

# DAN SERACU

## Autocontrol pas cu pas

### Cuvântul editorului la începutul colecției de cărți Valeriu Popa - „Autocunoaștere și transformare”

Înainte de 1989 când terapiile complementare (neconvenționale), științele cognitive, științele oculte și parapsihologia erau considerate incompatibile cu „omul nou”. Nenea Omul colinda țara alături de menestrelii unui cenaclu, acordând consultații gratuite în pauzele spectacolelor.

Cu timpul, nenumăratele cazuri de boli grave, unele incurabile, vindecate de el și popularizate în revista „Flacăra” de atunci i-au țesut aura de legendă. Numele lui începea să fie tot mai des pe buzele acelor care nu mai aveau nici o speranță de vindecare prin medicina clasică.

Scepticismul și neîncrederea se năruiau în fața unui asemenea har care dezvăluia legile unei lumi aflate dincolo de materie, dincolo de palpabil. Ca o recunoaștere internațională. Valeriu Popa a fost propus de către American Biographical Institute pentru titlul „Omul anului 1997”. S-a întâmplat ca prima lucrare a colecției, cea de față, să fie semnată de Dan Seracu, conferențiar la Facultatea de Științe Cognitive și Parapsihologie, acel lăcaș de învățătură înființat la îndemnul inginerului bioenergoterapeut, Valeriu Popa.

S-a întâmplat ca. în timp ce pregăteam apariția acestei cărți, să vină spre noi alte și alte mărturii despre trecerea prin lume a „doctorului fără de arginți”, Valeriu Popa.

S-a întâmplat.....

Dar mai putem vorbi despre întâmplare când el a știut dinainte de soroc cum și când va pleca dintre noi - așa cum ne destăinuia recent buna sa prietenă Măria Vârlan (Maia). Doctor în Medicina Alternativă ?

În mod cert. Întâmplarea este doar o legătură încă necunoscută pentru noi. Valeriu Popa a trecut deopotrivă prin viață și prin moarte egal cu el însuși, cu fruntea sus.

Colecția care-i poartă numele s-a născut din dorința de a oferi o informație bine argumentată, pertinentă, acelor care sunt gata să porceadă la autovindecare: pe de altă parte, cărțile noastre se vor un imbold pentru cei ce n-au pășit încă pe tărâmul celor nevăzute. Și într-un caz și în celălalt este vorba de o provocare la **autocunoaștere și transformare.**

*Această lucrare o dedic  
celor care deja și-au găsit Calea,  
celor care încă o mai caută,  
Copiilor- celor care abia învață să o caute,  
Vouă!... și „ucenicului meu”!*

### **Înainte mea**

Cărarea kilometru cu kilometru, secole după secole,  
se întinde albă... iar drumul,  
în pantă imperceptibilă, urcă mereu...  
(Jiddu Krishnamurti, Cărarea)

## **Introducere în „Autocontrol pas cu pas ”**

Lucrarea pe care o citești acum se adresează atât celor care vor să înceapă *Autocontrolul pas cu pas*, cât și celor care au început ceva, cândva și practică deja, cât și celor care vor ajunge la această înțelegere, înainte de a începe, câteva cuvinte introductive cred că sunt necesare.

Înainte de ta Divinitatea a pus o *Cărare*, diferită de la om la om, cărare la sfârșitul căreia este examenul cel mare dinaintea saltului spre *lumile superioare*. -Parcurgând această *cărare* avem două țeluri: *a acumula Cunoaștere* și *a face Bine*. Primul deziderat nu poate fi îndeplinit într-o viață, tocmai de aceea avem posibilitatea de a ne reîntoarce într-o alta, ca într-o *clasă* de școală. Modul în care absolvim aceste clase depinde numai și numai de noi, iar de aceasta depinde numărul de reîntoarceri în alte vieți ulterioare, în ceea ce privește *a face bine*, aici căile sunt nenumărate, iar fiecare dintre noi avem bine definită calea din fața noastră. Problema este de a afla *care este calea pe care ne-a pus-o El în față*. Suntem puși cumva în situația unui conducător auto care caută intrarea pe autostrada unde are o bandă a lui de circulație, într-un oraș necunoscut și fără hartă. Modalitatea ușurării găsirii *intrării* în bandă o avem prin tehnicile de meditație. Voi aminti doar câteva din ele: *Yoga*, *Mind Control-ul*, tehnicile învățate prin cursurile *Meditation Group for the New Age*, rugăciunea creștină, tehnicile extrem-orientale ca buddhismul, Zen etc., folosirea Cristalului de Cuarț și altele.

În cele ce urmează îți voi prezenta o tehnică pusă la punct preluând de la fiecare din cele de mai sus, tot ceea ce mi s-a părut că nu este nociv. De exemplu, în Yoga este de-a dreptul periculos să revii brusc din meditație; în tehnica noastră, numită *Alfa* după numele undelor cerebrale activate în mod conștient, nu există acest pericol. De asemenea, am căutat să diminuez la maxim condițiile restrictive (ca de exemplu o anumită alimentație) și să ofer o comoditate maximă, salutară cred, în epoca aceasta superstresantă în care trăim. Tocmai de aceea nu vei găsi poziții care mai de care mai complicate, ca de exemplu asanele din Yoga; așadar îți recomand să te așezi cât mai comod într-un fotoliu sau să îți alegi poziția care îți tihnește cel mai bine (poți sta chiar și în cap dacă asta îți convine). Dar, pentru că am amintit deja de undele *Alfa*, să prezentăm puțin această noțiune.

Există patru mari tipuri de unde cerebrale, înregistrabile la orice electroencefalograf:

1. • Undele BETA - care apar preponderent în starea de veghe, cu frecvențele cuprinse între 14 și 21 Hz;
2. • Undele ALFA - care apar preponderent în starea de semisomn, cu frecvențele cuprinse între 7 și 14 Hz;
3. • Undele TETA - corespunzătoare stării de somn, cu frecvențele cuprinse între 4 și 7 Hz;
4. • Undele DELTA - corespunzătoare somnului profund, cu frecvențe sub 4 Hz.

Câteva detalii ar fi:

1. Domeniul *Beta* corespunde lumii fizice; aici există imagine, sunet, miros, gust, pipăit, există timp și spațiu.
2. Domeniul *Alfa* corespunde nivelului conștiinței interioare, lumii spirituale; aici nu mai există noțiunile de spațiu și timp. Notă: Frecvența de 10 Hz corespunde frecvenței la care se

interconectează cele două emisfere cerebrale: dreapta (intuitivă, folosită rar, ca de exemplu la ascultarea unei bucăți muzicale, la admirarea unei picturi etc) și stânga (cu rol analitic și sintetic - în cazul dreptacilor; la stângaci situația este inversă). Tot frecvența de 10 Hz este atribuită *frontierei PSI*; sub nivelul acesteia apar toate fenomenele de parapsihologic cum sunt: telepatia, percepția extrasenzorială (PSE, ESP), telekinezia, premoniția etc. Chiar și Pământul prezintă o vibrație în acest domeniu, în jur de 8,5 Hz.

3. Domeniul *Teta* este activat în timpul somnului, dar și prin anestezie generală.

4. Domeniul *Delta* corespunde somnului profund și inconștientului. Deci zona *Alfa* (o vom numi pe scurt „*Alfa*”) corespunde domeniului în care frecvențele cerebrale sunt diminuate la aproximativ jumătate din starea de veghe. Cercetătorii care au utilizat biofeedback-ul sau EEG-ul (electroencefalografia), au observat că la pacienții cu zona *Alfa* activă se îmbunătățește activitatea organelor dezechilibrate (supuse stressului), se normalizează tensiunea arterială, pulsul devine uniform, funcționarea automată a corpului intră mai mult sub controlul nostru, crește capacitatea cerebrală dincolo de dublul normalului etc. Dar toate acestea, și nu numai ele, pot fi obținute și în mod conștient dacă activezi volitiv *Alfa*, adică dacă îți diminuezi în mod voluntar frecvențele cerebrale - tocmai ceea ce doresc să te învăț în cele ce urmează!

Creierul tău deja 1-ai mai programat de nenumărate ori în viață ca să efectueze în mod automat o serie de operații: dimineața te trezești, te ridici din pat, te îmbraci, îți legi șireturile, conduci mașina - toate acestea fără a te gândi măcar un moment la ele. Prin parcurgerea celor ce urmează vei putea învăța cum să îți

folosești subconștientul în programarea și dirijarea conștientă a vieții tale.

Vei putea învăța să-ți folosești creierul pentru:

- adormirea la o oră oarecare necesară;
- trezirea la fel, la orice oră;
- rămânerea în stare de veghe, în stare de somnolență;
- înlăturarea unei dureri (de cap, de exemplu);
- rezolvarea unor probleme apărute ad-hoc;
- renunțarea la unele vicii;
- reținerea ușoară a unor liste lungi de probleme;
- învățarea mai eficace;
- corectarea oricărei schimbări negative apărute în corpul tău;
- cuplarea simultană a ambelor emisfere cerebrale pentru rezolvarea unei sarcini oarecare (vezi Nota pag. 9)
- creșterea creativității și a receptivității;
- ajutorarea altora în caz de boală;
- etc.

Toate acestea, și nu numai atât, le vei putea învăța prin tehnica „*Autocontrolului pas cu pas*” într-un timp relativ scurt, în orice caz mult mai scurt decât prin tehnicile *clasice* (cum ar fi Yoga). Voi încerca să te ajut cu anumite șabloane de tipul: „La început fă..., apoi... ”, sub forma unor pași mentali simpli. La început îți voi prezenta modul de învățare a activității conștiente a zonei *Alfa*. Aceasta îți va lua 35-50 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.

Îți recomand ca atunci când ieși această carte pentru prima oară în mână, să o citești ca pe un roman științifico-fantastic (chiar dacă acest termen nu este cel mai corect în cazul de față). Lasă apoi o săptămână - sau două - să se *cristalizeze* cele citite, după care reia de la capitolul *Cum să meditezi*. Urmează zilnic cele menționate, în continuare ia pe rând pas cu pas celelalte tehnici prezentate, îți recomand să nu treci la următorul capitol până când nu ți-ai însușit perfect pe cel anterior; cu alte cuvinte, până când acesta *nu merge bine*. Continuă astfel treptat, de la un capitol la altul. Dacă la un moment dat ți se pare că te-ai poticnit, că *nu mai merge*, oprește-te. Probabil că pentru etapa de pregătire psihică și fizică la care te găsești doar atâta poți realiza. Nu dispera! După o perioadă de timp (în care nu vei abandona cele învățate până atunci) reia de unde te-ai *poticnit*. Dacă rezultatul este tot un eșec, renunță și folosește doar cele învățate până acolo.

## ***Partea I Pași de Inițiere în Autocontrol***

*„Știi faptele tale; iată, am lăsat înaintea ta o ușă deschisă, pe care nimeni nu poate să o închidă, fiindcă, deși ai putere mică, tu ai păzit cuvântul Meu și nu ai tăgăduit numele Meu”. (Apoc., III, 8)*

### **1. Meditația pasivă 1.1 Despre meditație. Cum să medităm**

În cele ce urmează te voi învăța în câțiva pași cum să-ți atragi zona Alfa sub control, pentru a medita. Dacă te vei strădui și vei învăța bine, vei ajunge în situația de a-ți elibera forțele imaginației pentru a rezolva o serie de probleme pe care le ai. Dar pentru început să ne ocupăm doar de învățarea meditației.

Deoarece vei învăța singur, fără asistența directă a unui ghid experimentat, voi folosi o metodă mai lentă și puțin modificată față de cele folosite la unele cursuri, Nu-ți va fi greu.

Dacă înveți doar meditația, după care vei întrerupe următorii pași, chiar și așa deja vei putea rezolva anumite probleme, în timpul meditației intri într-un teritoriu minunat, foarte greu de redat în cuvinte, iar frumusețea întâlnită aici are un efect eminentemente calmant. Pe măsură ce meditezi, ajungi pe nivele tot mai profunde ale Euii tău și simți tot mai puternic pacea sufletească interioară, atât de solidă încât nu poate fi distrusă de nimic în viața.

De toate acestea va profita benefic și corpul tău. Pentru început, vei observa că în timpul meditației dispare orice sentiment de supărare, de ură, de angoasă. Una dintre frumusețile meditației în *Alfa* este că acolo nu poți să duci cu tine sub nici o formă sentimentul supărării, al regretului, al urii, al angoasei. Ele rămân totdeauna *la ușă*, iar când revii vei constata că *au fost luate de cineva*. Dar dacă totuși îți apar aceste sentimente în timpul meditației (practic imposibil), află că în acel moment ai și fost pur și simplu *debarcat*, ai revenit în *Beta*. Cu timpul, pe măsură ce exersezi, pe măsură ce avansezi în practicarea acestei meditații, asemenea sentimente (să le numim) *malefice* se vor îndepărta tot mai mult de tine, iar într-o zi vei constata că ele au dispărut cu desăvârșire din viața ta. Aceasta nu înseamnă altceva decât ca toate gândurile care îmbolnăvesc corpul și spiritul au fost neutralizate complet.

*Corpul nostru are Modelul Său Perfect fiindcă a fost creat după chipul și asemănarea Lui*, adică a fost proiectat să fie sănătos. Are



mecanismele sale proprii de autovindecare încorporate din start. Aceste mecanisme sunt însă blocate de un mental care a uitat *Autocontrolul*. Fac o paranteză: probabil știi că nu folosesc nici o dată expresia *a vindeca pe cineva*, ci pe aceea de *a ajuta*. Tocmai asta și facem; ajutăm deblocarea mecanismelor prin lumina primită de la El și totul se vindecă. Știu doar că un singur Om **a vindecat** în ultimii 2000 de ani; este **Iisus Hristos**. Noi doar **ajutăm, rugându-1 pe El** să ne sprijine în această muncă. Să revenim: în autocontrol meditația este primul pas cu ajutorul căruia poți ajunge foarte departe în deblocarea forțelor curative ale organismului propriu sau al altuia și prin care îi poți reda energiile împrăștiate, anihilând tensiunile apărute sau create.

## 1.2 Intrarea în Alfa

### ***Etapă A - Intrarea în Alfa în poziția culcat***

Dimineața după ce te-ai trezit, fă-ți toaleta dacă este nevoie, după care revino în pat și pune ceasul să mai sune o dată peste 15 minute; aceasta dacă cumva vei adormi din nou (se întâmplă uneori la început). Lasă radioul încet și lumina mică, pentru a te obișnui să lucrezi în asemenea condiții. Stai relaxat pe ,-spate cu mana stângă întinsă pe lângă corp cu palma în sus, iar dreapta cu palma lipită de corp oriunde (stângacii procedează invers). Acestea îți le cer deoarece în palma stângă există o chakra (se pronunță ciakra) secundară de recepție, iar în dreapta, dar care este de emisie. Chakra reprezintă un punct de schimb și metabolizare a energiilor subtile, adică un centru energetic. Prin poziția recomandată nu există pericolul ca energia pe care o primești de

Sus să o pierzi necontrolat. Închide ochii și privește (pe sub pleoape) în sus, sub un unghi de cea 20°. Acest unghi este echivalent cu cei sub care privești din poziția șezând un obiect aflat la 2 m de sol și la 3 m de tine. Motivele nu sunt încă clarificate, dar cert este că intrarea în *Alfa* este cu mult mai ușură

- m'iceste con f'î ții

Acum spune (mental) o propoziție de i'dui-. „', 'sumâr iar de la.,, până la 1 și intru în cele mai adânci ^one din *Alfa*", sau: ... „ma relaxez perfect" etc. Propoziția poate fi modificată după cum îți convine, dar o dată ce ai început să înveți așa. nu o mai schimba! În prima săptămână începe numărutul de la 100. Frecvența cu care pronunți numerele să nu fie mai mică de o secundă.

Fii atent doar la numărare! Numără rar! Vei simți cum te cufunzi tot mai mult în starea de relaxare.

Când ai ajuns la 1 ești în *Alfa*, gata de a o folosi pentru orice fel de probleme avantajoase. Dar încă nu te grăbi, mai lasă ceva timp pentru asta până mai exersezi. În schimb savurează câteva minute această stare plăcută, pașnică!

Cu toate că doar simpla numărare de la 100 la 1 te ajută să *aterizezi* în *Alfa*, ai nevoie de cea 35-50 de zile pentru a învăța activarea conștientă a zonei. Deci, în prima săptămână începi numărutul de la 100 la 1, în următoarea numără de la 50 la 1, apoi de la 25 la 1, iar apoi de la 10 la 1. în ultima săptămână numără de la 5 la 1 pentru a intra în *Alfa*; astfel ai învățat activarea zonei în cea 5 secunde. Dacă se întâmplă să adormi, a doua zi la continuarea exercițiului introdu un factor ușor stânjenitor, dar nu deranjant (scoale perna, treci din pat în fotoliu etc.). Dacă ți s-a

rupt filmul, reia numărutul de unde crezi că te-ai oprit fără a te forța.

Încă din prima zi trebuie să înveți și metoda de ieșire din *Alfa*, de revenire în *Beta*. Pentru aceasta spune mental o propoziție de felul: „Număr rar de la 1 la 5, revin în *Beta*, sunt treaz, relaxat și mă simt mai bine decât înainte”. Deschide ochii undeva între 3 și 4, iar la 5 ești complet treaz și relaxat.

### ***Etapă B - Intrarea în Alfa în alte poziții stabile***

După ce ai terminat cele cea 35-50 zile de învățare, urmează etapa învățării intrării în *Alfa* și în alte poziții. Pentru aceasta așează-te comod într-un fotoliu sau turcește sau oricum, dar să fie o poziție lejeră. Pune-ți mâinile comod în poală, dreapta dedesubt, stânga deasupra, ambele mâini cu palmele în sus (stângacii vor face invers). Nu-ți lăsa capul să atârne! Relaxează-ți corpul, îndreaptă-ți atenția spre creștetul capului, apoi coboară mental încet pe față, pe gât, pe brațe, pe torace, pe abdomen, pe umeri, pe picioare. Vrei constata de la prima încercare, cu surprindere, cât de contractat poate să îți fie corpul! Destinde-1!

Acum uită-te la un punct aflat la cea 45° deasupra orizontalei și fixează-1 până când îți simți pleoapele îngreunate și le lași să se închidă. Numără acum încet de la 50 la 1 folosind simultan propoziția pe care deja o știi. Aceasta să o faci timp de o săptămână, în următoarea începi numărutul de la 25, apoi de la 10 și în final de la 5. Dacă din prima zi intri ușor în *Alfa* numărând de la 50, încearcă a doua zi de la 25; tot o săptămână! Acest exercițiu nemaifiind legat de dimineață, este bine dacă îl exersezi de 2-3 ori pe zi la ore diferite. Astfel înveți intrarea în *Alfa* în orice moment ai zilei.

## ***Etapă C • Intrarea în Alfa în orice loc și în orice poziție***

Ultima parte a învățatului este oriunde. Adică: în tramvai, autobuz, troleibuz, metrou, în timpul drumului spre și de la serviciu, reia numărul de la 50, apoi de la 20 apoi de la 10 și în final de la 5 la 1, câte o săptămână.

Înșușindu-ți toate acestea, vei fi capabil să-ți activezi *Alfa* în orice moment și în orice loc, lucru foarte util pentru activitatea ulterioară. Mai încolo, în carte, îți voi mai prezenta și alte două tehnici, mai rapide, de activare a zonei *Alfa*; momentan să rămânem aici, fiind suficient pentru pașii de început.

Mă întrebi: „Bine, și ce dacă am ajuns în Alfa, la ce îmi folosește?” Vei vedea la următorii pași!

### ***1.3 Vizualizarea în meditația contemplativă***

Din prima zi de activare a zonei *Alfa* vei începe și *meditația contemplativă*.

Conform *Meditation Group for the New Age*, există patru etape elementare în meditație: reflectivă, contemplativă, receptivă și emișivă. În prima etapă stai și reflectezi asupra unor noțiuni ca: *Iubire. A face bine* etc. În a doua contempli un obiect, un fruct, o floare etc. În cea de a treia recepționezi ce-ți transmite alții (pământenii sau alte ființe gânditoare), iar în cea de a patra cel care emite ești chiar tu însuși.

Dar noi vom trece peste prima etapă și vom exersa din prima zi meditația contemplativă, adică vom exersa vizualizarea (realizarea mentală a unei imagini). Vizualizarea este deosebit de importantă în *Alfa*. De aceea este bine să te străduiești pentru a obține o

imagine cât mai perfectă, cromatică ( o obții chiar din prima zi), olfactivă, gustativa, tactilă (acestea le vei obține mai încei, dar în orice caz în timpul primelor zile). Cu cât vei vizualiza mai bine, cu atât efectele pe care poți conta în *Autocontrol* vor fi mai puternice.

Pentru început, în scopul vizualizării trebuie să-ți creezi un instrument util, numit de noi *ecran mental*. Nu este vorba de un ecran ca cei de la cinematograful, opac, ci de o simplă delimitare în câmpul tău, vizual a unui spațiu dreptunghiular (ecran) pe care să îți proiectezi apoi imaginile. Nu îl imagina imediat înapoia pleoapelor, ci la cea 2 m în fața ta! Indiferent care este tema meditației, obiectul respectiv sau ființa respectivă o proiectezi întotdeauna pe acest ecran. Mai târziu vei vedea și alte posibilități de a-1 folosi. Din prima zi proiectează pe acest ecran mental un fruct (un măr sau o pară) și încearcă să-1 vizualizezi cât mai în detaliu. Nu schimba tema în cursul aceleiași zile! Vizualizează imaginea tridimensională, colorată, încearcă să-i simți aroma, gustul, desfă-1 în două, studiază-i interiorul, mușcă din el și simte-i gustul. Acum reunește cele două jumătăți și refă întregul. Așa ai învățat legea de bază din *Alfa*: *În Alfa orice este posibil*; fructul reunit nu mai are nici o urmă, deși a fost *secționat*!

Se spune despre creierul nostru că este ca o maimuță beată; face orice, în afară de ceea ce trebuie. Vei fi surprins cât de puțin poți să-ți comanzi creierul, îți apar tot felul de imagini parazite, perturbatoare. La început se poate întâmpla ca ecranul să fie acoperit aproape complet de *paraziți*, în acest caz, fin, încet, fără a brusca, cu mâna (în *Alfa*, natural, *nu folosim mâna corpului fizic, ci a celui energetic*), împinge lin ecranul de la dreapta spre stânga.

Vei observa că el glisează ușor, dispărând din câmpul tău vizual doar imaginile stânjenitoare, *tema de casă* rămânând pe ecranul ce apare alăturat. Dacă mai reapar imagini parazite, reia, insistă! La un moment dat, „cineva” se va plictisi și sunt sigur că nu tu vei fi acela, ci *paraziții*. Astfel înveți să-ți ții sub control creierul, să-l obligi să lucreze doar asupra *temei* pe care i-ai dat-o, să nu hoinărească pe unde vrea el (asta cel puțin în *Alfa*). Creierul are o forță prea mare pentru a fi lăsat fără control. Dacă vom învăța să-i coordonăm activitatea, atunci va fi capabil să efectueze lucruri surprinzătoare în folosul nostru, după cum vei vedea mai târziu.

Până atunci însă, efectuează-ți exercițiile în mod stoic, sistematic, pas cu pas. Exersează-ți creierul să ajungă ușor și repede, fără probleme, în *Alfa* și concentrează-te asupra realizării unor imagini cât mai reale din punctul de vedere senzitiv al tuturor organelor de simț. La început vor mai intra din când în când și gânduri străine în imagine. Fii tolerant cu ele, nu le brusca! împinge-le încet la o parte și revino la singura ta sarcină din acest moment: vizualizarea. Dacă te enervezi, ești *debarcat* imediat din *Alfa*.

În acest mod, vei învăța meditația practică de foarte mulți adepți din lume. Chiar și dacă vei face doar atât și nimic mai mult, organismul tău nu va avea decât de câștigat. Măsurătorile făcute de laboratoarele *Spitalului* din Boston, pendent de *Universitatea Harvard (Thorndike Memorial Laboratory)*, de cele ale Universității din *Irving, California* (ca să amintesc doar câteva dintre ele), au arătat că se manifestă chiar și la începători o diminuare sensibilă a consumului de oxigen și a expirării bioxidului de carbon prin diminuarea ritmului respirator respectiv, a cantității de aer schimbată, optimizarea tensiunii arteriale, a nivelului acidului lactic din sânge, ceea ce face trimitere la nivelul metabolismului anaerob.

Iar toate aceste schimbări fiziologice nici nu le sesizezi cât timp stai și meditezi cu ochii închiși. Deoarece auzi vocile celor din jurul tău, știi unde te afli și ce faci; mai mult, te și gândești la asta și poți chiar crede că *nu s-a întâmplat nimic*.

#### **1.4 Starea de meditație ca stare naturală**

Starea de meditație este o stare naturală, ca fundal al activității diurne; zilnic ești *acolo*, dar mai ales când te relaxezi sau *visezi cu ochii deschiși*. Nu este nimic extraordinar în asta; nu auzi cântece de sirene și nici trâmbițe nu te întâmpină la intrarea în *Alfa*. Degeaba ai aștepta un comunicat oficial. Totuși ești în *Alfa* și îți atragi tot mai mult sub control această zonă a subconștientului. Pe măsură ce știi să meditezi tot mai bine în mod dirijat, poți să folosești tot mai util tehnicile *Autocontrolului* în scopul atingerii țelurilor tale, pe care încă nici nu le gândești. Pare o copilărie ca pentru asemenea lucru simplu să ai nevoie de cea 35-50 de zile, dar trebuie să ții cont că în *Alfa* orice rezultat bun, orice succes, reprezintă punctul de plecare pentru data următoare. De aceea trebuie ca precedentul să fie același întotdeauna - în spațiu, timp și metodă. Orice modificare duce doar la întâzieri.

În timpul exersării apar și avantaje fiziologice: toate celulele corpului tău, toate oasele, toți mușchii, toți nervii, participă activ la relaxare. Profită din plin de aceste momente care îți lipsesc omului obișnuit datorită stresului cotidian. În cazul în care totuși vei continua și după cele 35-50 de zile, va fi o experiență interesantă ajungerea pe nivelele profunde ale sufletului; cu timpul aceste *plimbări* vor fi tot mai naturale, iar nuanța de *aventură* va dispărea. Mulți părăsesc meditația în acest moment, uitând că nu

participă la o *excursie* de unul singur și că este primul pas (poate) al celei mai importante călătorii din viața lor!

### **1.5 Câteva idei pentru aprofundarea stării de meditație**

Bazate pe experiența mea proprie, pe a altora, dar și pe cercetările întreprinse de mai multe zeci de ani, s-au născut câteva idei pentru a putea aprofunda starea de meditație:

1. Să nu uiți să *privești* puțin în sus pe sub pleoape. Datorită unor cauze necunoscute încă, ridicarea ochilor ușor în sus - cu cea 20° deasupra orizontalei - duce la o mărire cantitativă a „producției” de unde *Alfa*.

2. Pentru un moment să ne reîmprospătăm memoria cu senzația *relaxării*: închide-ți pumnul! Strânge-1 bine! Mai tare! Dă-i drumul! Acesta este momentul relaxării, momentul în care poți simți fizic relaxarea. Acum contractează-ți mușchii picioarelor! Fă un efort și ține-i încordați! Relaxează-i! Fă la fel cu mușchii maxilarelor! Nu-i așa că simți o senzație plăcută când îi relaxezi? Știi de ce?

„Restabilirea organică în repaosul de după efort, creându-și o inerție în revenirea către starea inițială, întrece nivelul organic inițial de relaxare de dinaintea efortului aplicat, realizând astfel o supracompensare momentană de relaxare” (M. Firu).

3. Înainte de a închide ochii pentru meditație, obosește-i privind fix într-un punct situat la cea 45° deasupra orizontalei. Ține capul drept! Încearcă să nu clipești! Dacă simți nevoia de a clipi (în mod normal după cea o jumătate de minut), închide-ți ochii și continuă meditația după modul învățat.

4. Înainte de a termina meditația prin numărarea de la 1 la 5 (revenirea în *Beta*), spune-ți în gând: *de fiecare dată când mă relaxez astfel, ajung în zone tot mai profunde din Alfa*.



## 2. Meditația activă

### **2.1 De la meditația pasivă la cea activă**

Dacă îți aduci aminte de prea multe în timpul meditației, îți va fi mai greu să treci de la *Beta la Alfa*. Tocmai de aceea cei de până acum sunt mai mult decât suficiente în cele 35-50 de zile de învățare, iar rezultatele obținute la fiecare ședință vă ajută în accelerarea și automatizarea intrării în *Alfa*.

Fiecare repetare reprezintă câte un punct de referință pentru ocazia următoare. Cu cât vei avea mai multe asemenea puncte de referință, atât mai facilă și mai avantajoasă va fi meditația care va deveni pas cu pas un teritoriu cunoscut. După cele 35-50 de zile când (asemenea altor oameni implicați) nu ți se mai pare curios să sacrifici câteva minute zilnic pentru a face nimic, ești deja pregătit pentru a trece de la meditația pasivă la cea activă.

Acum proiectează-ți în față obiectele cunoscute de preferință cât mai colorate. Pot să proiectezi astfel o portocală, o lămâie, o salată, o bancnotă proaspătă ieșită de la tipar. Oricare ar fi obiectul, proiectează-l pe ecranul mental câteva secunde. Nu te concentra dacă dispare, este un obicei bine fixat în noi de a sări de la o idee la alta. Îți mai amintești de maimuța beată? Nu-ți ieși din fire! Lasă-ți ideile să apară pe ecran ca actorii pe scenă. Dar, deoarece tu ești cel care scrie piesa, după ce actorii au spus ceea ce au avut de spus, fă-i să dispară și revino la imaginea ta originală! Dacă deja merge bine, treci la imagini mai complexe care, în afara culorilor, conțin și mișcare!

Astfel:

- Pe un cer senin plutesc nori albi.
- Picături de rouă se scurg pe petalele unui trandafir scaldat în soare, reflectând în curcubeu razele acestuia.
- Pârâul care curge vesel printre pietre.

Vizualizează în afara corpului tău! Imaginea sa fie acolo, *în afară*. Vizualizarea în afara corpului ține de *Alfa*; vederea cu ochii este de domeniul lui *Beta*. Vederea normală reprezintă nivelul *Beta*, vizualizarea reprezintă nivelul *Alfa*.

## **2.2 Cum poți să-ți mărești capacitatea de vizualizare**

De fiecare dată când te întinzi comod în pat pentru o nouă ședință închide ochii, uită-te puțin în sus pe sub pleoape la aproximativ 20°, numără rar de la 5 la 1; acuma că știi pasul, acordă câteva minute vizualizării, iar înainte de a reveni în *Beta*, numeră rar de la 1 la 5. Vizualizarea și fantezia sunt două lucruri esențiale care contribuie la creșterea capacității tale de clarvăzător. Ți se pare că este o pierdere de timp simpla imagine a unor obiecte ca și când le-ai visa? Sau fantezia unei situații sau a unui aranjament? Aceste întrebări reprezintă concepții eronate despre vizualizare și fantezie, ele contribuind în mod esențial la diminuarea numărului de clarvăzători. Acele câteva minute pe care ți le petreci dimineața cu realizarea imaginilor mentale activează<sup>1</sup> celulele nefolosite din creier, le pun la muncă în vederea realizării scopurilor tale. Ele sunt neuronii emisferei drepte (la dreptaci), iar activarea lor este esențială în activitatea ta viitoare. Tocmai de aceea te rog **să exersezi vizualizarea de mai multe ori pe zi**, în mod similar ca după trezire. Adică: ziua, în timp ce citești o carte, oprește-te la un cuvânt de care ești legat printr-o activitate practică din trecut și formează-ți despre el o imagine mentală. De exemplu citești

despre o casă; oprește-te din citit și reamintește-ți o casă pe care ai văzut-o cândva. Vizualizează-o! Readu-ți în imagine amintirile, despre această casă. Fă același lucru când într-o discuție se amintește ceva de care ești legat în trecut. Dezvoltă imaginea, creând un fel de cinematograful mental!

## 2.3 O imagine mentală importantă

Meditația activă este creativă. Ea te programează atât pe tine, cât și pe alții. Poți programa chiar și evenimente! Imaginile proiectate pe ecranul tău mental sunt umbre ale unor lucruri din trecut, ale unor evenimente din viitor!

Să ne oprim un moment. Nu ți s-a mai întâmplat așa ceva? Toți vizualizează, toți realizează imagini mentale cu ochii minții. Tu ce vizualizezi? Îți închipui problemele, te frământă, îți faci probleme cu poziția ta, cu partea ta din câștig, cu termenele, cu piedicile, cu modul de a realiza o anumită lucrare, în fond, ce se întâmplă în realitate când te așezi comod într-un fotoliu sau în pat și îți vizualizezi problemele? Ele se întăresc!

În metoda *Autocontrolului pas cu pas* nu vizualizezi problemele, ci **rezolvarea lor!** Iar schimbarea ce urmează este deosebită! Dar, deoarece și tu figurezi în aceste imagini, este nevoie ca în cadrul exercițiilor **să începi să te vizualizezi.**

O femeie se uită foarte des în oglindă, de exemplu când își aranjează părul, în fond, ea nu dă nici o importanță întregii imagini. La fel face și bărbatul când se privește în oglindă în timpul bărbieritului sau pieptănatului, iar cele văzute le recepționează ca pe ceva natural. Tocmai de aceea poți să-ți proiectezi mult mai ușor pe ecranul mental imaginea unei portocale, decât propria-ți

față. Poți să îmbunătățești situația: uită-te în oglindă, memorează-ți fața, închide ochii, intra în *Alfa*, ridică-ți privirea sub pleoape ușor în sus și proiectează-ți imaginea pe ecranul mental. Deschide ușor ochii și compară imaginea obținută cu cea din oglindă, închide-i la loc și refă-ți imaginea pe ecran. Repetă exercițiul până când într-adevăr îți vizualizezi propria imagine pe ecranul mental, după care revino în *Beta*.

## **2.4 Imaginația realistă**

Unii realizează ușor imagini mentale detaliate. Este un început perfect pentru un viitor clarvăzător, dar nu și esențial. Pe măsură ce începi vizualizarea cotidiană, aceasta îți va merge și ție tot mai bine.

Esențial este să ai în cap ideea, concepția a ceea ce vrei să îți proiectezi pe ecranul mental. Atunci imaginea deja parcă vine de la sine. Închide ochii și proiectează-ți pe ecran o jumătate de pepene verde, cu interiorul spre tine. Ce ai mai observat în afara cojii verzi? Probabil pulpa roșie din interior, semințele negre, coaja interioară albă.

Eu nu te-am rugat să vizualizezi toate aceste detalii. Le-ai vizualizat în mod automat deoarece noțiunea de „pepene verde” le include și pe acestea. Dacă nu ai fi văzut vreodată acest fruct, ai fi avut probleme cu imaginea. Dar deoarece ai văzut deja pepeni, detaliile îți apar imediat în minte. Dar dacă ți-aș spune acum să vizualizezi un elefant în bikini roz bonbon, dansând „Pas de deux” din „Lacul Lebedelor”? Te-ar pufni râsul! Totuși acum nu ar fi nici un impediment care să împiedice creierul tău să formeze imaginea, detaliile fiindu-ți cunoscute dinainte, chiar dacă nu și ansamblul.

Acum încearcă să vizualizezi o **trangiscă**. Nu apare imaginea! De ce? Pentru că dacă habar nu ai ce este trangiscă, nu-ți poți forma imaginea pe ecran. Dacă imaginea obținută în cadrul antrenamentelor nu este clară, nu-ți face probleme! Fii relaxat și continuă vizualizarea. Continuă exersarea și totul va merge din ce în ce mai bine.

## **2.5 Tu și imaginația creatoare**

Cum te imaginezi pe tine în timpul meditației? Ai putea oare să te vezi pe ecranul mental în timp ce te piepteni? În aceste condiții dificile ar fi o pierdere de energie! Așa încât să te vizualizezi cum vrei într-adevăr să fii! Aceasta este deocamdată doar faza de exercițiu, dar energia pe care o cedezi în timpul vizualizării în *Alfa* are efect creator. Ai vrea să te schimbi dintr-un punct oarecare de vedere? Alege atunci o imagine creatoare, care să conțină această schimbare deja realizată.

Să zicem că ești nerăbdător cu subalternii și vrei să te schimbi: proiectează-ți o imagine în care zâmbești, ești fericit și răbdător față de ei. Cel mult după o săptămână va apare și schimbarea reală! Cum? În cele ce urmează vei afla și mai multe despre **energia creatoare**, despre modul cum cucerește ea terenul, despre modul cum ajunge și la alte mentaluri, indiferent de Spațiu și Timp, pentru a rezolva o problemă sau pentru a-și atinge scopul propus.

Dacă momentan nu ai o problemă deosebită în care ai dori o schimbare și dacă nu ai nici un scop bine definit pe care ai dori să-1 atingi, formează-ți o **imagine simbolică despre tine**, care să-ți sugereze succesul:

- **Lucrezi la un birou mare,** ceea ce înseamnă un post important.
- **Trăiești într-o locuință mai spațioasă.**
- **Stai la o masă festivă aranjată în onoarea ta.**
- **Porți discuții cu persoane importante.**
- Etc.

Alege imaginea cu discernământ! În timpul meditației, cu fiecare vizualizare ești tot mai aproape de țel.

Ești gata să-ți dezvolți capacitățile latente de clarvăzător? Cred că da.

### ***3. Meditația dinamică***

#### ***3.1 Generalități***

La meditația pasivă despre care ai citit până acum poți ajunge și pe alte căi. Astfel: te poți concentra - în locul imaginii de pe ecranul mental - asupra unui sunet pronunțat cu voce tare (sau mental), cum ar fi: OM, AUM, AMIN; te poți concentra asupra ritmului respirației, așa cum vei vedea la capitolul referitor la *respirația Qigong* sau asupra unui anumit punct din sau de pe corpul tău; te poți concentra asupra muzicii auzite în timpul unei slujbe religioase. Toate aceste metode, și nu numai ele, te pot conduce de asemenea într-o stare sufletească de meditație calmă. Totuși, îți recomand metoda numărării înapoi, rar, până la 1, deoarece prin aceasta îți legi atenția încă din primele faze. În continuare, odată atins nivelul *Alfa*, se fac niște legături în creierul tău între starea aceasta și succesul obținut sau imaginea plăcută vizualizată, în

urma acestui fapt procesul devine treptat automatism. După cum ți-am mai spus deja, în *Autocontrol pas cu pas* orice rezultat încununat de succes devine un punct de referință, un nivel de plecare în etapa următoare, în mod conștient sau nu, revenim de fiecare dată la acesta și de aici pornim mai departe.

Dacă ai atins nivelul *Alfa*, nu este suficient să rămâi acolo și să aștepti să se întâmple **ceva**. Drept este că și aceasta are un efect foarte plăcut, calmant, de menținere a sănătății, dar în comparație cu posibilitățile oferite este doar un rezultat minor, incipient. Depășește această fază a meditației pasive, dirijează-ți creierul spre o activitate dinamică, organizată, iar rezultatul obținut te va copleși.

Îți amintesc asta, deoarece acum ai depășit faza meditației pasive și chiar a celei active despre care ai citit și îți poți însuși deja metoda meditației dinamice, pe care o vei folosi în scopul rezolvării problemelor pe care ți le-ai pus în față. Acum vei înțelege de ce am pus atâta importanță în materializarea imaginărilor pe ecran a unui subiect oarecare.

Acum, înainte de a intra în *Alfa*, gândește-te la ceva plăcut, foarte plăcut - poate fi orice lucru cotidian - ce ți s-a întâmplat ieri, azi, cândva. Reamintește-ți cât mai detaliat evenimentul, apoi intră în *Alfa* după modul cunoscut și proiectează-l pe ecran cât mai detaliat: ce ai văzut atunci, ce ai simțit, mirosit, gustat? Vei fi surprins cât de mare este deosebirea dintre ce simți în *Alfa* și *Beta*! Aproape tot atâta cât între a pronunța „înot” și „a înota efectiv”! Ce sens au toate acestea? Reprezintă atât un pas pe un drum care duce spre realizări mai mari, cât și ceva foarte util. Acum îți voi arăta cum poți ajunge la rezultate utile.

### **3.2 Meditația găsirii evenimentului**

Gândește-te la un obiect pe care nu știi unde l-ai pus și pe care ar trebui să-l cauți mult timp până să-l găsești. De exemplu, nu-ți găsești cheile de la mașină. Unde sunt? Pe birou, în buzunarul hainei pe care ai scos-o aseară, în mașină? Dacă nu ești prea sigur unde le-ai lăsat, intră în *Alfa*, readu-ți pe ecran **ultimul moment în care le-ai avut în mână** și deplasează-te treptat în timp din acel moment spre prezent. La un moment dat vei ajunge la timpul în care le-ai lăsat undeva; revenind în *Beta*, le vei găsi exact acolo (cu excepția dacă altcineva nu le-a luat între timp, caz în care datele problemei se schimbă și ai nevoie de o metodă mult mai sensibilă, pentru care **încă** nu ești pregătit).

Închipuiește-ți un student care nu mai știe exact data la care profesorul a fixat examenul: miercurea asta sau miercurea viitoare? Intrând în *Alfa*, dilema este rezolvată de la sine.

Toate acestea, dar nu numai, sunt **simple probleme cotidiene rezolvabile printr-o meditație la fel de simplă.**

### **3.3 Meditația producerii evenimentului**

Acum să facem un **pas uriaș**. Vom interconecta un eveniment real cu unul imaginar (dar dorit să se întâmple) și vom observa ce se întâmplă. Pentru a transforma cele dorite în realitate, trebuie să ții cont neapărat de câteva **cerințe elementare**:

- Prima cerință: **Dorește din tot sufletul ca evenimentul să se producă în realitate!** Nu te gândi la lucruri minore! Dorește-ți de exemplu ca șeful tău să fie mai prietenos, un anumit client să



fie interesat de marfa pe care o oferi, tu să găsești interes în efectuarea unui lucru anost pe care ești obligat să-1 faci; toate acestea sunt deja dorințe serioase, lucruri pe care le poți dori intens.

- A doua cerință: **Trebuie să fii convins că evenimentul real (realizabil) dorit se va produce în realitate!** Dacă

cumpărătorul respectiv este deja saturat cu marfa pe care i-o oferi, nu poți crede serios că el o va cumpăra tocmai de la tine, drept pentru care creierul tău sau va ignora ideea de a reuși vânzarea sau va lucra tocmai în direcția contrară.

- A treia cerință: **Trebuie să aștepti ca evenimentul să se producă!** Poate aceasta este cea mai delicată din toate cerințele.

Pe când primele două cerințe erau pasive, aceasta este eminent activă. Un eveniment poate fi dorit, poți crede (în *Beta*) că se va produce, dar fără a aștepta ca el să aibă efectiv loc, efectul va fi pasiv. Aici intervine activ *Autocontrolul și vizualizarea*.

- A patra cerință: **Nu poți provoca răul!** Nu este vorba doar că nu ai voie, ci pur și simplu că **nu poți**. Aceasta este o lege de bază atotcuprinzătoare în spiritualitate. Lucrând în mod dinamic în *Alfa*, intri în legătură cu *Inteligența Superioară (Spirite Superioare, Ghizi Spirituali, îngeri Păzitori, înțelepți, Maeștri etc)*. Din punct de vedere al *Spiritelor Superioare*, un gând rău este imaterializabil, chiar interzis. Poți să-ți „sapi” șeful cât dorești, 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 cu o inteligență care să te ajute într-un plan malefic, ar fi ceva similar ca și când la aparatul de radio ai încerca să prinzi un post inexistent.

Aici mulți, foarte mulți cursanți zâmbesc. Pe planeta noastră se întâmplă atâtea rele și noi totuși afirmăm că **în Alfa este imposibil să provoci ceva malefic**. Da! Toate relele se întâmplă doar în *Beta*, niciodată în *Alfa* sau în *Teta*. Cercetările în domeniu au confirmat asta.

Niciodată nu recomand o pierdere inutilă de timp, dar dacă dorești neapărat o demonstrație, intră în *Alfa* și încearcă să provoci cuiva o banală durere de cap. Dacă ești capabil să vizualizezi *evenimentul* într-o măsură suficientă, rezultatul va fi că suferința o vei obține tu însuși (și nu persoana vizată) și/sau că vei ieși din *Alfa*. În general, la asemenea gânduri ești imediat *debarcat* în *Beta*.

Dar hai să lucrăm mai departe.

Alege-ți un eveniment care ar însemna rezolvarea unei probleme dorite, în care poți crede; alege-ți o problemă reală, care încă nu s-a rezolvat de la sine. De exemplu, șeful tău este morocănos în ultimul timp.

Iată ce ai de făcut într-un asemenea caz: intră în *Alfa* și fă următorii trei pași:

a) Readu-ți pe ecranul mental un eveniment recent, legat de temă; re trăiește-1 pentru moment.

b) împinge imaginea spre stânga ecranului. Fă să apară în locul ei o altă scenă, care se va întâmpla mâine! În această scenă toți cei din jurul șefului sunt senini și veseli, deoarece el a primit o veste bună. Acum, în mod cert că și el a devenit mai zâmbitor. Dacă știi concret cauza acestei schimbări, vizualizeaz-o! Cât mai viu, cu atât mai multe detalii! Savurează imaginea câteva minute.

c) împinge și această imagine încet spre stânga, aducând în locul ei o a treia, în care șeful este un om plăcut, fericit (așa cum poate fi el din când în când). Trăiește cât mai viu acest moment, de parcă s-ar întâmpla în realitate. Savurează-1 10-15 minute cel puțin.

În continuare, numărând în modul cunoscut, rar, de la 1 la 5, revino în *Beta* și te vei simți mai bine decât înainte de exercițiu. Fii convins că prin acest exercițiu aparent simplu, ai cuplat în joc Forțe capabile de rezolvarea problemei.

Funcționează asta imediat? Nu.

Totuși, cu timpul vei observa că apar *coincidențe* care încep să se tot înmulțească, iar la un moment dat va trebui să recunoști că rezultatul (sau rezultatele) obținut(e) nu se mai pot explica prin termenul de *simplă coincidență*. Se acumulează prea multe asemenea *simple coincidențe* în timp. Dacă vei întrerupe *Autocontrolul*, imediat numărul lor va începe să scadă. Dacă reiei exercițiile, va crește din nou numărul lor!

Treptat, o dată cu trecerea timpului și cu acumularea de tot mai multă experiență personală, vei observa că și evenimentele cu probabilitate tot mai mică de a se produce intră în rândul celor numite mai sus *simple coincidențe*. Pe măsura creșterii experienței personale, rezultatele vor fi tot mai surprinzătoare (privite de „cei din *Beta*”) După cum ți-am mai spus, în exercițiile de *Autocontrol* punctul de plecare al unei ședințe îl reprezintă întotdeauna evenimentul anterior cel mai reușit. Dacă obții un succes mare, acesta va deveni de acum înainte punctul de plecare pentru mai departe. Prin aceasta, rezolvarea problemelor merge *din bine în și mai bine*, iar aceasta reprezintă chiar un *tnotto* în *Autocontrolul pas cu pas*.

Înainte de a încheia acest capitol, să-ți răspund la întrebarea pe care, probabil, ți-ai pus-o deja: *De ce mișcăm imaginile pe ecranul mental de la dreapta la stânga?* Pe scurt, iată răspunsul:

*Experiența arată că în zonele profunde ale conștiinței mișcarea în timp a fenomenelor este sesizată ca un flux de la dreapta spre stânga. Cu alte cuvinte, viitorul este tratat ca ceva aflat la dreapta,*

iar trecutul la stânga (ca pe axa reală a numerelor: minus - zero - plus).

Ziua cea nouă este adusă de Soare de la răsărit și este dusă spre apus. Stând cu fața spre Nord, ziua cea nouă vine dinspre dreapta și cea veche pleacă spre stânga, iar astfel ne-am orientat (**în emisfera nordică**) în sensul scurgerii timpului pe Pământ. Nu știu cât de corectă este afirmația, dar stând cu fața spre Nord, într-adevăr te orientezi și te miști mai ușor în timp.

În conformitate cu filosofia antică chineză, „Maestrul stă cu fața spre sud, iar **discipolul** cu fața spre nord”; noi suntem simpli discipoli față de Ei! Deci, stând cu fața spre Nord, ziua trece de la **dreapta** spre **stânga**.

## ***4 Tehnici de intrare rapidă în Alfa***

După cum ai învățat, în mod normal o activare a zonei *Alfa* poate dura cea cincisecunde. Se poate să ai nevoie de o activare practic instantanee a zonei, de exemplu când ai de memorat urgent ceva (cum ar fi harta unui oraș\*tn care șofezi).

### ***4.1 Tehnica celor trei degete***

Pentru aceasta, timp de o săptămână, după ce ai intrat în *Alfa*, să spui (mental): ***de câte ori voi împreuna primele trei degete de la oricare mână, să intru imediat în Alfa, deoarece am un motiv serios! Propoziția nu este bătută în cuie***; o adaptezi după cum îți convine, dar odată învățată intrarea în *Alfa* cu un

anumit text, modificarea ar reprezenta o altă săptămână de exerciții (adică o ieși de la capăt).

Prin repetarea propoziției zilnic, în creier se formează o legătură care îi permite acestuia ca, atunci când unești degetul mare, arătătorul și mijlociul de la una din mâini, să-i coboare imediat frecvențele sub 10 Hz.

## **4.2 Tehnica privitului în gol**

O a doua modalitate de intrare instantanee în *Alfa* (a privitului în gol) o înveți tot într-o săptămână, spunând (tot în meditație): *de câte ori voi privi conștient afocalizat, să intru imediat în Alfa!*

Nu va trece mult timp până când va sosi momentul în care o să ai nevoie urgentă de o noțiune (de exemplu numele cuiva); nu dispera, relaxează-te! Știi noțiunea dorită! Unește-ți cele trei degete sau privește în gol, după metodele învățate și ai rezolvat problema fără nici un efort.

## **4.3 Tehnica reunită**

Când ai învățat cele două tehnici de intrare rapidă în *Alfa* și le stăpânești bine, nimic nu este mai simplu decât să le folosești simultan. Efectul va fi și mai rapid, deoarece reunește efectele celor două tehnici.

Tehnica intrării rapide în *Alfa* mai are și multe alte utilizări. Ea poate fi folosită în nenumărate cazuri, care mai de care mai neobișnuite; multe le vei afla și singur. Altele îți le voi arăta chiar eu. Dar despre asta vom vorbi mai târziu.

Intrarea în *Alfa* este folosită de secole în tehnicile meditative. Observă dacă ai ocazia o imagine a unui înțelept extrem-oriental în

timpul meditației (o stampă, o statueta etc.). Marea lor majoritate au împreunate tocmai aceste trei degete (de obicei de la mâna stângă)!

## **Metode de învățare rapidă în Alfa**

Prin însușirea tehnicilor de utilizare mai intensă a memoriei prezentate în capitolele anterioare, vei avansa cu pași mari pe drumul spre etapa următoare, a învățării rapide. Pe scurt, în etapele parcurse până aici ai învățat să intri ușor în *Alfa*, ți-ai alcătuit aici un ecran mental utilizabil în nenumărate scopuri; ai deprins schema. Una dintre acestea este readucerea în memorie a unei informații oarecare, în continuare ai învățat într-o manieră prescurtată, trei tehnici de intrare rapidă în zona *Alfa*, care pot fi utilizate printre altele și la readucerea *instantanee* în memorie a unei informații *uite*.

După toate acestea, acum ești capabil să obții informații pe o altă cale, care face mai ușoară reactivarea memoriei la nevoie. La fel de important este și faptul că aceste căi noi de învățare nu numai că facilitează readucerea în memorie a informațiilor stocate, dar accelerează și totodată adâncesc procesul de învățare, de înțelegere a celor memorate.

Există două metode de învățare rapidă în *Alfa*:

### **1.1 Metoda studiului concentrat în Alfa**

Se realizează prin folosirea tehnicii celor trei degete, pe care dacă ți-ai însușit-o o poți folosi alături de, și atunci când studiezi o carte, un tratat sau când audiezi un curs, o prelegere sau o conferință. Folosind această metodă ți se mărește în mod considerabil capacitatea de concentrare, iar informația necesară se fixează mai bine. Ulterior, când ai nevoie de acea informație o vei putea reactualiza în *Alfa* sau chiar și în *Beta*. Studentul care scrie o lucrare împreunându-și cele trei degete, practic are în fața ochilor cartea din care a studiat sau poate auzi vocea profesorului din timpul cursului.

## **1.2 Metoda audiției în Alfa**

Cea de a doua tehnică nu este chiar așa de simplă, dar prin exersarea *Autocontrolului* o vei putea folosi curând. Metoda combină efectul de fixare a celor învățate în *Beta* cu eficacitatea învățării în *Alfa*. Pentru aceasta însă, ai nevoie de un magnetofon sau un casetofon.

Să presupunem că ai de învățat un capitol dintr-o carte și în plus trebuie să-1 și înțelegi. Pentru asta citește capitolul cu voce tare și înregistrează-1 pe bandă. Acum intră în *Alfa*, dă **drumul la bandă și concentrează-te asupra propriei tale voci, ascultând materialul produs.**

În etapele incipiente ale *Autocontrolului* poți întâmpina o anumită dificultate în a apăsa butonul START al aparatului: poți reveni ușor din *Alfa* în *Beta* până încerci să-i dai drumul sau poți pierde o parte din lucrare. Prin exersare, acest pericol devine tot mai puțin amenințător. Iată câteva idei:

a) Intră în *Alfa* având deja degetul pe butonul START; astfel nu mai ai nevoie să-ți deschizi ochii pentru a-1 căuta.

b) Roagă eventual pe cineva să-ți pornească banda la un semn pe care îl vei face.

c) Folosește tehnica celor trei degete pentru a intra în *Alfa* (sau dacă e nevoie pentru a reveni).

Greutatea poate să ți se pară mai mare decât este în realitate. Pe măsură ce îți va crește experiența în *Alfa*, pe măsură ce vei căpăta rutină, vei afla că și semnalele *de intrare* se pot schimba. Vei avea tot mai des impresia că ești în *Beta*. Ca un rezultat al dezvoltării ulterioare, pot să-ți reapară semnalele de intrare de la început, dar ele îți semnalizează de data asta parcurgea unor zone mai profunde - poate chiar *Teta*. Prin *Autocontrol* poți vedea adesea elevi avansați vorbindu-și aparent în *Beta*, când ei se găsesc în realitate de mult în *Alfa*. Chiar glumesc, cu ochii deschiși, aparent la fel de treji cum ești tu acum. *Să fii complet treaz, cu capacitățile spirituale deschise în plenitudinea lor -aceasta este semnificația deosebită a Autocontrolului.*

Dar să revenim la banda înregistrată, în scopul fixării mai bine a celor învățate lasă să treacă ceva timp, de preferință câteva zile, după care recitește materialul în *Beta*; intră apoi în *Alfa* și ascultă din nou înregistrarea.

Dacă înveți *Autocontrolul împreună cu alții* folosind acest material, pentru economisirea timpului, ca un fel de diviziune a muncii, poți face schimb de casete cu ceilalți. Deși totul va merge perfect, vei avea un anume avantaj dacă îți asculți propria-ți voce, decât pe cea a altora. Cele două metode de învățare rapidă în *Alfa* aduc o importantă economie de timp celor implicați în *Autocontrol*, oameni din cele mai diferite domenii (facultate, învățământ, cercetare, jurisprudență, actorie, management etc).

Natural, aceste metode de învățare rapidă sunt de folos în primul rând elevilor și studenților. Acesta este și motivul pentru care, încă



din 1977, *Mind Control-ul* (una din sursele de bază ale metodei de *Autocontrol*) era predată în SUA în 24 de universități, 16 licee și 8 gimnazii. Mulțumită acestor metode multe mii de elevi și studenți petrec incomparabil mai puțin timp cu învățatul, însușindu-și în același timp un volum mai mare de materie, în comparație cu cei neimplicați în *Autocontrol*.

## **6 Somnul creativ**

### **6.1 Creativitatea în somn**

Câtă libertate avem în somn! Dispar barierele timpului și ale spațiului, se spulberă regulile logicii, canoanele conștientului. Dr. Sigmund 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 înțelegem pe el însuși.

În *Autocontrol* luăm foarte în serios visele, dar puțin mai altfel. Freud se ocupa de visele spontane, în *Autocontrol* dimpotrivă; scopul nostru este de **a crea vise în mod conștient, cu ajutorul cărora să putem rezolva anumite probleme.** Întrucât noi suntem cei care stabilim tema acestor vise, tot noi suntem și cei care le putem interpreta, iar interpretarea lor o putem face de cele mai multe ori cu rezultate spectaculoase. Este drept că prin aceasta îngrădim spontaneitatea senzațiilor din timpul viselor, totuși acțiunea ne facilitează o mai mare libertate: **ne controlăm într-o mai mare măsură viața.**

Prin interpretarea viselor programate putem găsi rezolvarea la o serie de probleme cotidiene care ne frământă. Problema nu este nouă. Omenirea trage foloase de secole de pe urma viselor.

Până în 1869, savantul rus D. Mendeleev încercase degeaba ordonarea într-un sistem fiabil a elementelor chimice cunoscute până la acea oră. În acel an, într-un vis i-a apărut forma sistemului periodic al elementelor (care îi și poartă numele). Dimineața la trezire a pus pe hârtie cele visate. A fost nevoie doar de corecții minore.

E. Howe lucra la principiul mașinii de cusut cu buclă închisă. Se blocase, nu putea nicicum rezolva funcționarea bună a acului, într-o noapte a visat că era atacat de aborigeni cu niște lănci găurite în vârf. Trezindu-se a înțeles că în vis i s-a dat rezolvarea problemei. Astfel s-a născut mașina de cusut *Singer*.

N. Bohr la fel, tot dintr-un vis și-a extras teoria sa atomică. Teoriile multor savanți celebri își au izvoarele de asemenea în vise.

Ce se întâmplă? Când visăm, frecvența creierului urcă din Delta cu câțiva hertzi, ajungând în zona de 10 Hz, adică tocmai în zona *Alfa* cu care lucrăm în mod conștient. Deci, pe acest nivel se poate ajunge din ambele direcții, atât de jos (din *Delta* sau *Teta*), cât și de sus (din *Beta*).

În starea de veghe, *Alfa* deja este sub controlul tău. Poți intra aici după dorință, pentru atingerea oricărui scop dorit, în somn însă, îți poți coordona mai puțin *Alfa*; în această perioadă, la fiecare 1/2 oră ajungi în mod automat în *Alfa* pentru 10-15 minute, pe timpul cât visezi. Cu cât lucrezi tot mai mult în *Alfa* în starea de trezie, cu atât mai mult îți va sta la dispoziție accesibilitatea acestei zone în somn. Visele ți se leagă tot mai mult de probleme, capătă o pondere tot mai mare în atingerea scopurilor.

## **6.2 Controlul viselor**

Merită să-ți faci un obicei: să-ți notezi dimineața la trezire ce ai visat noaptea. Pregătește-ți la îndemână o hârtie și un creion (eventual un reportofon) deoarece imediat după trezire îți minte visul cu toate detaliile sale; altfel mai târziu ele se pierd parțial sau total.

Visele îți oferă comunicări importante pentru rezolvarea problemelor din acel moment, pentru dirijarea sentimentelor tale. Astfel putem diminua stresul, ne putem ameliora sănătatea, ne putem pregăti pentru o acțiune viitoare.

Deci în prima etapă trebuie să înveți să-ți reamintești ce ai visat în noaptea anterioară.

Mulți afirmă că nu visează deloc; fapt imposibil, deoarece visele - s-a demonstrat - sunt o necesitate fiziologică. Fără vise, în câteva zile apar tulburări fiziologice și psihice deosebit de grave, iar la prelungirea stării - chiar coma și moartea. Seara, înainte de culcare, intră în *Alfa* și spune-ți: *vreau să îmi amintesc tot ce voi visa. îmi voi aminti ce am visat în cele mai mici amănunte.* După asta, fără a mai reveni în *Beta*, adormi. Nu uita să îți pregătești dinainte hârtia și creionul (eventual un reportofon). Când te-ai trezit, fie chiar și în miez de noapte, notează-ți imediat cele ce îți amintești din vis. Exersează asta zilnic și vei observa că pe zi ce trece îți amintești tot mai multe detalii din visul avut anterior. Dacă ești mulțumit de rezultat, treci la etapa următoare.

### **6.3 Visele programate**

Înainte de a adormi, gândește-te la problema pe care o ai de rezolvat, pentru care ai nevoie de informare sau de sfat. Alege o asemenea problemă a cărei rezolvare te incită într-adevăr (la întrebări fără sens, vei obține rezultate tot fără sens). Intră în *Alfa*

și programează-te cu următoarele cuvinte: *vreau un vis care să mă ajute la... (numește problema)*. Voi avea un asemenea vis, mi-l voi aminti și-l voi înțelege. După care adormi direct.

La trezire, indiferent de oră, revezi visul din memorie. Dacă sunt mai multe, alege-1 pe cel mai clar și încearcă să-i cauți sensul. Interpretarea acestor vise programate o poate face doar cel care le-a provocat!

Dacă ți-ai programat să înțelegi visul pe care îl vei avea, vei simți un fel de *presentiment* despre sensul pe care ți-l transmit Ei! Inconștientul nostru de multe ori comunică cu noi (conștientul) prin aceste *presentimente* sau este intermediarul dintre Ei și noi. 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 din tehnicile *Autocontrolului*, una din căile de legătură cu *Spiritele Superioare*, dar de data aceasta și o cale ușoară de însușit.

Exersând cu răbdare și pas cu pas *Autocontrolul*, ți se vor dezvălui unul câte unul izvoarele celor mai valoroase forțe creatoare de care dispui.

### ***Puterea cuvintelor***

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

Acum ridică lămâia la nas 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 folosi cum trebuie puterea gândurilor, în acest moment ar trebui să ai gura plină de salivă.

Să privim însă puțin în *culise*:

Simplele cuvinte pronunțate mai sus (ori citite) au influențat activitatea glandelor salivare. Dar aceste cuvinte nici măcar nu au reflectat ceva real, ci doar ceva generic, închipuit. Majoritatea dintre noi își închipuie despre cuvintele folosite că reflectă sensuri care pot fi bune sau rele, adevărate sau false, tari sau slabe. Este corect, dar numai pe jumătate. Cuvintele nu numai că reflectă realitatea, ci o și creează, ca în cazul de față salivați a.

Creierul nu este numai un translator al intențiilor noastre, ci și un organ de prelucrare și înmagazinare de informații, având în grijă și corpul nostru. Spune-i de exemplu: *mănânc o lămâie* și imediat el se lansează în lucru dând ordine și transmițând informații.

A sosit vremea să facem o *curățenie mentală generală*. Pentru aceasta avem un anume exercițiu verificat de practică. Este o problemă de decizie și voință, în sensul selectării gândurilor folosite în activarea și activitatea creierului propriu.

Exercițiul amintit mai sus a fost unul negativ din punctul de vedere al corpului propriu, el neaducând nimic benefic acestuia (dar spre norocul nostru, de data asta nici malefic). Cuvintele incorecte sau folosite în mod incorect pot însă avea ambele sensuri sau chiar efecte pur malefice!

În tinerețe deseori practicam un joc stupid în timpul mesei: regula *jocului* era să descrii mâncarea de pe masă la modul cel mai scârbos posibil. Scopul era să ne prefacem de parcă aceste cuvinte nu ne-ar influența deloc, dar în același timp să învingem puterea de prefacere a comesenilor, lucru ce deseori reușea; *pacientul* trebuind să părăsească în grabă masa.

Și noi *adultții*, practicăm (chiar inconștient) acest joc stupid. Folosind cuvinte negative ne diminuăm *pofta* de viață, iar aceste cuvinte folosite tot mai des, încep să capete o forță vitală (negativă) tot mai mare, datorită căreia treptat începe într-adevăr să ne scadă *pofta*.

Astfel, faptul că trebuie să gătești pentru familie, ceea ce este echivalent cu *o cocoasă pe spate*; că este *curată nebunie* să te poți descurca la salariile și prețurile actuale; că *te stresează* faptul că cea mai mică schimbare meteorologică reprezintă o bună parte din „onorariile medicilor”, constituie tot atâtea gânduri negative câte comenzi negative îi transmiți creierului și nu uita, ți-am mai spus, creierul este un executant fidel. El zice: „Domnul mi-a comandat o durere de cap? OK! Domnul este servit!” - iar durerea de cap vine *înrr-o veselie*. Să te văd cum vei scăpa de ea!

Natural, durerea de cap ne apare ori de câte ori o amintim. Starea normală a corpului este sănătatea, direcție în care creierul luptă cu toate mijloacele și energiile sale pe care le are la dispoziție în procesele fiziologice. Cu timpul, folosind inadecvat cuvintele, reușim să-i slăbim și chiar să-i distrugem sistemul de apărare și atunci el *creează* boala *comandată*.

Cuvintele noastre primesc o forță suplimentară în funcție de nivelul conștiinței proprii și de cât de mult conștientizăm ceea ce pronunțăm. Dacă spunem suficient de convingător „Doamne, asta mă doare”, durerea vine la noi neîntârziat. Dacă spunem cu o trăire suficient de puternică „în aceste condiții nu o să poți realiza nici măcar un lucru mărunț”, afirmația devine realitate, iar excepția este aparent îndreptățită.

*Autocontrolul* oferă protecția necesară împotriva proastelor obiceiuri pe care le avem. În *Alfa* și *Teta* puterea cuvintelor noastre crește extraordinar de mult. În capitolele anterioare ai putut

constata că, folosind cuvinte surprinzător de simple, îți poți programa visele, iar forța care te propulsează în *Alfa* o poți transfera și *celor trei degete sau privirii în gol*.

Emile Coue a fost timp de aproape 30 de ani farmacist în Troyes (Franța) și totuși el nu a devenit celebru datorită magnificelor sale rețete, ci datorită unei propoziții simple, banal de simple: „*Z/ de zi mă simt din ce în ce mai bine din toate punctele de vedere*” (vezi pentru detalii, *Autocontrolul pe calea autosugestiei*, Samuel Weiser, New York, 1974). Cu aceste cuvinte el a tratat mii de pacienți de boli considerate incurabile la vremea respectivă, unele dintre ele fiind încă și astăzi nerezolvate de medicina alopată. E. Coue a deschis în 1910 o clinică gratuită în Nantes, unde a tratat multe mii de pacienți de cele mai diferite maladii (reumatism, dureri acute de cap, astm, pareze, TBC, bâlbâială, deformări ale tegumentelor datorate TBC-ului, cancer, ulcere etc). **„Nici o dată nu am tratat pe nimeni - spunea - ci i-am învățat să se trateze singuri”**. Iată ce făcea: îi punea pe pacienți să repete de 20 de ori propoziția de mai sus înainte de masă și de încă 20 de ori seara, în fiecare zi cât erau internați. Actele dovedesc în mod incontestabil că pacienții părăseau clinica într-adevăr *vindecații*. După moartea sa, în 1926, metoda a dispărut aproape în totalitate. Paradoxal, dacă ar fi fost o metodă complicată pe care specialiștii să o poată învăța și folosi, atunci ea ar mai fi fost utilizată și azi. Esența metodei este *autosugestia*, dar în *Autocontrol* putem obține aceleași rezultate cu incomparabil mai puține eforturi, bazându-ne pe două principii:

- **Nu ne putem gândi în același timp decât la un singur lucru.**
- **Concentrându-ne suficient de puternic asupra unui gând, acesta devine realitate.**

Deoarece pe nivelele *Alfa* și *Teta* forța cuvintelor este mult întărită, am adaptat puțin metoda Coue. Activând *Alfa*, vei spune: „Azi **mă simt mai bine decât ieri din toate punctele de vedere**". După care: „**Sunt protejat cu ajutorul Luminii f ață de orice influență, indiferent de tip, mod de acțiune și direcție de acționarei**” Chiar și aceste două fraze simple, vei vedea, vor produce multe rezultate benefice, îți recomand ca după activitatea cotidiană a zonei *Alfa*, să pronunți aceste propoziții ca *mantră de protecție*.

## 7. Forța imaginației

Voința, pentru a-și atinge scopul, are nevoie de un adversar pe care să-l poată învinge. Se străduiește 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 dar cu mult mai hotărâtă - *imaginația*. *Imaginația* se agață direct de scopul vizat, nu lucrează prin intermediari.

Acesta este un alt motiv pentru care am accentuat atât de mult în capitolele anterioare învățarea vizualizării cât mai realiste, cu cât mai multe detalii. Dacă îți completezi imaginația cu credința și cu dorința de a realiza, cu așteptarea hotărâtă a realizării, dacă **înveți să îți imaginezi cât mai viu scopurile**, să vezi, să simți, să guști, să pipăi, să atingi țelul propus, atunci vei obține tot ce vrei. „Dacă voința și imaginația ajung la conflict -spunea E. Coue - atunci totdeauna imaginația este cea care iese



învingătoare". Dacă ai încerca doar să te gândești să scapi de un obicei prost, probabil te vei păcăli. Dacă ți-ai dori aceasta într-adevăr, atunci vei și scăpa. Ar trebui să-ți dorești mai tare *avantajele* care ar rezulta scăpând de obicei, decât abandonarea ca atare a 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 de acel obicei. Se aseamănă oarecum cu decizia *fermă* că din acest moment vei adormi - decizie care dimpotrivă, te va ține treaz.

Să vedem însă ce avem de făcut. Pentru exemplificare, vom lua două dintre cele mai solicitate cazuri de către cursanții la *Autocontrol*: **pofta de mâncare exagerată (bulimia) și fumatul.**

Dacă vrei să îți diminuezi pofta de mâncare, pentru început va trebui să revezi problema privită din exterior, analizând-o detașat ca și cum ai face-o pentru altcineva.

Care este problema: mănânci prea mult de poftă sau de nervi, la ore sau lângă persoane nepotrivite, faci prea puțină mișcare sau dragoste sau din toate câte ceva?

Poate că problema depinde nu atât de cantitatea, cât de calitatea necorespunzătoare a alimentelor sau a companionului sau a orelor alese. Poate că răspunsul ar fi schimbarea regimului alimentar sau a orei de masă sau a coechipierului. Cel care îți dă răspunsul poate fi medicul, dieteticianul sau „bioterapeutul de familie” (vezi „Bioterapeutul de familie” - M. Fini și D. Seracu).

De ce vrei să slăbești? Ești atât de gras încât îți periclitezi sănătatea, ori vrei să devii mai atractiv, slăbind? Ambele motive sunt bune pentru a slăbi, dar trebuie să te decizi asupra celui adevărat și puternic, pentru a ști la ce avantaje să te aștepți. 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 modifici greutatea ar necesita un efort inutil față de câștigul pe care l-ai putea obține. Probabil că ai probleme mult mai importante în viață pentru care să îți folosești energiile eliberate de *Autocontrol*, decât de a scăpa de câteva kilograme în plus.

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

- **Văzul** - caută o fotografie mai veche în care ești atât de slab pe cât dorești să devii.
- **Auzul** - încearcă să-ți închipui ce vor zice oamenii când te vor vedea așa slab cum ți-ai propus să fii.
- **Gustul** - închipuie-ți aroma gustativă a acelor mâncăruri care pot figura din belșug în noul meniu adecvat scopului propus.
- **Mirosul** - gândește-te la aroma acestor mâncăruri.
- **Pipăitul** - închipuie-ți cât de netede îți vor fi brațele, pieptul, abdomenul, șoldurile, pulpele, dacă vei slăbi.

Și totuși nici aceste cinci simțuri nu sunt suficiente pentru a putea vizualiza profund. Esențiale sunt și sentimentele, închipuiește-ți în ce *vogă* și cât de athletic 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, cea pe care vrei să o schimbi. Lasă să dispară această imagine în trecut (stânga), iar

din dreapta împinge o imagine (poate fi o fotografie mai veche de-a ta) în care arăți așa cum dorești să devii după cura de slăbire. Cât timp te observi (mental) în această ipostază, încearcă să îți imaginezi cu cât mai multe detalii cum te vei simți când vei fi atât de slab(ă)? Cum te 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? Ce vei simți față de tine însuși dacă vei reuși? Să nu îți pară rău de timpul pe care îl cheltuiești cu toate acestea. Treci senzațiile prin toate cele cinci organe de simț, gândindu-te pe rând la câte un singur lucru, așa cum am amintit mai sus și simte-te cât mai bine.

Acum, tot mental, treci în revistă meniul tău obișnuit - nu numai ce, dar și cât și cum mănânci de obicei - și alege mâncărurile ce pot fi ronțăite între mese (de exemplu, morcovi). Spune-ți: „corpul meu nu are nevoie de mai multă mâncare, nu va simți foame și nu va trimite semnale să primească *supliment*”. Fii atent ca pe timpul meditației să nu apară imagini ale mâncărurilor de evitat!

Cu aceasta termină-ți meditația. Să o faci de două ori pe zi.

În timpul acestui program de slăbire este de o importanță deosebită să îți pui un țel real în față. Dacă ai un surplus de 25 de kilograme, atunci nu te poți gândi serios ca într-o săptămână să scapi de acestea și să arăți ca **Audrey Hepburn** sau **Mark Spitz**! Eu unul mă îndoiesc de rezultatele pe care le vei obține.

În primele zile vechile mesaje ale corpului pot să mai apară, cum ar fi: *ce bine ar pica o bucățică de ciocolată*. Dacă ești ocupat în timpul zilei și nu ai timp de meditație, efectuează o inspirație adâncă, împreunează-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 de a ta mai *subțire*.

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, surplusul de greutate pe care-1 ai va ceda cu bucurie.

Metoda are nenumărate variante. Caută, alege și folosește-o pe cea care ți se potrivește cel mai bine.

Ca un exemplu: s-a organizat o întâlnire săptămânală a unor cursanți de *Autocontrol*. Dintre aceștia, 15 s-au prezentat la fiecare curs; ei au slăbit în medie 2,2 kg într-o lună! Toți au slăbit! După încă o lună s-a reluat cântărirea acestor 15 și s-a constatat că 7 din ei au mai dorit și au mai slăbit în continuare, iar ceilalți 8 și-au menținut greutatea. Nici unul nu s-a îngrășat deloc!

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

Din punctul de vedere al exteriorului nu mai este 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. Și atunci de ce mai stai pe gânduri?

Intră în *Alfa*, proiectează-te pe ecran în poziția și la ora la care fumezi prima țigară a zilei. Te vezi calm timp de o oră. Vezi cât de multe ai putea face în această oră 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 acestei ore nu mai fumez. Merge ușor, deja m-am*

*obișnuit!"* Repetă acestea până când și în *Beta* va trece într-adevăr ușor prima oră fără fumat! Acum a venit timpul următorului pas: câștigă cea de-a doua oră. Forțarea poate reprezenta o pedeapsă pentru corpul tău, ceea ce nu ar fi cinstit, deoarece psihicul și nu corpul tău este cel care a început să fumeze. Lasă deci ca și acum psihicul să facă ce are de făcut, pe baza imaginației. De altfel, pe această temă vom mai reveni într-unul din capitolele următoare.

Câteva idei:

a) Schimbă cât mai des sortimentul de țigări fumate.

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

c) Dacă în ora deja eliberată de țigară corpul totuși îți cere una, împreună-ți cele trei degete în modul cunoscut, inspiră adânc și - folosind aceleași cuvinte din timpul meditației -spune-ți că în această oră nu fumezi și nu vei fuma! Legat de această metodă de bază pentru a renunța la fumat, mai există o serie întreagă de alte tehnici pe care poți să le cauți și 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 cursanți de *Autocontrol* care au renunțat sau au diminuat sensibil numărul de țigări zilnice, motiv (cred) suficient pentru a stimula și pe alții la folosirea *Autocontrolului pas cu pas* în abandonarea fumatului.

## **9 Folosirea subconștientului în autotratementul pentru ameliorarea stării proprii de sănătate**

### **9.1 Forța subconștientului**

Este surprinzător cât de puțini știu să-și folosească forța subconștientului pentru ameliorarea stării de suferință a corpului. Poate tocmai de aceea există atât de mulți care consideră tratamentul pe cale psihică ceva mistic și inexplicabil. Dar oare este ceva mai inexplicabil decât pasiunea unor pacienți pentru teancurile de rețete pline de medicamente prescrise de medici pentru cutare sau cutare maladie, mai mult sau mai puțin banală, medicamente cu efecte secundare, unele chiar grave asupra organismului? Să nu luăm decât un singur exemplu, pe care l-am repetat deja de nenumărate ori în diferite cercuri: copilul a început să-ți tușească.

Te duci la medic, de la el la farmacie, iar de acolo revii acasă cu o pungă plină cu antibiotice. Și asta în cazul unei răceli banale (unde există nenumărate rețete naturiste și masaje foarte eficiente și încercate de secole) sau în cazul unei tuse banale, unde o tot atât de banală inhalație cu ceai de mușețel sau trasarea unor dungii cu muștar de masă între baza gâtului și baza sternului fac minuni! Știi cumva de unde provine cuvântul *antibiotic*? Dacă nu, îți spun eu: de la *anti* și *bios*, adică *împotriva vieții*! Nu neg, în cazurile grave unde orice altă metodă ar fi un eșec total, administrarea antibioticelor este necesară. Dar în cazurile banale, care pot fi tratate pe cale naturistă sau cu o simplă sulfamidă, administrarea antibioticelor, din ce în ce mai puternice și în doze tot mai masive, nu face altceva decât să oblige toată microfauna din organism să își producă fracții de rezistență, iar în momentul când într-adevăr este nevoie de un antibiotic, pentru a se obține un efect cât de cât sesizabil trebuie să se administreze doze astronomice! Ca să nu mai vorbesc de efectele secundare! În schimb, nu cunosc să existe în medicația alternativă (prin asta înțelegând atât metodele

naturiste *clasice*, cât și cele psihice de care vorbim aici) asemenea probleme.

Cercetările medicale află tot mai multe din legăturile care există între subconștient și corpul fizic, dar cunoștințele sunt încă destul de disparate. Totuși, putem trage o concluzie foarte importantă: subconștientul joacă un rol deosebit de puternic, necunoscut încă pe deplin.

Sunt convins că dacă tehnicile și metodele *Autocontrolului pas cu pas* ar fi mai bine cunoscute și aplicate (chiar dacă nu în totalitate, deoarece domeniul este departe de a fi epuizat), aproape toți am avea corpurile în stare de funcționare perfectă. Dar, chiar în stadiul incipient de cunoaștere a *Autocontrolului pas cu pas* și a posibilităților sale, avem deja suficiente cunoștințe ca să putem acționa mental asupra fizicului pentru a-1 întări și pentru a-i mobiliza forțele regeneratoare, reușind astfel să putem învinge cu mai mult succes bolile.

Nu cred că ai uitat că „omul a fost creat de El după chipul și asemănarea Lui” (*Geneza*), adică perfect. Dar El, cunoscându-ne în totalitate, știa dinainte că vor apărea diferite dereglări, provocate sau nu direct de către noi înșine, care să dea peste cap echilibrul acesta perfect. Tocmai de aceea El ne-a dotat cu *aparate și dispozitive* necesare pentru restabilirea echilibrului. Prin diferite tehnici (nu numai prin *Autocontrolul pas cu pas*) noi nu facem altceva decât să *punem în priză* aceste *aparate și dispozitive*.

Chiar și metoda lui Coue a avut succes în cele mai diferite maladii, cu toată simplitatea sa. Tehnica *Autocontrolului pas cu pas*, care aplică și metoda Coue, are efecte mult întărite. *Este de la sine înțeles faptul că, -cu cât cineva este mai perfecționat în automedicație psihică, cu atât va trebui să apeleze mai rar la medicația alopată. însă, luând în considerare nivelul actual al*

*Autocontrolului* cred că este prea devreme dacă te-ai gândit deja la *pensionarea* medicilor. Discută și în continuare problemele pe care le ai cu medicul tău și apelează la el când este nevoie. Dacă în paralel aplici și cele cunoscute prin *Autocontrol pas cu pas*, nu faci altceva decât să îl ajuți în munca sa de a te vindeca, iar el (medicul) va fi plăcut surprins ce bine ai reacționat la tratament, față de alte cazuri. Eventual, ulterior (cu anumite riscuri de a nu fi crezut în totalitate), poți să-i povestești cum ți-ai *stimulat* corpul pentru a se vindeca mai repede și mai bine. Trebuie să ții cont de faptul că o boală, odată ajunsă și instalată în corpul tău fizic, poate fi înlăturată mult mai bine și mai ușor prin munca concertată a medicului și a ta. Folosește deci *Autocontrolul*, pas cu pas!

### **9.3 Cei șase pași în autotratementul de curățire mentală**

Autotratementul este format din șase pași destul de simpli:

Primul pas: începi prin a te considera (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! (Chiar și este!) Pentru aceasta însă, probabil ai nevoie de o curățenie mentală generală (vezi cap. *Puterea cuvintelor*).

Al doilea pas: intră în *Alfa*. Chiar și aceasta reprezintă deja un pas enorm pe calea vindecării tale, deoarece (după cum am mai amintit) pe acest nivel al subconștientului se anihilează toate activitățile negative (supărări etc., asupra cărora vom mai reveni), iar corpul tău primește *cale liberă* pentru a face ceea ce trebuie să facă prin natura sa primordială: să se autorepare. Natural, supărarea sau sentimentele negative pe care le ai pot fi foarte reaie, dar știi că ele sunt trăite doar pe nivelul exterior, în *Beta*. În



*Alfa* nu se poate intra cu ele. Le *lași la ușă*, iar până revii are *cineva* grija să le ia de acolo și-i mulțumim pentru asta!

Al treilea pas: vorbește-ți mental despre primul pas; concepe-ți dorința de a face o curățenie mentală generală, că vrei de acum înainte să gândești numai în mod pozitiv, că vrei să devii un om iubitor cu toată lumea, bun și iertător.

Al patrulea pas: vizualizează-te cu suferința sau boala pe care o ai. Folosește ecranul mental, simte boala: nu pierde însă prea mult timp cu asta, etapa are doar rolul de a-ți concentra forțele curative spre locul unde este nevoie de ele. (Reacția de apărare a organismului).

Al cincilea pas: împinge ușor imaginea *suferindă* spre sânga și înlocuiește-o cu una benefică unde apari complet vindecat și fericit! Simte, savurează fericirea și libertatea stării de a te fi vindecat complet! Rămâi la această imagine, stai un timp acolo, savureaz-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 mentală și termină spunând (tot în *Alfa*): *Azi mă simt mai bine decât ieri din toate punctele de vedere!*

Cât timp și cât de des să faci acești pași de autotratament?

După modesta experiență pe care o am de cea 30 de ani, 15 minute sunt suficiente; exercițiul trebuie să îl faci cât de des posibil, dar cel puțin zilnic. Aici nu există riscul de *a sări peste cal*.

Să fac o mică paranteză în legătură cu *a sări peste cal*: poate că ai auzit voci spunând că meditația este *ceva bun*, dar nu este bine să exagerezi deoarece „ți se poate sui la cap”. Se spune că te îndepărtează de lume, iar sub efectul ei ne ocupăm prea mult de noi înșine. Nu știu dacă este adevărat sau nu, dar dacă despre alte

tehnici și metode de meditație se poate (eventual) afirma asta, nu se poate spune la fel și despre *Autocontrol*. Noi accentuăm aici faptul că prin *Autocontrol pas cu pas* nu ne forțăm să ne ridicăm deasupra problemelor practice pentru evitarea lor, ci dimpotrivă, noi ne îndreptăm atenția tocmai spre rezolvarea lor, spre găsirea căilor cât mai simple care să ne ajute la aceasta. Iar acest lucru nu poate fi făcut niciodată *în exces*.

Revenind la autovindecare: primul pas fiind făcut, următorul vine în mod automat și tot așa mai departe. Exersează în *Beta*, în *Alfa*, în *Teta*. Simte, trăiește iubirea față de alții și față de tine însuși! Dacă în timpul zilei simți că-ți slăbește acest sentiment, împreună-ți cele trei degete și el va reveni imediat.

### **9.3 Întărirea aurei**

Aura reprezintă totalitatea corpurilor energetice ce ne înconjoară. Conform clarvăzătorilor, la om există șapte corpuri energetice: unele *terestre*, urmate de altele *celeste*. Iată-le în ordinea crescătoare a vibrațiilor: *corpul fizic*, *eteric* (sau vital, energetic), *emoțional* (sau astral), *mental*, *cauzal*, *spiritual* și *atmic*. Majoritatea oamenilor înțeleg prin *corp* doar pe cel fizic, în realitate, corpul este format din summumul atât al corpului fizic, cât și a celor energetice. Pe măsură ce ne *îndepărtăm* de corpul fizic, corpurile energetice devin din ce în ce mai subtile, se întind tot mai mult în spațiu, sunt tot mai dificil de văzut, iar la un moment dat chiar și de vizualizat.

Un exercițiu simplu de a vedea *aura* este să îți întinzi mâna cu palma spre un perete vopsit într-o culoare deschisă, cum ar fi hama sau varul, în jurul degetelor, după un exercițiu scurt, poți sesiza o reverberație a aerului asemănătoare cu cea de deasupra

unui reșou electric. Vei exclama: *este efectul căldurii corpului!* Până aici aș fi de acord cu tine. Dar... Roagă acum două persoane să își apropie mâinile în fața unui perete de tipul celui descris mai sus.

Dacă persoanele manifestă una față de alta sentimente de atracție, vei observa că acea ușoară reverberație a celor două mâini parcă se atrage, începe să se întindă și la un moment dat se contopește cu reverberația celuilalt. Dacă însă persoanele respective manifestă sentimente adverse una față de cealaltă, haloul fiecăreia parcă începe să se retragă. Asta deja nu se mai poate explica prin *căldura animală*. După un anumit exercițiu poți ajunge să vezi aura în jurul întregii persoane. Poți chiar să o vezi în culori! Pentru aceasta însă este nevoie de un anumit exercițiu. Poate ai observat deja că în zilele senine, dacă te uiți spre cer, observi un dans (asemănător mișcării browniene) al unor mici cerculețe cu un punct central, în zilele cu cer acoperit numărul lor se diminuează, iar dacă ziua este foarte noroasă, ele pot aproape să dispară. Conform clarvăzătorilor, acestea sunt particulele de energie, cunoscute și de extrem-orientali sub numele de *prana*, *Qi*, *orgon* etc. Dacă acum îți îndrepti privirea spre coroana unui pom, vei observa în jurul ei un fel de flăcărui mov-palid, cu o mișcare unduitoare ușoară; este *aura* pomului. Dacă suflă vântul, aceste flăcărui sunt deplasate ușor în direcția în care acesta bate.

Dacă ești atent, după un anumit exercițiu poți observa cum particulele de orgon parcă sunt atrase și intră în aura pomului. Pomii metabolizează această energie subtilă. De aici nu mai ai decât un pas până la dezvoltarea capacității de a vedea aura unui om! în general ea se întinde în jurul întregului corp de la câțiva

centimetri, până la câțiva zeci de centimetri, în funcție de vibrația omului respectiv.

În *Alfa*, după cum ți-am mai spus, nu există *imposibil*. Intrând în *Alfa* și spunându-ți: *acum voi vedea aura lui X*, proiectându-1 pe acesta pe ecran într-adevăr îi și vizualizezi aura sub forma unui halo argintiu sau colorat care îl înconjoară. Dacă vrei să-i vizualizezi un anumit corp energetic, nu ai altceva de făcut decât să te *acordezi* pe vibrațiile aceluia corp și imediat îl vei avea pe ecran în jurul corpului fizic. Vederea directă a unui corp energetic necesită un anumit antrenament, dar și o anumită capacitate.

Primul corp energetic cel mai apropiat de cel fizic, deci cu o structură subtilă mai apropiată de a acestuia, este *corpul eteric* sau *vital*. Clarvăzătorii îl văd sau îl vizualizează într-o nuanță albastră-cenușie, în funcție de tipul persoanei în cauză (cu activitate fie mai mult spre intelectual, fie mai mult spre fizic). Urmează *corpul emoțional* sau *astral*, legat de lumea sentimentelor; are o structură multicoloră, funcție de starea de conștientă. Următorul corp este *corpul mental*, mai subtil decât precedentul, galben-auriu (amintește-ți de *aura* sfinților de pe icoane), mai distanțat în jurul capului și mai apropiat în rest. Urmează *corpul causal*, ș.a.m.d. Dacă dorești, în „*Teosofia*” lui Steiner poți găsi p descriere detaliată a lor; dar Steiner nu este singura sursă documentară: Barbara Ann Brennan și Aliodor Manolea al nostru le explică și mai detaliat.

Revenind la aură: în *Alfa*, **rugându-L să-ți trimită din Lumina Lui atât cât ai nevoie pentru a-ți întări aura**, deschide-ți palma mâinii stângi (recepție) spre a-l primi Lumina și îndreptându-ți palma mâinii drepte (emisie) spre imaginea din fața ta de pe ecranul mental baleiază-ți propria imagine cu fascicolul ce țâșnește din podul palmei, până când aura îți devine alb-strălucitoare.

Nu uita să îți începi meditația cu propozițiile învățate, la care mai adaugi una, astfel încât în final să spui: *Invoc Lumina, sunt un canal curat și perfect, Lumina îmi este călăuză. Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau și am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie. Tot ce creez, tot ce realizez se face prin voința, cu ajutorul, sub controlul și în numele Tatălui. Amin!*

#### **9.4 Chakrele și activarea lor**

Atât pe corpul fizic cât și pe cele energetice există un număr de deschideri circulare, cunoscute din filosofia indiană sub numele de *chakre* (care în traducere liberă înseamnă *roți*). Există șapte chakre principale și mai multe sute secundare. Chakrele principale sunt situate pe partea ventrală a corpului (pe față), iar chakrele II-VI au și proiecții dorsale (pe spate). După cum ți-am amintit, în fiecare palmă există câte o chakră secundară, care are în mod normal: poziția de *recepție* la stânga și de *emisie* la dreapta. La stângaci situația este inversă. (Uită-te la gravurile reproduse în *Mica Biblie*; aproape în toate Mântuitorul este reprezentat cu palma mâinii stângi deschisă în sus spre Tatăl - recepție, iar cu dreapta spre popor - emisie).

Alte chakre secundare există pe umeri, genunchi, în dreptul splinei, pe sfârcuri (dar numai la femei), la încheieturaabei piciorului etc. Explorând forma unei chakre, vom constata că ea apare ca o deschidere biconică, cu vârfurile unite, care emerge din corp spre partea ventrală sau dorsală. Ele au o rotație, un spin (un vector) care diferă de la o chakră la alta și în funcție de sex.

Dacă spinul de rotație al chakrei ventrale este orar, conul chakrei corespunzătoare de pe partea dorsală are o rotație antiorară. Sensul de rotație poate diferi de la o oră la alta, de la o persoană la

alta, în funcție de diferitele stări maladive sau sufletești etc. în mod normal spinii chakrelor ventrale (începând cu chakră I spre VII) la un bărbat sunt alternativ: orar, antiorar, orar ș.a.m.d. La o femeie, după cum ți-am spus, situația este inversă: antiorar, orar, antiorar etc. Poți stabili și tu direcția de rotație a unei anumite chakre cu un pendul din Cristal (despre Cristalele de Cuarț voi reveni mai pe larg în capitolele următoare) sau cu un pendul din bazalt (proprietățile cele mai minunate le are bazaltul românesc - dar despre asta vom vorbi altă dată). Roagă persoana a cărei chakră vrei să o explorezi să se culce și apropie pendulul de chakre pe verticală. **Roagă** pendulul să-ți indice spinul chakrei. La un moment dat el va începe să se rotească, direcția de rotație fiind cea a spinului chakrei respective. O altă modalitate este ca să apropii cu mâna dreaptă un Cristal ținut orizontal față de corpul persoanei cercetate, așezat vertical de data asta.

Acum, ținând cu mâna ta stângă antebrațul său drept pentru a sesiza pulsul, începi să cobori treptat Cristalul în lungul liniei mediane a corpului. La un moment dat Cristalul va fi coaxial cu conul unei chakre. Atunci când vei simți pentru o perioadă scurtă de timp (1-2 secunde) o ușoară accelerare a pulsului, Cristalul va fi cu vârful spre sensul de rotație a vortexului chakrei; dacă pulsul se diminuează, el este în direcția opusă. Continuând mișcarea în lungul corpului și ajungând la partea diametral opusă a chakrei, pulsul va prezenta o modificare inversă față de cazul de mai sus. Astfel, inspectând corpul de sus până jos, poți să-i stabilești sensul de rotație al chakrelor ventrale, iar apoi a celor dorsale.

**Prima chakră** - *Muladhara Chakră (Prithivi Granthi)*, *chakră pubiană* — este situată exact în prelungirea coloanei vertebrale, la jumătatea perineului. Are două proiecții: una ventrală (în dreptul osului pubian) și una dorsală (în dreptul sacrumului). Caracteristici:

vitalitate, energie subtilă telurică, legătura cu pământul, interacțiune grosieră, inactivitate, somnolență, soliditate. Dintre organele de simț coordonează mirosul, iar dintre glandele endocrine suprarenalele (coordonând sinteza adrenalinei și noradrenalinei). În corp i se subordonează toate părțile tari: craniul, coloana, coastele, oasele, dinții, unghiile, cartilajele și ambele picioare. Coordonează toată partea inferioară a corpului: intestinele, prostata, rectul, anusul; de asemenea coordonează și formarea celulelor sangvine. Pe corpul fizic, precum și în aură, are de obicei culoarea roșie ca focul.

**A doua chakră** - *Swadisthana Chakră (Varuna Granthi)*, *chakră ombilicală* - este situată la cea 2 cun sub ombilic (unitate tradițională de măsură chineză pentru lungime, fiind egală cu lățimea degetului mare de la mâna dreaptă - cea 2,5 cm). Caracteristici: energia instinctelor, energia subtilă a apei, energiile magnetice lunare, mimetism, conformism, integrare socială, senzualitate. Coordonează gustul și organele de reproducere, precum și sinteza hormonilor respectivi (estrogeni și testosteronul), în corp i se subordonează organele de reproducere, rinichii, vezica, toate lichidele ca: sângele, limfa, sucurile digestive, sperma etc. Apare în culoare portocalie.

**A treia chakră** - *Manipura Chakră (Agni Granthi)*, *chakră plexului solar* - este situată pe locul omonim de pe corp. Caracteristici: ambiție, voință, dinamism, violență, energia subtilă a focului, energia Soarelui, expansivitate. Coordonează văzul și pancreasul, respectiv biosinteza insulinei, în corp i se subordonează spatele inferior: cavitatea abdominală, sistemul digestiv, stomacul, pancreasul, splina, sistemul neuro-vegetativ. Este chakra pentru tonifierea generală a organismului. Apare în culoare galbenă, până la auriu.

**A patra chakră** - *Anahata Chakra (Vayu Granthi)*, *chakra inimii* - se află localizată în centrul pieptului, pe orizontala inimii. Coordonează pipăitul și timusul (hormonul timian, dar și lubirea), în corp i se subordonează spatele superior: cavitatea toracică, inima, plămâni inferiori, sistemul circulator, pielea, mâinile. Apare colorată verde, cu un punct roz în centru.

**A cincea chakră** - *Vishuddha Chakra (Vyoma Granthi)*, *chakra bazei gâtului* - este localizată pe locul omonim. Caracteristici: intuiție intelectuală, inteligență pură, energia subtilă a eterului (Akaşa - în hindusă), transcenderea aspectelor temporare, trăiri sublime de natură spirituală. Coordonează auzul și tiroida împreună cu paratiroida, stimulează biosinteza hormonului tiroxina. În corp i se subordonează plămâni, bronhiile, esofagul, aparatul de vorbire (și vocea), gâtul, ceafa, maxilarele, are rol în verbalizarea Logos-ului. Apare în culoare azurie.

**A șasea chakră** - *Ajna Chakra (Aham Granthi)*, „al treilea ochi”, *ochiul lui Siva*, se află proiectată pe frunte la I cun (vezi chakra II) deasupra ochilor, între sprâncene. Caracteristici: putere mentală deosebită, centru de comandă mentală, clarviziune, telepatie. Coordonează toate simțurile, iar în sistemul endocrin hipofiza, respectiv sinteza vasopresinei și pituitrinei. Apare în culoare albastru-închis până la indigo.

Câteodată este punctată cu stelute aurii. Chakra dorsală este proiectată puțin sub orizontală, la partea superioară a gâtului, imediat sub adâncitura de la baza craniului.

Fiecare din chakrele H-VI are câte o corespondentă dorsală situată pe orizontala chakrei ventrale.

**A șaptea chakră** - *Sahasrara Chakra (Mahat Granthi)*, *chakra coroanei* - este situată în maleola din creștetul capului, în punctul cunoscut ca *moalele capului*. Caracteristici: starea de înțelepciune,



realizare spirituală supremă, extaz, consonanță cu ABSOLUTUL, revelarea DIVINULUI în ființă. Lucrează împreună cu epifiza - glanda pineală - coordonând sinteza serotoninei. I se subordonează creierul mare și calota craniană. Poate apărea violetă, dar de cele mai multe ori are culoare albă sau aurie.

Mentalul controlează practic toate procesele energetice ale organismului, deci și activitatea chakrelor, care nu sunt altceva decât puncte de metabolizare a energiilor subtile.

Pentru a activa chakrele: intră în *Alfa*, spune-ți propozițiile de protecție de la capitolul anterior, după care proiectează-te pe ecranul mental. (Cu timpul vei observa că nu mai este nevoie să te proiectezi pe ecran. Pur și simplu *Eul* tău părăsește corpul fizic, se va întoarce spre el și ești cu fața spre tine însuși).

Acum, deschide-ți palma mâinii stângi (natural, nu mai vorbim de corpul fizic, ci de Eu) spre El - recepție, iar palma mâinii drepte spre chakra a VII-a - emisie. Nu este nevoie să îți poziționezi mâna dreaptă deasupra creștetului capului; o poți situa și paralel cu corpul, energia emisă, odată ajunsă în dreptul chakrei VII, va coti spre ea. Spune: „*Doamne, dă din Lumina Ta atât cât trebuie pentru a activa chakra și aura mea*” (dacă activezi pe altcineva, numește-1). În acest moment vei vizualiza un fascicol de Lumină albă coborând în chakra palmei stângi -recepție, iar din cea dreaptă tot un fascicol de Lumină albă pătrunzând în chakra a VII-a - emisie, începe să spui **Rugăciunea Domnească: „Tatăl nostru Care ești în ceruri, sfîntească-se numele Tău”** (Mt. VI; 9). Coboară mâna dreaptă la cea de-a șasea chakră și continuă spunând: „**Vie împărăția Ta;**” (idem, 10). Vei observa schimbarea culorii fascicolului emergent din alb strălucitor în albastru-violet cu stelute aurii. Continuă coborând cu mâna dreaptă în dreptul chakrei V: „*facă-se voia Ta, precum în cer așa și pe pământ*” (idem,

10); raza emergentă devine albastră-azurie. La chakra inimii (IV) spune: „Pâinea noastră cea spre ființă dă-ne-o nouă astăzi" (idem 11); fascicolul devine fascicol verde-smarald, după care la chakra plexului solar (III) spune: „Și ne iartă nouă greșalele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri" (idem 12); din palma mâinii drepte va emerge un fascicol de lumină aurie. Coboară acum la chakra II și spune: „Și nu ne duce pe noi în ispită" (idem 13); fascicolul devine de lumină portocalie, încheie apoi la prima chakra, cu palma tot paralel cu linia mediană a corpului: „ci ne izbăvește de cel rău" (idem 13); fascicolul emis va fi de culoare roșie ca focul, iar în momentul în care va ajunge în dreptul deschiderii chakrei, traiectoria lui va coti în sus pentru a pătrunde exact în deschiderea ei.

În final, îndreaptă-ți palma cu degetele unite spre treimea din stânga a părții ventrale a corpului și faci o baleiere de sus în jos, în timp ce din vârfurile degetelor trimiți un fascicol lat de lumină albă spunând: „Că a Ta este împărăția" (idem, 13); continuă în sus (cu palma tot înspre pământ) pe linia mediană ventrală a corpului spunând: „și puterea" (idem, 13); coboară pe treimea din dreapta spunând: „și slava", treci pe partea dorsală a corpului, și baleiază de sus în jos cu palma jumătatea din stânga a corpului spunând: „în veci", (idem, 13) și termină cu jumătatea dorsală din dreapta, de jos în sus, spunând încheierea rugăciunii: „Amin"! (idem, 13).

În urma acestei întăriri chakrele își intensifică viteza de rotație, „se deschid", iar aura devine albă-strălucitoare.

Dacă trebuie să întărești un anumit corp energetic, lucrează cu culorile corespunzătoare. De exemplu: la corpul eteric lucrează cu albastru-cenușiu, la cel mental cu galben-auriu. Pentru faza în care te găsești acum este mai mult decât suficient să poți activa aura și

chakrele în general. Restul de pași vor veni de la sine pe măsură ce ți se acumulează rezultatele practice.

În timpul acestei energizări poți aplica oricare dintre metodele de activare alternativă a chakrelor ca metodă suplimentară. Rezultatele (eminamente benefice) le poți constata de la prima ședință!

Metoda o poți aplica ori de câte ori constați o slăbiciune în organism, în psihic sau de câte ori dorești. Ea va antrena schimbări impresionante atât în stabilitatea ta afectivă, cât și în cea fizică. Cu timpul vei putea încerca și ajutorarea altora, de aproape sau de la distanță (ți-am spus, în *Alfa* nu există distanțe!). Rezultatele nu vor întârzia să apară, în general, majoritatea practicanților simt un val de căldură benefică ce le inundă corpul, o stare inexplicabilă de bine.

Nu mă întreba ce se întâmplă! Una din legile fundamentale în psiionică (termenul cred că este mai corect pentru parapsihologic) este: - „Nu căuta cu tot dinadinsul explicații, ele vor veni când ești copt pentru a le înțelege”.

Celelalte legi sunt:

— „Nu compara!”

- „Nu căuta explicații teoretice!”

- „Nu abandona!”

### **9.5 Cel deal șaselea simț.**

Există cel de al șaselea simț<sup>1</sup>? Orice om cât de cât informat va da un răspuns afirmativ, Este un fapt demonstrat el primim neconținut informații din exterior, te afara celor obținute direct prin cele cinci organe de simț; aceste informații pot veni din trecut, din prezent, din viitor, de aproape sau de la distanțe de neînchipuit (în *Beta*);

ele formează *capacitatea de percepție extrasenzorială (ESP)* care funcționează prin al șaselea simț, fără a fi limitat nici de timp și nici de spațiu.

Poate ți-au căzut din mână rapoartele privind experiențele lui J. B. Rhine care își puna studenții să extragă cărți de joc dintr-un pachet, încercând să ghicească în prealabil ce carte va ieși. A efectuat experiențele acestea la Universitatea din Duke (SUA), lucrând în asemenea condiții încât să excludă întâmplarea. Noi însă, în *Autocontrolul pas eu pas*, nu avem numai simple percepții, ci ne proiectăm atenția asupra punctului respectiv în nemărginitul Spațiu-Timp exact acolo unde se găsește informația dorită. Percepția este o reproducere într-un sens prea pasiv, prea limitativ a ceea ce facem prin *Autocontrol*. Tocmai de aceea, poate ar fi mai corect ca în loc de ESP să se folosească în acest caz termenul de **Proiectare Efectivă a Simțului (PES)**.

## **10.1 Învățarea PES**

### **10.1.1 Instruire**

Pentru a învăța PES în cadrul *Autocontrolului pas cu pas*, nu ai nevoie de cărți de joc. Acestea ar folosi eventual pentru a-ți testa capacitățile native de medium. Noi însă cunoscând asta, vom pune înaintea ta un țel mult mai mare: să înveți să te porți ca medium în viața de toate zilele într-un mod atât de complex încât să simți mult mai din plin *înălțimile* spiritualității, iar viața să ți se schimbe complet. Pentru aceasta ai nevoie de o pregătire destul de serioasă atât teoretică cât și practică, iar efortul îți va fi răsplătit din plin.

Nu dispera! Până acum mai mult de zece milioane de oameni au învățat asta; de ce ai fi tocmai tu cel care să nu poată? însușindu-ți

toate tehnicile prezentate până aici, ai și parcurs o bună parte din drumul spre PES. Deja poți intra în zonele cele mai profunde ale spiritului, poți rămâne acolo în mod conștient cât dorești, poți să faci să-ți apară în față obiecte și evenimente tangibile cu oricare dintre cele cinci simțuri.

La cursurile *intensive* de *Autocontrol*, studenții pot deja din cea de-a doua zi să acționeze psihic, iar în cea de-a treia zi se pot extracorpaliza, adică să își proiecteze Eu-1 în afara corpului propriu. La tine, fiind un curs „*prin corespondență*”, va trebui ceva mai mult timp. Dar, iată că a venit vremea și pentru aceasta!

### **10.1.2 Etapa I-Activarea imaginației creative**

Pentru activarea imaginației creative vei începe cu un exercițiu simplu: intră într-o stare de meditație cât mai adâncă și închipuiește-te în fața ușii casei sau apartamentului tău. Înainte de a trece de ușă, observă atent totul. Intră și oprește-te în sufragerie, cu fața spre peretele sudic. Vizualizează camera seara cu toate luminile aprinse, apoi ziua în plin soare, încearcă să vizualizezi totul, în cele mai mici detalii. După asta, atinge peretele cu mâna, iar apoi pătrunde în el! Probabil ți se va părea ceva de domeniul fantasticului - gândești în *Beta*. Este ceva perfect posibil în *Alfa* pentru unul ca tine, care a trecut de etapa exersării intensive a imaginației creative, în perete vei întâlni un mediu ambiant în care încă nu ai *umblat*. Observă acest mediu nou pentru tine, vizualizează creativ prin prisma celor 5 + 1 simțuri: văz, auz, miros, gust, pipăit + intuiție; adică: lumini - culori, sunete - vibrații, mirosuri - arome, gusturi plăcute - neplăcute, consistență - duritate - temperatură; prezențe benefice - malefice. Acum ieși din nou în cameră și situează-te cu fața la peretele în care tocmai

ai fost. *la o pensulă și vopsește-1 de sus până jos în negru, roșu, verde, albastru, violet, apoi din nou în culoarea inițială. A fost dificil?*

Ridică un scaun (în *Alfa* constăți că este fără greutate) și examinează-1 în fața peretelui în timp ce îl *zugrăvești* din nou în toate culorile. Fă același lucru cu un fruct colorat: pepene verde, galben, lămâie, portocală etc.

La terminarea acestei etape ai făcut un pas important spre implicarea părții logice a creierului; îți mai amintești, e vorba de emisfera stângă, cea care este întodeauna cu „*Nu se poate*” în brațe pe „scaunul din spate” din mașină, în timp ce emisfera dreaptă, cea care coordonează imaginația, intuiția creativă, stă pe „scaunul de la volan”. Emisfera stângă îți va spune în timpul exercițiului de mai sus: *Nu-mi afirma că ești în interiorul unui perete, ori înîr-un alt loc vrăjit! Știi foarte bine că șezi în continuare în fotoliu!*

Emisfera dreaptă, datorită antrenamentului repetat, poate ignora asta. Pe măsură ce ne dezvoltăm forțele imaginative, în aceeași măsură ne cresc și forțele psihice. Ele sunt menținute în viață de creierul imaginației creative (emisfera dreaptă).

### **10.1.3 Etapa II - Proiectarea în diferite corpuri anorganice**

În următoarea etapă, în mod similar cu studenții de la curs te vei proiecta în diferite corpuri anorganice: cuburi și cilindri din cele mai diferite metale, Cristale de sare de bucătărie sau Cuarț etc., unde vei proceda exact ca și în cazul peretelui: analizezi culorile, mirosul, temperatura, duritatea. De data asta însă, schimbă

obiectele de studiu cu altele care au o frecvență cât mai mare pentru ca emisfera stângă să nu aibă timp să înceapă iarăși cu „Nu se poate”. Intră în detalii. Vizualizează structura intimă a obiectului studiat, structura sa cristalină, atomii, fluxurile de electroni, de energie etc. Nu-i așa că nu este deloc greu?

### **10. 1.4 Etapa III - Proiectarea într-o ființă vie**

Mergând de la simplu la complex, în ordinea logică a treptelor vieții (probabil ai citit deja de ea: *Cristal-plantă-animal-om-Spirite și Ființe Superioare*), acum te vei proiecta pe treapta următoare, într-o ființă vie: un pom fructifer. Analizează-l în toate cele patru anotimpuri, schimbă-i între timp culoarea fundalului. Proiectează-te apoi în frunzele, fructele și florile sale. Simte, vizualizează-i fluxurile și afluxurile de substanțe nutritive, de substanțe de excreție, de energii. Vezi acum (dar cu alți ochi, energetici) ce este cu acea aură mov-violet pală pe care ai văzut-o cu ochii corpului fizic. Este ceva superb, ceva ce încă nu ai întâlnit! Te cred. Și eu am simțit la fel la primele experiențe de acest gen.

### **10.1.5 Etapa IV - Proiectarea într-un corp de animal**

Acum vei face un alt salt mare, enorm: te vei proiecta în corpul unui animal. Nu-mi spune că nu iubești animalele, că nu te cred. Poate la primele pagini, când ne-am întâlnit, te-aș fi crezut, dar acum, după curățenia mentală generală să mai afirmi că nu-ți iubești frații mai mici - animalele? Este imposibil! Deci, dacă ai un câine, o pisică sau orice animal în casă, proiectează-te în corpul său. De obicei, cursanții ajunși la acest stadiu s-au învârtit până acum în atâtea medii imposibil de realizat în *Beta*, încât nici nu se

mai întreabă: *va merge?*, ci intră direct, considerând asta ca pe ceva absolut normal (cum de altfel și este, dar în *Alfa*).

Ai în față ecranul mental; proiectează animalul pe acesta, variind culorile fundalului și examinează-l pe îndelete din exterior, apoi proiectează-te în interiorul lui. Pășește cu siguranță; nu-l doare absolut de loc fiindcă tu nu mai ești material. Ești Energie-Gând, care poate traversa spațiul și timpul cum dorești! Realizezi câte poți face? Intră în calota craniană, în creierul viu! Examinează pentru câteva minute tot ce vezi în jurul tău. Ieși și examinează acum animalul din exterior. Mai afirmi că este ceva dificil? Vezi ce simplu a fost?

În momentul în care creierul tău a comandat *Acum intr-u în el*, ai și fost acolo. Ai observat ceva? în *Alfa* nu pășești, ci parcă plutești, dar cu viteze de neînțeles. În momentul în care hotărăști că vrei să fii undeva, în acel moment ești deja acolo! Acum concentrează-te asupra zonei toracice, apoi intră înăuntru. Examinează tot ce întâlnești acolo: coloana vertebrală, coastele, plămâni, bronhiile, inima. Coboară ceva mai jos, spre abdomen. Vezi ce îngheșuală este acolo? Fă un tur de orizont în tihnă. Nu știi anatomia animalelor? Prezintă ce ai vizualizat unui medic veterinar (atenție, să fie o persoană cu deschideri largi, altfel nu detalia sursa informațiilor tale). Vei rămâne surprins cât de aproape ai fost de realitate. Mai poți afirma că este fantezie pură? Că nu ai fost într-adevăr în el? Hotărât, NU.

### **10.1.6 Etapa V - Proiectarea într-un corp uman**

Înainte de a continua cu cea mai extraordinară aventură din viața ta, vizualizarea interioară a corpului uman, mai ai nevoie de o mică pregătire. Deoarece nu vizualizezi interiorul corpului uman, animal



etc. de dragul artei, ci cu scopul ca în cazul în care constați ceva anormal să poți ajuta organismul respectiv, ai nevoie să intri pentru început într-o meditație cât mai profundă, poate chiar până în *Teta*, unde să-ți crezi un laborator mental. Construcția, culoarea, forma, dotările interioare ale acestuia ți le stabilești după bunul tău plac. Instrumentele sunt însă esențiale deoarece cu ele vei lucra la ajutorarea altora. Asta pentru început. La etape mai avansate vei putea renunța la acest laborator, deoarece în urma mantfei: *Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau și am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie*, indiferent de ce vei avea nevoie pentru un caz oarecare, în acel moment într-adevăr îl vei și avea în mână. Totuși, cu toate că deja pronunțarea acestei mantre ți-a intrat în reflex de la fiecare activare a zonei *Alfa*, pentru etapa asta dotează-ți laboratorul. Pentru a înțelege acest pas trebuie să îți accentuezi din nou cât de departe se găsește simțul nostru psihic față de limbaj și logică și cât de aproape este de imaginație și simbolică. Accentuezi asta deoarece acum urmează să îți dotezi laboratorul cu *instrumentele și aparatele* necesare care să te ajute în vindecarea psihică a corpului fizic. Majoritatea lor sunt instrumente și aparate pe care în mod normal nu ai cum să le vezi în *viața Beta*. Îți dau câteva exemple, deoarece în funcție de necesități ți le vei *confecționa* singur: o sită foarte fină pentru *filtrarea* impurităților din sânge; o perie moale dotată cu o pompiță de aspirație a scamelor și depunerilor de praf alb (calcar) din încheieturile înțepenite și dureroase; o picurătoare cu ulei special pentru încheieturi și una cu ulei pentru coloana vertebrală; picături și soluții pentru dizolvarea depunerilor din interiorul arterelor, anodulilor, chisturilor etc.; unguente pentru acoperirea ulcerelor exterioare și pansamente gastrice pentru cele interioare; soluții și spray-uri *virofuge* și *virocide*, adică sub acțiunea cărora virusurile o

*iau din loc* sau sunt distruse, de exemplu în stări gripale. Să nu începi iarăși cu *Așa ceva e imposibil*, că te trimit la prima zi, repetent. Cred că ai învățat suficient până astăzi, ca să poți înțelege că aceste y'wcdn îți sunt esențiale pentru vizualizare, de care se leagă direct fluxul de câmp PSI pe care îl trimiți spre persoana în cauză, flux care determină organismul (după recepția *emisiei* tale) să înceapă activarea sistemului imunitar (de exemplu în cazul spray-urilor de mai sus)! Cu timpul te vei convinge și tu, la fel ca și mulți alții, că munca efectuată pe aceste nivele profunde ale subconștientului are un efect puternic și asupra lumii fizice, reale.

În timpul lucrului cu aceste *jucării* s-ar putea să ajungi în impas, să nu știi ce e mai bine de făcut, să nu fii prea sigur care e procedura optimă, în aceste clipe dificile s-ar putea să ai nevoie de un sfat, de o voce *interioară caldă, calmă, șoptită*. Cred că deja te-ai convins că această voce nu este șoptită, ci normală: cea a Sfetnicilor, a Ghizilor Spirituali, a îngerilor Păzitori. Indiferent cum îi numești, tot aceiași sunt și te vor ajuta de câte ori le ceri sfatul! Dacă încă nu i-ai vizualizat, poți chema în ajutor pe oricine: pe mine, pe altul, specialiști în domeniu, personalități *trecute* din lumea noastră. Cu toate că foarte rar se întâmplă ca să te ajute chiar persoana dorită, niciodată nu vei fi dezamăgit de sfaturile primite!

Acum într-adevăr te afli în fața celui mai mare pas din viața ta! Te voi ajuta să te proiectezi într-un corp uman VIU! Însă aici nu mai poți acționa de unul singur fiindcă va trebui să lucrezi de față cu alții; deci ai nevoie de cel puțin încă o persoană. Primul exercițiu este studiul interior reciproc între doi prieteni, doi cursanți etc. Studiul poate fi efectuat alternativ. Adică exercițiul va trebui să îl efectuezi în prezența cuiva care va fi îndrumătorul tău.

Acesta te va orienta psihic, în timp ce tu vei fi operatorul (tot psihic), după care schimbați rolurile. Primul scrie pe hârtie numele unui cunoscut (nu obligatoriu cunoscut al amândurora), vârsta, sexul acestuia, date mai importante legate de el (sau ea), precum și maladii și suferințe de care are cunoștință. Dacă poți, ar fi ideal să ceri ajutorul unui medic care să aibă vederi mai largi, pentru că ceea ce va urma prezintă riscul neîncrederii, deoarece frizează cel mai elementar *bun simț medicali*

Intră în *Alfa*; acum ești poate pentru ultima oară puțin cam nesigur în privința a ceea ce va urma. Când ai semnalizat că ți-ai activat zona, adică ești în *Alfa*, ai *laboratorul* în preajmă, ești în el. Înțelepții sunt prezenți și ei; îndrumătorul îți dă primul caz: vârsta, sexul, numele (acesta nu este obligatoriu), localitatea unde se găsește (de obicei este suficientă țara). Rolul tău este să ajungi la această persoană, să intri în ea să o studiezi și să stabilești de ce suferă. Examinează-1 din exterior, din interior, iar în caz de nevoie consultă-ți Sfetnicii, sau chiar îhtreabă-ți „pacientul”, îndrumătorul te va dirija, în timpul examinării să îi spui tot ce găsești: *spune-i și atunci când îți face impresia că doar ghicești!*

O astfel de ședință poate decurge cam așa:

*Îndrumătorul:*

— Ai „un bărbat, Popescu Ion, 48 ani din București”, îl ai pe ecranul mental. Vizualizează-1. Privește-i corpul din exterior, din interior, baleiază-1 de sus în jos, de jos în sus, plimbă-te prin el. Lasă ca imaginația să aleagă trei din cele mai interesante locuri. Baleiază corpul în continuare. Spune-mi care sunt aceste locuri interesante care ți-au sărit în ochi. Să nu dai importanță dacă ți se pare că e fantezie pură. Vorbește în continuare. Spune-mi tot ce simți, tot ce vizualizezi.

*Executantul:*

— Are umărul drept puțin mai căzut și mai în față. Restul este 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 plămânu drept... Să vedem acum glezna. Se pare că este în regulă... are acolo o linie mai albă, subțire, palidă... pe vreme umedă îl doare... probabil e o fractură mai veche. Cred că asta este cam totul... Așteaptă! Spiritul feminin care mă ghidează îmi arată o zonă din spatele urechii drepte. Văd o tăietură adâncă... o operație mai veche la ureche, o tăietură destul de adâncă... asta-i tot.

*Îndrumătorul:*

- Perfect! îi lipsește plămânu drept și are o operație în spatele urechii drepte. Despre glezna stângă nu știu nimic, vom vedea (Atenție! Îndrumătorul să nu spună niciodată *nu se poate* sau *inexact* etc., deoarece poate provoca ieșirea din *Alfa* și întreruperea experienței!). Acum continuă în plămânu lipsă și apoi în tăietura de la ureche. Descrie-mi ce simți... Descrie-mi tot ce ai simțit pentru ca data viitoare acestea să îți fie punctul de referință pentru plecare. După un minut, revenind în *Beta*, vei zâmbi, dar vei și exclama: *A fost splendid! E curată nebunie!*

Într-adevăr, e o nebunie curată! Este împotriva a tot ceea ce reprezintă experiența și bunul simț în lumea *lucidă* în care trăim. Ți-am spus, dacă vrei un medic pe post de îndrumător, să-1 alegi cu grijă și să-1 previi că tot ceea ce va urma va friza cel mai elementar bun simț medical. După câteva cazuri rezolvate, se va convinge și el că *ceva este*, iar apoi s-ar putea să-ți ceară materialul cursului!

Unii dau câteva erori la primele cazuri, unora nu le reușește deloc primul caz, alții reușesc doar la al treilea, la al patrulea, dar încet,

încet și pas cu pas vor ajunge la reușită. La cursul de zi *intensiv*, la sfârșitul celei de-a patra zi toți studenții au atâtea cazuri rezolvate la activ (de obicei 80-95% din maladiile și suferințele existente la subiect) încât sunt convinși că nu mai este vorba de *simple coincidențe*, că este exclusă întâmplarea, că aici intră în joc o realitate mult mai serioasă.

Deja după prima încercare vei înțelege că aici nu este vorba de fantasmagorie. Ai învățat să crezi în ceea ce vizualizezi și asta te ajută să îți antrenezi talentul psihic. Legile care există aici sunt legi naturale. Psihicul nostru nu este limitat doar la creier, el se extinde mult dincolo, poate intra în legătură cu oricine și orice, sfidând nemărginitul Spațiu-Timp. Însă ca să se poată extinde are nevoie de stimulul dorinței, de credință, 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, însă nu crede că lui îi este dat acest har. Când în urma primelor realizări în diagnosticare înțelege că situația nu este tocmai așa, speranța îl saltă pe culmi nebănuite și deja prin aceasta avansează cu pași mari pe drumul cel bun. După câteva ore, având 8-9 cazuri rezolvate, se poate considera absolvent al cursului de inițiere în *Autocontrolul pas cu pas*.

Mulți tind să creadă că este o formă de telepatie. La început și eu credeam așa. Pentru a elimina suspiciunea, am modificat protocolul experiențelor. Cazurile pe care le primeam de la medicul cu care am făcut primele experimente, le rezolvam direct în fața lui. Pentru a elimina suspiciunea telepatiei, i-am cerut să-mi dea cazurile sub forma unei liste cuprinzând vârsta, sexul și localitatea unde se afla cazul, codificându-le cu câte un număr, reținând pe o a doua listă decodificările, adică perechile număr-nume. În continuare, diagnosticarea o rezolvam cândva, într-o zi sau în mai

multe zile, până la următoarea întâlnire. De data aceasta rezultatele fiind aceleași (peste 85% din simptome diagnosticate corect), am reușit să elimin suspiciunea.

Încă nu știu care este calea subtilă prin care primim aceste informații, dar unda purtătoare a ei parcurge orice distanță și trece prin orice mediu. Am avut cazuri și de peste ocean și din camera vecină și chiar de lângă mine.

Timpul de parcurgere a distanței ce ne separă este instantaneu. Aceasta mi-a amintit de experiența de telepatie cu una din capsulele NASA care a transmis dintr-o poziție de pe cealaltă parte a Lunii, când toate legăturile convenționale (radio, video) erau întrerupte, iar timpul în care semnalul a ajuns pe Pământ a fost mai scurt decât pentru unda radio! Viteze hiperluminice? Tind să cred. O altă experiență de telepatie a fost efectuată dintr-un submarin aflat pe fundul oceanului sub calota polară, unde de asemenea legăturile radio erau întrerupte; totuși *celelalte legături* au existat. Tahioni? Nu știu. Viitorul va da răspunsul corect.

Energia psihică radiată de oameni are intensitate maximă în cazurile în care viața este în pericol. De aceea o mamă simte atât de bine situația limită a copilului său în urma unui accident sau când acesta este în comă.

Acesta este și motivul pentru care participanții la cursul de *Autocontrol* încep diagnosticarea în cazurile maladive foarte grave. Dacă ei își exersează în mod conștient această capacitate, cu timpul ajung la performanța de a recepționa și semnale mai slabe, iar într-o zi ajung în situația de a putea intra în legătură cu oricine (dacă doresc), independent de faptul că persoana în cauză este bolnavă sau sănătoasă și fără a ține cont de distanțe și de tăria emiterii semnalelor. Deci poți intra în legătură cu ființe gânditoare

de **oriunde!** Sensibilitatea ți se dezvoltă odată cu experiența. Perseverează!

## **10.2 Ghizii spirituali - Ei si Ea**

Niciodată să nu te consideri singur! Întotdeauna există în preajma ta cel puțin încă două ființe gânditoare, chiar dacă în mod normal nu îi poți vedea. Ei sunt *Ghizii Spirituali, Maeștrii, Sfetcnicii* etc., având cele mai diferite denumiri, dar reprezentând întotdeauna aceleași *Entități Superioare*. De la Ei provin gândurile care ne avertizează asupra unei primejdii, Ei îți șoptesc răspunsurile la întrebările (serioase) pe care ți le pui, Ei te ghidează când în viața ta apare o bifurcație și nu știi care este *drumul* corect. Ei te fac să intri într-o librărie sau să te duci la raftul cu cărți de acasă de unde să iei o carte, să o deschizi la întâmplare iar pe pagina din față ta să găsești informația căutată (și pe care ești pregătit să o utilizezi). Să știi că poți comunica în mod conștient cu Ei. Le poți pune întrebări (serioase!) și vei obține întotdeauna răspunsuri care reprezintă soluția optimă. Cu cât apelezi mai des la Ei, cu atât vei avea rezultate mai bune în viața ta, în activitatea ta. **Modalități de a-l contacta** sunt multe.

Astfel, folosind *Yi Jing (Cartea Schimbărilor* - o carte antică de filosofie chineză) poți obține una sau două *Hexagrame* (desene liniare formate din șase linii întregi sau întrerupte) a căror interpretare îți va da răspunsul căutat, la fel ca și Tarotul (vezi „Arta Divinației”). Punându-ți întrebarea și deschizând *Noul Testament* la un verset oarecare, obții de asemenea răspunsul căutat.

Dar, fiind deja atât de departe intrat în *teritoriul Alfa*, de ce să nu-l contactezi direct?

Așeza-te comod într-un fotoliu, lasă-ți picioarele (dacă se poate, goale) pe pământ (podea), pune-ți mâinile în poală în modul cunoscut și intră în *Alfa*. Încearcă să intri într-o zonă cât mai profundă, poate chiar în *Teta*. Roagă-l să se materializeze în fața ta. Aflându-te la un nivel corespunzător al exersării stării *Alfa*, mai mult ca sigur că îi vei avea în fața ta chiar de la prima încercare. De obicei se materializează într-un bărbat (stă în dreapta, cum privești) și o femeie (în stânga). Salută-l cu tot respectul. Ei sunt *Ghizii tăi spirituali, înțelepții care te coordonează, Spiritele Superioare* care întotdeauna sunt în preajma ta, chiar dacă nu îi poți vedea.

Privește-l mai întâi pe El. Ce culoare are părul? Cam ce vârstă crezi că are? Cum este îmbrăcat? Are barbă, mustață, este bărbierit'? Întreabă-l cum îl cheamă.

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

Ascultă-l, au multe să-ți spună. Stai liniștit și ascultă-le mesajul. Dacă ai întrebări, dacă te afli în fața unei dileme, nu pregeta să Le ceri sfatul, îl vei obține, iar rezultatul aplicării va fi cel optim. Nu ești obligat să le urmezi sfatul, dar nu-ți recomand să-l ignori, deoarece rezultatul tău va fi un eșec.

Când au terminat și când nu mai ai ce să-i întrebi, mulțumește-le pentru tot și revino în *Beta*, (numărând în modul cunoscut, de la 1 la 5). Dacă ai senzația că nu ai primit toate răspunsurile, mai încearcă. Legătura ta cu ei se întărește de la o zi la alta. Pentru început pune întrebări simple, care să aibă răspunsuri de tipul *DA* sau *NU*, apoi întrebările pot fi din ce în ce mai complexe, la fel ca răspunsurile așteptate și primite.

*Spiritele Superioare* îți dau întotdeauna ajutorul, dar numai la solicitarea ta; ei dau sugestii, nu ordine. Dacă aplici sau nu în



practică cele învățate de la Ei, depinde numai și numai de tine. Totuși, dacă ții cont de sugestiile lor poți fi sigur dinainte că rezolvarea problemei avute va fi optimă, oricât de surprinzătoare ți s-ar părea ideea asta.

Am vorbit despre *Spirite Superioare, Inteligentă Superioară Ghizi Spirituali. Înțelepți etc. Inteligenta Superioară* ar fi o trimitere la Dumnezeu . Nu, nu direct. Restul, cele ce urmează, nu le pot demonstra decât prin crez, ele fiind rezultatul unor căutări și comunicări.

Întregul *Univers*, atât cel cunoscut nouă cât și cele paralele, care încă scapă controlului organelor de simț, dar de a căror prezență sunt convins, le concep (translatate în *lumea tridimensională* în care trăim) 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 - ca rugăciunea sau nereligioase ca meditațiile) nu fac decât să ne miște centriped pe sfere cu diametre care diferă de la una la alta. Singurul rezultat este că astfel poți intra în contact cu unele *forme inteligente intermediare între noi și Dumnezeu, forme pe care le numim*

*Spirite Superioare. Înțelepți etc..*

Aceste Spirite Superioare par a fi identice cu îngerii păzitori de care ne-a povestit de atâtea ori bunica. Cred și sunt convins că menirea lor este să ne ajute în viața aceasta, să ne îndrume pași pentru a ne îndeplinii menirea cu care am venit pe Pamânt in această viață. Menirea tuturor celor veniți pe pământ în decursul istoriei trecute, prezente și viitoare este de a *învăța*, (în ambele sensuri ale cuvântului: unii pentru acumulare de cunoștințe, majoritatea, iar alții pentru *predarea lor*, un fel de *monitori* veniți din reîncarnări superioare.

Aceasta acumulare de Cunoaștere, am putea-o numi și acumulare de energie informațională. Rolul monitorilor este tocmai de a ne îndruma în perioada aceasta de *școală*; li se poate cere sfatul, pot fi consultați privind dilema din fața noastră, iar ori de câte ori sunt consultați ne dau sfatul optim, indicându-ne calea ori acțiunea cea mai benefică pentru noi. Dar după cum ți-am spus, sfatul Lor este doar un sfat și nu un ordin. Depinde de tine dacă îl vei urma sau nu. Fii însă convins că dacă ții cont de sfatul primit, vei avea succes de fiecare dată!

Într-o comunicare avută cu Ei, i-am întrebat cine sunt și de unde au venit? Mi-au spus că sunt tot ființe similare nouă, dar aflate între două etape de viață; ei vin dintr-o lume cu patru dimensiuni (dar nu timpul este cea de-a patra, ci tot o dimensiune geometrică, cel de-al patrulea ax situându-se la originea celor trei cunoscute nouă), în acea lume se pare că timpul curge după complet alte *norme*, asta deoarece toată durata vieții noastre reprezintă pentru ei doar o fracțiune din timpul lor. Tocmai de aceea pot să fie permanent lângă noi. La rândul lor, au ghizi spirituali veniți dintr-un spațiu superior, pentadimensional, ș.a.m.d. La întrebarea: „Și Dumnezeu?”, răspunsul pe care mi l-au dat a fost: „Lumea n-dimensională”.

Cei doi ghizi, după cum ți-am spus, se obiectivează de obicei într-un bărbat și o femeie. Dacă-l rogi, vor spune împreună cu tine *Rugăciunea Domnească*, dar *Credul* îl va spune *Entitatea masculină*, cea *feminină* în acest moment *dematerializându-se*. La întrebarea ce l-am pus-o atunci Lui: „Deci ea este malefică?”, am primit răspunsul: „Nu, este negativă”. Continuând cu întrebarea: „Deci, să înțeleg că a plecat de lângă noi de acum înainte?” am primit răspunsul „Nu, Ea rămâne în continuare în preajma ta **pentru menținerea echilibrului**” (subl. n.). Și într-adevăr chiar

așa este. Totul în lume este un joc al complementariilor necontradictorii, figurat superb în simplitatea sa de emblema *Tai Qi*, acel cerc împărțit în două de o linie în formă de „S”, o jumătate fiind neagră și având un punct alb în mijloc, iar cealaltă albă cu un punct negru în mijloc.

De obicei cel care participă la discuții și cel care răspunde la întrebări este El. Ea este cea care îți pune în față încercările, care te învață să le dobori.

Am amintit de la începutul acestui subcapitol, de Inteligența Superioară și am întrebat dacă Ea ar fi Dumnezeu. Nu. Din nenumăratele niveluri ale inteligenței noi putem vedea doar o infimă parte din zona cuprinsă între obiectele neînsuflețite până la *Inteligența Superioară*, chiar până la Dumnezeu. Prin *Autocontrol* ți-am prezentat *un canal prin care poți intra în contact de comunicații directe începând de la obiectele neînsuflețite și până la Spiritele Superioare*, canal testat și verificat de nenumărate ori prin experiențe și repetiții efectuate în condiții riguroase.

Oricine a studiat deja *Autocontrolul pas cu pas* sau *tehnici similare* le poate încerca, *obținând aceleași rezultate ca și mine*, iar capacitatea noastră de comunicare (dezvoltată astfel) nu se întinde decât până la *Inteligența Superioară*. Pană la Dumnezeu nu avem calea deschisă și nici n-o putem deschide noi. Asta doar El o poate face.

Revenind la menirea noastră: la întrebarea pusă *Sfintei Evanghelii* „Care este rolul nostru aici și acum ?” -am primit o trimitere la Isaia, iar în cartea proorocului am găsit: *„Învățați să faceți binele, căutați dreptatea, ocrotiți pe cel asuprit, faceți dreptate orfanului, apărați pe văduvă!”* (Isaia. I, 17).

Dar în afară de asta, noi am venit pe Pământ, după cum ți-am spus deja, pentru a învăța și pentru a acumula Cunoaștere, energie

informațională (să mă scuze fizicienii, dar alt termen nu este potrivit).

Sarcina noastră principală este deci de a învăța (ea este cerută nu numai de creștinism, ci și de alte religii). Mă vei întreba: *Dar oamenii sunt atât de diferiți, vor putea acumula toți aceeași cantitate de Cunoaștere?* Cred că nu. Cred că tocmai acesta este rolul revenirilor pe Pământ, al etapelor vieții, al reîncarnărilor (concept scos din *Sfânta Scriptură* de pe vremea Sfinților împărați Constantin și Elena, dar sper să fie reintrodus într-un viitor apropiat deoarece s-au acumulat prea multe dovezi care-1 sprijină). După fiecare revenire de pe pământ în *Lumea Spirituală*, cantitatea de Cunoaștere acumulată, de energie, ni se depune **undeva** spre folosul nostru și al întregului Univers (ceva ca o depunere într-o bancă, unde banii depuși de tine sunt ai tăi, ai acces la ei, dar între timp îi folosește și banca, întregind suma totală pe care o rulează). Cred că în momentul în care cineva a acumulat suficientă Cunoaștere, poate face pasul următor spre o *Lume Superioară* paralelă (poate) cu a noastră și poate cu o dimensiune în plus. În acest caz trebuie să admitem că mergând din aproape, în aproape *lumea N-dimensională, lumea cu infinit de multe dimensiuni* — îl reprezintă pe Dumnezeu. Afirmatia pare a fi susținută și de imaginea holistică a Divinității, de acea afirmație că **Dumnezeu este o parte din noi și noi suntem o parte din El**. Venind mai jos, mai în lumea noastră, putem observa fără nici o dificultate că lumea tridimensională cuprinde lumea bidimensională, iar aceasta la rândul ei o cuprinde pe cea monodimensională. De exemplu, mișcarea unui punct (0-dimensional) duce la obținerea unei linii (1 dimensiune), iar mișcarea liniei duce la obținerea unei suprafețe (2 dimensiuni). Mișcarea acesteia din urmă creează un volum, un corp (3 dimensiuni). Mă întreb dacă nu există și procese inverse?

Dincolo de lumea 0-dimensională nu există oare lumi cu -1 dimensiune, -2 dimensiuni, -3 dimensiuni, ș.a.m.d.?

Revenind în această accepțiune, *Spiritele Superioare* pot fi entități gânditoare venite din *Lumile Superioare*, dar pot fi tot așa de bine și pământenii aflați la *reîncarnări de ordin superior*, deci care au acumulat multă Cunoaștere și se află în perioada de *odihnă* înainte de reîncarnarea următoare (poate ultima), în orice caz nu pot accepta ca *Entitățile Superioare* cu sarcini de Ghizi care au evoluat ca ființe gânditoare în trăirile anterioare să fi adunat mai puțină Cunoaștere decât cel pe care îl coordonează și îl îndrumă acum. Ar fi un nonsens!

## **11. Ajutorarea altora în caz de suferințe patologice**

### **11.1 Fără diagnosticare!**

Însuși faptul că poți descoperi de ce boli suferă oamenii pe care nici nu i-ai cunoscut și care organe emit semnale de suferință, este ceva minunat; dar nu acesta este țelul ultim (cel puțin în etapa de pregătire în care te afli). Poți îndrepta spre corpurile lor nu numai atenția ta, ci și energia în scopul însănătoșirii lor.

Nu știm încă pe ce cale subtilă ne culegem informațiile privind starea de suferință a organelor dintr-un corp aflat la orice distanță. Nu știm cine este purtătorul acestor informații. Probabil același câmp pe care ne-am permis să-l numim câmp PSI. Nu te-ai gândit oare asupra faptului că din moment ce ai o undă purtătoare care îți aduce informațiile necesare, indiferent de Spațiu (și Timp), ai putea trimite pe aceeași cale și energia de care are nevoie acel organ

pentru a-și putea remedia problema, suferința? În filosofia antică chineză, în acupunctura - dar nu numai acolo - deseori se amintește că maladia este în fond o blocare a circulației libere a energiei prin corp, sau o scurgere, respectiv o acumulare maladivă de energie. (Energia este numită *Qi*, *Prana* etc.). Trimițând pe *purtătoare PSI* un fascicol de energie spre organul în suferință și spre chakra blocată, ajuți persoana respectivă în deblocarea circulației energetice din propriul său corp, iar astfel la autovindecarea sa. Vezi, personal consider că noi nu vindecăm, **ci ajutăm persoana respectivă să se vindece singură.**

Întrebarea care s-ar ridica ar fi: *cum să cuplezi între ele scopurile tale și aceasta energie, astfel încât să realizezi țelul spre care tinzi?* La fel cum prin imaginație putem face să apară pe ecran corpul cu maladiile sale, tot așa putem face să apară corpul și în stare sănătoasă. Aceasta este una dintre căile de ajutorare psihică și este la fel de simplă precum am expus-o!

În majoritatea cazurilor când vrei să ajuți pe cineva aflat în suferință, teoretic nici nu prea ai nevoie de diagnosticare, îi poți trimite ajutorul necesar doar apelând la ecranul mental, pe care deja îl folosești în mod curent la rezolvarea unei serii de probleme. Mai mult, în fazele incipiente ale meditației poți obține rezultate remarcabile, cu toate că tu abia ai început să-ți folosești intuiția.

De ce uiți că **ești Fiul Tatălui Ceresc?** De ce doar „reți” și nu cobori în inimă Rugăciunea Domnească? Dacă ai conștientiza semnificația cuvintelor „Tatăl nostru Care ești în ceruri...”, ai **ști** că, **fiind Fiul Creatorului**, ai nu numai **dreptul** ci și **datoria de a interveni în Creație**, în sensul **corectării oricărui dezechilibru** provocat de noi oamenii!

Metodele pe care ți le voi prezenta în cele ce urmează sunt pe cât de simple, pe atât de eficiente.

### **Ajutorarea persoanelor suferinde folosind imagini succesive**

Una dintre cele mai simple, dar în același timp și cele mai eficiente metode de ajutorare a celor cu suferințe patologice (dar nu numai) este utilizarea ecranului mental pe care glisezi trei imagini diferite. Este mai bine la început, dar nu este o condiție exclusivă, să cunoști dinainte bolnavul pe care vrei să îl ajuți. Cunoștința poate fi fizică (îl cunoști direct) sau psihică (mentală -îl vizualizezi). Te ajută de asemenea dacă ți se spune în câteva cuvinte de ce suferă. Prin asta îți scurtezi mult timpul necesar (tele)diagnosticării. Iată ce ai de făcut:

a) Intră pe nivelul tău prin metoda cunoscută, spune-ți mantrale de protecție și de ajutor pe care deja le-ai învățat, după care proiectează-1 pe omul respectiv pe ecranul mental în partea stângă, vizualizându-1 cu suferințele sale cu tot.

b) În etapa următoare, proiectează în partea dreaptă a ecranului o imagine a lui în care procesul de (auto)vindecare deja a început, în primele tale încercări de ajutorare de la distanță, atunci când încă nu ai suficientă practică, încearcă să afli cum arată individul.

c) Acum proiectează - și mai în dreapta ecranului - imaginea lui perfect sănătoasă, plină de energie și încredere în sine. Mișcă încet această imagine spre stânga, astfel încât imaginea maladivă (iar apoi, cea cu jumătate de vindecare) să iasă din ecran. Pe ecran îi rămâne doar **imaginea sănătoasă!**

În această meditație, în *Alfa*, în afara vizualizării este deosebit de important ce îți spui. Este decisiv în acest moment **să fii convins**

că imaginea fericită și sănătoasă creată pe ecran este o realitate. Nu VA DEVENI- ci ACUM ESTE așa cum ai proiectat-o pe ecran. O explicație ar fi că pe nivelele *Alfa* și *Teta* conștiința ta lucrează cu cauzele, pe când în *Beta* - cu efectele.

Dacă în *Alfa* și *Teta* îți imaginezi cu cea mai mare convingere subiectul respectiv, atunci se vor produce efectele scontate. Ignoră factorul timp și folosește „există” în loc de „va fi”. Pe aceste nivele totul are complet alt sens. Realizează imaginea cu rezultatul dorit ca și cum ți-ai fi atins deja scopul propus.

### **11. 3 Activarea de la distanță direct a auri, a chakrelor și a organelor în suferință**

Metoda aceasta este cea pe care o folosesc de preferință, la fel de simplă ca precedenta, iar rezultatele sunt de asemenea *spectaculoase* (privită cu ochii din *Beta*). Învaț-o și tu!

a) Intră în *Alfa*, vizualizează persoana respectivă, stabilește care organe emit semnale de suferință, după care consultă-ți *Ghizii* privind *terapia optimă* de care persoana are nevoie din partea ta. Poți folosi și *ansa radiestezică*, *pendulul*, *alte instrumente ajutătoare* sau ți le poți proiecta direct deasupra ecranului mental, unde să arunci câteodată o privire pentru a obține răspuns la o anumită întrebare. Stabilește deci care chakre, care organe (dacă este cazul) trebuie activate, de câte ori și la câte zile interval.

Stabilește de asemenea, folosind ansa pe care ți-ai instalat-o pe pupitrul de control de deasupra ecranului, din totalitatea ajutorului pe care îl poate primi persoana respectivă, cât la sută se datorează medicinei alopate (eventual detaliază pe specialități), altor tehnici complementare de vindecare (acupunctura, masaj, masaj



bioenergetic, homeopatic, dietoîerapie, sacroterapie etc.).  
Însumând valorile (procentuale) aflate cu valoarea obținută la întrebarea *cât la sută din ajutorul total pot să i-l dau eu?* - vei obține un procent maxim de 90-95% (restul este întotdeauna partea Lui; și cea mai importantă...).

b) în ziua energizării persoanei respective, stabilită pe baza graficului primit în etapa anterioară, intră cât mai profund în *Alfa*, spune-ți *mantrale de protecție și ajutor*, după care proiectează persoana respectivă pe ecran sau și mai simplu, fă un salt în Spațiu și deplasează-te lângă ea. Mai spune: *Doamne, dă din Lumina Ta atât cât trebuie și unde trebuie acestui om pentru însănătoșirea sa!* - după care deschide-ți palma mâinii stângi (recepție) spre El, iar cu dreapta (emisie) energizează chakrele și aura persoanei după modelul cunoscut deja.

În continuare, dacă ți s-a cerut, energizează-i în plus una sau mai multe chakre, unul sau mai multe organe, în această parte a energizării poți transmite, între timp și comenzi mentale cum ar fi: *resorbție, eliminare, dezintegrare, activare, diminuare* etc., în funcție de ce este nevoie să facă organul sau chakra respectivă. Nu-ți fie teamă de probleme cum ar fi *compatibilitatea energetică cu persoana respectivă*, deoarece nu tu, ci El este cel care ti trimite energia benefică; ori El este compatibil cu toată lumea. De curiozitate măsoară procentul de compatibilitate; vei obține întotdeauna valori peste 90-95%. De asemenea, nu este necesar să te preocupe localizarea exactă a organului sau a chakrei energizate, nici faptul că are exces sau lipsă de energie etc.; El oricum le știe, iar tu L-ai rugat să te ajute fiindcă Il slujești și fiindcă ești doar un canal de transmitere a Harului Divin.

c) După ce ai terminat tot ce ai de făcut, spune: „*In numele Tatălui, al Fiului și al Sfântului Duh, Amin*” făcând semnul crucii peste persoana respectivă, după care numărând de la 1 la 5, revino în Beta.

Între legile Universului se pare că există o *clauză* cosmică ce ne dă fiecăruia dreptul - independent de starea materială sau dotarea psihică - să putem lua parte activă la formarea lucrurilor prin dorințele noastre, prin crezul nostru și prin speranțele noastre. Asta a spus-o, dar incomparabil mai frumos, Iisus, cu cea 2000 de ani în urmă: „Toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea” (Mc, XI, 24) și „După credința voastră, fie vouă” (Mt, IX, 29).

Când ai ajuns la formarea imaginii perfect sănătoase a omului, respectiv când pronunți asupra lui mantra Trinitară, sosește un moment, un moment deosebit de plăcut, când simți că ți-ai îndeplinit Misiunea propusă: este momentul când ești pătruns de undele benefice recepționate de la cel pe care tocmai l-ai ajutat.

La primele cazuri rezolvate îți poate apărea în minte noțiunea de îndoială: *este o simplă coincidență sau și așa s-ar fi vindecat spontan sau datorită tratamentului medical*. Cu timpul, crescând numărul de cazuri rezolvate, aceste suspiciuni vor dispărea. Totuși, revin din nou la medicina alopată. Îți recomand ca să ceri întotdeauna cazurilor pe care le ajuți să urme/e mai departe tratamentul alopă, să efectue/e periodic analizele etc. Trebuie să-ți fie clar că o maladie odată instalată în corpul fizic, trece mult mai repede dacă este atacată din două direcții: prin medicația *clasică* și prin energizări. Nu te aștepta la rezultate imediate. Aici nu e ca la stomatologie unde pui cleștele și gata; amintește-ți de extracția unui dinte putred care nu mai durea. După extracție, locul respectiv poate să doară zile întregi; mi-am permis să numesc

aceste dureri: *dureri de vindecare*, noțiune pe care am extins-o și la unele mici acutizări de durere în primele săptămâni de energizări, mai ales în cazurile în care acționezi direct asupra a ceva palpabil (nodul, chist, tumoare etc.). Tot în primele perioade de energizări, în zilele respective când persoana este ajutată, ea poate avea senzația unor valuri de căldură, semn al recepționării energiei trimise ori chiar bulversare, mai ales la persoane cu deficit mare de energie care subit se trezesc pe nivelul optim energetic. Ții minte, într-o excursie, după ce ai mărșăluit zile întregi până la primul sat cu rucsacul aproape gol, la reîncărcarea lui cu alimente o perioadă ți s-a părut deosebit de greu, apoi te-ai obișnuit cu noua stare. Cam așa se întâmplă și la energizări. Mulți „*bioenergoterapeuți*” (scuză-mă pentru termen, dar este cel consacrat, chiar dacă nu și cel mai nimerit) acuză epuizare fizică, psihică și energetică după una sau mai multe ședințe. Mulți acuză chiar și pierderi în greutate. Dacă analizezi în amănunt cauzele respective, vei constata că toate au un numitor comun: undeva s-a strecurat o greșeală. ^

Dintre greșeli, două sunt cele mai frecvente:

- Mercantilizarea, adică pretinderea unor beneficii materiale (bănești sau nu) de la pacienți.

Se uită cele recomandate de Iisus când și-a trimis apostolii (nu că m-aș considera apostol, dar tot El ne-a trimis și pe noi să-i ajutăm pe cei suferinzi): „Tămăduiți pe cei neputincioși, uiviați pe cei morți, curățiți pe cei leproși, pe demoni scoateți-i; în dar ați luat, în dar să dați” (Mt, X, 8). Nici unul din cei care lucrăm bioenergetic nu cred că ne-am plătit aceste capacități, ci eventual le-am dezvoltat pe cele\* avute printr-un curs sau mai multe de specializare. Deci capacitățile le avem în dar, iar un dar nu poate fi vândut!

- **Lucrul** cu ambele mâini (cu excepția tehnicilor de tip Reiki).

Ți-am spus despre cele două chakre din palme: cea din stânga având poziția normală pe *recepție*, iar cea din dreapta pe *emisie*. Lângă fiecare există câte *un mic „întrerupător”* prin care putem schimba sensul de lucru al lor. Întinzând ambele mâini spre cel pe care vrei să îl ajuți, în cel mai bun caz nu faci altceva decât să îi dai cu dreapta energia la benefică, iar cu stânga să primești de la el energia de suferință, malefică. Nu-i normal să te resimți după o asemenea ședință? Dacă îți treci chakra din stânga pe *emisie*, atunci cu ambele îi trimiți energia benefică; dar de unde? Din propria ta energie. Te epuizezi? Normal! Periodic trebuie să *te pui la priză*, adică să te reîncarci! Și asta încă nu-i totul!

În privința grupelor sanguine știi foarte bine că există patru grupe principale, în bioenergetică, cel puțin pe teritoriul României, se pare că există vreo 23 de milioane de grupe! Adică vibrează pe o frecvență anumită, încercând să energizezi oricum riști probleme de incompatibilitate cu pacientul, îl dai peste cap, faci mai mult rău decât binele pe care vroiai să-l faci. În cazurile în care este nevoie de a se lucra cu amândouă mâinile, de exemplu la eliminarea unei dureri, deschide-ți complet chakra VII ca pe o diafragma foto, pentru ca pe aici să poată El să-ți trimită Lumina de care are nevoie cel pe care îl ajuți. Atunci deja nu mai este nici o problemă, de exemplu în *împingerea* afară din organism a energiilor negative (cenușii spre negru) ale durerii.

Mulți cred că este mai bine să fie prezent cel pe care îl ajuți pentru ca să poți să *îți pui mâinile* pe el. În cazul nostru, nefiind nici medici și nici fețe bisericești, asta pare a contraveni legii, care încă nu acceptă această *practică*, deși nu acționezi medical. Mai mult, din punctul de vedere al Legilor Superioare, gestul este inutil. Ajutorarea de la distanță funcționează perfect, indiferent dacă celălalt este alături de tine sau peste Ocean.

O mică și ultimă observație la acest capitol. De obicei cursanților li se recomandă ținerea cât de cât mai ascunsă a capacităților lor. Câteodată, nici măcar cel ajutat nu este nevoie să afle. Ții minte ce a spus Iisus leproșului după ce l-a tratat? **Vezi, nu spune nimănui...** (Mt, VIII, 4).

Recomandarea este făcută ca să eviți cozi interminabile în fața ușii tale, să eviți niște discuții neprincipiale cu cei care nu știu altceva în afară de *Materialismul dialectic și „științific”!*

## **12. Cum să-ți organizezi un grup de Autocontrol**

Cele prezentate până acum le poți face și singur, în câteva luni poți să ajungi la asemenea performanțe, încât să fii capabil să diagnostichezi după cum ai văzut mai înainte. Pentru diagnosticare, așa cum ți-am indicat, ai nevoie de o a doua persoană, precum și de condiții pregătite corespunzător. Tocmai de aceea poate este mai bine ca să-ți organizezi de la început un grup de studiu al *Autocontrolului*. Pentru asta ai de făcut următoarele:

- Formează un grup de cel puțin șase persoane serioase, de încredere, care doresc să învețe împreună cu tine exercițiile, în timpul celor 35-50 de zile, în zilele incipiente. de învățare a *alfabetului*, nu este nevoie să lucrați împreună; țineți doar legătura, iar la terminarea lucrărilor adunați-vă pentru studiile de caz. Pentru prima ocazie consacrați cel puțin o zi întreagă! Fiecare să se pregătească și să aducă cu sine cel puțin patru fișe cu cazuri maladive grave. Pe o parte a fișei treceți (numele), sexul, vârsta, localizarea geografică a persoanei, iar pe verso descrieți cu cât mai multe amănunțuri suferința (sau suferințele). Cu cât aveți mai multe detalii, cu atât vă ajutați mai mult colegii. Pentru studiile de caz împărțiți-vă câte doi. În *Capitolul 10* veți găsi un exemplu privind

modul de desfășurare a unei ședințe de diagnosticare. Lucrați similar. O atenționare: îndrumătorul să nu folosească expresii de tipul *nu există*, *nu are această suferință* etc, deoarece prezintă riscul reînțoarcerii celui alt în *Beta*.

- Toate acestea trebuie efectuate într-un mediu pregătit corespunzător:

- Căutați-vă un loc liniștit, unde să nu fiți deranjați.
- Convingeți-vă că toți membrii grupului și-au însușit exercițiile anterioare în ordinea dată și le-au efectuat cu succes.
- Clarificați de la început că: nimeni nu vânează *aplauze*.
- Poate că vor fi unii care vor obține rezultate mai strălucite decât ceilalți, asta doar la început. Nu înseamnă însă că ei sunt *cei mai buni*, *mai deosebiți*, ci doar că le-a reușit mai repede experimentul. Poți fi unii care nu pot lucra psihic în mod corespunzător în primele 5-6 experimente, dar de multe ori, cei mai lenți devin cele mai bune mediumuri.
- Dacă cunoști pe cineva care a absolvit un curs de *Autocontrol*, roagă-1 să se alăture grupului vostru.
- Dacă el (ea) continuă antrenamentele, vă poate oferi un ajutor de neînchipuit. Dacă a întrerupt, reluând cursul lângă voi sau cu ajutorul acestui material, își poate reîmprospăta foarte repede cunoștințele.
- Când tu ești acela care faci diagnoza, lasă-ți deoparte toate dubiile și aruncă-te *cu capul înainte* în ceea ce faci!
- Lasă-te condus de simțuri, de presentimente, de intuiție și, înainte de toate: *Nu încerca să dai explicații la ce găsești!* Niciodată să nu spui: *imposibil!* În majoritatea cazurilor, prima impresie, prima intuiție este cea corectă. Nu te opri, vorbește fără întrerupere ! Baleiază corpul fără oprire și spune ce gândești.
- Dacă tu ești îndrumătorul, nu influența executantul!

Desigur că ai dori ca să reușească cât mai bine, dar nu îl mai afută dacă îi spui: *la vezi în spatele lui. Sigur nu este nimic acolo ?* Nu îi spune executantului că greșește!

În etapele incipiente, erorile își au originea în faptul că mediumul (executantului) se poticnește de alte cazuri în loc să le examineze prin practică. Amintește-ți de imaginile parazite de pe ecranul mental, din primele ședințe de vizualizare ! O expresie punitivă din partea îndrumătorului poate provoca trecerea experimentului într-un punct mort. Eventual spune doar atâta: *Se poate (dar eu nu știu nimic despre asta).*

- Ai răbdare! Dacă treaba astale-a reușit altor milioane de oameni, îți va reuși și ție!
- Poate vei avansa ceva mai încet, mai ales dacă te-ai alipit unui grup necunoscut dinainte. Dar de ce te-ai grabi ?
- După ce toți rezolvă bine cazurile de diagnosticare, țineți legătura în continuare, întâlniți-vă periodic și rezolvați cazurile în sine.
- Va merge din ce în ce mai bine până când vei simți că poți face asta și singur. Cu cât devii mai sensibil, cu atât mai fine vor fi semnalele pe care le vei recepționa, chiar și pe cele din viața cotidiană (nu doar pe cele provenind de la oameni sau organe în stare de suferință).
- Niciodată nu folosiți persoanele prezente pentru a fi cazuri de luat în studiu!
- Este o diferență esențială din punct de vedere juridic între aceasta și examinarea de la distanță a cuiva. **Diagnosticare** și atunci ar fi treaba exclusivă a cadrelor medicale. În cel de-al doilea caz este vorba de **percepție psihică** și nu contravine nici unei legi!

- Dacă sesizezi ceva rău, nu te grăbi să aduci asta la cunoștința bolnavului! Numai medicul poate face asta.
- Treaba ta este să îți dezvolți capacitățile psihice în așa măsură încât să-l poți ajuta pe această cale psihică (care în același timp este și legală!). Dacă maladia o sesizezi pe cale psihică, ajută-l pe bolnav să scape de ea tot pe această cale!

## **Partea a II-a**

### **Pași în Autocontrolul pentru avansați**

*Ce am văzut și am auzit, vă vestim și vouă, ca și voi să aveți împărtășire ca noi, iar împărtășirea noastră este cu Tatăl și cu Fiul Său, Iisus Hristos. Și acestea noi vi le scriem, ca bucuria voastră să fie deplină.*

*(Ioan, I, 3-4)*

## **13. Recapitulare**

### **13.1 Repetitio mater studiorum est**

Chiar și pentru a folosi în mod sincron cele două mâni ai nevoie de exerciții, deși le folosești încă din primul tău an de viață! Cu atât mai mult ai nevoie de exerciții pentru a obișnui cele două emisfere să lucreze sincron la comanda ta: emisfera obiectivă - stânga, cu cea subiectivă (de obicei șomeră) - dreapta.

Poate ai observat muncitori lucrând la banda rulantă. Mâinile le merg precis la montarea exactă a pieselor; ținând scule în mâini efectuează faze ale muncii cu precizie. Toate acestea le-au putut învăța doar prin practică și exersare.



Capacitatea subiectivă trebuie și ea învățată și folosită. Aceasta reclamă practică și sistem de lucru. Așa cum muncitorul de la bandă a învățat de la șefii săi și de la muncitorii mai vârstnici să-și practice meseria, tot așa vei asimila *metodologia* de învățare a dezvoltării capacităților subiective. Ti-am mai spus, aceste capacități le au toți în stare latentă, conservată; trebuie să înveți să le activezi și să practici cele învățate în măsura în care ți se permite, dar fără a face astfel rău altora. Tocmai în acest sens, al repetării, am inserat în acest paragraf o recapitulare a cele studiate până aici, dar și cu altele din viitor:

- a) Numărând rar de la 5 (sau 10) la 1 activezi *Alfa*. Spui mantrele de protecție și ajutor.
- b) Vizualizezi cazurile primite, ajuți energetic cazurile în lucru.
- c) Soliciți ajutor *Sfetnicilor* în cazurile și problemele mai dificile.
- d) Intri în comunicare cu alții. Te *plimbi* înainte și înapoi în Timp vizualizând evenimente, spații etc.
- e) Spui o scurtă rugăciune de mulțumire și, după mantra de revenire, numărând de la 1 la 5, revii în *Beta* pentru programare.
- f) La trezirea de la ora optimă, te vizualizezi în funcție de necesități.
- g) Intri în *Alfa*, îți dai sugestii pozitive.
- h) Folosești imagini mentale pentru dezvoltarea memoriei.
- i) Te programezi pentru tehnica celor trei degete.
- j) Te programezi pentru tehnica *privitului în gol*.
- k) Folosești înregistrări magnetice în *Alfa* pentru programare și întărirea programării existente.
- l) Folosești experiența *Sfetnicilor* chemați.
- m) Programezi repetarea condițiilor optime de muncă din trecut.
- n) Folosești comunicarea subiectivă cu alții, cu Sfetnici etc.
- o) Folosești selectarea rezolvării optime.

- p) Folosești dezactivarea stresului în câteva minute.
- r) Folosești un calendar mental pentru programarea în timp a unor evenimente.
- s) La nevoie combini oricare dintre punctele de mai sus și nu numai..

## **18.2 Cine ești tu?**

Din nou pentru diversitate îți propun o mică pauză, iar pentru a folosi în mod corespunzător timpul pe care îl ai la dispoziție îți pun întrebarea: „Cine ești tu?”

Din cele învățate până acum probabil că ai o formă sau alta de răspuns la aceeași eternă întrebare a filosofilor. Hai să încercăm o sinteză. Când ești capabil să-ți proiectezi inteligența la o distanță arbitrară, nu este altceva decât o față a Infinitului, Mișcându-le după dorință înainte și înapoi în Timp, ai una din formele Imortalității. Când ieși cunoștință despre ceva de care în mod *normal* nu ai de unde să știi, te apropii de Cunoașterea Absolută. Când ești capabil să rezolvi practic orice problemă, să aduci în ordine normală lucrurile imposibile, ești omnipotent. Atunci nu este normal ca deja în această fază să te întrebi: „*Sunt oare infinit, nemuritor, am cunoașterea absolută, sunt omnipotent? în fond, cine sunt eu?*” Răspunsul este o liniște absolută...

Oricine ai fi, ești în legătură aproape permanentă cu *Inteligența Superioară*. Toate cărțile sfinte spun, fiecare în modul său, că *Tatăl și cu tine sunteți (sau ar Trebui să fiți) o singură persoană*.

- Buddhismul spune: *Uită-te la tine, ești înțelepciunea lui Buddha.*

- Hinduismul spune: *Atman (cunoașterea individuală) și Brahman (cunoașterea universală) sunt una.*
- Creștinătatea spune: *Lumea cerului este în sine.*
- Mahomed spune: *Cine se cunoaște pe sine, își cunoaște stăpânul.*
- În Upanișade citim: *înțelegându-ne pe noi înșine, cunoaștem universul.*

Poate cel mai important lucru este să te simți *onorat* că te-ai cunoscut pe tine însuși: îți stimezi propriul corp, familia, pe cel aproape de tine, locul de muncă, țara, lumea.

Aș dori să stimezi acea *Inteligență Superioară* care te ajută.

Punându-mi aceeași întrebare am avut următorul răspuns: „Voi sunteți prietenii Mei, dacă faceți ceea ce vă poruncesc. De acum nu vă mai zic slugi, că sluga nu știe ce face stăpânul său, ci v-am numit pe voi prieteni, pentru că toate câte am auzit de la Tatăl Meu vi le-am făcut cunoscute”. (Ioan, XV, 14- 15).

Lumea este plină de lucruri neterminate. Trebuie să ne străduim să le terminăm, să apărăm mediul înconjurător (inclusiv față de poluarea mentală și spirituală), să controlăm armele nucleare, să luptăm împotriva foametei, să protejăm fauna pe cale de dispariție; iar lista o poți continua la nesfârșit. Reamintește-ți cele spuse de proorocul Isaia: „învățați să faceți binele... (Isaia, 1,14) sau cele spuse de Sfântul Apostol Ioan: „Iubiții, nu urma răul, ci binele. Cel ce face bine din Dumnezeu este; cel ce face rău n-a văzut pe Dumnezeu”, (III Ioan, I, 11).

### **13.3 Abecedarul muncii în Alfa**

După cum observi, de la un capitol la altul îți prezint lucruri tot mai surprinzătoare (în *Alfa*), și având în vedere că încă înveți, din când

în când îți mai inserez câte o revenire la iemele elementare ca o recapitulare; o pauză de *respiro*.

Celulele cerebrale sunt capabile să se acordeze cu alte celule cerebrale sau chiar cu materia anorganică. Este mult mai ușor să lucrezi pe nivel uman decât pe nivel animal ori vegetal. Acolo însă unde miza este supraviețuirea, neuronii sunt capabili să învingă orice greutate, ei fiind programați cu predilecție pentru supraviețuire. Sa-ți dau un exemplu:

Un specialist defectolog de la o fabrică de motoare de avioane (sa zicem) care trebuie să fie un „bun” în meseria sa ca să poată rezista pe post, dacă este conștientizat puternic în *Alfa* poate detecta defectele existente *privind în gol* spre motorul care tocmai se apropie pe bandă, fapt confirmat apoi de instrumentele electronice. Vă vine să credeți? Încercați și veți vedea!

*Tehnica privitului în gol* o poți folosi oricând în timpul zilei. Dacă însă lucrezi cu obiecte neînsuflețite, este mai bine- pentru început, cel puțin- să faci investigația noaptea. Iată ce ai de făcut dacă te-ai trezit la ora optimă:

- a) Vizualizează care este problema: motorul nu funcționează, nu ai semnal de răspuns de dincolo de ocean eic., deci care este situația *nevie* care trebuie corectată.
- b) Mută imaginea puțin spre stânga. Vizualizează corecția într-o fază incipientă.
- c) împinge imaginea și mai spre stânga. Situația acum este normală! Toate sunt în regulă.

Rezultatele, probabil, te vor surprinde. Nu este o treabă logică. Nu este „științifică”. Nu se poate explica prin metodele clasice.

Cum poți explica dacă:

- Un motor gripat cronic începe să-și dea drumul, iar apoi simptomul dispare complet?

' Din locul cel mai imposibil posibil apare cineva cu piesa de schimb lipsă?

- Corespondența *pierdută* apare totuși a doua zi dimineața?

- Un străin apare exact cu obiectul de care ai nevoie?

- În urma unei idei ce ți-a fulgerat prin minte, schimbi tactica și ai succes într-o problemă nerezolvată?

Să începem iarăși cu... *o simplă coincidență?*

După părerea mea, definiția *accidentalului* este: *acea acțiune în care mâna ajutătoare a Inteligenței Superioare intervine, dar uita să semneze că El a fost acela care te-a ajutat.*

## **14. Energii creatoare**

### **14. I Sursa, creativității**

Cu cât efectuăm mai multe cercetări privind funcționarea celor două emisfere cerebrale, cu atât mai mult începem să înțelegem procesele de creație.

Creația, luată în sensul *clasic*, este o activitate primordială a emisferei stângi. Așa numitul *brainstorming* este o activitate de asemenea a emisferei stângi. Literatura de specialitate bazată pe asemănări, diferențe, analize, concluzii, lasă în afara atenției străfulgerări instinctive ale presentimentului, factorul: „Aha!” și „Evrica!”.

Deoarece se pare că prin emisfera dreapta ne cuplăm la *Inteligența Superioară*, la *Banca Universală de Date* • nmnește-o cum vrei - și deoarece în *Alfa* ambele emisfere lucrează la fel, se pare că în *Alfa* se realizează legătura dintre noi și această *inteligență supremă*.

Și în urma cercetărilor de fizică s-a ajuns la concluzii asemănătoare. Optica apuseană de până acum privea Universul ca pe lumea galaxiilor, sistemelor solare, planetelor, organismelor și lucrurilor separate. Acum fizicienii încep să descopere lumea subatomică. Ea este lumea energiei, a relațiilor reciproce, a interdependenței.

F. Capra, fizician la Universitatea Berkeley din California, autorul cărții *The Tao of physics (Taofizica)*, Editura Tehnică, 1995) afirmă: „Unitatea de baza a Universului nu este doar caracteristica principală a existenței mistice, ci și cea mai importantă descoperire a fizicii moderne”.

Dacă și fizica modernă a descoperit că nu suntem tocmai atât de izolați cum credeam, atunci va descoperi cât de curând și sursa ideilor creative. Această sursă provine în mod legic și logic, din *unitatea de bază*.

Această unitate o consider și o numesc *inteligență superioară*; și întrucât noțiunea încă mai aparține conceptelor religioase, mai bine să o scriem cu majuscule: *Inteligența Superioară*. Deci, când vorbesc de *Inteligența Superioară*, trebuie să ții cont că nu este vorba de ceva din afara noastră, ci mai degrabă de acea unitate din care facem și noi parte (vezi *imaginea holistică a Divinității*), din care putem scoate informațiile necesare și la care ne putem cupla în mod conștient în *Alfa*, când ambele emisfere cerebrale lucrează în mod sincron.

***Puterea dorinței, credinței și așteptării***

**Dorința, credința și așteptarea** sunt cuvinte care reflectă sentimente. Sentimentele sunt subiective; nu pot fi fotografiate sau măsurate. De aceea nici nu sunt reale. Oare?

Dorința a născut toate creațiile umane de pe acest pământ. Credința și așteptarea au dat forță dorinței, de parcă ar reprezenta energii reale; și așa pare a fi în realitate! Nenumărați cercetători se ocupă cu studierea acestor sentimente, caută să le cuantifice, să le măsoare impactul în realizările cotidiene. Să nu amintesc decât întâlnirile bianuale ale *Societății de cercetări psihotronice (Association for Psychotronic Research)* din SUA sau cercetările efectuate la *Institutul pentru științe noetice {Institute for Noetic Sciences}*, fondat de cosmonautul E. Mitchell sau *Institutul SRI* (de data asta este acronimul de la *Stanford Research Institute*) cu sediul în Palo Alto - California sau Institutul din Freiburg (Germania) etc. În toate aceste institute și nu numai în ele se fac cercetări prin care se încearcă cuantificarea prin metode fizice a energiei mentale.

Oricum ai numi această energie - și are o mulțime de denumiri - ea rămâne tot aceeași. Este o energie creatoare.

**Expresii ca: Nu doresc asta. Nu cred etc., o țin decuplată.**

Expresia *doresc* o cuplează, *aștept* o întărește, o amplifică, iar *cred* îi dă puterea necesară.

Prin *Autocontrol* nu faci decât să le dai puteri mărite, dar ținute sub control.

### **14.3 Efecte măsurabile ale imaginilor mentale**

Îți propun un exercițiu simplu: întinde mâinile în lată, orizontal, închide ochii, în mâna dreaptă ții o sacoșă de cumpărături cu

alimente (nu „coșul zilnic”). Simte-i greutatea! De încheietura mâinii stângi *leagă-ți* un balon roșu plin cu heliu. Simte cum te trage în sus! După un minut deschide-ți ochii și privește-ți brațele. Pune acum cartea jos și încearcă experimentul! Când îți deschizi ochii, unul din brațe este de obicei mai jos decât celălalt, de obicei dreptul, deoarece (față de stângul) a reacționat la *greutatea* coșului mentalizat. Câteodată corectăm aceaslă mișcare fără să vrem, drept pentru care brațul drept ajunge mai sus decât cel stâng.

Intră în *Alfa* și mental pune-ți mâna dreaptă într-un vas cu apă și gheață, iar stânga într-unul cu apă caldă. După câteva minute revino și compară temperaturile celor două mâini. Dreapta, sub influența apei cu gheață mentalizate, va fi mai rece decât stânga.

**Mentalizarea, antrenamentul** în *Alfa* este tot mai des folosi! de sportivii **de performanță. Iată un exemplu:** într-un liceu s-a făcut un test de aplicare a mentalizării asupra antrenamentului de baschet privind numărul de coșuri marcate din lovituri de pedeapsă. O clasă a fost împărțită în două grupe: prima s-a antrenat fizic la sală aruncând la coș, iar cea de-a doua acasă stând în fotoliu, DAR intrând în starea *Alfa* și vizualizând numai lovituri perfecte. După un timp cele două grupe au fost testate la sală. Ambele grupe au dat aceleași rezultate, cu toate că cea de a doua nu a pus mâna deloc pe minge în această perioadă!!!

#### **14.4 Sfaturile ajutărilor dezinteresați**

Ți-am prezentat deja exemple unde a fost indicat să chemi în ajutor specialiști care să îți răspundă întrebărilor puse în plan subiectiv. Lista poate continua la nesfârșit. Sute de *ajutoare dezinteresate*



așteaptă să le contactezi, să le ceri sfatul, să-ți devină consultanți. Nu-ți vor înainta nici o notă de plată!

Tehnicile „*Autocontrolului pas cu pas*” te ajută să-ți învingi programarea neuronilor tăi spre separatismul căruia îi suntem *victime* în lumea materială. *Specialiștii* (consilierii) reprezintă una dintre posibilitățile ca prin ei să putem intra în legătură cu *Inteligența Superioară* unde sunt stocate toate cunoștințele și toate rezolvările problemelor prezente și viitoare. Singura problemă este că deseori uităm această posibilitate deosebită. Tragem singuri în jug, ne chinuim singuri pentru rezolvarea problemei, deoarece uităm de aceștia.

Oricând dacă ai nevoie poți face să-ți apară imaginea unei persoane pe care o stimezi, un specialist pe care îl respecti, un consilier de al cărui sfat ai nevoie în domeniul respectiv. Pe plan subiectiv ai posibilitatea să-i ceri sfatul în problema specială pe care o ai.

Aceasta o obții punându-i întrebarea mental, golindu-ți mintea pentru un moment, iar când revii asupra problemei sosește și răspunsul.

Poți avea senzația că parcă tu ai inventat, că parcă tu ai pus în gura lui răspunsul, că parcă acesta ar fi răspunsul dat de tine. Este un sentiment corect. Acceptă-1! Totdeauna însă mulțumește-i înainte de a părăsi *Alfa*.

Poți realiza imaginea unui coleg, a unui savant, a unui consilier superior, chiar a unui personaj din istorie.

În cadrul studiilor pentru doctorantura căutam posibilitatea realizării unui dispozitiv care să proiecteze imaginea cromatică în culori a unui câmp acoperit cu o anumită cultură, alături de imaginea unui catalog cu etaloane de culori, pentru a putea obține o comparație a acestora din urmă cu culoarea câmpului. Mă

chinuiam cu tot felul de oglinzi, prisme, diafragme, în scheme optice care mai de care mai complicate. Aproape uitasem de „ei”. La un moment dat, *din senin*, mi-au venit în ajutor lansându-mi o întrebare simplă: „De ce nu modifici Dubosq-ul?”. Colorimetrul Dubosq este un comparator folosit încă de prin anii 50 în determinări colorimetrice; azi, aproape uitat, îl aveam sub masă, în cutia lui, ținut pentru un eventual muzeu al aparatelor de laborator. Schema optică a aparatului modificat am trasat-o în cel mult o jumătate de oră, iar atelierul a lucrat la modificarea aparatului încă o jumătate de oră! Și așa am reușit! Mulțumită lor! Încearcă și tu!

#### **14.5 Nimic nu este imposibil !**

Ți-am mai spus, în *Alfa* orice este posibil. Va trebui să elimini din gândirea ta termenul de *imposibil*. Nu există maladie în care să nu poți ajuta, dar nu uita: împreună cu medicina alopata și cu voia Tatălui!

Un exemplu din practică: este vorba de o femeie, 26 de ani, cu un cancer ovarian și metastaze multiple generalizate în tot organismul, metastaze care i-au atins și coloana. Ce ai spune în *Beta* ? Mai mult ca sigur: *imposibil de ajutat*. Totuși, după cea 40 de energizări (nu zilnic, ci la un anumit interval de timp) când medicii au deschis-o, au găsit doar cele două tumori bine delimitate! Metastazele dispăruseră!

Un alt caz; bărbat, 50 de ani, cancer de intestin gros, propus pentru operație de anus contra naturii. Iarăși ai tinde să zici același *imposibil de rezolvai*. Și totuși, după o serie de energizări starea s-a ameliorat mult, iar după o a doua serie medicii i-au făcut două biopsii, nevenindu-le să-și creadă ochilor: *fără celule canceroase!*

Tangențial îți mai menționez că persoana respectivă lua în timp citostatice, dar abia de la începerea energizărilor le suporta perfect! Să-ți mai povestesc? Ar fi foarte multe. Mă opresc totuși aici, fiind convins că este suficient să schimbi definitiv în concepția ta *imposibil* în *posibil*, cu voia Tatălui Ceresc.

#### **14.6 Veselia terapeutică**

Nu este greu să se observe legătura dintre o atitudine negativă, un sentiment negativ și efectele negative ale sale asupra corpului. Dacă accepți că un *păcat* atrage după sine o *pedeapsă*, atunci sentimentul negativ reprezintă păcatul, iar boala - pedeapsa. De aici poți trage o concluzie importantă privind fiecare tip de gânduri și ce fel de efecte pot provoca în corp. Treptat, pe măsură ce devii tot mai rutinat în *Alfa* poți constata și direct, atât în cazul tău, cât și al altora, care gânduri provoacă efecte pozitive în organism. Ascultarea unei muzici plăcute (Vivaldi, Beethoven, Liszt, Schubert, Chopin etc) poate fi de asemenea drumul spre sănătate (drum cunoscut de altfel prin termenul de *meloterapie* - vezi SJ tabelul). La fel și bucuria, respectiv râsul. Există și terapia prin umor, folosită chiar în cazul unor maladii grele. Numai un caz să-ți dau, dar concludent: N. Cousins din SUA a părăsit spitalul deoarece medicul nu îi dădea nici o șansă de vindecare. Era redactorul șef al revistei *Saturday Review*. S-a tratat complet citind cărți comice, audiind înregistrări de spectacole comice, digerând tot felul de asemenea materiale într-o cameră de hotel. Puțin altfel interpretată, o lege a lui Murphy își găsește și aici adevărul: „Râzi, plângi și rezultatul este același? Mai bine râzi!”

#### **14.7 Dezvoltarea personalității prin Autocontrol**

O tehnică de o asemenea putere ca *Autocontrolul* nu ne permite să pierdem din vedere schimbările sufletești pe care le aduce după sine. Testându-se două grupe de copii dintre care una implicată într-o tehnică apropiată de cea pe care o studiezi (*Mind-Control*), s-au constatat următoarele:

- Practic toți cei care au studiat *Mind-Control-ul* au avut diminuată labilitatea, întărindu-li-se puterea ego-ului.
- Toți practicanții au devenit mai calmi, mai liniștiți.

Iată, în cele ce urmează, o listă sumară a calităților ce se pot modifica prin *Autocontrol*.

Citește lista din stânga. Te-ai bucura să fii așa? Nu cred. Acum citește-o pe cea din dreapta. Asta aduce mai mult cu ceea ce dori să devii.

*Calități diminuate*

*Emotivitate*

*Nervozitate*

*Autoacuzare*

*Rușine (timiditate)*

*Sensibilitatea la atenționare*

*Crispare*

*Agitație*

*Reținere*

*Închidere în sine*

*Rivalitate*

*Pesimism*

*Dușmănie*

*Egoism*

*Calități accentuate*  
*Maturitate*  
*Calm*  
*Siguranță de sine*  
*Deschidere*  
*îndrăzneală în societate*  
*Relaxare*  
*Calm*  
*Amabilitate*  
*Sociabilitate*  
*Întrajutorare*  
*Bună dispoziție*  
*Compasiune*  
*Generozitate*

Prin exerciții cotidiene timp de 35-50 de zile, și tu vei începe să tinzi tot mai mult spre coloana din dreapta. Cu cât îți folosești mai des zona *Alfa*, cu atât mai mult acestea devin caracteristici cotidiene.

## **15. Tehnici avansate în Autocontrol**

### **15.1 Programări de noapte**

#### **15.1.1 Rezolvarea unor probleme cotidiene**

Sigur te vei întâlni cu probleme generale, cotidiene. Acum ai posibilitatea să te *autoprogramezi* pentru rezolvarea lor. Pentru că te întâlnești pentru prima dată cu termenul *programare*, să ți-l detaliez; programarea este acțiunea psihică pe care o induci unui

subiect (chiar de la distanță), ce urmează să se declanșeze la un anumit moment prestabilit, în cazul de față este vorba de acțiunea în care înainte de a adormi intri în *Alfa* și comanzi subconștientului să te trezească noaptea la ora cea mai potrivită pentru programarea lui privind rezolvarea și în viitor a aceleiași probleme, după care adormi rămânând în *Alfa*, unde subconștientul lucrează mai activ. Trezirea te va readuce în *Beta*. Noaptea când te trezești, intră din nou în *Alfa* și reia mental problema care te frământă și caută-i rezolvarea. Pentru o rezolvare cu succes este importantă funcționarea creierului într-o dimensiune corespunzătoare: pentru unele probleme este mai propice activitatea emisferei stângi, pentru altele activitatea emisferei drepte sau conlucrarea amândurora.

Ca să obții așa îți programezi ca la unirea celor trei degete de la oricare mână, creierul să înceapă să funcționeze optim pentru rezolvarea problemei apărute. Spune mental: *Dacă pe viitor mă mai întâlnesc cu o asemenea problemă, doar atât am de făcut: să unesc cele trei degete de la oricare din mâini, în acest mod îmi voi cupla capacitățile interioare. Voi deveni deosebit de sensibil pentru înțelegerea informației și o voi putea utiliza imediat pentru rezolvarea problemei apărute*, în continuare, adormi direct din *Alfa*.

Deci, pe puncte, asta trebuie să faci:

- A) Pentru programarea simplă momentană.
- înainte de a adormi intră în *Alfa* și comandă-ți ca să te trezești la ora optimă pentru programarea rezolvării problemelor cotidiene.
- Adormi direct din *Alfa*.
- Când te trezești la ora programată intră din nou în *Alfa* și reia problema spre rezolvare.
- B) Pentru programarea optimă (cu cele trei degete) pe viitor.

- Unește-ți cele trei degete de la oricare din mâini.
  - Spune în tine textul de mai sus sau unul similar adaptat problemei.
  - Readormi direct din *Alfa*.
- ' C) Cuplarea instantanee, deja programată a capacităților interioare (cerebrale).
- Când îți mai apare o problemă de tipul amintit, atunci, pentru găsirea rezolvării optime, doar unește-ți cele trei degete!

### **15.1.2 Rezolvarea unor probleme speciale**

Pentru rezolvarea unor probleme speciale, de o deosebită importanță, probleme ce pot apărea mai rar, procedează similar cu cele descrise la paragraful anterior. Deci, înainte de a adormi seara intră în *Alfa* și programează-te să te trezești la ora cea mai potrivită din noapte pentru rezolvarea acelei probleme speciale. La trezire, intră din nou în *Alfa* și, folosind tehnica celor trei degete, programează-te. De asemenea, programează-te să faci următoarele:

În timpul zilei îți sacrifici câteva minute în birou sau într-un alt loc liniștit pentru a intra în *Alfa* și a te programa ca pentru rezolvarea problemei să găsești pe calea comunicării subiective, soluționarea reciproc-optimă. Asupra comunicării subiective vom mai reveni în paragrafele următoare.

În continuare, adormi direct din *Alfa*.

A doua zi sau la sosirea zilei critice, retrage-te într-un loc liniștit, intră în *Alfa* după modelul cunoscut {numărând de la 5 sau de la 10 la 1). Analizează problema pe care o ai. Ce provoacă complicația? Pe cine mai poate ajuta? Cheamă-i pe cei implicați în

problemă și „discută” problema cu ei pe nivel subiectiv. Analizează problema și din punctul de vedere al celuilalt!

Acum reia în tine că atunci când va sosi momentul (de exemplu al convorbirii), unirea celor trei degete va aduce după sine faptul că toate capacitățile tale vor conlucra pentru obținerea soluției optime pe care o vei exprima în cuvinte corespunzătoare la momentul potrivit.

Revino în *Beta* și continuă-ți munca. La sosirea momentului discuției (de exemplu), reunește-ți cele trei degete. Fii sigur că informațiile necesare vor ajunge la tine la momentul oportun, iar problema se va rezolva într-un mod avantajos pentru toți.

### **15.1.3 Rezolvarea problemelor *unice* printr-o *respirație cu inspirația adâncă***

Dacă înaintea discutării problemei nu ai timp să intri în *Alfa* sau nici un eveniment concret nu se leagă de problema, comunicația subiectivă poate fi neglijată, iar în locul ei folosește o altă tehnică de activare a mecanismului. De data asta, după modelul cunoscut dinainte (seara, în *Alfa*), programează-te să obții rezolvarea făcând o inspirație adâncă, reținând 1 -2 secunde aerul în plămâni și unindu-ți cele trei degete.

Prin asta îți cuplezi capacitățile de simț, subiective și obiective, care te vor ajuta în luarea deciziei corecte, adică la pronunțarea hotărârii corecte, la momentul potrivit și în avantajul tuturor.

### **15.1.4 Cel mai important lucru în rezolvarea problemelor**

În decursul vieții mulți oameni se străduiesc să își dezvolte cunoștințele, să acumuleze experiență. Din păcate alții procedează de așa manieră de parcă viața ar fi o pauză de cafea



de cea 70 de ani. Pentru rezolvarea problemelor ce ți le pune viața în față ai nevoie de tot mai multe cunoștințe, de informație. Cu cât ești mai documentat, cu atât mai ușor poți rezolva aceste probleme.

Cea mai importantă învățătură pe care trebuie să ți-o însușești este aceea a capacității cu care poți să obții instantaneu cunoașterea, informația, rezoluția, pe care apoi să o folosești la rezolvarea reală a problemei.

Prin aplicarea *Autocontrolul pas cu pas* se dezvoltă activitatea ambelor emisfere cerebrale, devenind astfel capabili să putem relua oricând o informație stocată, respectiv o informație necesară, pe care însă nu am învățat să o putem *culege și folosi* în scopul rezolvării problemei pe care o avem.

### **15.1.5 Activarea generatorului de idei**

Lucrezi undeva unde încontinuu este nevoie de idei creative, cum este cazul cercetării sau a concurenței între firme unde mereu trebuie să lupți pentru menținerea primului loc.

Seara înainte de a adormi intră în *Alfa* și programează-le să le trezești la ora optimă pentru programarea generatorului de idei. Adormi direct, fără a mai reveni în *Beta*. Cerința de mai sus poți să o completezi cu orice idee legată de tema care te frământă.

Noaptea când te-ai trezit intră cât mai profund în *Alfa*, alege-ți o personalitate din domeniu și roag-o să ți se alăture ca sfetnic. Cum? Astfel: Spune-i ce te frământă, ce planifici să obții. Discută cu el ideile pe care le ai. Nu-î vorbi fără oprire! Lasă-i și lui timp să-ți răspundă. Asta o poți obține punând deoparte (într-un alt *senar*

125

al creierului) ideea care te frământă, după care revii din nou la ea: *Ce să fac pentru a avansa în temă?* „Ce-ți trece acum prin minte”, este răspunsul specialistului.

Dacă apar mai multe idei, selectează-le. Numerotează-le și compară-le două câte două. Compară pe prima cu a doua și întreabă-ți sfetnicul care este mai bună. Apoi decuplează-te câteva secunde, iar când revii la temă răspunsul optim va fi cel primit. Dacă ai și o a treia variantă, compar-o cu cea ieșită din selecția anterioară; ș.a.m.d. până când epuizezi toate variantele.

În fond, explicația este deosebit de simplă. Pe plan subiectiv îți cuplezi câmpul informațional cu cel al specialistului ales, iar ceea ce recepționezi este sfatul. Folosește metoda pentru programarea ta sistematică.

O dată la două-trei zile intră seara în *Alfa* și programează-te să te trezești la *ora optimă comunicării cit Sfetnicul* ales. Când te-ai trezit, reintră în *Alfa*, mulțumește-i pentru ajutorul dat, după care (dacă e cazul), cere-i din nou sfatul.

### **15.1.6 Programare în caz de pericol**

Se poate întâmpla să ajungi într-o situație neprevăzută de pericol. Tot *Autocontrolul* te poate scoate la liman. Pentru asta trebuie să te programezi din timp sau prin metoda celor trei degete sau prin *privitul în gol*.

Seara, înainte de a adormi, programează-te prin metoda cunoscută să te trezești la ora optimă pentru preprogramare. La ora respectivă, intră în *Alfa* și unește-ți cele trei degete.

Acumspune-ți: *în viitor, ori de câte ori voi fi într-o situație de pericol, va fi suficient să privesc în gol (sau să-mi împreunez cele trei degete ale oricărei mâini - în funcție de care tehnica dorești să*

o aplica), *ca să ajung instantaneu în Alfa*. Astfel îmi voi putea folosi mai bine capacitățile pentru ca, din orice situație de pericol, să pot ieși în starea cea mai bună de sănătate. După asta adormi direct fără a mai ieși din Alfa.

## **15.2 Programări de zi**

### **15.2.1 Programării cu ochii deschiși**

După ce programarea de noapte merge corespunzător poți trece la etapa unatoare, aceea a programării cu ochii deschiși prin metoda privitului în gol.

Seara, înainte de a adormi, intră în Alfa și programează-te ca să te trezești la cea mai potrivită oră din noapte pentru a te programa în rezolvarea problemei pe care o ai în față. De exemplu, ai un coleg într-o groapă energetică sau care nu dă randamentul așteptat. Adormi, fără a mai ieși din Alfa.

Noaptea la trezire intră din nou în Alfa și programează-te ca de câte ori apare problema respectivă să privești în gol și să-ți proiectezi pe ecran trei imagini succesive legate de temă. În cazul exemplului dat, în prima imagine colegul își face munca în mod neglijent, își pierde timpul cu fumatul sau cu băutura în timpul serviciului, în cea de-a doua imagine pe care o pui în dreapta primeia și pe care o împingi puțin spre stânga, proiectează o imagine a lui când, deși bând din băutura preferată, i se trezește dorința de a se apuca de lucru. În cea de-a treia imagine, apărută tot din dreapta și împingând-o complet pe prima dincolo de ecran prin stânga, nu se mai ridică probleme de muncă, iar colegul lucrează mult mai bine decât ți-ai fi putut închipui vreodată.

O dată efectuată această programare, ori de câte ori apare problema în cauză nu mai este nevoie să intri în *Alfa*, ci este suficient doar să *privești în gol* și imediat încep să se perinde pe ecranul mental imaginile programate.

### **15.2.2 Preprogramarea tonusului de *dimineață***

Iată o tehnică prin care, înainte de programarea efectivă pe care deja ai învățat-o, te poți preprograma pentru a învinge inapetența de dimineață și anume zâmbind și activând timusul conform celor de mai sus. Metoda însă presupune că ai deja suficientă practică în activarea zonei *Alfa*:

a) înainte de a adormi intră în *Alfa* și programează-te ca să te trezești la ora optimă preprogramării împotriva lipsei de chef de dimineață. Adormi direct în *Alfa*.

b) La ora trezirii intră din nou în *Alfa* și afirmă: *Dacă mă simt abătut, plictisit, în toane rele, fără chef, indiferent, am doar atâta de făcut: să încep să zâmbesc, să-mi unesc cele trei degete de la mână și să-mi ciocănesc pentru câteva secunde sternul. De la asta mi se corectează instantaneu tonusul, cheful de viață!*

c) Readormi direct în *Alfa*,

încă de a doua zi poți să te ajuți activând metoda preprogramării din noaptea precedentă. Retrage-te într-un loc mai izolat și mai liniștit, zâmbește, unește-ți cele trei degete și ciocănește-ți cel mult un minut zona sternului. Imediat *acumulatorii* ți se vor reîncărca!

### **15.2.3 Învingerea obstacolelor ascunse**

În cele ce urmează voi încerca să îți dau posibilitatea de a smulge din rădăcini stresul care îți dă peste cap sănătatea. Dimineața la finele exercițiului cotidian când te-ai relaxat, înainte de a te vedea perfect sănătos, pune-ți întrebarea: *De ce am această suferință a corpului?* Lasă-ți gândurile să zburde libere, îți va apare imaginea cuiva, un membru al familiei, un cunoscut etc.

Practic toate stările de stres provin din relații interumane incorecte. Dacă poți afla care este relația tensionată care „te bâzâie”, atunci poți să te cuplezi pe cauză și respectiv pe rezolvarea ei.

După ce ai găsit cauza dă mâna cu persoana respectivă, îmbrățișează-o! Simte cum ți se *normalizează* legătura cu ea; prin amândoi trece acum un sentiment de iertare reciprocă și de iubire. În fond, prin iertare nu faci altceva decât să învingi obstacolele ascunse din fața sănătății tale. Soluționează prin imagini mentale „frecușul”, iar soluționarea „frecușului” sufletesc va aduce după sine soluționarea celui fizic.

Abia acum pronunță mantra de protecție: *azi mă simt mai bine decât ieri din toate punctele de vedere.*

Deci, de acum înainte, după activarea zonei *Alfa* prin numărare de la 5 la 1 și după pronunțarea mantrelor de protecție și de ajutor, pune-ți întrebarea: *De ce am această suferință în corp?* După care, lasă-ți gândurile libere.

Dacă îți apare o persoană în fața ochilor minții, proiectează-o pe ecran. Faceți pace între voi! Îmbrățișați-vă! Zâmbiți-vă! Toate acestea te vor umple de mi sentiment plăcut. Acum pronunță restul de mantră învățate începând cu cea amintită mai sus. Este interesant ca relația ta cu persoana respectivă va începe să se

normalizeze și în realitate. Ai provocat o schimbare, ai dizolvat un obstacol în drumul sănătății tale.

#### **15.2.4 Activarea timusului în programarea pentru eliminarea greutăților viitoare**

Pașii mici aduc schimbarea (vezi dictonul chinez antic: „Orice drum de o mie de li începe cu un pas”). Dar pentru ca acești pași să te ducă cu succes spre o schimbare trebuie să te programezi în *Alfa*, iar schimbarea va interveni. Asta o *mutam programare*.

Se poate obține această schimbare chiar și în *Beta*, activând timusul, însă un rezultat mai bun obții dacă programezi în *Alfa* prin tehnica celor trei degete sau o altă tehnică similară. O rezolvare de excepție, de exemplu, se poate obține în cazul senzației de succes *garantat*, pentru care toate acestea trebuie să ți le programezi: întâi zâmbeșii, îți unești cele trei degete și ciocănești ușor cu ele zona timusului pentru câteva secunde; vei deveni mai energic, mai plin de elan. Programarea o poți face în legătură cu orice eveniment posibil să se întâmple în viitor, dar și preventiv față de stări nenominalizate, care pot să-ți provoace stres.

Câteva cuvinte despre timus. Este o glandă cunoscută și sub numele de *glanda copilăriei*, care își încetează activitatea după trecerea adolescenței (conform medicinei clasice). Se găsește în dosul sternului, la cea 4 cm sub capătul superior al acestuia. Prin ciocănirea sternului provoci vibrații în timus și îl activezi.

Până azi nu prea se cunoaște cu exactitate rolul acestei glande, dar se pare că joacă un rol coordonator. Se pare că are un rol și în reglarea altor glande și organe. Toate semnele duc la întărirea supoziției că prin ciocănirea sternului stimularea timusului duce la

normalizarea funcției unor organe, iar prin aceasta se normalizează și un nivel energetic maladiv de scăzut.

### **15.2.5 Jos durerile de cap !**

- Ai o durere de cap, te-a apucat o migrenă *rebela*, în mod normal te-ai întinde spre o fiolă de algocalmin sau alt calmant. Dar de ce? Ai *Alfa* la îndemână, este mult mai ieftină și nu are contraindicații sau efecte secundare! Iată ce ai de făcut:

a) Intră în *Alfa* prin metoda cunoscută.

b) Rămâi relaxat aici 3-5 minute.

c) Acest timp poți să îl folosești și pentru rezolvarea unor probleme pe care le mai ai.

d) Chiar dacă eventual ți-a mai rămas o *bâzâială* în cap, revino în *Beta* prin metoda cunoscută și te vei simți mult mai bine decât înainte!

După ce-ai acumulat suficientă experiență poți activa *Alfa* și cu ochii deschiși. Cei care se *plimbă* numai în *Beta* ar aprecia aceste câteva minute de *visare* ca o pierdere inutilă de timp. Noi însă știm prea bine că dimpotrivă, a activa *Alfa* este cea mai creativă folosire a timpului liber de care dispui!

- Ca să poți ajuta la înlăturarea durerilor de cap ale altora.

a) Intră în *Alfa* și spune-ți mantrele de protecție și ajutor.

b) Roagă-L pe Cel de sus să-ți dea din Lumina Lui atât cât are nevoie cel în cauză și deschide-ți palma mâinii stângi (a Eului) - recepție spre El.

c) Cu ajutorul Luminii care iese din palma mâinii tale drepte - emisie, împinge durerea (cenușie-neagră) afară din capul celui în cauză și canalizează-o spre pământ.

d) Mulțumește-1 pentru ajutor și revino în *Beta*.

- În cazul durerilor rebele poți acționa astfel:
  - a) Intră în *Alfa* și spuneți mantrele de protecție și ajutor.
  - b) Roagă-L pe Cel de Sus să-ți dea din Lumina Lui atât cât are nevoie cel în cauză și deschide-ți chakra VII complet.
  - c) Cuplează-ți întrerupătorul din palma stângă pe poziția *emisie*, mâna dreaptă fiind prin definiție pe *emisie*, pune-ți mâinile diametral opus la baza craniului celui în cauză, cu palmele ușor în sus și împinge durerea afară, în sus. Repetă mișcarea din încă două unghiuri, astfel încât în final să cuprinzi întreaga circumferință a capului. Adună durerea (cenușie) de deasupra capului și dirijează-o spre pământ.
  - d) Mulțumește-l pentru ajutor și revino în *Beta*.

### **15.3 Tehnici de relaxare**

#### **15.3.1 Două minute pentru învingerea stresului**

Metoda poți să o încerci în birou, în parcare, oriunde știi că nu vei fi deranjat. Ia-o în serios! Efectuaz-o de parcă viața ta ar depinde de ea (câteodată chiar așa și este!) O poți încerca chiar dacă încă nu ai avansat prea mult în *Alfa*: Așează-te comod pe scaun, eliberează-te de tot ce ți-ar putea stânjeni respirația, inclusiv de șireturile de la pantofi. Strânge-ți pumnii. Mai tare! Relaxează-i. Realizează ce simți în timpul acestei relaxări. Strânge-ți dinții. Pregătește-te pentru conștientizarea a ceea ce simți la relaxarea fălcilor. Relaxează-le! Fă același lucru cu gleznele. Inspiră acum adânc și în timpul cât dai drumul încet la aer, sub pleoapele închise privește ușor în sus. Simte relaxarea pielii capului, a frunții, îndreaptă-ți sprâncenele! Simte- relaxarea pleoapelor, a feței, a maxilarelor. Îndreaptă-ți atenția spre gât, umeri, piept, abdomen!



Relaxează-ți pe rând toate părțile corpului. Treci acum pe spate. Relaxează-1 de sus în jos. Acum picioarele, de la pulpe până la degete! Exercițiul până aici nu îți ia mai mult de un minut.

Acum, numără rar de la 25 la 1. Închipește-te într-un loc pașnic ce îți aduce o amintire plăcută: grădina, fotoliul preferat, palul, un câmp înflorit, un munte, malul unei ape - oricare loc liniștit de care e-ți poți aminti. Stai câteva momente aici! Acum spune-ți: *„De fiecare dată când mă relaxez astfel, ajung pe un nivel tot mai adânc al subconștientului. Timpul este prietenul meu. Lucrează pentru mine. Acum număr de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5 îmi voi deschide ochii, voi fi perfect treaz, relaxat, mă voi simți bine și mai sigur pe mine. (Unu, doi, trei. Când voi ajunge la 5 deschid ochii, voi fi perfect treaz, mă voi simți bine și sigur de mine. Patru, cinci (deschide-ți ochii!) Suni perfect treaz, mă simt bine și sunt sigur de mine, (in lucrurile în mână. Agentul stresant nu mai are nici o putere asupra mea!”* Întregul exercițiu nu durează mai mult de două minute. Dar ce efect are! Încearcă-l!

### **15.3.2 Opt minute care îți schimbă ziua**

Iată un text care poate fi reprodus de pe o casetă sau poate fi citit de altcineva (cu excepția parantezelor):

a) „Întinde-te comod în pat. Închide-ți ochii, întoarce-ți privirea în sus, sub pleoape. Numără rar de la 5 la 1 intră în *Alfa* și relaxează-te; la 1 ești perfect relaxat: 5... 4... 3... 2... 1.

Relaxarea o adâncești imaginând scene calme: o poiană verde luminată de soare, norișori albi pe cerul albastru. Auzi ciripitul păsărilor!... (pauză)... Acum imaginează-ți valuri care mătură malul apei clipocind! Le auzi sunetul!... (pauză).. Acum ești într-un parc cu flori! Vezi florile! Ia una în mână! Observă cât de catifelate îi

sunt petalele! Simte-i parfumul! Vezi picăturile de rouă pe petalele ei; ca niște diamante în soare - reflectă curcubeul în toate culorile sale.

Acum vor urma câteva afirmații cu efect benefic pentru tine. Repetă-le mental după mine: *De câte ori exersez astfel ajung tot mai repede și mai profund în subconștient... (pauza)... Pe acest nivel al conștiinței ideile pozitive păstrate în fața ochilor mei sufletești sunt benefice... (pauză)... Devin tot mai bun în domeniul clarviziunii... (pauza)... îmi păstrez totdeauna calmul și poziția corectă. Ori de câte ori îmi unesc trei degete de la oricare din mâini, conștiința va funcționa pe un nivel tot mai profund".*

b) Poți ajunge la un nivel mai profund al conștientului numărând de la 25 la 1: „Numără mental cu mine! Vizualizează numerele și simte cum ajungi pe niveluri tot mai profunde, cum te relaxezi tot mai bine! Când ai ajuns la 1, ești complet relaxat. Numără rar: 25... 24... 23... 22... 21... 20... 19... 18... 17... 16... 15... 14... 13... 12... 11... 10... 9... 8... 7...6... 5... 4...3...2... 1.

Vizualizează-ți în față ziua de azi. Vezi cum trec oțele, vezi cum economisești timp, deoarece toate merg lin, armonic, productiv, închipuie-ți cum avansezi de la o oră la alta, împingând imaginile de la dreapta spre stânga:

Acum este ora... (dă ora reală), îți iei micul dejun cu familia, cu prietenii, singur. Ești treaz și plin de viață! Radiezi! Îi vezi și pe ceilalți, se bucură de prezența ta!

împinge ușor imaginea spre stânga. Acum este ora... (dă un timp cu 2-3 ore mai târziu). Ești la locul tău de muncă. Toate sunt bine pregătite din timp, toți lucrează eficace. Deții în mână toți factorii de decizie. Relațiile tale cu ceilalți sunt de înțelegere și armonie. Acum este ora... (dă un timp cu o oră-două mai târziu). Vezi un ceas în fața ta care indică această oră și împinge imaginea spre

stânga. (Spune cu cuvintele tale ce trebuie să faci la această oră).

Toate se derulează în regulă, economisești timp. (Continuă în pași de o oră-două, mișcă imaginile spre stânga și dă condițiile ideale).

A trecut ziua de muncă. (Vezi un ceas indicând aceasla oră. împinge imaginea și mai spre stânga). Te simți bine, energic! Ți-ai încheiat ziua de muncă realizându-ți toate câte ti le-ai propus pentru azi.

Radiezi recunoaștere, sprijin - spre cei din jur. Pregătește-te pentru terminarea meditației știind că ești în fața unei zile creative, care să îți îndeplinească țelurile, ești un conducător capabil, care învinge toate greutățile, rezolvă toate problemele și ajunge la orice țel. Așa să fie!

Revino în *Beta*. Numără de la 1 la 5. Când ajungi la 5 deschide-ți ochii și te vei simți treaz, odihnit, relaxat, perfect sănătos, mult mai bine decât înaintea exercițiului - 1... 2... 3. Când ai ajuns la 5 ești complet treaz, te simți bine și sănătos, mult mai bine decât mai înainte - 4... 5. Ochii sunt deschiși, ești treaz, te simți excelent!"

### **15.3.3 Adâncirea stării Alfa prin relaxare musculară**

Unora le merge mai repede intrarea în *Alfa*, altora mai încet.

Acest impediment însă nu-l dorește nimeni. Nici nu e nevoie de el. Ți voi prezenta acum un exercițiu simplu care îți va accelera relaxarea, încă înainte de numărătoarea inversă, efectuează acest exercițiu, pentru ca relaxarea să fie un proces progresiv, în cadrul lui ne îndreptăm atenția succesiv spre diferite părți ale corpului și le relaxăm fizic treptat. De obicei începem din creștetul capului

coborând de acolo pas cu pas, până la degetele picioarelor. Ținând cartea aceasta în mână, urmează pas cu pas relaxarea descrisă, astfel încât de mâine dimineață să poți face exercițiul fără ajutorul meu:

- Îndreaptă-ți atenția spre creștetul capului. Conștientizează unde îți îndrepti atenția. Aceasta va aduce după sine o senzație asemănătoare furnicăturii, datorată accelerării irigației sanguine a pielii capului. Relaxează-ți mușchii, pielea capului; astfel provoci o mărire a fluxului sanguin în zonă. Fii atent la frunte; conștientizează-i prezența, relaxeaz-o!...

- Relaxează-ți ochii. Simte-ți pleoapele ca pe niște perdele umede. Relaxează-ți fălcile. Lasa-ți limba să se odihnească comod.

- Relaxează-ți gâtul, apoi umerii, brațele, între timp poate îți va aluneca puțin cartea din mână. Nici o problemă. Continuă citirea...

- Îndreaptă-ți atenția spre torace, apoi spre abdomen. Relaxează-le! Relaxează-ți spatele, zona lombară...

- Mergi mai departe, conștientizându-ți pe rând pulpele, genunchii, gamba, gleznele, labele și degetele picioarelor. Cu toate că și acum încă citești, deci efectuezi o activitate intelectuală, deja începi să simți relaxarea corpului. Este foarte bine. Acesta este începutul! Pentru mâine știi deja ce ai de făcut pentru a obține relaxarea progresivă. Această etapă înserează-o în programul de dimineață, astfel: Primul pas este așezarea într-o poziție comodă, închiderea ochilor și îndreptarea privirii în sus, sub pleoape.

Al doilea pas este relaxarea fizică treptată iar abia după aceea începe numărătoarea de la 5 la 1.

Cu timpul, poți modifica și aceasta, relaxându-te pe măsură ce spui numerele 10 -creștetulcapului, 9- fața,...

## **15.4 Autovindecare**

### **15.4.1 Autovindecarea nu exclude asistența medicală de specialitate !**

Cele trei elemente esențiale ale oricărei vindecări sunt: încrederea în medicul curant, credința în procesul de vindecare, liniștea sufletească. Pe măsură ce îți însușești tehnica *Autocontrolului pas cu pas*, ea se va dovedi un mijloc puternic în lupta pentru învingerea oricărei maladii. Aceasta însă nu înlocuiește activitatea medicului curant, ci mai degrabă îl ajută la mărirea eficienței activității sale.

Îți recomand ca în cazul *exercițiilor de Autocontrol pentru vindecare* să ai și controlul medicului. El lucrează în sfera obiectivului, pe când tu în subiectiv, iar prin aceasta maladia este atacată din două direcții congruente!

Este nevoie totuși de folosirea dimensiunii subiective? Dacă un factor nedecelabil clinic duce la dezechilibrarea organismului tău, nu este de așteptat ca să se obțină rezultate folosind numai o intervenție din domeniul obiectiv. Factorul discret care poate da peste cap echilibrul (bio)chimic din organism poate fi o stare de stres, o comportare, un sentiment etc. Pentru restabilirea echilibrului este nevoie de relaxare, de *gânduri vindecătoare*. Până când în locul senzațiilor datorate stresului nu poți pune senzațiile date de relaxare, nu poți spera de la un medic decât un tratament al efectelor și nu al cauzei.

Poți diminua simptomele datorate unui ulcer la o persoană emotivă, dar dacă nu i se diminuează emotivitatea nu vor dispărea

nici cauzele apariției ulcerului. Deci starea sănătății tale, chiar și în cazul unei asistențe medicale de excepție, depinde într-o foarte mare măsură de tine.

Să muncești în echipă cu medicul tău! Iată o lege de bază în vindecare!

Dacă el nu are aceste deschideri, nici nu este nevoie să îi comunicii ce faci. El va constata doar că medicația prescrisă ție este mult mai eficace decât în alte cazuri, că ai mult mai puține reacții secundare ș.a.m.d. Eventual poți să îi spui după aceea cum ai colaborat prin autocontrol cu medicina alopată.

#### **15.4.2 Cum să-ți ajuți medicul ca să te poată ajuta?**

Medicamentul prescris de medic joacă un rol obiectiv în vindecarea suferinței pe care o ai în corpul fizic. Acțiunea sa este îndreptată spre interiorul corpului unde s-a instalat boala. Forța ta mentală joacă un rol subiectiv în vindecarea suferinței. După ce ai luat medicamentul, intră în *Alfa*. Vizualizează-te cu boala respectivă, vezi cum ajunge medicamentul la țintă, cum își face efectul vindecător.

Prin asta îți ajuți fizicul să intre în echilibru cu nivelele energetice superioare ale tale, iar vindecarea are loc mult mai repede. Nivelele interioare acceptă mai bine acum medicamentul, iar vindecarea se instalează mai repede. Prin aceasta interiorul conlucrează cu exteriorul în scopul vindecării tale.

Din punctul de vedere al sănătății, chiar și numai intrarea în *Alfa* are efect vindecător. Tocmai de aceea îți recomand ca în caz de boală să intri în *Alfa* pentru câte 15 minute, de trei ori pe zi.

Este cel mai bine ca exercițiile să le faci dimineața după trezire, după masa de prânz și seara înainte de culcare, în aceste momente de obicei suntem ceva mai relaxați, iar astfel putem activa mai bine *Alfa*. Din punctul de vedere al medicului, pacientul ideal este cel relaxat fizic și psihic, cel aflat în *Alfa*. Față de un pacient emoționat sau stresat, cel relaxat profită la maximum de orice medicație.

### **15.4.3 Atragerea bolii prin autocompătire**

Cei care se tot gândesc la o boală, cei care cred că au făcut „ceva” care îi va îmbolnăvi, cei care se autocompățesc, într-adevăr își cauzează boala. Există un dicton extraordinar de real: „Boala vine chemată!”

Probabil că ți s-a spus: „să nu stai în curent că răcești”, iar afirmația asta ai contabilizat-o ca pe un fapt. O asemenea acceptare transformă învățarea într-un sistem de credință. Data următoare stând în curent, datorită acestei credințe contezi pe apariția răcelii. Continuarea poveștii o cunoști: o altă dată când stai din nou în curent îți întărești corelația cauză-efect; ești mai convins că răcești din nou. Și gata! O ai!

Ești permanent înconjurat de bacterii și viruși, dar ci sunt ținuți în șah de sistemul tău imunitar. Mentalul tău poate în aceeași măsură să dea frâu liber sau să înfrâneze sistemul imunitar. Medicii se apropie încet, dar tot mai mult de momentul în care vor accepta total că mentalul nostru este capabil să modifice starea corporală. Faptul că o poate strica, l-au acceptat de decenii! Aveți mare grijă:

- De la așteptările cu caracter negativ ne îmbolnăvim.
- Așteptările pozitive ne însănătoșesc.

Ambele procese au loc cu aceeași eficacitate. Sub influențe fortifiante, aceste așteptări devin tot mai eficace. Are un efect fortifiant dacă noi spunem sau îi auzim pe alții spunând. Ceva în acest sens. Imaginația are de asemenea un efect de întărire la fel ca și formarea imaginii și conștientizarea rezultatului.

Un bărbat merge la medic. I se face anamneză (datele privind evoluția suferinței sale), după care i se prescrie un medicament. Pacientul merge la farmacie, cumpără pastilele prescrise, le ia să zicem una la patru ore și se însănătoșește.

Medicul nu i-a găsit nimic maladiu, în rețetă i-a prescris doar tablete de dextroză. Numai încrederea în medic și în efectul medicamentului prescris și-au făcut efectul (cunoscut sub numele de *efect placebo*); medicul a prescris un medicament neutru, dar știa că sarcina de vindecare o va duce la bun sfârșit *psihicul pacientului*. (Era un doctor priceput!)

Și tu îți poți pune psihicul la lucru, iar prin asta te ajuți pe tine însuși și pe alții în aceeași măsură.

#### **15.4.4 Alinarea durerii în Beta**

Poți alina o durere în *Alfa*, o poți alina și în *Teta* (de exemplu sub hipnoză sau anestezie generală); există însă și o metodă extrem de simplă pentru alinarea unei dureri direct în *Beta*. Are efecte remarcabile în cazul durerilor cronice și acute. Prin durere, corpul ie atenționează că zona respectivă are ceva care nu este în regulă. Dacă ești în tratament și durerea nu încetează, iată ce ai de făcut:

- a) Indică cu degetul arătător spre locul dureros.
- b) Dacă ai căuta un container pentru durere, ce capacitate ar trebui să aibă: cât o cutie de conserve, cât un flacon de 1 litru, cât o damigeana de 20 de litri, cât o cisternă de cale ferată etc?



- c) Dacă durerea ar avea culoare, a ta cum ar fi?
- d) Dacă durerea ar avea gust, a ta ce gust ar avea?
- e) Dacă durerea ar avea miros, cum ar mirosi a ta?
- f) Reia după câteva minute etapele (a) - (e) și observă ce schimbări au avut loc între timp, în ceea ce privește locul, volumul, culoarea, gustul, mirosul.
- g) Dacă mai persistă, repetă ciclul, după care va trece în așa măsură, încât nici măcar n-o mai poți localiza!

Nu este nici o scamatorie în toată treaba aceasta. Durerea este ceva subiectiv; este deci afacerea emisferei cerebrale drepte. Materializând-o, dându-i volum, formă, culoare etc., imediat devine obiectivă; devenind obiectivă, creierul tău începe să sintetizeze endorfine și să le canalizeze spre locul împlicinat.

Câteodată durerea este atât de veche, încât o considerăm proprietate personală, spunând: „*Durerea mea...*” Ca să complicăm și mai mult, îi dăm și un titlu cu localizare: „*Durerea mea de încheieturi...*”

O durere cronică este deja un obicei. De ce să suferi? Scapă de acea credință și așteptare că neapărat trebuie să ai dureri! Termină cu obiceiul! Dacă ai vreo durere, imediat poți începe ciclul de 5 puncte (a - e)!

## **15.5 Metode speciale de vindecare**

### **15.5.1 Metoda manuală specială de vindecare**

Pentru a învăța aceasla metodă manuală specială, trebuie să înveți să-ți vibrezi mâna la o frecvență de cea 10 Hz {10 vibrații pe secundă). Asta o poți exersa pe o suprafață plană, cum ar fi: o masă, o noptieră, o banchetă, o bancă din parc sau propriul tău

genunchi! Ține-ți mâna astfel încât planul să fie atins doar de vârfurile degetelor și fă-o să vibreze fără a îndepărta degetele de pe suprafață. Uită-te la secundarul ceasului și numără vibrațiile. Învață să menții frecvența la 10 Hz.

Această tehnică a *mânii vibratoare* îl ajută pe vindecător (terapeut, bioterapeut, bioenergoterapeut) ca atunci când își vibrează mâna cu această frecvență creierul său să primească semnalul care îl ajută să funcționeze la 10 Hz, iar atunci câmpul lui energetic, aura însăși începe și ea să vibreze la aceeași frecvență. Dacă o altă persoană ajunge în acest câmp energetic, începe și ea să vibreze sincron. Când ai învățat vibrarea mâinii, poți să aplici cele ce ți le prezint asupra altora!

Pune-ți mâna dreaptă cu vârfurile degetelor deschise în evantai pe partea stângă a capului prietenului pe care vrei să îl ajuți iar mâna stângă pune-o similar pe partea dreaptă. Degetele desfăcute nu numai că permit o acoperire mai mare a suprafeței, ci emană și mai multă energie!

În momentul când i-ai atins capul cu degetele, roagă-l să-și închidă ochii, iar tu inspiră adânc, reține aerul în plămâni și începi să îți vibrezi degetele cu capul puțin aplecat. Prin reținerea aerului și vibrarea mâinilor încearcă să-ți reamintești senzația relaxării. În același timp, ia seama că prin aceste vibrații vrei să oprești cauza unei probleme de sănătate a celui alt. Gândește și transmite asta! Continuă vibrația atâta timp cât ții aerul în plămâni, îndepărtează-ți mâinile de pe capul celui alt înainte de a expira aerul. Deschide-ți ochii și freacă-ți împreună mâinile până când respirația ți s-a normalizat din nou. Prietenul să își țină în continuare ochii închiși. După normalizarea respirației, reia operația. De data asta pune-ți degetele mâinii stângi de o parte a locului în suferință, iar cele ale dreptei - de cealaltă. Repetă vibrațiile cât îți ții respirația, întrerupe

când simți nevoia de a expira. Freacă-ți ușor mâinile până la normalizarea ritmului respirator, după care reia vibrațiile în zona capului.

În cazul în care problema este chiar în zona capului (de exemplu o migrenă rebelă), prima etapă efectuează-o stând în fața pacientului. Pasul al doilea efectuează-l situându-te în spatele lui, dar de data asta vibrarea să o faci cu plămâni goliți de aer, după care terminarea o faci din nou spre fața lui, cu plămâni plini.

Vibrarea cu plămâni plini o numim intervenție pozitivă, iar cea cu plămâni goliți de aer, intervenție negativă. Aceasta din urmă se face doar în zona capului și la spatele prietenului!

În timpul procedurii trebuie să fii relaxat și să ai în minte că scopul intervenției tale este ca *mentalul tău să corecteze cauza suferinței!*

Vibrându-ți mâinile cu frecvența de 10 Hz obții un efect *anesteziant și sterilizator*. Dacă lucrezi la o rană deschisă, fă vibrarea deasupra acesteia închipuindu-ți în același timp că sângerarea se oprește, iar rana se vindecă! Pentru a întări efectul gândurilor spune cu voce tare; *Nu mai este durere, sângerarea s-a oprit! Durerea și hemoragia au încetat!*

### **15.5.2 Metoda standard**

Relaxează-te, după care indică cu degetul arătător al mâinii drepte spre palma mâinii stângi, cel puțin de la 30 de cm distanță! Astfel nu ai cum să simți cu stânga căldura mâinii drepte. Acum mișcă-ți încet mâna dreaptă în sus și în jos, în cercuri etc., fără a înceta indicarea palmei cu degetul arătător, în stânga vei începe să simți ca și când ceva s-ar plimba în sus și în jos sau în cerc în interiorul ei! Este efectul energiei emise de dreapta. Ai uitat ce ți-am spus:

*Dreapta emite și stânga recepționează?* Este aceeași energie ce o trimiți mental sau direct.

Ți mai arăt un exercițiu: așează-te comod, relaxează-te, într-un fotoliu, închide-ți ochii, freacă-ți ușor palmele una de alta și apropie-le încet. La un moment dat vei simți parcă o rezistență ce ți se opune apropierii lor. Depășește-o și continuă mișcarea foarte lent. Apare o altă rezistență la înaintare. Nu simți altceva decât trecerea de la un corp energetic la altul! Revenind la energia pe care ai simțit-o în primul exercițiu: după cum ți-am spus, o poți emana direct, cu mâinile corpului fizic sau cu *mâinile* Eului.

Iată cum să o folosești practic. Să presupunem că un prieten are o criză de lombalgie. Activează-ți cele două chakre secundare din podul palmelor prin frecarea ușoară a lor, după care închide ochii, roagă-L să îți dea din Lumina Lui cât are nevoie cel din fața ta și deschide-ți palma stângă în sus (recepție). Apropie dreapta (emisie) cu palma oblic în jos de zona bolnavă și dizlocă durerea (cenușie-neagră) cu Lumină. Mișcă încet mâna și vizualizează cum durerea este înlocuită de Lumină și împinsă în jos, înghițită de pământ.

Metoda se aseamănă puțin cu perierea aurei, dar este mult mai eficientă.

### **15.5.3 Sugerări în Alfa - comenzi mentale**

Ți-am mai amintit că, atunci când încerci să ajuți de la distanță un prieten în suferință, poți să îi *trimiți* și unele comenzi. Astfel, în cazul unor noduli, chisturi, tumori etc., trimite-i comanda *resorbție* sau *eliminare*, după cum e cazul, în fond ce se întâmplă? Probabil știi că toate procesele biochimice care au loc în organism sunt reacții reversibile, cu dublu sens. În funcție de condițiile pe care le

oferă organismul, reacția are loc preponderent într-un sens sau altul. Ori formarea unui chist, a unui nodul, a unei tumori sau metastaze se datorează condițiilor ce i le-a oferit chiar cel în suferință. Atunci de ce acesta nu ar oferi condiții pentru reacția inversă?

Vei observa că nu numai teoretic este posibil; chiar și în realitate procesul se va opri din evoluția sa, iar apoi va începe treptat să dea înapoi aproape insesizabil, dar cu efecte palpabile, de obicei într-o lună, două. Tocmai de aceea rog întotdeauna pe cei pe care îi ajut să mă contacteze peste 1-2 luni pentru *a mă ține la curent cum evoluează*, în cazul unor litiaze procedează similar, dar de data aceasta ajută-1 să ofere condiții pentru dezintegrarea pietrei (pietrelor), comandându-i mental: *dezintegrare până la molecule*. Și fii convins că procesul va începe imediat.

Lucrezi pe o glandă endocrină cu funcționare defectuoasă? Ajut-o să-și reia funcționarea corespunzătoare prin activarea mentală: *activare sau hipofuncție* după caz, iar glanda (ca orice organ sau organism ascultător) ți se va supune! Exemple ar fi nenumărate, dar în fiecare caz hi ești acela care vei găsi comanda corespunzătoare (mai precis, ți se șoptește).

#### **15.5.4 "Teleconferință" subiectivă**

Pentru început, trebuie să mă adresez emisferei tale cerebrale stângi. Dacă cele ce le voi spune nu le încadrez în limite logice, emisfera ta stângă va bloca folosirea lor. Iar așa, ai rămâne mai sărac cu un instrument important de comunicație.

Drumul parcurs de la semnalele de fum ale indienilor până la mijloacele actuale de comunicație a fost lung. Prin intermediul

sateliților putem comunica cu întregul pământ. Dacă asta ți-aș fi spus-o cu o sută de ani în urmă, ai fi zis că *sunt dus cu sorcova*. Crede-mă, nu sunt nici astăzi puțini cei care reacționează de aceeași manieră ca mai sus la cuvintele mele: „*Întră în Aifa, proiectează-ți pe ecranul mental imaginea prietenului care trăiește pe cealaltă parte a globului pământesc , vizualizează-l cu ochii sufletului, explică-i ce trebuie sa facă*” . La nivelul cunoștințelor actuale ale fizicii comunicarea la distanțe foarte mari pe cale mentală este o concepție greu de înghițit, iar *digestia* este îngreunată și mai mult dacă energia folosită nu este alta decât *energia psihotronică a emisferei cerebrale drepte*, energia conștientei. Neuronii creierului unui om se acordează cu neuronii creierului altuia, indiferent de distanța fizică ce îi separă. Prin ce? Prin vibrații!

Ții minte experiențele lui C. Backster legate de plante și modul în care *detectorul de minciuni* -- poligraful -- le-a înregistrat comunicațiile? Aceste cercetări le-au dezvoltat mai apoi japonezii, reușind să pună la punct un dispozitiv capabil să înregistreze comunicațiile la nivelul plantelor.

Într-o zi, savanții, plecând în pauză de masă au lăsat instalația cuplată și orientată spre cer. Reîntorși, au găsit o înregistrare care le-a demonstrat că a avut loc o comunicare la nivelul plantelor. Rotind dispozitivul orientat tot în sus, au găsit mai multe direcții de unde s-au obținut înregistrările din eter la nivelul plantelor.

Pe ei acest fapt i-a surprins, dar pe noi cei implicați în *Autocontrol*, nu. Noi știm că oamenii sunt capabili să comunice la distanțe de neînchipuit (în *Alfa*). Atunci plantele de ce nu ar fi? Noi facem asta în fiecare zi. Și avem chiar unele dispozitive deosebit de simple care ne ajută în aceste comunicații pe distanțe inimaginabile în *Beta*.

« Ar fi aici foarte multe de spus; ar însemna încă o carte! Ținem totuși să stipulăm meritele deosebite ale colectivelor coordonate de Mărioara Godeanu pentru care viața ei a fost și este și va fi „Lumea minunată a plantelor”. Nu vi se pare un titlu frumos pentru o viață de om?

Am rostit cuvântul om? Atunci este *musai* să spunem măcar două cuvinte despre OMUL care a fost (pentru noi și mulți alții este): ing. Popa Valeriu, Nenea Omul - cum îi spuneau cei mulți **vindecați de ei** înșiși **dar prin el**, Nea Valerică, Domnul Inginer, Domnul Profesor, Vaier pentru cei mai apropiați sufletește; nominalizat pentru OMUL anului 1997 în America!

Ei bine, Valer împreună cu Mărioara și un colectiv au realizat un aparat care înregistrează și redă în frecvențele audiției umane „șoaptele, vorbele și vaietele plantelor”! Dacă auziți cum plânge o plantă care este doar vecină alteia pe care se face experiența! Vai, vai, vai! Ți se rupe inima în bucăți ca și un pahar de cristal care cade și se frânge! » (N. Red.) Totuși comunicarea subiectivă are și limite.

Emisfera dreaptă te cuplează cu lumea nematerială, în lumea subiectivă nu există Spațiu sau Timp. Cu alte cuvinte, comunicarea subiectivă se instalează instantaneu, fără a fi influențată de distanțe. Poți comunica pe cale subiectivă cu cineva din Honolulu? Da, poți! Poți comunica cu ei la fel cum ai comunica cu cineva din aceeași întreprindere cu tine. Emisfera dreaptă nu a fost creată însă pentru a înlocui emisfera stângă, ci pentru a-i fi pereche. Comunicația subiectivă nu o înlocuiește, ci o completează pe cea obiectivă!

Ea trebuie întotdeauna să ajungă la destinație. Există însă și excepții. Câteva dinire ele le și cunoști sau cel puțin le intuiești. Astfel, dacă nu discuți de la egal la egal cu cineva, dacă îl critici,

dacă ascuți incorect situația, comunicația subiectivă se întrerupe. Știi că trebuie să discuți ca un politician: nu să te zbați să se afle cine are dreptate, ci **care** este **adevărul**. Asemenea rezolvări trebuie să țintești să fie avantajoase pentru cei implicați.

Acesta este limbajul domeniului subiectiv. Dacă toate acestea le vei urma și în detaliile obiective, atunci ele se vor încadra și mai bine în imagine.

Mai există o excepție. Dacă masa informațională a emisferei stângi o treci în comunicația emisferei drepte, legătura se întrerupe. Imagini nenumărate, foarte multe date, formule, programe, timpi; toate acestea sunt materia brută a emisferei stângi, în loc ca toate acestea să le preiei pe nivelul tău (de altfel, să rămâi în *Alfa* și să te gândești la cele din *Beta* este foarte dificil), folosește-ți *Alfa* pentru a comunica generalități despre importanța acestor informații și despre faptul ca respectiva persoană să le ia atent în grijă când vor ajunge la el.

Dacă ai încerca să vorbești pe nivel obiectiv în mod subiectiv, de asemenea te-ai ciocni de dificultăți, închipuiește-ți șeful la care ai intra și i-ai spune: „ *Trebuie să cooperăm mai strâns pentru a transforma în bine lumea în care trăim*”. Probabil s-ar gândi că ai nevoie de un concediu medical mai lunguț...

Comunicația subiectivă pretinde o metodică proprie, la fel ca și cea obiectivă. Cu toate ca aceste metode diferă, ele constituie podul peste diferențele celor două emisfere.

Diferențele pot consta în:

- părere,
- poziție,
- interes.



### **15.5.5 Oprirea unei hemoragii**

În cazul unor accidente cu răniri și hemoragii, scurgerea unei anumite cantități de sânge este necesară pentru dezinfectarea rănii. Dacă însă hemoragia nu se oprește, este bine să cunoști metoda de oprire a ei.

S-a întâmplat nu o dată ca în chirurgie să nu se poată obține oprirea unei hemoragii prin metodele medicinei clasice. S-a încercat folosirea hipnozei în asemenea cazuri. Chirurgii (și poate chiar și hipnotizatorul) au constatat atunci cu stupeoare cum hemoragia devine simplă picurare, după care încetează complet.

Iată însă ce ai de făcut chiar tu dacă ți se întâmplă să te rănești și ai nevoie de oprirea hemoragiei:

A. a) Intră în *Alfa*.

b) Mentalizează-ți partea rănită cum se răcește tot mai mult. Simte-o tot mai rece! Acoper-o cu gheață pisată. Este deja foarte rece!

c) Continuă *răcirea* până încetează hemoragia.

d) Ieși din *Alfa* în modul cunoscut (1...5).

Pentru accelerarea vindecării rănii, după oprirea hemoragiei, ai mai multe posibilități. Iată una din ele:

a) Intră în *Alfa*.

b) Coase rana, ori fă o *sudură punct cu punct* în jurul ei.

c) Revino în *Beta*.

B. O altă posibilitate ți-o oferă tehnica celor trei imagini, pe care deja o cunoști.

C. Oricum, indiferent ce tehnică folosești, nu neglija folosirea concomitentă a unei comprese sterile și a unui pansament!

## **15.6 Programări terapeutice**

### **15.6.1 Rezolvarea problemelor de coloană vertebrală**

Una din problemele cele mai frecvente cu care te poți întâlni sunt cele datorate suferințelor coloanei: discopatii, lombalgii etc., diferite suferințe care mai de care mai neplăcute, datorate în cele mai multe cazuri unei deformări a coloanei și presării pachetelor de nervi sau a cartilajelor dintre vertebre. Vizualizează care este situația, după care fă corectarea de rigoare printr-o tehnică sau metodă deja învățate. Astfel, la o discopatie (unde a avut loc o deplasare a vertebrelor): închipuie-ți coloana vertebrală în *Alfa* ca pe o jucărie formată din mai multe biluțe de plastic (vertebrele) înșirate pe un elastic (măduva), cum sunt cele care se pun la pătuțurile copiilor. Apucă partea de jos a *jucăriei* (triunghiul format de osul sacrum) și trage puțin de ea; „*elasticul*” se va lungi atât cât să permită „*biluțelor*” să se rearanjeze în poziții corecte.

Cu mâna dreaptă fa câteva mișcări de netezire pentru a mai corecta micile devieri de la poziția *ideală*, *împinge* cu Lumina durerea afară și readu la loc. Mulțumește-I pentru ajutor și revino în *Beta*.

Intră în *Alfa* și vizualizează care este situația. Constată dacă este vorba de o piatră sau mai multe, dacă în cazul rinichilor ambii sunt atinși sau doar unul. Care anume?

Deschide organul respectiv și ia pe rând pietrele între degete fărâmițându-le. între timp sugerează mental: *dezintegrare până la molecule*. Când ai terminat cu toate pietrele închide organul la loc

și spală cu apă rezidurile obținute, dirijându-le spre ieșire. Mulțumește-I pentru ajutor și revino în *Beta*.

De obicei din prima ședință de energizare încep durerile de eliminare, dar mult diminuate față de cele aferente unui astfel de caz. În cazul unei litiaze renale, urmărind urina colectată într-un borcan se va consta tulburarea acesteia sau eliminarea de mîl.

### **Bolile vaselor *sangvine***

Pentru acest caz folosește-ți din plin capacitatea de realizare a imaginilor pe ecran!

Astfel, la arterite, arteroscleroze sau în alte cazuri când constați depuneri pe pereții interiori ai vaselor, folosește un *detergent*, un *solvent* sau roagă niște *ajutoare* să vină să curețe vasele pe dinăuntru. Nu uita să Le mulțumești după aceea!

Când constați rupturi de vase treaba este mai simplă: sau le coși capetele rupte sau lățești una din jumătăți și cealaltă o introduci în prima ca la o îmbinare de furtunuri. Nu uita în acest caz să folosești un adeziv sau o *sudură* pentru a întări *lipitura*.

În cazul varicelor, indiferent că sunt interioare sau exterioare, întinde vasul de sânge respectiv pe toată lungimea traseului său, iar ceea ce excede taie și coase împreună marginile rămase. Faci cam același lucru pe care îl face și medicul pe masa chirurgicală. Nu uita însă: de fiecare dată *tu ești mâna a doua, medicul este primai* Dar încearcă, nu lăsa niciodată un om în deznădejde.

Mă întrebi: *Cum, acum eu sunt cel care lucrează? Atunci cum stăm cu afirmația ta de mai înainte cu ajutorul și autovindecarea?* Realitatea este că tu fiind în *Alfa* îi transmiți bolnavului ce are de făcut pe cale subiectivă, iar organismul lui recepționând *emisia* se conformează și se pune pe lucru. Nici nu este absolută nevoie să ai

cunoștințe de anatomie foarte amănunțite. Oricum subconștientul respectiv știe mult mai bine decât oricine altcineva unde este suferința și ce are de făcut; nu-i trebuie decât un mic ajutor.

## **15.7 Programări deosebite 15.7.1 Alegerea perechii de viață**

Dacă toți ar putea să-și activeze *Alfa*, nu ar mai fi atâtea divorțuri, atâtea familii distruse.

Intră în *Alfa*, *plimbă-te 10 ani înainte* și vezi viața ta alături de persoana respectivă; dacă totul este O.K. , mai fă un salt de 20 de ani. Dacă iarăși totul este în regulă, poți să te căsătorești *cu ochii închiși*; va fi un succes! (îți ajung 30 de ani?)

## **18.7.2 Să începem educarea copilului înainte de a se naște!**

O mamă implicată în *Autocontrol* poate să-și programeze fătul ca încă din această stare să poată fixa informațiile ciliate în subconștient.

Îți amintești de cazul noului născut care a vorbit la naștere și la câțiva ani vorbea mai multe limbi, pomenit în *Evenimentul Zilei* (1993)? Fiind o știre de ziar s-a omis (voit ori nu) partea *subterană* a ei, partea care i-ar fi scăzut aparența de știre *șocantă*.

Tehnica programării, care îți explica și cazul amintit, este:

a) Când fătul este de cel puțin o lună, mama intră în *Alfa* și se programează ca să se trezească noaptea la ora optimă programării lui.

b) Trezindu-te noaptea, reintră în *Alfa*, vizualizează fătul și spune mental: *Mai târziu când vei avea nevoie, îți vei aminti ce ți-am*

*spus acum, ce auzi acum.* Mental, se vede cum citește fătului dintr-o carte cu voce tare.

c) împinge imaginea puțin spre stânga. Fătul este mai mare, i-a crescut și capul, conține toate informațiile cunoașterii în el.

d) împinge și mai mult imaginea spre stânga. Copilul s-a născut deja, a crescut. Știe tot ce a auzit intrauterin. În continuare, fericită, mama adoarme direct din *Alfa*.

Începând de aici mama poate să-i citească oricând. *Lecțiile* pot fi continuate și după naștere până înainte de începerea școlii. Cel mai bun învățător și cel mai bun programator al oricărui copil este însăși mama lui!

### **15.7.3 Pregătirea pentru meseria optimă**

Pentru a pregăti un copil în meseria optimă de care are nevoie societatea atunci când el va ajunge matur, este nevoie de conlucrarea ambilor părinți.

În prima etapă fiecare intră pe rând în *Alfa* și roagă Pământul să le spună de ce meserii va avea nevoie peste cca 20 de ani și după aceea. Notează pe o hârtie meseriile obținute. Compară cele două liste. Prima denumire care apare comună pe ambele liste, reprezintă meseria pe care o va avea viitorul copil.

Acum, amândoi intră simultan în *Alfa* și se roagă la El să le permită creșterea sufletului care întrunește condiții optime pentru meseria respectivă. Mama trebuie să-L roage ca numai atunci când esie cel mai bine, să permită acelui suflet ales să se cuibărească în uterul ei pentru a putea fi pregătit către ieșirea în lume.

Începând din prima lună mama procedează conform celor trecute în paragraful anterior, citindu-i tratate științifice din meseria respectivă.

Fiți siguri că aceste cunoștințe se vor fixa într-o asemenea măsură încât copilul și-ar putea lua doctoratul în domeniu chiar la vârsta de 15 ani! Iar dacă prin absurd consideră că nu asta-i place, la această vârstă poate să-și dea cel puțin bacalaureatul!

## Influențarea vremii

Te pregătești de multă vreme pentru a vizita un anumit loc, investești o groază de bani și se nimereste să ajungi acolo pe o vreme ploioasă, imposibilă de fructificat ca turism! Ce te faci? Ratezi excursia? Doar pentru atâta lucru? În *Beta*, desigur, în *Alfa* însă este cu totul altceva!

Intră în *Alfa* și roagă Spiritele Superioare să te ajute: explică-le ce eforturi a însemnat pentru tine adunarea acestei sume, cât de mult ți-ai dorit această excursie, ce mult contează pentru tine ca acum să poți vizita acest loc. Dacă toate acestea le faci la ora optimă din noaptea aleasă pentru programare, în majoritatea cazurilor a doua zi dimineața vei avea plăcuta surpriză să constați că Ei te-au ascultat, că ploaia a încetat și că eventual va reîncepe exact în momentul în care te vei sui în trenul spre casă!

Magie? Se poate, dar amintește-ți vorba: „Ajută și te vom ajuta” sau „Cere și ți se va da”.

Și nu uita să Le mulțumești!

### **16.1 Tehnici conexe Autocontrolului**

#### **16.1 Observații generale**

În cele ce urmează îți voi prezenta alte câteva tehnici conexe lui *Alfa*, ajutătoare în timpul meditației pentru obținerea țelurilor

propuse. Înainte de a prezenta tehnicile menționate, câteva observații generale:

1. Există *Legi ale Universului*! -Sigur că da; cu ele se ocupă științele naturii.
  2. Putem să ne ridicăm deasupra acestor legi, să le depășim? -Nu.
  3. Are Universul cunoștință de sine? - Extrapolând de la o mică parte a sa, adică de la noi, nu ar fi logic să presupunem același lucru și despre totalitatea lui?
  4. Este Universul indiferent față de noi? - Nici nu se poate concepe așa ceva. Suntem parte din el și ne influențează.
  5. În fondul nostru suntem buni sau răi? - C el puțin în starea de meditație în *Alfa* când legăturile noastre cu Universul sunt cele mai strânse, nu suntem capabili de nimic rău; doar de fapte bune.
- Dacă cele susținute la punctul 5 nu ar fi cele reale, atât noi cât și toată lumea ar fi probabil radical schimbate; tocmai de aceea, datorită faptei că această carte poate cădea și în mâinile unora {puțini, este drept) care nici nu vor să încerce zona Alfa, am omis în mod voit unele tehnici de care poate ai auzit sau chiar le știi, dar care în *Beta* pot fi folosite în scop malefic.

## **16.2 Tehnica folosirii Cristalului de Cuarț**

### **16.2.1 Despre Cristalul de Cuarț**

*Cristalul de Cuarț*, la fel ca și *Pietrele prețioase sau semiprețioase*, a fost folosit din cele mai vechi timpuri, dar treptat a căzut în uitare. Despre *Pietrele semiprețioase* am amintit doar în treacăt în *tabelul 1*, prezentând care chakra este activată de către o anumită piatră.

În cele ce urmează îți voi prezenta doar *Cristalul de Cuarț*.

Cuarțul, Cristalul de stâncă, este un bioxid de siliciu cristalizat, pur sau conținând impurități care îi pot da diferite culori. În cele ce urmează ne vom referi la Cristalul alb, deci  $\text{SiO}_2$  pur.

El apare cristalizat sub formă de prisme hexagonale, având la unul din capete (sau în cazuri foarte rare, la ambele) câte o piramidă hexagonală. De obicei această piramidă este formată din trei suprafețe pentagonale mai mari, intercalate cu triunghiuri mai mici. Mărimea Cristalelor poate varia de la câțiva milimetri la câțiva metri!

Prin acest vârf piramidal el degajă o energie foarte puternică, iar când Cristalul are două vârfuri, atunci practic dublează energia radiată. Cristalele de Cuarț transformă, convertesc și transmută energiile.

Pot fi considerate ca niște condensatoare acumulative de energie, dar în același timp și ca antene de emisie-recepție cu *amplificator* încorporat. Ca oscilatoare ele sunt folosite în foarte multe domenii ale electronicii.

Se consideră că pentru creșterea unui Cristal de Cuarț de 5 cm lungime este nevoie de cea 10 mii de ani.

În mod natural, un Cristal de Cuarț degajă un câmp energetic compus dintr-un centru gri-albăstrui înconjurat de un halo alb, virând câteodată spre gălbui. Cristalele de Cuarț colorat prezintă și alte culori. Un Cuarț fotografiat prin efect Kirlian sau electronografie prezintă o imagine stelară emițând raze albe în toate direcțiile.

Toate corpurile care sunt în contact cu un Cristal de Cuarț captează o parte din încărcătura sa energetică, cantitatea de energie captată fiind proporțională cu durata de contact.

Energia transmisă de un Cristal penetrează orice mediu, chiar și apa {care știm că stopează undele radio}. Un exces de energie se



manifestă în mediu ca un halo albastrui, câteodată cu nuanțe maronii, detectabil de orice clarvăzător.

### **16.2.2 Scurtă istorie a folosirii Cristalului de Cuarț**

Folosirea Cristalelor de Cuarț se pierde în negura timpurilor. Se crede că ele erau deja folosite curent în *timpul civilizației Mu* (denumită după continentul mitic respectiv), o supercivilizație care se presupune că ar fi existat între anii 60000 și 40000 î.H. În *epoca Mu* se foloseau curent baghetele cu Cristal, preluate -ulterior de *civilizația atlantiților* (apogeul dezvoltării a fost în jur de anii 15000-12000 î.H.). La aceștia apare și banda de comunicații. Vindecătorii atlantiți foloseau curent puterea Cristalului, mai ales sub forma baghetei, în această epocă Cristalele serveau de asemenea și pentru întărirea auri, a câmpului energetic degajat de om.

Se pare că în unele părți ale Atlantidei ei foloseau și efectul de piramidă sub forma unor piramide gigantice din Cristal, destinat acumulării și concentrării energiei într-un scop precis cum ar fi: pentru iluminat sau pentru transport terestru. Se pare că forța Cristalelor era exploatată într-o foarte mare măsură, dar era înconjurată de o aură de mister. Probabil că acest mister care le acoperea se datora și uitării unor lucruri esențiale din cele preluate de la civilizația Mu.

Se admite că tocmai folosirea incorectă, în exces, a acestor forțe enorme ale Cuarțului să fi fost una din cauzele principale ale *distrugerii Atlantidei*, datorită activării unor forțe ale naturii într-o manieră incontrollabilă.

Apropiindu-ne de vremurile noastre regăsim din când în când, direct sau indirect, trimiteri la folosirea Cristalelor.

Moise folosea bagheta, după cum putem deduce din *Cartea Exodului* unde se descriu efectele sale miraculoase.

Uitarea a acoperit repede acest instrument, ca și pe altele. Bagheta revine în *legendele regelui Arthur și ale vrăjitorului Merlin*. Prin tradiție, *sabia Excalibur a regelui Arthur* se pare că avea încastrat un Cristal în mâner, motiv pentru care era invincibilă. Se amintește vag că Merlin folosea Sfera din Cristal și că ar fi avut acces la știința atlanților (bagheta), dar din acea perioadă nu ne-a parvenit nimic precis.

Să mai facem un nou salt în istorie spre noi: în epoca medievală întâlnim iarăși ceva legat de tehnica atlanților:.

Nostradamus. Conform legendei el se folosea tot de o *Sferă de Cristal* pusă pe un trepied de cupru, iar pentru a-i mări puterea o *încărca* cu ajutorul unei *baghete atlante*.

După cum vezi, nu există decât relatări foarte vagi, care pot fi legate de Cristal și utilizarea lui. Le întâlnim și în *Istoria Extremului Orient*.

Treptat utilizarea lor s-a pierdut, rămânând undeva în memoria colectivă. Iată de ce magii, vrăjitorii etc. folosesc bagheta în ceremoniile lor, ignorând însă în majoritatea cazurilor natura ei reală și modul de folosire.

Tot așa și Sfera de Cristal este dintotdeauna considerată ca un auxiliar indispensabil pentru clarvăzătorii ce doresc să studieze viitorul.

Redescoperind din tradițiile populare și din memoria civilizației toate aceste instrumente, acum începem să le studiem din nou folosindu-le, observând efectele și încercând să intuim *subteranele*.

### **16.2.3 Despre Cristalul tău**

Cristalele se găsesc de obicei în mine, fiind cunoscute sub numele de geode sau flori de mină, dar apar și în locuri muntoase cu alunecări de teren, în albiile unor râuri de munte etc. Deci poți să îți procuri un Cristal de Cuarț de mină de la un miner, de la un geolog, dintr-o colecție sau de la un magazin de mineralogie. Dar atenție, chiar dacă ai o floare de mină în mână, încă nu e sigur că ai și Cristalul tău! Ținând floarea de mină în mână, întreab-o *dacă între Cristalele sale există și Cristalul tău*. În cazul unui răspuns afirmativ unul dintre ele se va desprinde practic de la sine. Iar dacă nu, nu-l forța; în cel mai bun caz poți sparge Cristalul! Mai bine roagă-i pe cunoscuții care au flori de mină în casă să le întrebe, în modul arătat, dacă nu conțin și Cristalul tău. Insistă, nu te descuraja; în final îl vei găsi! Poți găsi chiar mai multe. Cu atât mai bine. Dacă găsești unul cu două vârfuri te poți considera chiar norocos, deosebit de norocos!

Dacă în cadrul unei excursii găsești un câmp plin de Cristale și îl găsești pe cel care este al tău, întreabă *Spiritul Muntelui* dacă ai voie să îl iei. Nu ți-l însuși decât dacă ai acceptul!

Odată procurat un Cristal lasă-l cea o săptămână la îndemâna oricui înainte de a începe purificarea lui, pentru ca după aceea să nu mai pună nimeni mâna pe el.

Pentru purificare, adică pentru a îndepărta toate vibrațiile străine Cristalului, ține-l șapte zile în sare marină.

Deci; Cristalul pe care l-au pipăit ceilalți spală-l bine, usucă-l cu un prosop curat și ține-l acoperit cu sare timp de 7 zile. O altă modalitate de purificare este *împingerea* din el a impurităților energetice cu Lumină, în modul în care ți-am amintit la îndepărtarea durerilor.

După purificare Cristalul nu mai are voie să fie atins de alte persoane. Dacă totuși a fost atins accidental, repetă fie purificarea cu sare peste noapte, fie cu Lumină.

Acum, confecționează-i o punguță din piele, mătase, bumbac sau orice material natural sau pune-1 într-o montură din Argint sau din Aur și poartă-! la gât în dreptul chakrei inimii (chakra IV) atârnat de un șnur din material natural (bumbac, piele) sau un lănișor, timp de cea 30 de zile. În acest răstimp el ajunge să vibreze consonant cu vibrațiile tale, să fie într-adevăr al tău.

Cristalele sintetice chiar dacă sunt mai pure câteodată decât cele naturale (în privința conținutului de  $\text{SiO}_2$ ), nu au acumulat atâtea cunoștințe, astfel încât trebuie puse într-o piramidă lângă un Cristal natural timp de 30 de zile ca să *învețe*. Dar chiar și atunci, nu au performanțele celor naturale!

„Cristalul” folosit la sticlăria scumpă, lampadare, mici obiecte decorative, bijuterii, nu este decât sticlă, adică *sticla de plumb*. Niciodată nu va fi Cristal de stâncă!

#### **16.2.4 Încărcarea Cristalului**

Dacă în urma folosirii Cristalului constăți că i-a scăzut capacitatea, lucru foarte rar întâmplat, reintrodu Cristalul într-o piramidă pentru cea 30 de zile, aceasta fiind cea mai ușoară metodă de încărcare energetică a Cristalului. Piramida o poți confecționa din placaj, masă plastică, carton, sticlă, orice, dar nu metal. Poți să-i faci doar muchiile, în acest caz se poate folosi sârma. Trebuie să ții cont doar că: Latura bazei = înălțimea  $\times 1,57075$  și Muchia laterală = înălțimea  $\times 1,4945$

Orientează piramida astfel încât lungul laturilor sale să privească exact spre punctele cardinale. Pune-o undeva unde să nu fie în

apropiere de metale mari sau de câmpuri ca cele generate de aparatul de radio, TV etc.

Confecționează un suport pe care vei așeza Cristalul cu vârful spre nord, la o treime de la baza piramidei.

Odată un Cristal încărcat, poți să îl folosești la încărcarea altora, tot cea 30 de zile.

Ori de câte ori constați că a scăzut capacitatea Cristalului, că i-a scăzut puterea, încarcă-l din nou în piramidă singur sau de la alt Cristal.

### ***Folosirea Cristalului pentru sine***

Cristalul este o *antena de emisie-recepție cu amplificator încorporat*. Prin baza sa *absoarbe energia*, prin vârf o emite, iar prin laturi prezintă un fenomen de *schimb energetic*.

Tocmai de aceea îți recomand *purtarea lui în permanență la gât* în poziție verticală cu vârful în jos. În acest caz, *prin bază va capta Lumina de la El*, va absorbi toate energiile cenușii până la negru (deci tot ce nu este alb-pur) din tine și le va trimite în Pământ spre neutralizare.

Dacă ai un Cristal cu două vârfuri, am spus că te poți considera nu numai un norocos, dar și un fericit! Aceste Cristale rare au un puternic câmp energetic benefic, pe care - sunt convins că la gradul de pregătire pe care îl ai deja îl poți vizualiza. Purtând un asemenea Cristal tot în poziție verticală, câmpul acestuia te învelește și te protejează de orice influență negativă, malefică, începând de la *gândurile rele* și până la *magie neagră!* Vezi doar să nu îl pierzi. Un al doilea nu vei mai găsi!

### ***16.2.6 Meititația si rugăciunea***

Rolul meditației este de a egaliza folosirea simțurilor materiale cu cele din planul spiritual.

la Cristalul tău în mâna dreaptă și încearcă intrarea în *Alfa*. Acum ține-l în mâna stângă cu vârful spre palmă și repetă intrarea. A fost mult mai ușoară comunicarea cu *Spiritele Superioare*, chiar foarte ușoara? Natural. El recepționează prin bază Lumina și o transmite prin vârf, care acum a fost îndreptat spre chakra ta de recepție din mâna stângă.

În biserică, în timpul slujbei, ține Cristalul cu vârful spre palma mâinii stângi. Observă efectul! Trăirea mistică a ceea ce se întâmplă este complet alta! Ești mult mai *aproape* de El! Repetă experimentul acasă în timpul rugăciunii tale cotidiene, observă diferența față de o rugăciune cu *mâinile goale* Acum tot cu Cristalul în mâna stângă orientat spre podul palmei încearcă să îți cobori rugăciunea spusă către Iisus din minte, în inimă. Observă diferența!

### **16.2.7 Comunicarea cu alții**

Împreună cu un cunoscut, coleg de grup *Alfa*, faceți un experiment ținând câte un Cristal în mână. Pentru început cel care va emite să țină Cristalul în dreapta orientat cu vârful spre celălalt, iar cel care recepționează să-l țină în stânga cu vârful spre palmă. Relaxați-vă, intrați în *Alfa* și trimiteți unul spre celălalt o imagine simplă dar frumoasă: malul mării, o floare, un câmp înflorit, un pârâu curgând peste pietre etc. Schimbați rolurile (și poziția Cristalelor), după care comparați ce s-a transmis și ce s-a recepționat de fiecare dată. Veți

rămâne surprinși cât de bine corespund imaginile transmise cu cele recepționate.

Repetăți exercițiul până ce merge foarte bine. Acum continuați cu etapa a doua, în care țineți Cristalul amândoi cu mâna stângă, orientat spre palmă. Repetați și acum până când merge bine. Măriți distanța dintre voi! Ea nu intervine în calitatea recepției. V-am dat o posibilitate de a putea lua contact între voi pe plan subiectiv interpunând Cristalul - antena de emisie-recepție cu amplificator încorporat!

Ultima etapă a acestui experiment pe care ți-1 propun este saltul în Timp, iarăși ținând Cristalul în stânga orientat spre palmă. Compară rezultatele obținute astfel cu cele efectuate (dacă ai încercat așa ceva până acum) fără Cristal! Nici aici nu există limite!

### **16.2.8 Diadema atlanțitor**

Un mijloc util pentru comunicări în Spațiu și Timp este ceea ce se cunoaște sub numele de diadema atlanților, după numele celor de la care se pare că ne-a parvenit din istorie.

Pentru aceasta ai nevoie de o bandă de cupru de cea 4-5 cm lățime și o lungime suficientă să-ți cuprindă capul, în mijloc, fixează-i o bucată circulară de argint de cea 30 g (de exemplu, o monedă) folosind un adeziv rapid. Folosește o montură tot din tablă de cupru, modelată în formă de degetar în care lipește Cristalul de cea 4 cm lungime și 2 cm diametru cu vârful spre fund, apoi lipește fundul degetarului de bucata de argint.

La capetele diademei practică câte un orificiu prin care treci câte o sârmuliță de cupru, pentru a o putea fixa pe cap. Puneți-o pe cap, astfel încât Cristalul să fie în dreptul celei de-a VI-a chakre. Pune-te comod în fotoliu, închide ochii, intră în *Alfa* și *stai pe recepție*.

Dacă vrei, te poți *acorda* către o anumită constelație sau zonă a cerului. Vei avea imagini tulburătoare, nemaivăzute, imagini transmise de cei cu care *ești pe recepție*. Nu uita mantrele de protecție și de ajutor!

Cunoaște-i, întreabă-i despre viața lor, transmite-le imagini despre Pământ, Ești unul dintre cei care comunică prin mijloacele de comunicație ale viitorului, folosind unde purtătoare hiperluminice (tahioni?) care sfidează distanțele și timpul! îmi vine să cred că mijloacele de comunicație ale viitorului vor fi foarte apropiate față de ceva asemănător, la fel cum transportul viitorului, cred, va fi bazat pe dematerializare și rematerializare!

### **16.2.9 Bagheta magică a Cristalelor**

Procură-ți două Cristale cu un singur vârf, de 2-3 cm lungime și 0,5-1,5 cm diametru, o țeava din cupru cu diametrul interior corespunzător diametrului Cristalelor, o fâșie de piele (naturală) lungă de cea 90 cm și lată de 1,5-2 cm, precum și un tub cu adeziv universal.

Țeava de cupru taie-o la o lungime de 30 cm, iar la cele două capete taie cu fierăstrăul pentru metale, câte două fante perpendiculare una pe alta, adânci de cea 2-3 cm (pentru a-i putea lăți sau îngusta capetele în funcție de diametrele Cristalelor de care dispui). Cristalele trebuie să aibă vârfurile bine formale, cu suprafețele clar delimitate. Fixează cele două Cristale la capetele tubului, unul cu vârful spre afară, iar celălalt - cu vârful spre primul. Strânge cu un patent capelele crestate și lipește-le cu un adeziv. Ult ima etapă este înfășurarea tubului de la un capăt la



celălalt cu banda de piele pusă în spirală pe tub și fixată din loc în loc cu câte o picătură de adeziv.

Este bine ca înainte de confecționare să purifici Cristalele în sare și să le porți lângă corp cea 30 de zile.

Poți să-ți confecționezi și un toc pentru baghetă, din piele sau alt material natural (chiar o bucată de trestie de diametru corespunzător și închisă la unul din capete).

Pentru folosire: activează-ți cele două chakre secundare din palme și ține bagheta cu baza cristalelor în dreptul chakrei de emisie din mâna dreaptă (la dreptaci). Cealaltă chakră deschide-o spre Ei pentru a primi Lumină. Energia emisă de chakra palmei drepte este amplificată enorm de mult în lungul tubului și iese ca un fascicol deosebit de puternic și coerent prin Cristalul din vârf.

Să presupunem acum că *motanul ți s-a întors acasă rănit*. Așteaptă până adoarme, deoarece nu-mi vine să cred că îl vei convinge să stea culcat liniștit pe perioada cât îl ajuți! Ține mâna stângă în poziția de recepție Lumină (Energie) iar cu bagheta în palma mâinii drepte fă mișcări circulare orare (în sensul acelor de ceas) cu vârful activ în jurul zonei lezate. Vizualizează în acest timp fascicolul care emerge din baghetă, precum și efectul său curativ asupra rănii (dezinfectare, hemostază, apoi închidere și refacere a țesutului lezat). Totul ia mai puțin timp decât ne ia acum ca să descriem astfel ce ai de făcut! În general vei simți un fel de furnicătură în dreptul chakrei plexului solar, o senzație foarte plăcută. Este semnalul recepționării energiei de vindecare trimise (la fel se simte și la activarea oricui, indiferent de distanță, cu sau fără baghetă), în momentul când nu mai vizualizezi nici un fascicol emergent înseamnă că procesul s-a încheiat.

La fel poți utiliza bagheta și în alte cazuri. Astfel, în cazul unei fracturi, după imobilizarea membrului sau a zonei respective, energizează-o periodic și nu vei constata altceva decât o diminuare a durerilor, alături de o sudare mult mai accelerată!

Pentru cazul în care dorești și eliminarea unor energii perverse, lucrează invers.

Ține bagheta în palma mâinii stângi cu vârful spre chakra de recepție, iar dreapta orientează-o spre Pământ.

Poți lucra și *împingând* afară cu Lumină energiile *cenușii* din corpul respectiv, asemănător cum ți-am prezentat la înlăturarea durerilor. În general rezultatele se ameliorează o dată cu practica. Cu cât utilizezi mai mult bagheta, cu atât devine mai eficace.

Acest proces curativ se poate aplica în egală măsură și plantelor (de apartament sau de grădină).

Mai mult, probabil că modificările meteorologice depind nu doar de câmpurile magnetice din jurul Pământului, ci și de radiațiile ce vin din afara lui. Câmpul tău, să-l numim *biomagnetic*, este legat intim de cel al Pământului. Orientând bagheta în sus spre cer și imaginându-ți pe ecranul mental cât mai exact ce dorești să obții și dacă ai o motivație puternică poți chiar avea surpriza să obții real modificarea meteorologică necesară. Astfel, în cazul unei ploi puternice poți cere oprirea ei și chiar înseninarea!

Utilizările sunt nenumărate, incredibile și deosebite, Ți-am dat doar câteva exemple, restul urmează să le găsești prin experimentările tale. Dar nu uita; nu te juca cu bagheta și nu încerca să faci rău cuiva! În acest din urmă caz scapi cel mai bine nereușind acel rău, dar poți suferi ceea ce se cunoaște sub numele de *efect de bumerang* !

### **16.2.10 Câmpul forțelor protectoare a Cristalelor**

Procură-ți mai multe Cristale mărunte de Cuarț, patru blocuri de Cuarț alb microcristalin, ceva mastic sau un alt adeziv rezistent la apă.

Cristalele, care de data asta pot fi și mici flori de mină, cu diametrul de 3-8 cm, fixează-le într-o scobitură pe care ai făcut-o în blocurile de Cuarț alb, cu vârful în sus. Repartizează acum aceste blocuri în jurul casei, câte unul pe direcția celor patru puncte cardinale. Dacă intri în *Alfa* poți vizualiza energia emisă de ele ca un dom alb de Lumină care îți înconjoară casa, protejând-o de tot ce are altă culoare decât albul.

Poți încărca și armoniza aceste Cristale folosind bagheta descrisă mai sus, dirijând fascicolul de raze (hai să le numim de acum înainte *psionice*) spre fiecare bloc.

Dacă cumva ți-ai fixat blocurile de protecție în jurul grădinii, poți chiar să le programezi (tot cu bagheta) pentru a stimula creșterea plantelor, pentru a le proteja de dăunători etc.

În cazul în care nu dispui de cele de mai sus, poți de asemenea să-ți creezi câmpul de forțe protectoare, folosind patru mici Cristale fixate în câte un tubușor din cupru de diametru și lungime corespunzătoare și învelite în piele după modul cunoscut la confecționarea baghetei. Plasează-le în solul grădinii pe direcția punctelor cardinale, îngropate până la nivelul cuprului. Mai confecționează și al cincilea dispozitiv, pe care să îl îngropi la mijlocul celor patru de dinainte. Pentru a marca locul unde le-ai pus în sol poți să le înconjuri cu bucățele de Cuarț microcristalin albe culese (de exemplu) din albia râurilor de munte.

Ți se pare că cele de mai sus prezentate la acest capitol referitor la Cristalul de Cuarț aduc a Magie? În primul rând, ține cont de

diferența între Magia așa-zisă *albă* și cea *neagră* care rezidă din sensul utilizării aceleiași forțe pe care am numit-o *psionică*. Cred însă că Magia nu este decât numele dat acum unei Științe încă neexplicate, pe care o studiem momentan numai sub aspectul efectelor sale.

### **16.2.11 Protectorul personal din Cuarțul cu două vârfuri**

După cum ți-am mai spus, Cristalul de Cuarț cu două vârfuri este o raritate. Dacă totuși poți procura un astfel de Cristal, ai la dispoziție unul din cele mai puternice mijloace de protecție individuală împotriva oricărei influențe malefice (de care din păcate suntem înconjurați *din belșug!*).

Purtând permanent asupra ta un astfel de Cristal cu două vârfuri purificat în sare marina și purtat 30 de zile pentru echilibrarea sa cu vibrațiile tale, el te va înconjura cu un glob de energie protectoare albă, glob care își menține eficacitatea atât timp cât porți Cristalul.

El funcționează ca un fel de amplificator individual al forțelor tale mentale de protecție. Poți chiar vizualiza această sferă de protecție dacă te afli în *Alfa*.

Pentru a-l *încărca* este bine ca în timpul celor 30 de zile de armonizare să îi transmiți în *Alfa* comanda de încărcare cu energie benefică, cu Lumină. Poartă-l în poziție verticală,

### **16.2.12 Pendulul cu cadru de precizie**

## **16.3 Radiestezia "subiectivă"**

Instrumentul pe care ți-1 voi descrie are rolul de a crește precizia oricărui pendul. Confeționează-ți un pendul dintr-un Cristal mic de Cuarț de cea 1,5 cm lungime la care cu un adeziv universal îi fixezi de bază un inel de cupru de care atașezi un lăntișor tot de cupru de cea 30 cm lungime.

Pentru confeționarea cadrului de precizie procură-ți patru tuburi din cupru de 30 cm lungime și 1,5-2 cm diametru. Ai nevoie și de două plăci pătrate din lemn (poate fi finisat dinainte pentru a-i da un aspect estetic) cu latura de 10 cm și grosimea de 2,5. Cu o bormașină dă câte 4 găuri în dreptul colțurilor până la jumătatea grosimii lemnului, cu diametrul corespunzător țevilor de cupru. Una dintre plăci găurește-o în centru, pentru a putea suspenda lăntișorul. Fixează acum tuburile de cupru în orificiile practicate în cele două lemne cu ajutorul unui adeziv universal, obținând cadrul pentru pendul. Cu un mic dop conic din cupru sau alt material (lemn, masă plastică etc.) fixează lanțul pendulului în placa superioară a cadrului astfel încât el să atârne între tuburile de cupru, iar Cristalul să se găsească la cca 1 cm de suprafața plăcii de bază.

Pendulul astfel confeționat este deosebit de sensibil, îl poți folosi în teren (ținându-1 pe o palmă și aplicând-o pe cealaltă deasupra pentru stabilitate) sau acasă (de exemplu când lucrezi pe o hartă), punându-ți doar o palmă deasupra pe cadru, în caz de reacție pozitivă el va începe să facă o rotație de mișcare orară, iar în caz de reacție negativă, invers. Pentru a folosi în mod optim acest instrument ai nevoie de multă răbdare, cu atât mai mult cu cât eficacitatea lui crește prin practică.

### **16.3.1 Noțiuni de bază**

Probabil că ai deja câteva noțiuni despre radiestezie; tocmai de aceea nu voi intra în detalii.

Radiestezia este o știință, dar în același timp și o artă, folosită de asemenea din cele mai vechi timpuri. Cele mai vechi imagini pe care le avem sunt cele ale *căutătorilor de apă* (fântânarilor). Aceștia erau persoane sensibile care găseau (detectau) pânzele de apă pentru fântâni. Pentru detectarea apei ei foloseau și folosesc un bețișor din alun, salcie sau alt lemn în formă de „Y” ținând în mâini cele două capete, iar *baza* oricntând-o înainte. în dreptul surselor de apă senzorul se apleacă în jos. De asemenea se mai lucra și se lucrează cu pendulul.

Se mai folosește un mic dispozitiv numit „ansă”, confecționat dintr-o sârmă de cupru (dar nu obligatoriu) îndoită într-un unghi de aproximativ 35°. Capetele sunt îndoite spre afară în unghi drept și ascuțite. Ansa se ține între degetul mijlociu și cel mare, în poziție verticală, capetele ascuțite constituind un fel de *ax* de rotație. O mișcare a ansei într-o direcție sau alta față de punctul de echilibru se consideră răspuns pozitiv sau negativ, după cum s-a făcut convenția mentală anterioară. De obicei o deplasare a vârfului ansei spre stânga (dacă este ținută în mâna dreaptă) se consideră răspuns pozitiv, iar rămânerea ei în poziție de echilibru (cu vârful orientat înainte) răspuns negativ. Folosind o scală gradată asemănătoare unui raportor, răspunsul poate fi chiar cuantificat.

Este folosită atât în teren pentru detectarea apei, a zăcămintelor, pentru stabilirea câmpurilor energetice, alte localizări etc., cât și *acasă* penlru lucrul cu harta în detectări localizatoare, evoluția stării de sănătate a cuiva prezent sau aflai la distanță, stabilirea prezenței entităților sau influențelor malefice etc.

Să remarcăm faptul că oricum ne-am învățat în jurul *ansei*, *pendulului*, *furcii* etc., cel care sesizează tot tu ești, *jucăriile* respective nefiind altceva decât o prelungire a percepțiilor tale, un fel de amplificator al unor mișcări musculare insesizabile altfel. „Percepțiile senzitive energetice care se creează la intrarea într-un câmp vibratoriu care interferează câmpul vibratoriu propriu al tehnicului (indus mental de informația tematică ordonată) și îl aduce în starea de nivel vibratoriu de rezonanță, induce mișcări musculare vibratorii manifestate prin contracții reflexe involuntare și inconștiente, care pentru o vizualizare hotărâtă necesită instrumente ajutătoare decodoare și amplificatoare ale acestor mișcări” (M. Fini). În ultimii ani la noi în țară s-au înființat și dezvoltat mai multe școli de radiestezie care au obținut rezultate de prestigiu.

### **16.3.2 Tehnica folosiri radiesteziei subiective în Autocontrol**

Penru cel care practică *Autocontrolul*, *radiestezia* poate căpăta o formă specifică deoarece se află mai aproape cu un pas de sursa informațională. Nu mai ai nevoie de un instrument, de un intermediar, de o extindere a ta. Tocmai de aceea, iată ce-ți recomand: deasupra ecranului mental, *confeționează-ți* un pupitru de comandă. Adică situează-ți acolo o ansă sau un ac indicator cu poziția pe valoarea *zero* într-un capăt al scalei, iar la extremitatea cealaltă valoarea *100*. Scala *gradeaz-o* apoi între aceste valori.

Nu va trece mult și vei avea nevoie de o informație. De exemplu, în cazul unui ulcer pe care l-ai vizualizat în stomac și vrei să afli cât de avansat este, fă o convenție: un stomac perfect sănătos va prezenta valoarea *0%* iar un ulcer perforat cu peritonită - *100%*

(deci valoarea gradului de perturbare al câmpului energetic). Urmărește acul indicator și vei avea direct valoarea pe care o reprezintă stadiul în care se află organul respectiv.

Cineva te întreabă dacă *un anume ceai, primit de la altcineva este bun sau nu în maladia pe care o are*. Instrumentul acesta ți-ar putea spune în acest caz, față de un caz ipotetic unde eficacitatea ar fi 100%, cât ar fi de eficient ceaiul respectiv. Nu îți dă însă răspuns în caz de efect negativ. Tocmai de aceea alături de primul *instrument* plasează un al doilea, de tip galvanometru. Aici poziția de zero a scalei să fie pe mijloc, iar la celelalte două extreme ale scalei să se găsească cifrele +100 și -100. Cu acest al doilea instrument astfel generat poți cuantifica atât beneficitatea cât și maleficitatea cuiva (sau a ceva) față de cineva (subiectul tău etalon).

Tot pe pupitrul atașat ecranului mental poți să îți pui și un contor de 2-3 cifre care să îți dea anumite numere de care ai nevoie, cum ar fi: care chakră (sau chakre) trebuie activată, câte energizări trebuie efectuate, și la câte zile interval între ele etc.

Punându-ți și două LED-uri: unul roșu și unul verde, poți obține imediat răspunsuri de tipul Da/Nu. De exemplu: Am voie să ajut persoana asta? Verde = Da; Roșu = Nu. *Are entități malefice pe ea?* Verde = Da. În acest caz continuă cu întrebarea: *Câte?*, răspunsul îl obții pe contor, *Are influențe malefice asupra sa (gânduri negative, magie neagră etc.)?* Răspunsul îți vine la fel. Și exemplele pot continua la nesfârșit. Cauți pe cineva și nu știi unde se găsește. Proiectează-ți pe ecranul mental harta țării și urmărește-o cu *degetul*. Aprinderea LED-ului verde indică prezența lui (ei). Schimbă scara hărții și continuă până când ai răspunsul cel mai detaliat posibil.



În general, folosind acest *pupitru de control* dotat cu orice ai nevoie (nu uita mantra de ajutor: „*Am tot ce-mi trebuie ca sa fac toi ce vreau și am lot ce vreau ca să fac tot ce trebuie*”) poți primi orice informație obținută cu ansa radiestezică pe cale *clasică*, ba chiar mai multe!

## **16.4 Qigong**

### **16.4.1 Noțiuni generate**

Deoarece în zilele în care înveți relaxarea prin *A utocontrol* ai timp destul, voi încerca să-ți prezint și exercițiul *Qigong* (pronunție: *țhi cunc*) nu numai pentru relaxare, ci și pentru fortificarea organismului sau tratarea anumitor maladii. Mai mult, dacă ești slăsat, dacă ai probleme cu intrarea în *Alfa*, prin intermediul exercițiilor *Qigong* te poți relaxa mai ușor. *Qigong-ul* face parte din cultura multimilenară chineză la fel ca și principiul *YIN-YANG* sau *acupunctura*, fiind considerată „învățătura contopirii omului cu cerul”.

Traducerea *ad literam* - înseamnă: *Qi* - energie, *gong* -exersare, antrenare (deci ar fi *antrenarea sau exersarea energiei*). În acest context *Qi* înseamnă *energie 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 ocupa chiar și celebra *Carte de medicină internă a împăratului Galben*: „Atunci simțim *Qi-ul*

moștenit 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 mușchilor". *Qigong-ul* are două forme: o formă *statică* și o formă *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 i se atașează și o mișcare specială -*Taijiaufin-ul*. În cele ce urmează îți voi prezenta doar principiile *Qigong-ului*, urmând ca să te adaptezi în funcție de necesitățile tale.

#### **16.4.2 Efectele terapeutice ale**

Exercițiul de respirație are efecte benefice asupra scoarței cerebrale, a sistemului nervos vegetativ, inimii, sistemului circulator. Influențează activitatea organelor din cavitatea abdominală, corectează reacțiile maladive și ne face 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 frontală și parietale, aici fiind zona cea mai specializată a creierului, zona conștientei. *Qigong-ul* are 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 încetinită 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 ei ajută digestia. Crește temperatura și umiditatea pielii, în urma respirației diminuate se intensifică schimbul de gaze respectiv 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, ptoza stomacală, constipație, afecțiuni ale aparatului respirator și neurastenii.

În China *Qigong-ul* este folosit în toate instituțiile în care se aplică *medicina tradițională* fie ca atare, fie în combinație cu alte tehnici ca: *acupunctura*, *moxibustia*, *masajul* etc., iar rezultatele sunt remarcabile (80-90% eficacitate). Metoda de tratament prin *Qigong* s-a extins deja și în alte țări ca: SUA, Elveția, URSS, Medicii care folosesc *Qigong-ul* pot acumula prin exerciții atâta energie (*waiki*) în corp, încât ei 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 și cercetări legate de *Qigong*. Temele mai importante sunt: influențarea celulelor canceroase, îmbunătățirea irigării 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.

### **16.4.3 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 boli, localizarea acestora în corp va dicta poziția pe care o vei adopta.

Poziția *șezând* - ie așezi pe scaun, cu picioarele paralele, sprijinite de pământ, fără să se atingă între ele. Mâinile poți să le (ii în poală sau pe genunchi. Lăsa-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 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 ține-1 drept, piciorul de jos întinde-1, cel de sus îndoiaie-1. Brațul de sus lasă-1 pe pulpă, cel de jos cu palma în sus. Cardiacii să se culce pe dreapta.

Poziția *in picioare* - stai cu picioarele ușor depărtate și cu genunchii ușor flexați. Umerii lasă-i lejeri, îndoiaie 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 a se atinge degetele de la una cu cele de la cealaltă. 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.

#### **16.4.4 Relaxarea psihică**

Vei reuși perfect în *împrospătarea psihică*, în *reactivarea inconștientului* (și conștientului) dacă vei putea să ajungi la o stare de calm și să o menții un timp. Cu cât este mai profundă această stare de calm, cu atât mai eficace este exercițiul. În acest timp elimină gândurile din creierul tău. Trebuie să te concentrezi asupra punctului *Dan-Tian*, punct care se află în acest caz la cea 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 cu păstrarea conștientei. Această stare o poți alina 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 la câteva cuvinte (de exemplu: pronunță *calm* la inspirație și *relax* la expirație). Fii atent la sunetul propriei respirații, începătorilor le recomand metoda numărării.

#### **16.4.5 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 respirația *Dan-Tian*. Ca urmare crește capacitatea vitală, se intensifică schimbul de gaze și circulația sangvină, iar în urma masajului organelor abdominale se îmbunătățește digestia și absorbția alimentelor.

Există mai multe feluri de respirație:

1. Respirația naturală - inconștientă, slabă, artificială.
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. Respirație inversă - în timpul inspirației diafragma urcă, peretele abdominal intră înăuntru, 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 și Ren - inspiră pe nas prin ridicarea toracelui, în același timp închipește-ți că aerul (adică *energia vitală Qi*) coboară de-a lungul liniei mediene a corpului până la ombilic, după care atingând uretra și intestinul gros se reîntoarce, urcând de-a lungul coloanei vertebrale 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 - o dată 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 cu ombilicul, *în acest moment energia moștenită se întinde și începe să pulseze*. Doar maeștrii *Qigong-ului* sunt capabili să efectueze asemenea forme avansate 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-1 timp de 10-20 de minute zilnic. Nu forța executarea un timp mai lung deoarece riști efecte contrare.

#### **16.4.6 Tipurile de Qigong**

În funcție de efectul dorit, în China există 3 feluri de *Qigong*:

° *Qigong-ul medical*, utilizat în tratamentul maladiilor cronice.

" *Qigong-ul cotidian*, pentru prevenirea îmbolnăvirilor, pentru menținerea prospețimii corpului și a spiritului.

° *Qigong-ul artelor 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 este determinată 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 face exercițiul în poziția culcat, în cazul bolnavilor cu tensiune ridicată și cu maladii circulatorii, este preferată poziția șezând. Cardiaccii să nu facă niciodată exercițiul în poziția culcat pe stânga! În poziția culcat pe dreapta stomacul se golește mai ușor, tocmai de aceea se recomandă această poziție în cazurile de ulcer gastric, colici, ptoză stomacală. Cei cu suferințe cronice hepatice vor alege poziția culcai pe stânga, iar cei suferinzi de bronșită cronică și astm, poziția culcat pe spate, în poziția culcat pe torace, gâtul și umerii să fie mai sus cu cca 20 cm. Deoarece în toate pozițiile apare o presiune negativă, inspirația

devine mai dificilă decât expirația, de aceea poziția aceasta este benefica pentru mișcările respiratorii. Un ajutor suplimentar îl reprezintă inspirarea pe nas și expirarea pe gură. În cazul îmbunătățirii situației, în orice maladie cronică se poate alterna poziția culcat cu cea șezând.

Poziția în picioare să o efectuezi în aer liber și numai dacă ești sănătos sau după ce te-ai vindecat de o boala 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 decât după mult exercițiu. Exercițiul în timpul plimbării trebuie să se efectueze de asemenea în aer liber. Acest exercițiu este recomandat acelor care nu pot sta în picioare sau șezând un timp mai îndelungat.

Concentrarea mentală presupune că în timpul exercițiului îți îndrepti atenția asupra unui singur punct al corpului tău: punctul *Dan-Tian*. Poți să te concentrezi și asupra unui organ. Concentrarea te ajută să atingi mai repede starea de calm absolut, în plus ajută și numărarea, observarea respirației, ascultarea acesteia, repetarea unor cuvinte etc. Concentrarea forțată poate provoca 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 la orizontala



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 a problemelor sexuale, se alege acest punct.

Te poți concentra și asupra *Dan-Tian-ului inferior*, care se găsește în cavitatea abdominală, la 4 degete sub ombilic. Sub efectul acestuia se îmbunătățește circulația în organele abdominale, nutriția și peristaltismul intestinal. Poți să le concentrezi și asupra unui anume organ - în cazul îmbolnăvirii lui. Poți să masezi pielea din dreptul 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 stare de calm mușchii se relaxează, trimit mai puțini stimuli în creier, iar acesta se relaxează și el. În acest caz pulsul și ritmul respirației scad, coboară și temperatura corpului, se diminuează oboseala, vitalitatea se întărește.

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

- *Respirație abdominală și toracică* se recomandă în cazul maladiilor cardiace și circulatorii.
- *Respirația dv-a lungul canalelor Du și Ren* se recomandă în caz de tensiune arterială scăzută, impotență, ejaculare precoce, frigiditate, (în caz de tensiune ridicată sau boala Meniere este interzisă această respirație).
- *Respirația prelungită* are două forme, în primul caz 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, astm, bronho-dilatație, 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 conștientă, funcțiile vitale ți se diminuează la minim.

Aceasta este *rezultatul de vârf al exercițiilor de respirație*, care se poate atinge după cca 3 ani de antrenament intensiv, în timpul antrenamentului, respirația încetinită în mod conștient trebuie să devină naturală.

După un timp nu mai trebuie să-ți concentrezi atenția asupra respirației, trebuie să uiți asta, altfel urmând oboseala excesivă a mușchilor respiratori, chiar senzația de sufocare. Iar aceasta nu te ajută, ci din contră, te poate chiar îmbolnăvi!

#### **16.4.7 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. Este ușor să te concentrezi și să ajungi în starea de relaxare. Ai nevoie de o stare de trecere în timpul căreia corpul și spiritul tău devin corespunzătoare practicării *Exercițiului Qigong*. În acest timp trebuie să întrcrupi influențele deranjante ale mediului înconjurător, indiferent dacă faci exercițiul

în aer liber sau în cameră. Este preferabil să te găsești întotdeauna în aer curat.

Să nu efectuezi exercițiul în curent sau cu fața spre vânt. Decuplează aparatul radio, telefonul, muzica; alege un timp când ești singur, îmbrăcămintea să fie lejeră, subțire; cureaua prea strânsă și 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 întotdeauna 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 palatinul cu limba și începe exercițiul de respirație. Zâmbește.

Poți să ajungi la respirația corespunzătoare la fel ca și în sport, prin antrenament susținut. Respirația în ritmul de 5 *pe minut* o vei efectua doar după multe exerciții zilnice. Respirația trebuie să fie firească, confortabilă și continuă, să aibă ritmul uniform. Prin inspirarea aerului faci ca *energia Qi* să ajungă în punctul *Dan-Tian*; fiecare inspirație se întoarce la locul său originar. Nu-ți face probleme dacă nu reușești din prima încercare. Fă zilnic exercițiul de respirație timp de 20-30 minute.

Trebuie să exersezi și în poziția șezând. Dacă ai terminat exercițiul de respirație mai rămâi puțin timp 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 abdomenului. Nu e voie să te cramponezi de numărul ciclurilor respiratorii sau de durata lor. Cu cât încerci să obții mai repede și 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 asta. Efectul curativ va apare deja în timpul exercițiilor lor.

Nu le ridica imediat după terminarea exercițiului. Mai rămâi puțin în poziția în care ai fost. Pune-ți palma dreaptă pe ombilic, iar stânga peste ea. Masează-ți zona circular de 30 de ori în sensul acelor de ceasornic și apoi de 30 de ori invers. Abia acum 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 apare la timpul convenit, după o perioadă de exerciții.

#### ***16.4.8 Senzații ce pot să apară la efectuarea exercițiului***

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

In alte ocazii, poate apare o salivare mai intensă decât de obicei, limba lipită de palatin reprezentând un stimulent permanent pentru glandele salivare.

După terminarea exercițiului 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°C. 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 apare furnicături de 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, deoarece altfel încâlci principiile *Qigong-ului*.

Dacă nu efectuezi în mod corespunzător exercițiile, pot apare efecte negative. Astfel, datorită concentrării necorespunzătoare pot apare tensiuni intracraniene, dureri de cap, amețeli etc. În caz de tensiune ridicată, relaxarea musculară incompletă 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 atenției 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 apare o tensiune în zonă și un schimb insuficient de gaze. Pot apare chiar crampe ale mușchilor respiratorii. 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 și pot avea contracturi musculare.

Hiperponderalii pot avea temperatură dacă efectuează exercițiul după o masă copioasă. Dacă însă efectuăm exercițiul în frig,

îmbrăcați prea subțire sau înfomețați, putem avea frisoane. Forțarea respirației poate provoca micțiuni necontrolate. Dacă asta 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 exerciții într-o poziție incomodă, deoarece astfel 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 constituție slabă, renalii, trebuie să efectueze exercițiul culcat.

Oamenii nervoși, iritați, ar fi bine să facă exercițiul plimbându-se. Unii pot să-și simtă corpul extraordinar de greu sau foarte ușor, eventual pot avea dureri în unele locuri. Toate aceste simptome vor dispărea în mod spontan dacă nu ținem neapărat să obținem imediat rezultate remarcabile, în urma respirației forțate pot apare chiar halucinații, care însă dispar imediat la încetarea exercițiului. Dacă nu am mâncat suficient (stomacul să fie 80% plin) va apare o puternică senzație de foame; dacă am mâncat prea mult pot apare: diaree, tensiune abdominală, crampe. Reacțiile anormale amintite nu apar în mod logic, dar poți să eviți multe neplăceri efectuând *exercițiile Qigong* conform celor recomandate.

#### **16.4.9 Un exercițiu pentru fortificare**

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 sau urmărește-le mental.
- Frecvența și durata: de 3-4 ori pe zi, câte 15-20 de minute.

Cerințe:

- Poziția corectă a corpului.
- Respirație regulată.
- Eliberarea de factori perturbatori.

Etapa u II-a (săptămânile 2-4)

- **Poziția** corpului: Normală sau **turcească**.
- Respirația: Adâncă, naturală (respirație abdominală)
- Atingerea calmului: Urmărește ciclurile respiratorii sau concentrează-le asupra punctului *Dan-Tian inferior* (la 4 degete sub ombilic).
- Frecvența și durata: de 3-4 ori pe zi câte 30 de minute.

Cerințe:

- Respirație profundă, până la diafragmă.

<sup>1</sup> Atingerea încă de la început a calmului.

- Antrenamentul devine obișnuință.

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

- Poziția corpului: Șezând sau stând (ultima pentru cei mai antrenați).
- Respirația: Ca la etapa a II-a.
- Atingerea calmului: Concentrează-te asupra punctului *Dan-Tian inferior* (la 4 degete sub ombilic).
- Frecvența și durata: de 3-4 ori pe zi câte 30-45 minute.

**Cerințe:**

<sup>1</sup> Respirație regulată, adâncă, rară.

- Calm absolut.

- Efecte benefice remarcabile, motivând antrenamente ulterioare.

## **O ședință ție lucru. Exemplu 8 Intrarea în Templul de Cristal**

În cele ce urmează îți voi prezenta un exemplu de ședință de lucru cu folosirea tehnicilor anexe *Autocontrolului*, în cazul în care nu ai încă un Crisla de Cuarț, ignoră cele referitoare la el.

Dimineața după trezire spală-te (dacă se poate cu apă rece), ia o gură de ceai și retrage-te într-o cameră liniștită și cu un mediu ambiant plăcut, dacă e posibil deschide geamul și diminuează lumina atât cât să-ți permită citirea fără efort a fișelor.

Așează-te cât mai comod într-un fotoliu (mai bine dacă se poate orienta spre Nord), sprijină-ți capul, iar picioarele descălțate, lasă-le pe podea, paralele, distanțate. Nu poziția ca atare contează, ci confortul!

Dacă te-ai îmbrăcat deja, desfă-ți cureaua și orice ți-ar stânjeni respirația. Dacă ai un Crisla ia-1 în mâna stângă cu vârful înspre palmă, iar aceasta așează-o peste palma deschisă a mâinii drepte. (Dacă ești stângaci, Cristalul îl ții în dreapta așezata peste stânga). Pentru accelerarea intrării în *Alfa* poți să-ți unești cele trei degete în modul cunoscut, ținând în același timp și Cristalul, închide ochii și fă 5-10 cicluri de respirație *Qigong*, pentru aerisirea plămânilor și pentru prerelaxare.

Mulțumește-i Celui de Sus pentru că ți-a permis și azi să-ți deschizi ochii spre o noua zi în care să fii intermediar între El și cei care l-au cerut ajutorul (prin tine).

În momentul în care te-ai relaxat, spune-ți: *Număr rar de la 5 (sau 10) la 1 și intru în cele mai profunde zone Alfa.*



După activare te găsești înaintea unui Cristal enorm (nu e obligatoriu), având în fața ta o ușă mică, deschisă. Nu poți trece de ea până nu spui de trei ori mantra trinitară: „In numele Tatălui, al Fiului și al Sfântului Duh. Amin". Abia acum poți intra. Te găsești într-o navă enormă, în față este o cruce mare, parcă din foc, dar de o culoare și intensitate nederanjante. Nu uita să mai spui o data mantra trinitară! Înăuntru sunt două șiruri de scaune, o alee centrală până în față, iar scaunele sunt astfel distanțate, încât poți trece printre ele fără a-i stânjeni pe cei așezați acolo, înire ei îți vei găsi *Ghizii Spirituali*. Dacă ai ceva de discutat, dacă ai ceva să-l întrebi, poți să o faci după ce pronunți mantrele de protecție și de ajutor.

„Invoc Lumina, sunt o cale curată și perfectă. Lumina îmi este călăuză".

„Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ceea ce vreau și am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie".

„Prin Lumină sunt protejat față de orice influență, indiferent de tip, mod de acționare și direcție de acțiune".

„Azi mă simt mai bine decât ieri din toate punctele de vedere".

„Tot ce realizez, tot ce creez se face sub îndrumarea, prin voința și în numele Tatălui. Amin".

Acum pune-te în fața ta, explorează-ți aura, vizualizează-te, vezi dacă de ieri au apărut cumva modificări. Deschide-ți palma mâinii stângi a astralului din corpul astral pentru a primi Lumina de la El, iar cu palma mâinii drepte activează-ți chakrele de la a VII-a spre a I-a, spunând între timp cele șapte rugăminți din Tatăl nostru, după cum ți-am arătat deja. mătărește-ți aura tot după modul cunoscut, corectează-ți problemele existente sau apărute, prin mantra trinitară.

la acum pe rând cazurile pe care trebuie să le vizualizezi, având pregătit dinainte creion și hârtie pentru a nota cele constatate. Stabilește pentru fiecare persoană ce ai de făcut pentru a-1 ajuta (ce energizări, câte, la ce interval etc.). Toate cele observate, măsurate și obținute notează-le neapărat pentru fiecare în parte, altfel vei uita. Abia după ce ai notat tot la o persoană, treci la cealaltă. Poți măsura de exemplu câtă Lumină mai are din cantitatea ce a primit-o de la El la naștere (în procente) și cât la sută din ce lipsește se mai poate recupera. Poți măsura acestea pe corpul fizic, eteric (vital, energetic), emoțional (astral), mental, cauzal, spiritual și armie.

Acum, dacă ai mai multe cazuri de ajutat, îți recomand să ții fișe individualizate pentru fiecare. Notează pe ele numărul curent al cazului din caietul unde ții evidența: vârsta, sexul, localitatea, numele (când îi ajuți, le spui pe nume), în 1-2 cuvinte (cu altă culoare) de ce suferă, apoi ce ai de făcut și în final zilele respective. De exemplu: 30+III+VI+fibrom resorbție/3, ceea ce înseamnă: 30 de energizări generale, în plus chakra III și VI, plus resorbția fibromului uterin, la fiecare 3 zile. Ia pe rând fișele, întredeschide-ți ochii atât cât ai nevoie pentru ce ai de făcut și ajută. În funcție de problemă poți folosi și *sugerarea*, spunând: *resorbție, eliminare, activare, dezactivare, dezintegrare* etc. Poți *curăța* artere sau vene înfundate, poți *gresa* încheieturi blocate, poți *lega* vase, nervi sau mușchi rupți sau secționați, poți *scurta* sau *lungi* mușchi (de exemplu la miopii sau hipermetropii), poți orice, iar rezultatele încep să apară în 1 1/2-2 luni! în general cel pe care îl energizezi simte în zilele respective valuri de căldură, mai rar stare de bulversare (doar a avut încărcătura de energie vitală - de Lumină - foarte scăzută), iar când lucrezi direct asupra unui

nodul, chist, tumoare etc., chiar o ușoară acutizare a durerii (fenomen numit de Bruno Groning; „*durere de vindecare*”).

Când ai mai multe cazuri de ajutorat în aceeași zi, energizarea generală poți să o faci deodată tuturor, iar mai apoi fiecăruia în parte energizările suplimentare finalizând cu semnul crucii și mantra trinitară.

Când ai multe cazuri rezervă o altă perioadă a zilei pentru vizualizare, diferită de cea pentru energizări, deoarece ți se va prelungi prea mult ședința, fapt esențial mai ales când lucrezi foarte de dimineața iar după aceea mai trebuie să ajungi și la serviciu!

Experiențele de plimbări în Spațiu sau Timp etc. de asemenea să le efectuezi separat, pentru a avea deslul timp la dispoziție, pentru a nu intra în *criză de timp* și a nu trebui să întrerupi experimentul înainte de a-1 termina. Nu pentru că ar fi periculos (în *Yoga* de exemplu: *ieșirea bruscă din meditație* poate provoca accidente psihice; nu este cazul în *Autocontrol*), ci pentru că îți lasă gustul neplăcut al lucrului neterminat lăsat *pe a doua zi*,

Când ai terminat, mulțumește-l pentru ajutorul acordat atât ție cât și celorlalți, ieși din *Templul de Cristal*, reintra în corp și revino în *Beta*, spunând: „Număr rar de la 1 la 5, revin în *Beta*, sunt complet treaz, odihnit și relaxat, mă simt mai bine decât înaintea exercițiului”.

După ce ai revenit în *Beta*, pune-ți palma mâinii drepte pe zona *Dan-Tiati inferior* (la 4 degete sub ombilic), stânga peste ea și fă 30 de mișcări de masaj circular în sens orar și încă 30 în sens invers, pentru energizări.

Ține cont că cele descrise aici sunt doar un simplu îndrumar, nu considera că *magister dixit*! Cu timpul îți vei găsi propria *Cale*, îți vei pune la punct un *sistem propriu* de acțiune pe care apoi îl vei

dezvolta treptat pentru obținerea rezultatelor din ce în ce mai bune pe calea de *a face bine*.

- 1) Tehnică; procedura sau modalitatea de a face „așa” sau „altfel”.
- 2) Metodă: procedura sau modalitatea de a rezolva ceva prin mai multe tehnici, adică de a face ceva „așa” și „altfel” (Noia Red.).

### **Încheiere**

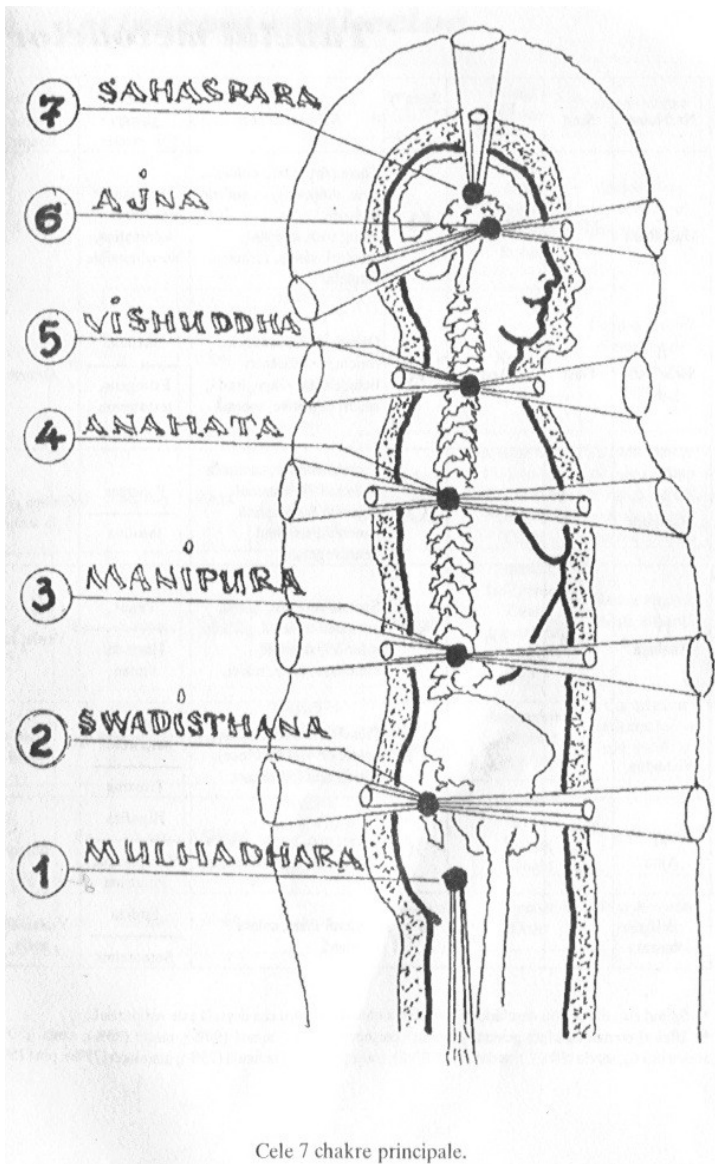
Până aici am încercat să te învăț câte ceva din câte am avut posibilitatea să cunosc. Tot ce ți-am prezentat, în *Autocontrolul pas cu pas*, a fost trecut prin filtrul verificărilor personale, iar restul sunt ceea ce se numește *comunicări*. Tocmai de aceea poate ai constatat unele mici diferențe între cele aflate din prima parte și din a doua. Prima parte a reprezentat nivelul la care am ajuns în 1990-1991, până la data scrierii primului manuscris. Actuala prezentare este la nivelul celor cunoscute de mine în 1998. Nu degeaba prima a primit numele de *Inițiere*, ea reprezentând într-adevăr acest nivel.

Unele alineate ți se vor părea *copieri*. Aparent. Nu sunt pe principiul dictonului: *o carte scrisă dintr-o alta reprezintă plagiat, o carte scrisă din cel puțin altele două reprezintă o lucrare științifică*. Toate cele scrise au fost verificate personal, trecute prin filtrul propriu.

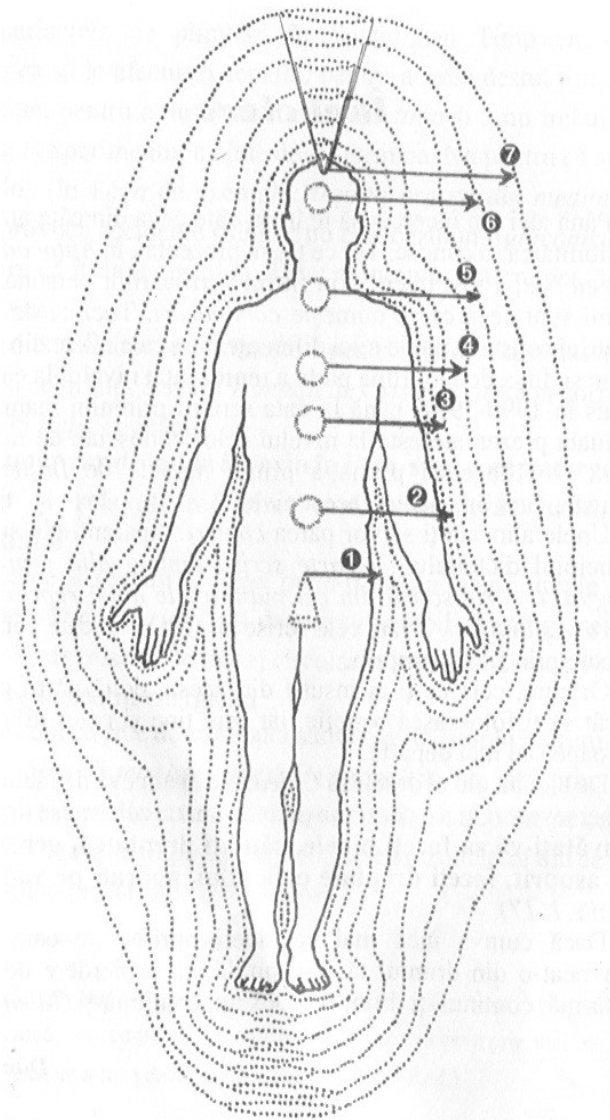
Oricum, cele ce ți-ai însușit din acesle două părți, nu pot decât să-ți folosească benefic, iar prin tine și celor aflați mai aproape sau mai departe.

De aici încolo ai deschisă *Calea*. Nu ai altceva de făcut decât să perseverezi în a o continua ținând cont de cele spuse de *Isaia*: „Învățați-vă să faceți binele, căutați dreptatea, ocrotiți pe cel asuprit, faceți dreptate orfanului, apărați pe văduvă”. (*Isaia, I. 17*).

Dacă cumva încă mai consideri oprirea pe care ți-am provocat-o din drumul tau ca inutilă, ca o pierdere de timp, iartă-mă, continuă-ți drumul. Dacă nu, continuă-ți *Calea*.



Cele 7 chakre principale.



Aura și cele 7 corpuri energetice

## Tabelul metodelor

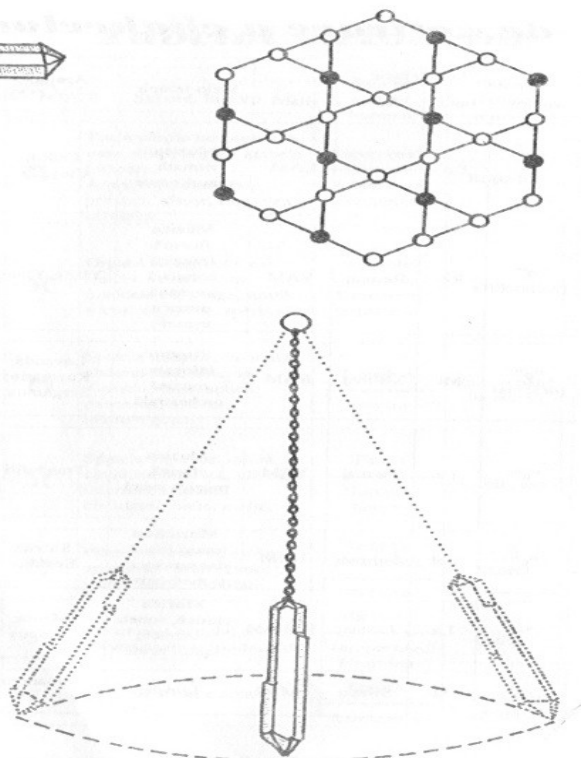
Nr./Nume	Simț	Elem. subord.	Spin(*)		Subord. în corp	Subord glande/hormon	Culoare (cromoterapie)
			♂	♀			
I Muladhara	Miros	Pământ	☉		Toate părțile tari, coloana, oase, dinți, unghii, ambele picioare. Anus, rect, intestine, prostată, sânge, formarea celulelor.	Suprarenale Adrenalina, Noradrenalina	Roșu-foc
II Swadhisthana	Gust	Apă	☽		Organe de reproducere, rinichi, vezică, toate lichidele ca: sânge, limfă, sucuri digestive, spermă.	Sexuale Estrogene, testosteron	Orange
III Manipura	Văz	Foc	☼		Spatele inferior, cavitatea abdominală, sistemul digestiv, ficat, splină, pancreas, sistemul neurovegetativ.	Pancreas Insulina	Galben până la auriu
IV Anahata	Pipăit	Aer	☽		Spatele superior, inima, cavitatea toracică, plămâni inferiori, sistemul circulator, piele, mâini.	Timus Hormon timian	Verde, roz
V Vishuddha	Auz	Eter (Akașă)	☾		Plămâni, bronhii, esofag, aparat de vorbire (voce), gâtjele, ceafă, maxilar.	Tiroida, paratiroida Tiroxina	Azuriu
VI Ajna	Toate simțurile		☽		Creier mic, urechi, sistem nervos central, frunte, față.	Hipofiza Vasopresina, Pituitrina	Indigo
VII Sahasrara			☾		Creierul mare, calota craniană.	Epifiza Serotonina	Violet, alb, auriu

\* Spinul este dat pentru deschiderea ventrală a chakrei; pentru cea dorsală este antiparalel.

\*\* Uleiuri eterice cu efect general putemic: cuișoare (100%); mentă (90%); molid (90%); santal (80%); amica (80%); salvia (80%); trandafiri (75-80%); mușețel (75%); lavandă (75%); maiorana (75%); pin (75%).

## de activare a chakrelor

Fonoterapie				Melo-terapie	Aromo-terapie(**)	Cristalo-terapie	Natura-terapie
vocală	notă	acord	silabă				
"u"	Do	Do-maj	LAM	Muzica ritmată; tonuri grave	Cedru; Cuișoare	Agat; Jasp; Granat; Coral-roșu; Rubin	Răsăritul sau apusul soarelui, pământ reavăn
"o" (închis)	Re	Re-maj	VAM	Muzica fluentă (muzică populară germană, muzica ușoară)	Ylang-Ylang	Karneol	Lumina cerului portocaliu de dimineață, apa limpede
"e" (deschis)	Mi	Mi-maj	RAM	Ritmuri înfocate, muzică orchestrală	Lavanda; Rozmann; Bergamote	Ochi de tigru; Chihlimbar; Topaz nobil (auriu); Cîrîță	Lumina soarelui de prânz, câmp de rapiță înflorit, cereale coapte, floarea soarelui
"a"	Fa	Fa-maj	YAM	Muzica clasică, muzica sacră	Trandafiri	Smarald; Jad (verde); Cuarț trandafiri; Turmalină (idem)	Natura virgină, păjițe înflorite, cer trandafiri
"e"	Sol	Sol-maj	HAM	Muzica cu tonuri înalte, dansuri sacre și meditative	Salvie; Eucalipt	Acvamarin; Turcoaz; Calcedonie	Cer albastru reflectat într-o apă, valuri la mare
"i"	La	La-maj	KSHAM	Muzica clasică, sunete cosmice; tonuri acute	Menta; Iasomie	Lapislazuli; Safir; Indigo; Sodalit	Cer de noapte
"m"	Si	Si-maj	AOM	Liniste	Olibanum; Lotus	Ametist; Cuarț	Pisc de munte înzăpezit



Cristalul de cuarț – Structura cristalină.  
Bagheta cu cristale de cuarț.  
Pendulul cu cristal de cuarț.