori ai nevoie, pe diferite căi, cum ar fi divinația prin intermediul Yi Jing-ului, Mind Control, Cristalul etc. Oricum, despre asta voi reveni puțin mai pe larg în capitolul 12.

Acum te afli în fața marelui pas, pasul în care trebuie să acționezi nu singur cum ai făcut până acum, ci de față cu alții. Urmează să efectuezi exercițiul cu ajutorul cuiva.

Acesta va fi cel care te va orienta psihic, iar tu vei fi operatorul (psihic), după care schimbați rolurile. Primul scrie pe o hârtie numele unui cunoscut, vârsta, date mai importante legate de el (sau ea), precum și maladii ori probleme de sănătate pe care știe că le-a avut. Dacă poți, ar fi ideal ca în această etapă să ceri ajutorul unui medic, dar caută unul cu vederi largi, deoarece ceea ce va urma prezintă riscul de a fi „scalpat”. În continuare, intri pe nivelul tău de meditație, poate pentru prima și ultima oară cam nesigur în privința a ce vei face.

Când ai semnalizat că ești gata, adică ești pe nivelul tău în laborator, în prezența Înțelepților, îndrumătorul îți dă primul caz: numele, vârsta, sexul și locul de domiciliu al primului caz (personal nici nu cer numele, ci doar sexul, vârsta și localizarea geografică: oraș, în cazul țării noastre, ori țară, dacă se află în străinătate). Rolul tău este să spui de ce anume suferă acest om pe care nu l-ai văzut niciodată în viața ta, de care până acum nici nu ai auzit că există. Examinează-i deci corpul din exterior și din

interior, așa cum ai învățat până acum; în caz de nevoie, consultă-te cu Înțelepții ori chiar vorbește cu „pacientul”.

Îndrumătorul te va dirija ca în timpul examinării să îi spui ce găsești: „spune-mi și atunci când îți face impresia că doar ghicești !

O astfel de ședință decurge cam așa:

Îndrumător: Ai un bărbat, John Smith, de 48 ani, din SUA. Îl ai pe ecran. Vizualizează-l, închipuie-l, simte-l, este acolo, îl vezi deja. Privește-i corpul în exterior și în interior, de sus până jos, apoi invers de mai multe ori. Lasă ca imaginația să-ți aleagă trei dintre cele mai interesante locuri. Continuând baleierea corpului cu ochii, spune-mi aceste locuri interesante care ți-au sărit în ochi. Ți se va părea că spui doar din imaginație, dar nu da importanță acestui lucru.

Executant: Are umărul drept puțin mai jos și mai în față. Restul e în regulă, exceptând glezna stângă... Să ne uităm în coșul pieptului... totul este cald... dreapta este parcă ceva mai rece... mai răcoroasă și mai întunecată. Îi lipsește plămânul drept... Să vedem acum glezna. Se pare că este în regulă, are acolo o linie albă, subțire, palidă... pe vreme umedă îl doare... probabil a avut cândva o fractură... Cred că asta e tot... Așteaptă! Spiritul feminin mi-l întoarce și îmi arată zona din spatele urechii bărbatului. Văd o tăietură adâncă... a avut o operație la ureche, o tăietură destul de adâncă... asta-i tot.

Îndrumător: Perfect! Îi lipsește plămânul drept și are o tăietură adâncă în spatele unei urechi. Despre glezna stângă nu știu nimic. Acum povestește-mi ce ai simțit când ai vorbit de plămân și de tăietură. Descrie-mi senzațiile avute, pentru ca data viitoare acestea să îți fie punctul de plecare și de referință.

După un minut, revenindu-și în Beta, medicul zâmbeste:

E splendid! O „nebulie” curată!

Într-adevăr e curată nebulie. Este împotriva a tot ceea ce reprezintă experiența în lumea lucidă în care trăim. După cum ți-am spus, alege-ți cu grijă medicul cu care vrei să încerci această experiență. Dacă întâlnești unul mai obtuz, care în gândirea lui rigidă să aibă impresia că frizezi cel mai elementar bun simț medical, riști „scalparea” amintită! Unii dau erori la această primă încercare, unora nu le reușește de loc primul, altora al doilea ori al treilea caz, dar încet, încet (la curs spre sfârșitul zilei), toți au atâtea cazuri „rezolvate exact” încât sunt convinși că este exclusă „întâmplarea” și că aici intră în joc o realitate mult mai serioasă.

După prima încercare, cursantul de autocontrol știe deja că nu are de-a face cu o fantasmagorie. Își imaginează și învață să se încreadă în prima imagine din fața ochilor. Astfel își antrenează capacitățile psihice. Aici funcționează legi naturale. Psihicul nostru nu este limitat doar la creier, el se extinde mult dincolo. Pentru a se putea extinde cu mai mult efect, are nevoie de stimulul dorinței, de crez, de strălucirea speranței.

Un cursant capabil nu este încă plin de speranță. Dacă este cult și are o personalitate deschisă, știe că există cel de al șaselea simț, dar viața l-a învățat că lui nu i-a fost dat acesta. Când înțelege că nu este așa și are primele reușite în diagnosticare, speranța îl saltă pe culmi nebănuite și avansează astfel pe drumul cel bun. După câteva ore, poate avea deja la activ 8 - 9 cazuri bine diagnosticate.

Mulți tind să spună că aceasta nu e altceva decât telepatie. În cazul amintit (și există nenumărate), îndrumătorul nu știa că pacientul a avut într-adevăr glezna fracturată în tinerețe. Telepatie? Într-un asemenea caz, această supoziție nu prea mai stă în picioare. Nici că pacientul tocmai în acel moment să se fi gândit la glezna lui, nu pare verosimil. Nu poate fi exclusă o asemenea posibilitate, dar probabilitatea ca să se întâmple este infimă. Iar asemenea „demonstrări ulterioare”

sunt multe, foarte multe.

Un alt exemplu în acest sens: pe cotul unei paciente s-a văzut umbra unei fracturi. Îndrumătorul nu știa nimic. Întrebând într-o altă zi pacienta, nici ea nu a știut să fi avut vreo fractură, din contră nici măcar să se fi rănit la cot. Peste câteva zile, ea a povestit cazul tatălui ei, care însă i-a confirmat că, la vârsta de trei ani, a suferit fractura văzută de operator. Tot telepatie ?

Energia psihică radiată de oameni are maximul în cazurile în care viața este în pericol. De aceea este atât de des simțită funcționarea celui de al șaselea simț în caz de accident sau deces.

Acesta este și motivul pentru care recomand la început (tele)diagnosticarea cazurilor malade grave. Dacă îți exersezi în mod conștient capacitatea de diagnosticare, vei fi capabil să recepționezi semnale tot mai slabe, iar într-o zi ajungi în stadiul de a putea intra (dacă vrei) în legătură cu oricine, indiferent dacă respectivul este bolnav sau sănătos, pe Pământ sau oriunde în univers, aici sau în altă lume. Pe măsură ce exersăm, devenim tot mai sensibili.

9.1. Ghizii Spirituali

Cu toții avem Ghizi Spirituali sau Maeștri. Uneori îi numim Îngeri Păzitori. Ei sunt glasurile care ne avertizează asupra primejdiei și ne șoptesc răspunsurile la problemele cu care ne confruntăm. Ei ne fac să intrăm într-o librărie ori să luăm o carte, să o deschidem, iar pe pagina din fața noastră să găsim informația căutată.

Poți comunica în mod conștient cu ei. Le poți pune întrebări și vei obține răspunsuri. Cu cât apelezi mai des la ei, cu cât îi folosești mai mult, cu atât vei avea rezultate mai bune.

Așază-te comod, cu picioarele pe covor. Ține cristalul în mâna stângă și închide ochii. Intră în Alfa. Vezi cristalul cu vârful

în sus. Apropie-te de el. Pe măsură ce te apropii, devine tot mai mare. Intră în el prin ușa ce este deschisă în fața ta. Privește în jur. Lumina coboară din tavan, reflectată de pereți și podea. Ce culoare are ? Cum arată pereții ? Dar podeaua ? Simte temperatura cristalului. Simte-i mirosul, gustă-l. Pipăie pereții și podeaua. Cum sunt ? În fața ta sunt mai multe uși. Pe una scrie „Laborator”. Este laboratorul spiritual pe care ți l-ai făcut mai înainte. Pe alta scrie „Ghizi Spirituali”. Intră înăuntru. Vei găsi un scaun confortabil, iar în fața lui alte două. Așază-te în primul. Este cel mai comod scaun în care ai stat vreodată. Intră un bărbat și o femeie. Ridică-te și salută-i cu tot respectul. Ei sunt Ghizii tăi Spirituali, Înțelepții, Spiritele Superioare care stau întotdeauna lângă tine și te ajută. Ei se vor așeza pe celelalte scaune (vei observa că scaunele lor sunt mai mari).

Privește-l mai întâi pe el. Ce culoare are părul lui ? Cam ce vârstă crezi că are ? Cum este îmbrăcat ? Are barbă, are mustață, este bărbierit ? Cum se numește ?

Privește acum femeia. Câți ani crezi că are ? Ce culoare are părul ei ? Cum este îmbrăcată ? Cum se numește ?

Ascultă-i, au multe să-ți spună. Stai liniștit și ascultă-le mesajul.

Primul pas este contopirea cu el, intrarea în el. După trecerea celor 33 de zile, într-una din ședințele de autocontrol, așezat într-o poziție comodă, ia cristalul în mâna stângă, cu vârful în sus. Ține minte un lucru: **Mâna stângă recepționează Energiile Superioare, mesajele Spiritelor Superioare, iar mâna dreaptă emite energie.** Dacă deja ți-ai însușit tehnica celor trei degete, vei ține cristalul astfel încât să poți împreună și degetele în modul învățat. Acum intră în Alfa și concentrează-ți atenția asupra cristalului. Îl vezi în fața ta și, pe măsură ce te concentrezi, începe să crească, până devine de mărimea unei case. Chiar în dreptul tău vei vedea o ușă. Plutește spre ea (vei observa că în Alfa nu mergi, mai degrabă ai senzația unei plutiri), intră în cristal. Te vei găsi ori într-o

sală mare, ori pe un coridor cu mai multe uși.

Privește în jur. Vezi lumina cum cade prin tavanul piramidal pe pereți și podea. Ce culori vezi? Cum arată pereții? Dar podeaua? Mai vezi și altceva? Ascultă. Ce sunet auzi? Poți găsi un sunet cunoscut care să se compare cu acesta? Inspiră adânc. Simți mirosul cristalului? Cu ce seamănă? Îți amintește de ceva? Gustă cristalul. Îți amintește de ceva, e un gust pe care l-ai mai cunoscut? Pipăie peretele, apoi podeaua. Sunt netede, aspre, elastice, rigide, dure, fine, compacte, reci, calde? Cum sunt? Ținând mâna pe perete, simți vibrațiile cristalului?

După un timp, când simți că te-ai contopit cu cristalul, că vibrațiile lui sunt și ale tale, iar ale tale sunt și ale lui, ieși din el și reintră în propriul tău corp care te așteaptă acolo unde l-ai lăsat. Continuă-ți meditația sau ieși din Alfa în modul cunoscut.

S-a observat că, după ce s-a ținut în mână timp de o jumătate de oră un cristal, are loc o creștere a activității undelor Alfa, iar după o perioadă mai lungă de o jumătate de oră, crește activitatea undelor Teta și Delta. Tocmai de aceea, recomand folosirea cristalului în timpul meditației pe nivelul Alfa.

10. Cum să îi ajutăm pe alții prin autocontrol

Deja chiar și faptul că poți descoperi de ce boli suferă oameni pe care nici nu i-ai cunoscut este minunat, dar nu acesta este țelul suprem. Poți îndrepta spre corpurile oamenilor nu numai atenția ta, ci și energie, în scopul însănătoșirii lor.

În această direcționare spirituală participă energia, coordonată de creierul tău. Dacă vei schimba scopul acestei energii de la culegerea de informații la tratament, se va schimba și efectul său.

Cum să cuplezi între ele scopurile tale și această energie, astfel încât să se realizeze țelul spre care tinzi? Așa cum prin imaginație facem să apară pe ecran corpul cu maladiile sale, tot așa putem face să apară și în stare sănătoasă. Acesta este tratamentul pe cale psihică și chiar atât de simplu este!

În majoritatea cazurilor când vrei să tratezi, nici nu ai nevoie de diagnosticare. Poți fi un curator psihic eficace doar folosindu-ți ecranul mental, pe care îl folosești curent la rezolvarea diferitelor probleme. Mai mult, poți obține unele rezultate chiar în fazele incipiente ale meditației, când abia începi să îți folosești intuiția.

Situațiile din viață depind de multe ori de relativitatea echilibrului existent în organism. Un mic impuls și balanța se mișcă într-un sens ori altul. În mod firesc, există cazuri în care balanța s-a dezechilibrat deja, iar pentru a o aduce la loc este nevoie de o metodă psihică subtilă. Dacă aștepti întâi să fii eficace în autocontrol și abia după aceea să acorzi tratament pe cale psihică semenilor, pierzi în mod inutil multe ocazii prețioase pentru a acorda ajutorul necesar.

Metoda pe care ți-o voi prezenta în cele ce urmează este pe cât de simplă, pe atât de eficientă. În cele ce urmează îți voi descrie pas cu pas ce ai de făcut:

1. Este util, chiar dacă nu e absolut necesar, să cunoști dinainte starea bolnavului pe care dorești să îl ajuți. Cunoștința poate avea loc ori pe cale psihică, ori altfel.
2. Intră pe nivelul tău de meditație cel mai profund și proiectează-l pe acest om, cu suferințele sale cu tot, pe ecranul mental. În continuare, pe partea stângă a ecranului proiectează o imagine în care a început deja un proces oarecare de însănătoșire. (Dacă încă nu l-ai cunoscut și nu ai practica necesară în studiile de caz, încearcă să vezi cum arată individul).
3. În stânga ecranului proiectează acum imaginea omului acesta perfect sănătos, plin de energie și încredere în el. Mișcă încet această imagine spre dreapta, astfel încât imaginea malativă, apoi cea cu tratamentul incipient să iasă prin dreapta în afara ecranului. Pe ecran rămâne doar imaginea sănătoasă ! În meditația aceasta profundă este deosebit de important să fii convins că imaginea fericită creată pe ecran despre acest om este realitate. Nu va deveni, ci acum el este așa cum l-ai proiectat pe ecran. Explicația este că pe nivelele de meditație Alfa și Teta, conștiința ta lucrează cu cauzele, pe când în Beta, cu efectele. Dacă în Alfa sau Teta îți imaginezi în mod convins subiectul respectiv, atunci vei ști „cauza” și efectele scontate. Să nu îți pese de factorul timp când folosești „există” în loc de „va fi”. Pe acest nivel timpul are complet alt sens. Realizează imaginea cu rezultatul dorit de parcă ți-ai fi atins deja scopul propus.

Între legile universului se pare că există o „clauză” cosmică ce ne dă drept fiecăruia - indiferent că ești sărac sau bogat,

deștept sau limitat - să putem lua parte la formarea lucrurilor logice prin dorințele, crezul, speranțele noastre. Asta a spus-o, dar mult mai frumos, Iisus, cu aproximativ 2000 de ani în urmă: „Toate sunt cu puțință celui care crede” (Mc, IX, 23).

Când formezi imaginea perfect sănătoasă a omului respectiv pe ecran, vine un moment deosebit de plăcut, când simți că ți-ai îndeplinit misiunea. Este un moment plăcut, deoarece este pătruns de sentimentul succesului. Numără de la 1 la 5, revino în Beta și te vei simți mai bine ca niciodată.

Cu cât vei exersa mai mult această tehnică, cu atât mai multe „coincidențe” vor exista și, cu cât ai crezul mai puternic, cu atât mai minunate vor fi acestea. Începând cu momentul în care ai învățat să-ți folosești ecranul mental, poți să pomești această reacție în lanț.

Mulți oameni care folosesc diferite tehnici de tratament, menționează sentimentele de epuizare fizică și psihică de după câte o ședință. Mulți acuză chiar pierderi în greutate. Nu este necesar, noi putem obține chiar contrariul prin tehnica Alfa. Când constatăm succesul, parcă am primit aripi, ajungem într-o stare de fericire și de liniște psihică pe care parcă nu am avut-o încă niciodată. Tratarea altora are efecte benefice și asupra noastră.

Mulți dintre cei ce se ocupă cu diferite tehnici de tratament spun că nu se pot autotrata. Mulți cred că, dacă ar încerca, și-ar pierde „puterea”. În autocontrol se demonstrează în mod repetat că lucrurile acestea nu stau în picioare. Mulți cred că cel care este tratat trebuie să fie de față, pentru a „pune mâinile pe el”. În cazul nostru (noi nu suntem nici medici și nici fețe bisericești) acest lucru ar cam contraveni legilor. Iar din punctul de vedere al Legilor Superioare, gestul nici nu este necesar. Tratatamentul de la distanță funcționează perfect. Departe de noi a ne compara cu Hristos, dar vrem să-L urmăm. Ții minte povestea cu sluga din Capernaum, pe care a tratat-o fără a o cunoaște ? El i-a spus legionarului: „Du-te, fie după cum

ai crezut". (Mt, VIII, 13)

O mică observație: de obicei se recomandă practicantilor de autocontrol ținerea cât de cât în secret a capacității lor de tratare. Câteodată nici măcar cel tratat nu este nevoie să știe. Prin aceasta prevenim poate chiar scurgerea energiei curative. Hristos însuși a spus după unul din tratamentele pe care le-a făcut: „Vezi, nimănui să nu spui nimic...” (Mt, VIII, 4; Mc, I, 44; Lc, V, 14).

10.1 Vindecarea cu ajutorul cristalului

Folosirea cristalului pentru vindecare este aspectul cel mai spectaculos și controversat. Vindecarea cu cristalul vizează nu corpul fizic, ci sistemele energetice care îl creează și îl întrețin. Cristalul poate interacționa cu sistemele energetice și, împreună cu mentalul, determină modificări funcționale care se vor manifesta apoi în corpul fizic.

Pentru a ameliora durerile, ia cristalul în mâna stângă și pune palma dreaptă pe zona dureroasă. Dacă durerea este în stânga, pune mâna stângă cu cristalul pe locul dureros, apoi apucă brațul stâng cu palma dreaptă. Rămâi așa timp de o jumătate de oră. Cristalul amplifică energia care intră prin mâna stângă și iese prin dreapta.

În cazul **durerii de cap**, ia cristalul în mâna dreaptă și pune-l pe plexul solar, iar mâna stângă pe locul dureros. Astfel vei prelua excesul de energie din zonă, iar prin plexul solar îl vei redistribui în corp.

Metoda explorării auri. Pacientul stă culcat pe spate, cu mâinile lângă corp. Apucă cristalul în stânga și ține-l între degetul mare și primele trei degete. Începi să miști cristalul dinspre creștetul capului spre picioare, păstrând între el și corp o distanță de cca 2,5 cm. Distanța optimă dinstre cristal și corp o stabilești apropiindu-l și îndepărtându-l de piele. Când simți căldură sau o senzație de palpitate, menținând această distanță

față de corp, începe să plimbi cristalul lent deasupra pacientului spre picioare. În timpul înaintării fii foarte atent la orice schimbare a modului cum simți cristalul sau corpul pacientului. Schimbarea poate consta într-o rezistență opusă mișcării tale, senzația de rece sau pur și simplu simți ceva. În acel moment oprește-te și fă o mișcare circulară în sens invers acelor de ceasornic în jurul anomaliei detectate. Rotește cristalul până când simți că devine tot mai greu, trăgându-ți mâna spre corpul pacientului. Oprește-te și pune vârful cristalului pe corp, în mijlocul cercului descris astfel.

Continuă mișcarea cu cristalul pe partea ventrală și apoi pe laterale. Când simți o anomalie, corectează-o prin mișcarea circulară în sens invers acelor de ceasornic.

Când ai ajuns la picioare, întoarce-te spre creștet și poartă cristalul de la cap spre picioare într-o mișcare de netezire. Imaginează-ți corpul acoperit cu pene, pe care acum le netezești. În acest mod ordonezi energia auri printr-o mișcare lină.

Repetă acum procedura, pe partea dorsală a corpului pacientului culcat pe burtă. La orice diferență simțită, execută mișcarea circulară. Nu uita netezirea finală.

Acum el are toate chakrele bine deschise. Închide-le, imaginându-ți un fermoar pe care îl tragi de la picioare spre cap.

Când ai terminat, pacientul se va simți mai bine, va fi foarte destins, chiar somnolent. Tot corpul îi va fi echilibrat. În scurt timp se va simți odihnit și fortificat. I se vor diminua suferințele și tensiunea, se va instala o stare generală bună.

Prin cercetarea corpului cu cristalul tu nu faci altceva decât să detectezi semnalele de durere, care sunt mai puternice decât restul semnalelor corpului energetic. Mișcarea circulară realizată în sensul invers al acelor de ceasornic, închipuiește-ți-o ca pe o „deșurubare” a durerii, a maladii. Prin aceasta reduci semnalul. Când tot corpul este egalizat, energia nu întâmpină nicio obstrucție în circulația liberă a sa.

Kineziologia (testarea musculară) este o altă tehnică interesantă folosită pentru constatarea unei fortificări generale după tratament. Ea funcționează perfect, cu toate că, din punct de vedere științific, nu este pe deplin fundamentală.

Pacientul se ridică în picioare: întinde mâna dreaptă înainte, strânge pumnul și întoarce-l cu degetul mare în jos. Această poziție permite exercitarea presiunii maxime pe braț. Apasă pe pumn până când simți brațul gata să cedeze. Îți faci astfel o idee despre forța ce o folosești la fiecare testare. Lasă acum brațul să se relaxeze.

Acum pune pacientul să își atingă pe rând fiecare chakră cu primele trei degete ale mâinii stângi. Când atinge chakra, testează brațul drept. Încearcă să apeși de fiecare dată cu aceeași forță. Reține care sunt chakrele slabe. Verifică astfel toate chakrele pornind de la coroană spre cea pubiană. Apoi, pentru o măsurătoare bună, piciorul stâng și dreptul. După explorarea corpului cu cristalul și corectarea anomaliilor, efectuează testul muscular încă o dată pentru toate chakrele. Vei observa o creștere sensibilă a forței organismului.

11. Cum să-ți organizezi un grup de autocontrol

Cele prezentate până acum le poți face și singur. Într-o lună sau două poți să ajungi la asemenea performanțe încât să fii capabil de diagnosticările prezentate mai sus. Pentru aceasta însă mai ai nevoie de o a doua persoană, precum și de condiții pregătite corespunzător. Ai de făcut următoarele:

Înainte de a te apuca de prima problemă prezentată, formează-ți un grup din cel puțin șase persoane serioase, de încredere, care să învețe exercițiile în paralel cu tine. În perioada de învățare țineți legătura, iar când ați terminat toți, adunați-vă pentru studiul de caz. Pentru prima ocazie consacrați cel puțin o zi întregă! Fiecare să aducă cu sine minim patru fișe cu cazuri malade grave. Pe o parte a fișei treceți (numele), sexul, vârsta și localizarea geografică, iar pe verso descrieți cu cât mai multe amănunte suferința (sau suferințele). Cu cât dați mai multe amănunte, cu atât vă ajutați mai mult colegii.

În primul rând toți să se proiecteze într-un metal. Nu aplicați metoda prezentată pentru exerciții individuale, folosind cubul sau cilindrul metalic. Folosiți cuprul sau argintul (sub formă de monede); aurul (inel), fierul (un magnet mic); în care să vă proiectați pe rând. Toți trebuie să examinați aceste obiecte amănunțit, din exterior, apoi (intrând în Alfa), trebuie să le proiectați în fața voastră la cel puțin un metru, puțin deasupra orizontalei. Obiectul proiectat urmează să se mărească la dimensiunile unei camere, intrați în el și examinați-l acum pe dinăuntru!

În continuare, faceți același lucru cu fructe, legume, iar la sfârșit cu animale! Puteți cataloga experiența ca reușită atunci când fiecare dintre voi a simțit diferențele sensibile de la un

obiect la altul. Nu are importanță ca examinarea să fie clară și detaliată, ci ca senzația globală obținută să fie net diferită între obiecte. Ce simte unul poate să se deosebească în mod crucial de ce simte altul. Contează ceea ce găsește fiecare, iar aceasta îi poate deveni un punct de referință la experimentul următor.

Încă nu știi cum să te ajut prin cuvinte scrise ca să poți chema Spiritele Superioare în fața ta. Poate reușești prin metoda prezentată la cristal (paragraful 9.1), ar fi splendid, dar nu te impacienta dacă nu poți. Ele sunt tot acolo, în preajma ta, și te ajută la fel ca până acum, când încă nu aflasei de existența lor. Deci, chiar dacă nu reușești să le vizualizezi, vei putea continua totuși, eventual ceva mai lent.

Pentru studiile de caz, împărțiți-vă câte doi. În cadrul paragrafului 9 vei găsi ce spune îndrumătorul psihic executantului, în timp ce îl canalizează spre rezolvarea cazului. Același lucru vi-l recomand și vouă.

Menționez că toate acestea trebuie efectuate într-un mediu pregătit corespunzător:

1. Căutați-vă un loc liniștit unde să nu fiți deranjați.
2. Convingeți-vă că toți membrii grupului și-au însușit exercițiile anterioare în ordinea corespunzătoare și le-au efectuat cu succes.
3. Clarificați de la început că nimeni nu dorește „aplauze”. Poate vor fi unii care vor obține rezultate mai strălucitoare decât alții - pentru început. Asta nu înseamnă că ei sunt „cei mai buni”, că sunt mai deosebiți decât ceilalți, ci doar că lor le-a reușit mai repede experimentul. Pot fi unii care nu pot funcționa psihic în mod corespunzător la primele 5 - 6 experimente, dar de cele mai multe ori cei mai lenți devin și cele mai bune mediumuri.
4. Dacă cunoști pe cineva care a terminat un curs de autocontrol, roagă-l să se alăture grupului vostru. Dacă el (ea) se antrenează în continuare, vă poate oferi un ajutor

de neînchipuit. Dacă a întrerupt cursul, cu ajutorul materialului acesta, își poate reînprospăta repede cunoștințele¹.

5. Când tu ești executantul, uită-ți toate dubiile și „sari cu capul înainte” în ceea ce faci! Lasă-te condus de simțurile tale, de presentimente și, înainte de toate: **Nu încerca să dai explicații la ceea ce găsești!** Să nu spui: „Asta-i imposibil!” și nu aștepta o altă impresie! Foarte des ceea ce apare în prima idee este adevărat. Vorbește fără oprire! Baleiază fără oprire corpul cu privirile tale și spune ce găsești.

6. Când tu ești îndrumătorul, nu influența executantul! Ai dori să reușească, dar nu îl ajută dacă spui: „Reîntoarce-te la spatele lui! Sigur nu este nimic acolo?”

Nu îi spune executantului că greșește! În etapele incipiente erorile își au originea în faptul că executantul (mediumul) se împiedică de alte cazuri, în loc să le examineze pe ale sale. Eroarea este mărunță și se poate elimina prin exercițiu. O expresie punitivă din partea îndrumătorului poate cauza ajungerea experimentului într-un punct mort. Spune doar: „Despre asta nu știu nimic.”

7. Ai răbdare! Dacă asta le-a reușit deja la mai mult de o jumătate de milion de oameni, îți va reuși și ție! Poate că vei merge ceva mai încet, mai ales în cazul unui grup care s-a organizat de la sine. Dar de ce te-ai grăbi?

8. Dacă deja tuturor le merge bine diagnosticarea, țineți în continuare legătura, întâlniți-vă periodic și rezolvați alte cazuri. Va merge din ce în ce mai bine, până când vei simți că poți face treaba și singur. Cu cât devii mai sensibil, cu atât mai slabe vor fi semnalele pe care le vei recepționa, chiar și din viața de toate zilele (nu doar semnalele puternice provenite de la cei grav bolnavi).

9. Niciodată nu folosi persoanele prezente pentru a fi

1. De exemplu, cursurile de Mind Control de la Oradea (n.a.)

studiate! Este o diferență esențială din punct de vedere juridic între această situație și examinarea unei persoane aflate la distanță. În primul caz se cheamă diagnosticare și este treaba medicilor de profesie. În cel de al doilea caz se cheamă percepție psihică și nu contravine niciunei legi!

10. Dacă sesizezi ceva rău, nu te grăbi să aduci asta la cunoștința bolnavului! Este treaba medicului. Treaba ta este să îți dezvolți capacitățile psihice în așa măsură încât să îl poți ajuta (și nu numai pe el) pe cale psihică (și legală!) Sesizezi boala pe cale psihică, tratează-o tot pe aceeași cale!

12. Câteva observații și alte tehnici

În cele ce urmează îți voi prezenta și alte tehnici de lucru, recomandate de diferiți autori, tehnici pe care încă nu am reușit să le verific.

Spun „încă” deoarece am observat că Spiritele Superioare îți dau în mână informația **numai și numai atunci când ești copt pentru ea**. Poți să ai cartea sau revista respectivă în raft de ani de zile; poți s-o fi citit de nenumărate ori, dar până nu ești copt pentru a putea „digeră” informația respectivă, nu o vei avea în fața ochilor. În acel moment însă, cartea îți se va deschide practic de la sine la pagina respectivă, iar ochii îți vor cădea exact pe pasajul respectiv.

La fel îți se va întâmpla și cu acest material. La început îl vei citi ca pe un roman S.F. După aceea vei încerca intrarea în Alfa; nu-i sigur că îți va reuși din prima... Diagnosticarea de la distanță s-ar putea să o poți face doar mult mai târziu. Repet ce îți-am spus de la început. Citește materialul ca pe o povestire științifico-fantastică. Apoi apucă-te de primul paragraf. După ce poți intra ușor în Alfa, treci la meditația dinamică. Pe măsură ce reușești să obții rezultatele așteptate, treci la paragraful următor. Unde te împotmolești, renunță în a insista mai departe. Înseamnă că nu ești încă la nivelul cerut pentru a realiza cele prezentate în paragraful respectiv. Continuă cu aplicarea celor învățate până acolo. La un moment dat, te vei trezi (chiar fără să vrei) punând mâna iar pe acest material și deschizându-l acolo unde ai întrerupt. Vei putea continua și vei recunoaște imediat că la mijloc este voința Spiritelor Superioare.

S-ar putea însă ca nimic din ce e trecut aici să nu reprezinte Calea ta. Nu uita; intrarea în Alfa semnifică doar ajungerea ta la punctul de unde începe Căderea ce îți este deschisă. Toată

problema este doar să îi găsești intrarea, adică să îți găsești menirea, deci „caută și vei afla” (Mt, VII, 7).

În general, fii încrezător că ceea ce încerci să faci este bine, nu dăunezi și nu poți nici din greșeală dăuna cuiva. Ai în mână niște forțe eminentamente benefice, niște forțe pe care le poți manipula numai și numai spre binele tău și al celor din jurul tău. De asemenea, trebuie să ai în fața ta și faptul că orice activitate de a ta este călăuzită de Spiritele Superioare, care te conduc pas cu pas spre acumularea de energie informațională în cantitatea pentru care ai fost programat să acumulezi ACUM, în această viață. Această energie nu se pierde, se însumează la energia universală, ca o contribuție a ta. Când ai adunat suficientă cunoaștere (în mai multe vieți consecutive), probabil urmează un pas mare spre altă trăire, spre altă lume, superioară acesteia în care trăim acum.

Nu uita însă că nu tu ești cel care face și drege! Totul nu este decât un dar, un dar care ți se poate însă retrace dacă faci greșeli. „Darurile sunt felurite, dar același Duh... Și fiecăruia i se dă arătarea Duhului spre folos. Că unuia i se dă prin Duhul Sfânt cuvânt de înțelepciune, iar altuia, după același Duh, cuvântul cunoștinței. Și unuia i se dă întru același Duh credința, iar altuia darurile vindecărilor, întru același Duh” (I Cor., XII, 4-11). Totodată nu uita cuvintele lui Hristos când și-a trimis ucenicii: „În dar ați luat, în dar să dați.” (Mt, X, 8), precum și cuvintele proorocului: „Învățați să faceți binele, căutați dreptatea, ajutați pe cel apăsător...” (Isaia, I, 17).

Înainte de a prezenta tehnicile menționate, câteva observații și comentarii:

1. Există legi ale universului? Natural că da - cu ele se ocupă științele naturii.
2. Putem să ne ridicăm deasupra acestor legi, putem să le depășim? Nu.
3. Are universul cunoștință de sine? După câte știm, cel

puțin o parte din el, adică noi, da. Oare nu ar fi logic să presupunem același lucru și despre întreg?

4. Este universul indiferent față de noi? Nici nu se poate concepe așa ceva. Suntem parte din el și ne influențează.
5. În esență, noi suntem buni sau răi? În stare de meditație, când suntem în cea mai strânsă legătură cu universul nu suntem capabili de nimic rău, doar de fapte bune.

Dacă faptele nu ar susține cele de la punctul 5, atât noi, cât și toată lumea, ar fi probabil radical schimbate.

Să ne ocupăm acum de o problemă deosebită, o problemă pe care am amintit-o de câteva ori până aici, și pe care alții nu ar putea-o înghiți. Inteligența Superioară. În lucrare am amintit de câteva ori de Spirite Superioare, Înțelepți, Ghizi Spirituali, Inteligența Superioară, etc. Ultima ar fi o trimitere spre Dumnezeu? Nu. Restul, ceea ce voi spune în cele ce urmează, nu pot demonstra decât prin crez.

Întregul univers, atât cel cunoscut nouă, cât și cele paralele (de a căror existență sunt convins, chiar dacă încă ne scapă organelor de simț) le concep sub o formă „centripetă”, sub formă de „straturi sferice paralele” în jurul unui centru. Acest „centru” îl concep ca Dumnezeu, ca Forța Unică și Omniprezentă. Toate tehnicile, religioase sau nu, care încearcă să se apropie de El, nu fac decât să se miște „centripet” pe „sfere”, la „diametre” care diferă de la una la alta. Mă gândesc aici atât la religii, cât și la tehnicile de meditație (ca Mind Control-ul, cristalul, Yoga și altele). Singurul rezultat este că prin aceasta poți intra în contact cu unele forme inteligente intermediare între noi și Dumnezeu, forme pe care le-am numit **Spirite Superioare** sau **Înțelepți** etc.

Aceste Spirite Superioare mi se par a fi identice cu **Îngerii păzitori** de care ne-a povestit de atâtea ori bunica. Cred că

menirea lor este să ne ajute în viața aceasta, să ne îndrume pașii pentru a realiza ceea ce ne este dat să facem: acumularea unei cantități date de cunoaștere, de **energie informațională**. Tocmai de aceea ei pot fi contactați, e drept nu tocmai ușor, dar se poate. Pot fi consultați de câte ori suntem în dilemă privind drumul cel bun. Li se poate cere sfatul ori de câte ori avem nevoie de acesta. Și ori de câte ori sunt solicitați, ne dau răspunsul corespunzător, indicându-ne calea ori acțiunea optimă pe care ar fi bine să o facem. Dar sfatul lor este doar un sfat, nu un ordin. Depinde de tine dacă vei ține cont de el sau nu. Fii însă convins că, dacă ții cont de sfatul primit, vei avea succes de fiecare dată !

Mă întreb: bine, dar cei care nu au tangență cu tehnicile de meditație, cum pot intra în legătură cu Spiritele Superioare ? Prin consultarea Evangheliei, prin tehnicile de divinație ori prin oracole. Metode sunt nenumărate, dar de multe ori răspunsul nu este cel, corect datorită celui care efectuează divinația. Poate răspunsul cel mai corect se obține prin consultarea Evangheliei. Cu o anumită practică, se poate obține răspunsul corect și însușindu-ți diferite tehnici; personal am încercat și recomand Yi Jing-ul (Cartea Schimbării), o lucrare chineză antică, bazată pe 64 de desene liniare, numite Hexagrame, a cărei primă prelucrare în limba română o am în faza de definitivare spre a o putea oferi celor interesați.

Să revenim la menirea noastră. Ți-am spus că ea este de a aduna o anumită cantitate de cunoaștere (amintește-ți de Biblie. Facerea, unde este amintit pomul cunoașterii), de „energie informațională” (să mă scuze informaticienii și fizicienii, dar alt termen nu găsesc). Sarcina noastră principală în această viață (cerulă de religii, cum ar fi cea creștină) este să învățăm. Mă vei întreba imediat: dar oamenii, fiind atât de diferiți, vor colecta toți aceeași cantitate ? Cred că nu. Cred că trebuie să colectăm acea cantitate în urma mai multor reveniri în această viață. După fiecare revenire, cantitatea de energie adunată ni

se depune undeva, spre folosul nostru și al universului (ca într-o bancă unde banii adunați de cineva se depun în contul personal al respectivului, dar în același timp contribuie și la suma totală de care dispune și se folosește banca). Cred că în momentul în care cineva a adunat cantitatea corespunzătoare de învățătură poate face pasul următor, spre o lume superioară, (poate) paralelă cu a noastră, poate cu o dimensiune în plus (doar în care caz trebuie să admitem mergând din aproape în aproape ca lumea n-dimensională îl reprezintă pe Dumnezeu). Spiritele Superioare pot fi, în această accepțiune, ori cei care așteaptă următoarea lor revenire pe pământ, ori cei care deja au depășit acest stadiu. În orice caz, nu cred că Spiritele Superioare de pe lângă cineva să fie entități care în trăirile anterioare, să fi adunat mai puțină învățătură decât cel pe care îl îndrumă.

O confirmare a locului și rolului acestor Spirite Superioare am avut-o în urma dialogurilor purtate cu ele. Mi s-a confirmat astfel rolul lor de coordonatori ai fiecărui pământean pe calea cea bună. În ceea ce privește locul de unde vin, este o lume „paralelă” și „suprapusă” lumii noastre, o lume cvadridimensională, dar unde cea de a patra dimensiune nu este timpul, ci un ax ce își are originea tot în punctul de unde pornesc celelalte trei. În ceea ce privește timpul, se pare că ei sunt ori ființe atemporale, ori ființe la care timpul se măsoară în alte unități. Afirm aceasta deoarece ca răspuns la o întrebare pusă de mine, mi-au spus că durata întregii noastre vieți reprezintă pentru ei doar o fracțiune de timp neglijabilă.

În ceea ce îi privește, la rândul lor și ei au „Ghizi Spirituali”, veniți dintr-o lume superioară celei în care trăiesc (din lumea pentadimensională), iar lanțul acesta continuă în acest mod până la lumea n-dimensională, lume reprezentată de Dumnezeu.

La începutul acestui subcapitol am amintit de inteligența superioară și am întrebat dacă Ea ar fi aceeași cu Dumnezeu.

Din nenumăratele nivele ale inteligenței vedem doar o parte ce se întinde de la obiectele neînsuflețite prin Inteligența Superioară (sau Spiritele Superioare), până la Dumnezeu. Prin autocontrol ți-am prezentat un canal prin care poți intra în contact direct de comunicații începând cu obiectele neînsuflețite și până la Spiritele Superioare, canal testat prin experiențe și repetiții efectuate în condiții riguroase. Oricine care a luat parte la cursuri de Mind Control ori a studiat acest material (sau altele similare) le poate repeta. Dar capacitatea noastră de comunicații (dezvoltată astfel) nu se întinde decât până la Inteligența Superioară. Până la Dumnezeu nu avem calea deschisă și nici nu putem să o deschidem noi. Asta doar El o poate face.

12.1. Încărcarea cristalului

Pentru încărcarea cristalului cu energie poți folosi o piramidă. Piramida o poți confecționa din orice material, mai puțin metalul. Poți folosi carton, lemn, placaj, chiar sticlă. După unii, poți doar să delimitezi piramida în spațiu, marcându-i muchiile cu sârmă, deci fără a-i mai confecționa laturile. Să-ți spun drept, asta încă nu am încercat-o, dar piramide din carton și placaj am folosit des. Construcția o poți face simplu, ținând cont că:

Latura bazei = Înălțimea x 1,57075 și
 Muchia laterală = Înălțimea x 1,4945

În piramidă, activitatea maximă se manifestă la 1/3 din înălțime, măsurată de la bază. Deci, dacă îți faci o piramidă de 30 cm înălțime, activitatea maximă a ei se va manifesta la 10 cm de la bază. Îți vei confecționa un suport, tot din nemetal, de înălțimea corespunzătoare piramidei pe care ai făcut-o. Piramida așează-o acum undeva în cameră, de preferință departe de obiecte metalice masive, electromagneți, magneți

puternici. Evită prezența televizorului, a monitorului de la calculator, a aparatelor cu difuzoare. Orientează piramida, exact pe direcția nord-sud, folosind o busolă.

Introdu cristalul în piramidă, punându-l pe suportul confecționat la treimea inferioară și orientându-l cu vârful spre nord. Lasă-l așa timp de 33 de zile.

Cristalul încărcat poți să îl folosești pentru a încărca alte cristale la rândul său, ținându-le împreună cel mult 33 de zile. Va avea loc un transfer de energie între ele, până la energizarea lor.

Poți încărca cristalul și folosind un magnet, punându-l pe polul sud al acestuia. Cu cât câmpul magnetului este mai puternic, cu atât va fi mai mare încărcarea.

Prin încărcare cristalele dobândesc capacitatea de purificare. Tocmai de aceea, ori de câte ori ai observat că începe să îi scadă puterea, încarcă-l direct sub piramidă printr-un alt cristal.

12.2. Manifestarea

Manifestarea este o metodă de programare a subconștientului, pentru a obține un lucru pe care îl vrei sau care îți trebuie. În orice caz, **trebuie să știi ce vrei, iar acest ceva trebuie să fie real și realizabil!**

Găsește-ți o poziție comodă, ia cristalul în mâna stângă, închide ochii. Intră în Alfa după metoda cunoscută deja, apoi în cristal. În fața ta, printre alte uși, o vei găsi și pe aceea pe care scrie „CAMERA DE MANIFESTARE”. Intră pe această ușă. Privește în jur. Pereții sunt din aur masiv. Pardoseala este verde. Tavanul este bătut cu milioane de pietre scumpe, scânteind în toate culorile curcubeului. În cameră plutește o atmosferă de prosperitate generală, un sentiment plăcut.

În mijlocul camerei (dacă te gândești la ceva mai mic) există o masă acoperită cu o catifea vișinie, pe care va apărea

obiectul dorit. Imaginea pe care o aduci în camera de manifestare (pe masă) trebuie să fie cât mai detaliată, să prezinte cele mai mici amănunte. Avându-l acolo, în fața ta, savurează-l. Practic este deja al tău. Pe obiect găsești chitanța completată cu numele tău. Bag-o în buzunar, dar nu înainte de a verifica dacă este completă, iar obiectul lasă-l să alunece prin fanta ce se găsește pe marginea biatului mesei. În momentul în care pui chitanța în buzunar, spune: „... (numește obiectul) **este al meu, îmi aparține**”. În continuare spune: „**În tot ce creez, în tot ce realizez, Divinitatea să-mi fie călăuză**”, după care ieși din cameră și (dacă nu ai treabă în alte camere) din cristal. Reintră în corp, iar când te simți bine, revino în Beta și deschide ochii. Procedează astfel de două ori pe zi, timp de 33 de zile.

Nu uita să începi cu: „**Invoc Lumina lui Hristos, sunt un canal curat și perfect. Lumina îmi este călăuză.**” Lasă deschisă metoda de producere a obiectului dorit. Spiritele Superioare cunosc mult mai multe căi de a-ți realiza dorința. Fii doar gata să preiei numai completarea acțiunii. Poate să apară ca o ocazie de a dobândi obiectul dorit, dar poate să apară sub forma unui dar. Posibilitățile sunt nelimitate.

12.3. Meditația și rugăciunea

Rolul meditației este de a egaliza folosirea simțurilor exterioare cu a celor interioare. Primele le folosim incomparabil mai mult în momentul în care am realizat acest echilibru, putem atinge armonia minții și a corpului. Dacă ai deja o metodă, un sistem de meditație, continuă să îl folosești, ținând un cristal în mâna stângă, cu vârful în sus.

Nu uita, **mâna stângă recepționează, dreapta emite.** Ținând cristalul astfel, el devine o antenă de recepție, primind semnalele de la Spiritele Superioare, de la Conștiința sau Inteligența Superioară și transmițându-ți-le.

Dacă nu dispui de o metodă proprie, iată trei variante prelucrate din cartea „The Crystal Book” a lui DaEl Walker:

1. Așază vertical un cristal în fața ta, într-o cameră întunecată. În spatele lui pune o lumânare aprinsă. Așază-te într-o poziție comodă, cu cristalul și flacăra lumânării la înălțimea ochilor. Calmează-te, observă-ți respirația, devino conștient de ea. Dacă îți pătrund gânduri străine în minte, nu le da importanță, cum vin așa vor și pleca. Continuă să privești flacăra și să-ți observi respirația. Procedează astfel o dată pe zi timp de 30 de minute. Poți combina aceasta cu respirația Qigong (v. paragraful 1.2.).

2. Stai comod într-un fotoliu, cu spatele drept și picioarele goale pe covor. Ține cristalul în mâna stângă cu vârful îndreptat spre tine. Închide ochii, relaxează-te și repetă mereu: „**Eu sunt Lumina lui Dumnezeu.**” Procedează astfel o dată pe zi timp de 30 de minute. În locul textului de mai sus, poți folosi invocarea Luminii, cunoscută deja.

3. Repetă exercițiul anterior, dar rostind mantra din Siddah Yoga: „**Namah Shivaya**” (pronunțând: Om-na-ma-shi-va-ia).

Atunci când te rogi, cristalul îți face gândirea mai limpede. Rugându-te, te adresezi Domnului, prin mintea și inima ta. Încearcă să te rogi ținând cristalul în mâna stângă și observă diferența. Încearcă să cobori rugăciunea către Iisus, din minte în inimă și observă diferența.

12.4. Comunicarea

la împreună cu un cunoscut (dar implicat în folosirea cristalului) câte un cristal în mâna stângă. Scoateți-vă pantofii și stați cu picioarele goale pe covor. Stabiliți cine va fi emițătorul și cine receptorul. Închide-ți ochii și relaxați-vă. Intrați în Alfa pe un nivel cât mai profund. Închipuiți-vă că stați pe malul oceanului și ascultați zgomotul valurilor. Miroșiți briza, gustați apa. Priviți cum se liniștesc valurile. Oceanul devine neted ca o oglindă. Acum emițătorul creează un obiect în această oglindă (pește, vapor, pasăre, înotător etc.), iar receptorul notează ceea ce vede. Procedați astfel timp de trei minute, după care schimbați rolurile. Emițătorul trebuie să își încarce cu afectivitate imaginea creată. După aceea, comparați rezultatele.

Prin cristal și Alfa poți intra în legătură și cu alte inteligențe: poți contacta Ghizii Spirituali, Spiritele Superioare, Maestrii, semenii din afara spațiului nostru etc. Cât din ce recepționezi este adevărat și cât este iluzie, te vei convinge cu timpul. Pentru început însă este bine să pui întrebările astfel încât să permită răspunsuri simple, prin Da și Nu. Continuă, perseverează. Cu timpul, înțelegând tot mai bine ce ți se comunică, poți da întrebărilor o complexitate tot mai mare. Odată stabilită linia de comunicare cu Spiritele Superioare, nu ai altceva de făcut decât să o dezvolti. În acest domeniu nu există limite.

12.5. Un exercițiu pentru îndrăgostiți

În timpul meditației îndelungate și profunde se nasc legături puternice. Deoarece sunt foarte fine, nu te mira dacă niciun practicant de autocontrol nu ți le-a amintit. Întreabă-l însă, despre asta și probabil îți va răspunde: „O, da, toți am simțit asta. A fost minunat!” Este un fel de „produs secundar” al antre-

namentelor de autocontrol. Cursul nu a fost conceput expres pentru a realiza aceasta. Dar astfel există posibilitatea ca ceea ce s-a învățat separat, să fie aplicat împreună, în mod conștient (de ex. de soț și soție), pentru realizarea unui sentiment puternic, interior, care altfel se obține după mulți ani de coexistență.

Iată ce trebuie să faceți:

1. Căutați un loc unde ați fost deosebit de fericiți, unde vă simțiți foarte degajați. Poate fi locul unei vacanțe anterioare, un loc legat de o amintire comună plăcută. Poate fi însă și un loc pe care niciunul din voi încă nu l-a văzut, loc pe care îl alegeți acum. Nu alegeți însă un loc văzut doar de unul din voi. Ar strica simetria senzației și ar scădea sentimentul implicat.

2. Așezați-vă comod, față în față, cât mai aproape unul de celălalt. Închideți ochii și relaxați-vă.

3. Unul din voi să spună ceva de genul: „Voi număra de la 10 la 1, iar tu vei simți cu fiecare cifră cum te scufunzi pe un nivel tot mai adânc de meditație plăcută. 10... 9... simți cum te scufunzi... 8... 7... 6... tot mai adânc... 5... 4... și mai adânc... 3... 2... 1. Acum te afli relaxat(ă) pe un nivel profund și plăcut al subconștientului. Cu ajutorul tău voi veni și eu acolo.”

4. Acum, celălalt spune: „Număr încet de la 10 la 1 și, cu fiecare cifră pronunțată, ajungem tot mai aproape pe un nivel profund al subconștientului. 10... 9... simți cum ne afundăm tot mai adânc ... 8... 7... 6... , ajungem tot mai adânc ... 5... 4... și mai adânc ... 3... 2... 1. Acum ne aflăm relaxați, pe un nivel plăcut al subconștientului. Să coborâm împreună și mai jos!”

5. Primul spune: „Bine, să mergem împreună cât mai jos! Să cunoaștem împreună locul unde ne aflăm. Cu cât constatăm mai multe, cu atât ajungem mai profund. Observă cerul...”

6. „Da... este curat, câțiva norișori...” Amândoi descrieți în mod spontan ce vedeți, ce simțiți, temperatura, culorile, sunetele, toate cele văzute și trăite în mod plăcut.

7. Când amândoi ați ajuns deja pe un nivel foarte profund (nu vă grăbiți cu asta) și trăiți complet relaxarea oferită de locul respectiv, unul din voi să spună: „În viață doresc cel mai mult să te pot face fericit(ă) și abia după aceea vreau să fiu fericit(ă) și eu.”

8. Celălalt repetă același lucru.

9. Lăsați cât timp vreți pentru trăirea acestor clipe mag-nifice, după care reveniți în Beta. Unii trăiesc mai profund acest exercițiu dacă privesc unul în ochii celuilalt. Cel antrenat poate medita în Alfa, chiar în Teta, cu ochii deschiși. Dacă însă nu vă e comod, nu forțați.

13. O ședință de lucru (exemplu)

În cele ce urmează îți voi prezenta un exemplu de ședință de lucru, presupunând că ai învățat deja să intri în Alfa, ai cristal și l-ai pregătit. În cazul în care nu ai un cristal, pur și simplu omite cele referitoare la el.

Dimineața, după trezire, spală-te (de preferință cu apă rece), eventual ia o gură de ceai și retrage-te într-o cameră liniștită, cu un ambient plăcut și lumină diminuată.

Așază-te cât mai comod într-un fotoliu, astfel încât să ai capul sprijinit de spetează, iar picioarele să atingă podeaua, paralele unul cu celălalt. Dacă îți vine mai comod, poți sta și în poziția lotus. Nu poziția, ci starea de confort contează.

Desfă-ți cureaua și orice altceva ce ți-ar stânjeni respirația. Ia cristalul în mâna stângă și ține-l cu vârful în sus. Mâna stângă pune-o peste dreapta deschisă, iar ambele lasă-le în poală. Dacă nu ai cristal, ține mâinile așezate una peste alta în modul descris, iar degete mâinii stângi împreunează-le și orientează-le cu vârfurile în sus. Închide ochii și fă câteva respirații Qigong pentru relaxare.

În momentul în care te-ai relaxat, diminuează respirația până devine superficială (cu timpul, o vei efectua din reflex). Împreunează cele trei degete și/sau numărând încet de la 5 la 1, intră în Alfa. Odată ajuns, invocă Lumina: „**Invoc lumina lui Hristos, sunt o cale curată și perfectă, Lumina îmi este călăuză**”. Spune în continuare: „**Am tot ce îmi trebuie ca să fac tot ce vreau și am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie**”, apoi: „**Nicio influență negativă și niciun gând negativ nu poate pătrunde pe niciunul din nivelele conștientului sau subconștientului meu**”, după care: „**Zi de zi, mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere**”. Încheie cu:

„Tot ce realizez, tot ce creez se face sub îndrumarea și prin voința lui Dumnezeu”.

Intră în cristal. Intră pe ușa pe care scrie „LABORATOR”, ia de pe masă trusa cu ustensilele de care poți avea nevoie (picături pentru calmarea durerilor de diferite tipuri: „ulei” pentru coloana vertebrală; „ulei” pentru încheieturi; etc.). Ieși cu trusa și vino înapoi **lângă tine**. Observă-te din afară. La început s-ar putea să te vezi de deasupra capului, atunci întoarce fotoliul în care te afli, pentru a fi tu însuși cu fața la tine. Sună bizar? Doar în Beta. În Alfa e ceva natural să te vezi din afară.

Acum ocupă-te de chakrele și aura ta. Ia cu mâna dreaptă (închipuită) un cristal din trusa adusă din laborator și, spunând rugăciunea „Tatăl nostru...”, deschide-ți și întărește-ți chakrele, apoi întărește-ți aura după modul descris la cap. 8.2.

Dacă suferi de ceva, tratează-te, după care treci la alții din familie, cunocuuți, prieteni. Explorează-le și întărește-le aura, apoi explorează-le chakrele, iar în final efectuează-le tratamentele de care au nevoie. Înainte de a le trata e bine să faci o scurtă inspecție în corpul lor, pentru a vedea efectele tratamentelor anterioare și dacă nu cumva au apărut semne noi de suferințe.

Când ai terminat cu toți, reintră în cristal, lasă trusa în laborator și intră în Camera de manifestare, consultă-ți Ghizii Spirituali, intră în coridorul cunoașterii, fă tot ce ai de făcut aici.

Când ai terminat, nu uita să invoci: **„Tot ce creez, tot ce realizez se face prin voința și sub controlul lui Dumnezeu”.**

Înainte de a reveni în Beta, mai reia o dată tratamentele pe care le-ai făcut pe tine (dacă a fost nevoie), iar apoi, numărând până la 5, trezește-te spunând: **„Mă învelesc într-un con de lumină protectoare, număr încet de la 1 la 5, revin în Beta, sunt complet treaz, deschid ochii, mă simt mult mai bine decât la început și sunt relaxat ca după 1-2 ore de somn”** și te vei simți într-adevăr mult mai bine.

Trebuie să îți cont însă că cele descrise până aici în

întreaga lucrare nu sunt literă de lege. Ele reprezintă doar un îndrumar. Cu timpul îți vei pune la punct sistemul tău propriu de lucru, pe care apoi îl vei dezvolta treptat în scopul obținerii unor rezultate cât mai bune.

Până aici am încercat să te învăț câte ceva ca să poți folosi atât spre binele tău, cât mai ales spre binele altora. Trecând prin capitolele acestei lucrări, poate fără să observi, te-ai schimbat, iar schimbarea este benefică. Ai reușit să activezi o serie de forțe deosebit de puternice care zăceau latent în tine, iar activarea conștientă (chiar involuntară) a puterilor pe care le ai, îți schimbă caracterul într-un mod benefic. Uită-te în ochii înțelepților Orientului antic, uită-te în ochii marilor maestri ai artelor marțiale extrem-orientale (care și ele sunt tot filosofii și se ocupă cu utilizarea forțelor latente). Nu observi câtă liniște emană? Observă cât de liniștiți sunt acești oameni. Liniștiți psihic, dar și fizic. Este liniștea înțelepților, a oamenilor puternici, conștienți de puterea lor, a oamenilor devotați ajutorării semenilor lor.

Și acum încotro? Mă vei întreba. Prin cartea pe care o ții în mână, bazată pe multe alte lucrări și adaptată pentru a putea fi folosită chiar și fără îndrumare directă, nu am făcut decât să îți dau aripi pentru a putea părăsi cuibul. Restul depinde numai și numai de tine. Un lucru însă nu uita. Aceste forțe, pe care le poți acum activa, nu le poți folosi în scop malefic! Chiar dacă ai încerca, nu ai reuși decât să superi Spiritele Superioare, care te-ar taxa imediat!

Eu am cam încheiat ce am avut să-ți spun. Cărarea ți se întinde în fața ta, orizontul îți este larg deschis, restul depinde

numai și numai de tine. Dacă cumva oprirea aceasta o consideri inutilă, te rog să mă ierți. Eu te las, continuă-ți calea.

Cu bine,
Dan

Bibliografie selectivă

***: *Sfânta scriptură*; sub Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române

***: *Traditional Chinese Fitness Exercises*; New World Press, China, 1984

***: *Caietele cursului de meditație* editate de Meditation Group for the New Age, an I-III; MGNA, POB 566, Ojai, California 93023

***: *Yi Jing* - orice traducere bună (de ex. „I Ching” - Raymond VanOver, New American Libr., New York, 1971)

E. Celan: *„Viața după pragul morții”*; Ed. Teora, București, 1991

Elena Iliescu: *„Mărturii despre nemurire”*, Ed. Colecția Universitas, București 1991

A. Pătruț: *„De la normal la paranormal”*; vol I-II. Ed. Dacia, Cluj, 1991-1992

J. de Silva: *„The Silva Mind Control Method”*; The Institute of Pschorientology Inc. USA, 1985

DaEl Walker: *„Cristalul, această ființă vie...”*; Ed. Conex, Iași, 1991

I. Urban, Kornelia Saary: *„Qi sau metoda antică directă de păstrare a energiei vieții”*. Ed. Sprint, Ungaria, 1990

Cuprins

Introducere	5
1. Cum să medităm	8
1.1. Pregătirea cristalului de cuarț	14
1.2. Qigong	16
1.2.1. Efectele terapeutice ale Qigong-ului	17
1.2.2. Poziția corpului	19
1.2.3. Relaxarea psihică	20
1.2.4. Reglarea respirației	21
1.2.5. Tipurile de Qigong	22
1.2.6. Cum să începi Qigong-ul ?	26
1.2.7. Percepții ce pot apărea la efectuarea corectă a exercițiului	27
1.2.8. Un exercițiu pentru fortificare	30
2. Meditația dinamică	32
3. Intrarea rapidă în Alfa	38
3.1. Intrarea în cristal, contopirea cu el	39
4. Metoda de învățare rapidă	40
4.1. Coridorul cunoașterii	43
4.2. Cristalele creierului	43
5. Somnul creativ	45
6. Puterea cuvintelor	47
7. Forța imaginației	51
7.1. Programarea	55
8. Folosirea subconștientului pentru sănătatea proprie	57
8.1. Întărirea auri	60
8.2. Chakrele	61
9. Cel de-al șaselea simț	69
9.1. Ghizii Spirituali	76

10. Cum să îi ajutăm pe alții prin autocontrol	79
10.1. Vindecarea cu ajutorul cristalului	82
11. Cum să-ți organizezi un grup de autocontrol	85
12. Câteva observații și alte tehnici	89
12.1. Încărcarea cristalului	94
12.2. Manifestarea	95
12.3. Meditația și rugăciunea	96
12.4. Comunicarea	98
12.5. Un exercițiu pentru îndrăgostiți	98
13. O ședință de lucru (exemplu)	101
Bibliografie selectivă	

**EDITAȚI
PROPRIA DVS. CARTE !**

NOI VĂ ASIGURĂM:

CONSILIEREA

EDITAREA

TIPĂRIREA

DISTRIBUȚIA

PROMOVAREA

PRESS

OP 76 cp 161, București

tel / fax 021 4341750

e-mail: aldopress@rdsmail.ro

site: www.aldopress.ro

COMANDAȚI CĂRȚI

prin poștă sau site-ul nostru

ÎN CONDIȚII DEOSEBIT DE AVANTAJOASE:

REDUCERI DE PÂNĂ LA 20 %

Autori în colecțiile noastre:

Alexandra David-Neel, Alphonse Daudet, Ambrose Bierce, Arama Horia, Arthur Conan Doyle, Asociația Pro Democratia, Bellemare Nahmias, Bram Stoker, C. Flammarion, C.K. Nicolau, Charlotte M. Yonge, Colin Falconer, Constantin Dragan, Dan Seracu, Diana Fernando, Dimitrie Bolintineanu, Dinu Romulus Adrian, E. W. Hornung, E.S. Brooks, Edgar Wallace, Edouard Schure, Eugene O'Neill, Fergus Hume, Fontanelle, Frances Hodgson Burnett, Frank Norris, G. K. Chesterton, Gaston Leroux, George Meredith, Graham Hancock, Gustave Flaubert, Hector Malot, Henrik Ibsen, Henry D. Thoreau, Henry James, Honore de Balzac, I.L. Caragiale, Ion Creanga, J.F. Cooper, Jack London, Jane Austen, Jerome K. Jerome, Joseph Conrad, Lucius Apuleius, Lyman Frank Baum, Lytton Strachey, Madame de Lafayette, Mandicz Gheogy, Marie Corelli, Mark Twain, Mary Shelley, Moliere, Nathaniel Hawthorne, Oscar Wilde, Peter McMillan, Petre Dogaru, Petronius, Philip Carter, Ken Russel, Philip Kerr, Plutarh, R. L. Stevenson, Serge Brussolo, Stendhal, Stephen Crane, Thimoty Ware, Thomas Hardy, Timothy Good, Traian Tandin, Vasile Alecsandri, Vasile Constantinescu, Vasile Dumitru Fulger, Vasile Teodor, Victor Hugo, Washington Irving, Wilde, Oscar, Wilkie Collins, William Hope Hodgson, Zecharia Sitchin.

AUTOCONTROL

DAN SERACU



La început îți voi prezenta modul de învățare a activității conștiente a zonei Alfa. Aceasta îți va lua 40-50 de zile. În continuare vei învăța cum să atragi tot mai mult sub coordonarea ta conștientă zonele considerate în mod clasic aparținătoare subconștientului, cum ar fi funcțiile vitale. Vei învăța tehnici pentru îmbunătățirea memoriei, acordarea primului ajutor, ajutorarea ta și a

altora în caz de boală, eliminarea unor obiceiuri proaste, etc. AUTORUL

CRISTALOTERAPIA

DAN SERACU

Cea mai completă și documentată lucrare destinată celor care doresc să studieze și să practice terapia cu ajutorul cristalelor.

Lucrarea este scrisă de dl DAN SERACU, întemeietorul școlii românești de cristaloterapie și actualizată de principalul sau discipol, dl. Teodor Vasile, expert în terapii neconvenționale.
Nu trebuie să lipsească din nici o bibliotecă naturistă.