

MI ÍRTUK, RÓLUNK ÍRTÁK

BEKÖSZÖNTŐ

Kedves Olvasó! Nagy hálával gondolok Hajnal János szerkesztőre, aki egy pályázatra írt bemutatkozásom, „Váltók” című írásom kapcsán kiválasztott az általa indított Célratörő Magazin rovatvezetőjének. Írásaimmal igyekeztem bizalmát viszonzni, népszerűsíteni az agykontrollt, tolmácsolni gondolataimat. Később egy-két írást publikálhattam az dr. Domján László Alfajárók-rovatában az Elixírben, dr. Varjú Márta kérésére a Diéta és Fitnessben, valamint a Gyarmati Szabó Éva nevével fémjelzett Mentor Magazin hasábjain. Szerzőtársként később csatkozott dr. Reif Éva is, illetve azok, akik szívesen vitték hírét publikációikban tevékenységüknek. Az alábbiakban ezekből válogathatnak keletkezésük sorrendjében. Hogy ezek közül melyik időtálló, nem az én tisztem eldönteni.

TARTALOM

6. o. – P. M.: VÁLTÓK, avagy mit keres egy magyar-orsz szakos tanár az MLM és az Agykontroll világában? **98/4**

7. o. – P. M.: SOK VAN, MI CSODÁLATOS... 98/6

„Miközben a leghétköznapibb eszközhöz is legalább egy oldalas *Használati útmutató* dukál, addig az evolúció „csúcsszámítógépéhez”, az emberi agyhoz szinte semmilyen... Így nem meglepő az a kutatók által megállapított tény sem, hogy agyunk kapacitásának alig 1-2 százalékát használjuk...”

8. o. – P. M.: A CÉLSZERSZÁM 98/7

„Életünkben gyakran kerülhetünk olyan helyzetbe, amelynek megoldásához meg kell lelnünk a megfelelő eszközöket. S bár törekenyek vagyunk, mégsem vagyunk kiszolgáltatottak...”

9. o. – P. M.: ABLAK A VÉGTELENRE 98/9

„Bizonyára veled is előfordult már..., hogy két vagy talán még több fontos dolog közül kellett volna kiválasztanod azt az egyet, ami életedet, jövődet alapvetően meghatározhatja. S mivel még volt időd a döntés meghozataláig, hát naponta, sőt nagy tanácsstalanságodban akár óránként változtatgattad a szándékodat...”

10. o. – P. M.: TÖBB MINT HÁROMUJJ-TECHNIKA 98/10

<<Ha bemegyek vizsgázn, és bármelyik kezem első három ujját összeérintem, olyan tételeket fogok húzni, amelyeket jól tudok.>>

10. o. – P. M.: ADJ FEL EGY MENTÁLIS HIRDETÉST 98/11

„Reklámok, hirdetések korát éljük. Ha nem vagyunk harsányabbak, rikítóbbak, szuggesztívebbek, kihívóbbak, mint mások – a nagy zajban, a vásári forgatagban látszólag alig van esélyünk önmagunk megmutatására, megismertetésére. Mégis kell lennie megoldásnak...”

12. o. – P. M.: A KÁLYHA ÉS KÖRNYÉKE 98/12

„A tapasztalatok arra utalnak, hogy a sikeres felidézés oly sok eleme közül az egyik legfontosabb, hogy képesek vagyunk-e magunkat ugyanabba a tudatállapotba juttatni, amiben az információt rögzítettük, avagy sem.”

13. o. – P. M.: JELENLÉT JOBB JÖVŐNKÉRT 99/1-2

„Látszólag kérni sokkal nehezebb, mint elfogadni... A tapasztalatok mégis azt mutatják, be- és elfogadni legalább olyan nagy kihívást jelent, ha nem nagyobbat.”

14. o. – P. M.: AGYKONTROLL AZ ÜZLETI ÉLETBEN 99/3

„Mi lehet a titka annak, hogy az addig alkalmazottként, munkanélküliként, segédmunkásként stb. tevékenykedő ember...– látszólag minden előzmény nélkül – kezébe veszi sorsának irányítását...?”

15. o. – P. M.: 3+2=1 In memoriam José Silva 99/4

„...a mentális képességeik fejlesztését különböző utakon gyakorlók, a kutató szellemű emberek ... jól tudják, hogy nincsenek lehetetlen dolgok, csak azt kell megvizsgálni, hogy milyen feltételek közepette valósulhatnak meg...”

16. o. – P. M.: HA IDŐT FEKTETÜNK BE, IDŐT NYERÜNK 99/5

„Számталanszor hallott kifogás: „sem mire sincs időm”, vagy „annyi dolgom van, hogy ki sem látok belőle” arról tanúskodik, hogy nem csak az időbeosztással van gond, hanem a mindenkori tevékenységek okozta feszültséggel, stresszel is. Idegen anyag került szervezetünk gépezetébe, ráférne egy kis karbantartás, egy kis tisztogatás.”

17. o. – P. M.: MEGSZEMÉLYESÍTÉS 99/6

„...hány ember szorgalmát, türelmét, erejét, gazdagságát, megfigyelőképességét, ügyességét, kitartását és így tovább csodáltam. Ma már tudom, csak a képzeletemre lett volna szükség, hogy szolgálatomba állítsam mindezeket a tulajdonságokat, képességeket...”

18. o. – P. M.: SIBELIUS HALLGATÁSA KÖZBEN 99/7-8

„Az agykontroll *kiváltó mechanizmusnak* nevezi azokat az eszközöket – szavakat, mozdulatokat, hangokat, képeket stb. –, amelyek révén a tevékenységünknek megfelelő, testi-lelki állapotba juttathatjuk magunkat meglepően rövid idő alatt.”

20. o. – P. M.: A CSELEKVÉS MOZGATÓRUGÓI 99/9

„Minél jobban hiszünk bizonyos dolgok bekövetkeztében, annál nagyobb valószínűséggel számolhatunk azok megvalósulásával.”

21. o. – P. M.: AGYKONTROLLTÓL VILLÁMOLVASÁSIG 99/10

„Kedves Olvasó, amennyiben Önnek szegeznék a kérdést, vajon képesnek tartja-e magát arra, hogy másodpercenként egy oldalas sebességgel olvasson, igennel vagy nemmel válaszolna?”

22. o. – P. M.: ESP – érzékelés az érzékeken innen és túl 99/11

„Gondoltak már arra, hogy milyen jó lenne bizonyos dolgokat előre tudni, előre látni? Például: miként is reagál a piac egy-egy új termék bevezetésére; melyik szállítót bízzák meg;

kit vegyenek fel a munkára jelentkezők közül; esetleg melyik munkahelyet, iskolát válasszák, vagy az adott héten mik lesznek a lottó nyerőszámai? Vagy inkább másra lettek volna kíváncsiak?”

23. o. – P. M.: VÉGSŐ VISSZASZÁMLÁLÁS – év/ezred/forduló 99/12

„... belülről kifelé. Erről szól az univerzum története, miközben egyre tágul, erről mesélnék az agyhullámok. Az eredet megragadása másként nehezen elképzelhető. A biztonság érzése így válik bármikor megteremthetővé, újraélhetővé...”

24. o. – P. M.: NEGYEDIK DIMENZIÓ 2000/1-2

„Keresd azt az érzést, ami célod elérésére sarkall! Ez segítségedre lesz abban, hogy érzéseid ébren tartásával kellően motivált légy. Keresd azt, ami a célod elérésére sarkalló vágy mögött rejtőzik!” John Newman

25. o. – P. M.: KINCSET ÉRŐ PILLANATOK 2000/3

„...az agy, az emberi elme működésének legfogékonyabb pillanatait az teszi különlegessé, ha sikerül tudatosítani, micsoda kincsnek vagyunk a birtokában annak köszönhetően, hogy agyunk percenként 30-szor automatikusan univerzális üzemmódba, ún. alfa-állapotba vált.”

26. o. – P. M.: MAGÁNTANÁR OTTHONRA 2000/4

„Howard Gardner szerint tanulásunk eredményessége szorosan összefügg a folyamatba bevont intelligencia területek számával.”

27. o. – P. M.: VÁLTOZÁS MINDEN IDŐBEN 2000/5

„...Richard Bach egyik regénye olyasmit sugall, aminek gondolatával nem szívesen barátkozik meg az, aki a biztonságra rendezkedett be. Azt, hogy az egyetlen állandónak tekinthető dolog életünkben a változás.”

28. o. – P. M.: FELVÉRTEZVE VILLÁMOLVASÁSSAL 2000/6

„Másodéves egyetemistaként hallottam először a Villámolvasásról épp a vizsgaidőszak kezdetekor. Ekkor már túl voltam az agykontroll tanfolyamon, gondoltam a *disztribúció elmélet* méltó feladat lesz. Két napot szántam a Villámolvasásra, hármát a tankönyvre. És a vizsga sikerült.”

29. o. – P. M.: SZELLEM A PALACKBÓL 2000/7-8

„A Pohárvíz-technikát a kutatók a legjobb agykontroll-technikák között tartják számon. Titka nem csak egyszerűségében rejlik...”

30. o. – P. M.: BELSŐ TÜKÖR, BELSŐ HANG 2000/9

„Előfordult már Önnel, hogy egy-egy tette, gondolata kapcsán, melyet jobb lett volna elkerülni, felidézni, a gyomorszáj tájékán vagy a torokban kellemetlen, szorongató érzés keletkezett, jelezvén teste-lelke tiltakozik a történések ellen?”

31. o. – P. M.: A LÁTHATALAN MENEDZSER 2000/10

„Az agykontroll szubjektív dimenzióknak nevezi azt a régiót, amelyben úgy teremthetünk kapcsolatot egymással, hogy kiküszöböljük az ébrenléti állapot

stresszeit. Buzdító, megerősítő gondolataink közvetítésére legalkalmasabb időszakok egyike az éjszaka...”

32. o. – P. M.: A POHÁR VÍZ TECHNIKA DICSÉRETE 2000/11

„Nem tudtam magasabb intelligenciáról, morfogenetikus mezőről, össz-emberi tudásról. ... Fogalmam sem volt kiaknázatlan képességeimről, s arról, hogy elmém a megfelelő irányítás birtokában mi mindenre képes.”

33. o. – P. M.: TANÍTÓM, Mr Bean 2000/11

„Iskolai képzésünknek köszönhetően sokat tudunk a világról s benne önmagunkról, ám arról meglepően keveset, miként is működtethető hatékonyan az emberi elme, miként is férhetünk hozzá a bennünk rejlő végtelen bölcsességhez.”

34. o. – P. M.: 170 % 2000/12

„Mit tegyünk abban az esetben, ha szeretnénk növelni a teljesítményünket, de szabadon felhasználható idő hiányában már nem áll módunkban növelni az eredményességet? Nos, akkor a rendelkezésre álló időt érdemes más módon hasznosítani.”

35. o. – P. M.: NÉZŐPONTVÁLTÁS 2001/ 1-2

„A Silva-módszer használói *esettanulmány*nak, *pszichikus feltárás*nak nevezik azt a technikát, aminek segítségével információkhoz juthatunk számunkra ismeretlen személyekről, helyzetekről, eseményekről a múltból, jelenből, jövőből egyaránt...”

36. o. – P. M.: ILLÚZIÓ 2001/3

„Egy nap legalább 60 000 gondolat suhan át agyunkon, elménken, és mindegyik teremt a maga módján: múltat vagy jövőt. Csak a jelen pillanat fölött siklunk el szinte észrevétlenül annak ellenére, hogy egyedül az az egyetlen, létező valóság.”

37. o. – P. M.: BENTRŐL KIFELE 2001/4

„Az civilizáltak mondott országok embere már jócskán elszakadt a természet ritmusától, még ha egyénileg, személyes életében meg is tartotta a születés, felnövekedés/kiteljesedés, öregedés, halál periódusait, s nem csak biológiai vonatkozásban.”

38. o. – P. M.: HOGY VAGY? 2001/5

„...figyelmünk legjelentősebb részét a külvilágra irányítjuk, miközben magunkkal alig törődünk. Számptalan feladatunknak azonban csak úgy tudunk eleget tenni, ha elegendő figyelmet szentelünk a bennünk lévő érzéseknek.”

39. o. – P. M.: CSÖNDRE HANGOLVA 2001/6

„...megdöbbenve tapasztalhatjuk, hogy van egy hang, ami felerősödött jelenlétével tüntet ki bennünket. Az a hang, ami eddig is végigkísérte életünket, ... s ha kellett, ha nem, s befolyásolta közérzetünket.”

39. o. – P. M.: ESP – GYEREKJÁTÉK 2001/7-8

„Az információ korát éljük. Az van előnyben, aki a megfelelő időben jut hozzá, s használja a megfelelő módon.”

41. o. – P. M.: KÉRDÉSEKEL SZELÍDÍTŐ 2001/9 „Kié a döntés, a tudatos döntés *felelőssége*? A döntés pillanatában *tudatában* volt választása következményeinek? Ha már hozott életében jó döntéseket, akkor milyen formai és tartami jegyek alapján döntött?”

42. o. – P. M.: TABULA RASA 2001/10

„Különös tényre lettek figyelmesek a jövőkutatással is foglalkozó szakemberek: a mozifilmek előbb-utóbb megvalósulnak kísérteties pontossággal követve a forgatókönyvírók fantáziáját.”

43. o. – P. M.: OLYAN EMBERRÉ VÁLOK... 2001/11

„Annál eredményesebbek vagyunk, minél több örömteli érzést ébreszt bennünk a megfogalmazott, leírt, kitűzött cél, és minél többször szembesülünk a kívánt eredménnyel éber és ellazult állapotban egyaránt, mintegy a jelenben megélve, modellezve a kívánt változást.”

44. o. - P. M.: SEGÍTS...MAGADON...! 2001/12

„Bizonyára voltak már olyan helyzetben, hogy annyira belemerültek a saját problémájukba: szinte vakká és süketté váltak a környezet visszajelzéseire, nem hogy annak felismerésére, hogy valaki szeretne tenni valamit önökért. Nem szólva arról, hogy micsoda kihívás lehet maga az elfogadás is...”

45. o. - dr. Reif Éva: IGYUK MAGUNKAT EGÉSZSÉGESRE! 2007

A fenti felszólítás szükségességéről a Diéta és Fitnesz legújabb számában olvashatunk. Természetgyógyászati rendeléseken ugyanis gyakran elhangzik a kérdés, hogy mennyi vizet fogyaszt a páciens. A legtöbben csak vonakodva ismerjük be, hogy sokszor bizony nem figyelünk eléggé a folyadékfogyasztásunkra.

45. o. - dr. Reif Éva: A FELFÁZÁSRÓL - Csak kellemetlen vagy veszélyes is? 2007

47. o. - P. M.: KÉPES VAGY RÁ! KÉRLEK, TEDD MEG! SZERETLEK! – VÁGYAK ÉS ELVÁRÁSOK CSAPDÁJÁBAN 2007/12

„*Mit csinálsz Pistike? Rosszalkodom. Azt meg hogy csinálsz? Kigondolom, hogy mit akarok, aztán nekilátok.*” Ilyen rövid a távolság a céloktól a megvalósulásig. A dolgok ilyen egyszerűek egy gyermek számára, vágy, szándék, cselekedet a jelen pillanatban gyökerezik.

50. o. - P. M.: A VILLÁMOLVASÁS REJTELMEI 2008

Lehetséges-e másodpercenként egyoldalas sebességgel fotóolvasni?

51. o. - dr. Reif Éva: „A LEGFONTOSABB, HOGY JÓBAN LEGYÜNK A JELEN PILLANATTAL!” – riport dr. Domján Lászlóval

54. o. - P. M.: AMIKOR AZ IDŐ ÉS A ZENE NEKÜNK DOLGOZIK 08/ 5-6.

„Számos diák réme a vizsgaidőszak. ... Még az egyébként jól tanuló, illetve szorgalmas diákok is ismerik azt a pánikot, ami akkor tör rájuk, amikor úgy gondolják, nem lesz idejük az ismeretek alapos elsajátítására.”

55. o. - dr. Reif Éva: KÉNYES EGYENSÚLY - Savak és bázisok a szervezetünkben 2007

56. o. - P. M.: HÉTKÖZNAPI ÚTMUTATÁS 2008

„Nagy könnyebbség számomra, hogy immár a tudomány is képes azt alátámasztani, amit már évtizedek óta tanítok szerte a világon az agykontrollal kapcsolatban.” Justin Belitz

57. o. - dr. Reif Éva: ÓVATOSAN A MÉREGTELENÍTŐ DIÉTÁKKAL 2008

Aki szívből tudott már megbocsátani valakinek (vagy akár saját magának) az tudja, milyen megkönnyebbülést, fizikailag is kellemes állapotot tapasztalhat meg ennek hatására. A fizikai tisztítás, méregtelenítés mellett tehát ne feledkezzünk el lelkünk megtisztításáról sem...

59. o. - P. M.: A VILLÁMOLVASÁS TITKAI Turmalin Magazin 2011

Valóban meg lehet tanulni másodpercenként egy oldalas sebességgel fotóolvasni? Igen, ugyanis, ha már megtanultunk olvasni, rendkívül gyorsan tudunk elsajátítani egy olyan módszert, ami a természetes képességeink kiaknázásán alapszik.

60. o. - Horváth-Simon Barbara: VILLÁMOLVASÁS: FOTÓOLVASS MÁSODPERCENKÉNT EGY OLDALT! – 2018. március 07.

„Elsősorban ismeretterjesztő könyvekhez, tananyagok elsajátításához, szakmai folyóiratok lapozgatásához ajánlom a villámolvasást, a szépirodalmi könyveket inkább hagyományosan fogyasszuk.”

61. o. - Kocsis Virág: HANGOLJ TANULÁSRA VILLÁMOLVASÁSSAL! 2018. május 11.

A három féle olvasási módnak köszönhetően növekszik a lexikális ismeretek mennyisége, javul a felidézés hatékonysága. ... Ráadásul remekül adaptálható napjaink eszközeire: a laptopra vagy tabletre, illetve az idegen nyelvű ismeretek befogadására is.

CIKKEK, RIPORTOK, ÍRÁSOK

P. M.: VÁLTÓK, avagy mit keres egy magyar-orosz szakos tanár



az MLM és az Agykontroll világában?

Bármilyen hihetetlen, elsősorban önmagát, azt, hogy saját maga irányíthassa életét, s az eszközöket, amivel mindezt elérheti. Úgy írok róla, mintha 1990-ben mindez olyan nyilvánvaló lett volna. Az a különleges zaklatottság és hiányérzet, ami korábban egy verseskötetben öltött testet, ezúttal nem éri be a jambusok vizsgáztatásával.

A történet egy Trabant csomagtartójából vásárolt Agykontroll-könyvvel veszi kezdetét, amit csakhamar gyakorlati bemutató is követ. Véletlenül jutok hozzá egy belépőjegyhez, legalábbis ekkor még ezt gondolom. Aztán megtörténik a csoda. Csillogó szemű emberek jönnek ki dr. Domján László agykontroll programjáról. Mint kiskutya szájában a csonttal rohangálok a hírrel embertől emberig. A többség még nem érti. Ennek ellenére azonnal

használni kezdem a technikákat. Hamarosan mutatkozik az eredmény: minden előzmény nélkül fejest ugrom egy MLM-vállalkozásba, és lubickolok benne. Ám az egyik napilapban megakad a szemem egy pályázati felhíváson: gyerekagykontroll-oktató kerestetik.

Megpályázom. Mint utóbb kiderül, az országból több mint háromszázan ugyanezt teszik. Itt csak az agykontrollos meditáció segíthet. Dél előtt tanítok, délután üzletet építünk, és reggel, délben este programozom, hogy behívjanak felvételizni. Az oktatóképzést már csak tized annyian kezdjük el. Jó együtt lenni, de még gyanakodva méregetjük egymást: ki mit tud? 1992 tavaszán vizsgázunk - kevesebben.

Az első tanfolyamra heten jönnek el, éppen elférünk a nagyszobában. A gyermekoktatásnak nincsenek előzményei Győrött, de sehol az országban. Mindent önállóan kell kitalálni és megszervezni: „egyszemélyes hivatal”. Anyám, én ilyen lovat akartam? Szerencsémre jó szövetségeselem akad feleségem, lányom és az agykontrollosok személyében.

Közben kiderül, két lovat, sőt hármat, nem tudok egy fenékkal megülni. Előbb ott hagyom iskolai munkahelyemet, később az üzletépítést is, és az agykontroll-oktatás mellett döntök. Sokáig még hiányzik azok társasága, akik bevezettek a vállalkozás rejtelmébe, pozitív mintával szolgáltak hozzáállásból, lelkesedésből, sikerorientációból, együttműködésből – csupa olyasmiből, amit kevés helyen oktatnak. Most mindez a javamat szolgálja.

Egyértelműen a Silva-módszer évei jönnek. Győr-Moson-Sopron megye után Komárom-Esztergomban is oktatok, s az alaptanfolyamok mellé összeállítok két, tanulást segítő programot az általános- és a középiskolás korosztály számára, miközben egy antológiára való vers is összegyűlik. Már csak a „korona” hiányzik. S 1997 januárjában elhangzik a kérdés: oktatnánk-e Budapesten is?

Indokolt a többes szám, már a feleségem is oktató. Miután megiszunk rá egy pohár vizet, igent mondunk a lehetőségre. Az év mégis inkább a Villámolvasás jegyében telik. Ez azonban már egy másik történet – a folytatásról.



P. M.: SOK VAN, MI CSODÁLATOS...

Miközben a leghétköznapibb eszközhöz is legalább egy oldalas Használati útmutató dukál a boltban, addig az evolúció „csúcscsámítógépéhez”, az emberi agyhoz szinte semmilyen. Legalábbis az iskolában nem. Egyelőre. Így nem meglepő az a kutatók által megállapított tény sem, hogy agyunk kapacitásának alig 1-2 százalékát hasznosítjuk, ráadásul azt is egyoldalúan, felnőttkorra szinte megfosztva magunkat gyermeki zsenialitásunktól. Van megoldás? Tehetünk valamit azért, hogy kiszabaduljunk a stressz-betegségek hálójából, kreatívabb, teljesebb emberi életet élhessünk fejlődő mentális képességeink kibontakoztatásával szolgálva magunk és az emberiség felemelkedését?

Nagy szavak? Csak látszólag azok. José Silva, az Agykontroll megteremtője egyértelműen igent mond erre. Hiszen több mint 10 milliónyi ember – felnőtt és gyermek – egyaránt hétköznapi gyakorlatáról beszél. Olyanokról, akik már azt is tudják: az sem mindegy milyen

szavak, gondolatok luxusát engedjük meg magunknak. Hogy miért? Ha agyunk a számítógép, akkor szavaink, gondolataink a programok. Hatvanezer gondolat naponta, majdnem minden másodpercre esik egy. Óriási lehetőség, ha jól élünk vele...

A mérések tanúsága szerint ugyanannyi energiát emészt fel, ha egy adott dologra pozitívan vagy negatívan gondolunk. Hogy a „közepéig” vízzel töltött pohár félig üres, vagy félig tele van, csak nézőpont kérdése, ám olyan nézőponté, amelynek hozzáállásunkban megmutatkozó, az életünkre gyakorolt hatása korántsem elhanyagolható. Kétségtelen a felelősség: a változás, a változtatás kulcsa a kezünkbe került.

Ezek ismeretében nem csoda, ha valaki az agykontroll-tanfolyam elvégzését követően az alábbiakban foglalta össze az egészséges, sikeres emberi élet receptjét: ELLAZULT ALFA-ÁLLAPOT + MEGERŐSÍTŐ MENTÁLIS PROGRAM + TETTEK = VÉGTELEN LEHETŐSÉG.



P. M.: A CÉLSZERSZÁM

Tudják, mi a különbség a kalapács és az ütvefúró között? Nos, ha már próbáltak betonba lyukat ütni egyikkel is másikkal is, akkor valószínűleg igen. Bár mindkettő kiváló eszköz a maga helyén, gyors, pontos eredményt a megfelelő eszköz alkalmazásával érhetnek el. Életünkben gyakran kerülhetünk olyan helyzetbe, amelynek megoldásához meg kell lelnünk a megfelelő eszközöket. S bár törekenyek vagyunk, mégsem vagyunk kiszolgáltatottak...

Jól példázza ezt N. Zsóka budapesti társunk esete is: *„Egyik napról a másikra utcára kerültem: beosztásomat megszüntették, a felajánlott helyet meg én nem fogadtam el. Első kétségbeesésemet követően asztalhoz ültem, és összeírtam, milyen gondok nyomasztanak. Tudtam, hogy a „bánatpénz” kitart egy darabig, de én sosem szerettem ölbe tett kézzel ülni. Fizetéskiesésemnek azonban hosszabb távon számos következménye lehetett volna rám és fiamra nézve, akit egyedül nevelek, s egyelőre nem láttam a kiutat.*

Eleinte valóban csak az agykontroll-tanfolyamon tanultak éltettek, mert egy héten át bárkihez fordultam, bármihez kezdtem, semmi sem sikerült. Aztán a napi háromszori 20-25 perc relaxáció hatására, amihez gyakran használtam kazettát is, lassan kezdett tisztulni a kép. Sikerült kívülről szemlélni magamat és problémáimat; majd igyekeztem elképzelni magam a lehető legérzékletesebben, amint munkámmal jó szolgálatot teszek másoknak, s ezt jól megfizetik. Legjobban azt sikerült megjelenítenem, hogy az első pénzből meglepem magam egy pár új cipővel. Tettem ezt mindannyiszor, valahányszor csak eszembe jutott a helyzet, amiben voltam. Közben folyamatosan böngésztem az újságok álláshirdetéseit... Aztán összehozott a sors, a „véletlen” egy volt évfolyamtársammal, aki éppen helyettest keresett cégéhez a szakterületemen... A többit könnyű kikövetkeztetni. A cipő mindenestre már itt van a lábamon.” Mintha Einstein egyik meglepő gondolata: „A képzelet fontosabb, mint a tudás.” vált volna realitássá Zsóka életében, miközben célszerszámként az úgynevezett elmetükre -technikát használta.

Mindannyiszor elcsodálkozom, ha mások sikeréről értesülök, vagy magam érek el eredményt – bár már 7 éve használom, oktatom a módszert – a maga nemében mennyire egyszerű, logikus és mégis különleges José Silva dinamikus meditációja. Ötvözi a relaxáció adta előnyöket az emberi elme kreativitásával. Szárnyakat ad a képzelet számára, amit ötvöz a realitással. A jelen felé fordít az által, hogy gyakorlatai révén megoldandó feladattá alakítja a problémákat, s ehhez megfelelő eszközökkel ruházza fel a cselekvő embert.

S az eredmények magukért beszélnek.



P. M.: ABLAK A VÉGTELENRE

Volt nyelvszakos tanárként ma is nem titkolt örömmel ismerkedem olyan emberekkel, akik anyanyelvemet, az oroszt választották hivatásukul. Útitársamról, O. Andrásról, akit a buszon a „véletlen” szeszélye sorsolt mellém, hamarosan kiderült, hogy egyéb közös témánk is akad: az agykontroll, amikor arról kezdtem faggatni, miként döntött mostani szakmája mellett.

„Bizonyára veled is előfordult már – kezd bele -, hogy két vagy talán még több fontos dolog közül kellett volna kiválasztanod azt az egyet, ami életedet, jövődet alapvetően meghatározhatja. S mivel még volt idő a döntés meghozataláig, hát naponta, sőt nagy tanácsstalanságokban akár óránként változtatgattad a szándékodat, míg végül aztán egy kívülállóhoz fordultál javaslatért. Meglehet, utóbb kiderült, mégsem kellett volna. Ahány emberrel beszéltem ugyanis, annyiféle választást mondtak. Egyik este, amikor már csak két nap választott el a jelentkezési lap beadási határidejétől, eszembe jutott a Pohár víz technika. Gondoltam, kipróbálom. Így hát lefekvés előtt megtöltöttem kedvenc poharamat vízzel, és közben megoldandó feladatomra, a pályaválasztásra koncentráltam, és megittam a víz felét, azt mormoltam magamban: Mindössze ennyit kell tennem annak érdekében, hogy megoldást találjak arra a problémára, ami foglalkoztat. Majd lefeküdtem aludni. Reggel megismételtem a „szertartást”. Végül szüleimre sem hallgatva kitöltöttem a jelentkezési lapot....” Ma András elismert tolmács, szakfordító. Ráadásul olyan időszakban választotta az orosz nyelvet, amikor mindenki más égtáj felé kacsingatott.

A kutatások arra engednek következtetni, hogy a pohárvíz-technika a Silva-féle Agykontroll legegyszerűbb és legeredményesebb problémamegoldó módszere. Kiválóan alkalmazható eldöntendő kérdések esetén, vagy ha megerősítést várunk elvégzendő feladatainkhoz. Használatához nincs szükség relaxációra, ugyanis agyunk számítógépe a víz megivásának pillanatában (input) automatikusan figyelő állapotba – alfába – kapcsolódik, s megkapván az utasítást, hasznosítva éjszakai szabad kapacitást, a leoptimalisabb válasz megtalálására hangolódik (output). Számos esetben álmok helyett a nappali ébrenlét időszakában gazdagodunk az ún. „Aha!-élménnyel”, amikor az az érzésünk támad – egy-egy elcsípett beszélgetésrészlet, olvasott vagy látott dolog kapcsán stb. – íme, itt a válasz! Ettől kezdve azonban a mi felelősségünk, hogy elfogadjuk-e az intuitív útmutatást vagy sem. Közismert tény, hogy az élet különböző területein sikeres emberek az átlagosnál jobban figyelnek a megérzéseikre, és hoznak erre alapozott jó döntéseket. Adott a lehetőség, hogy mi is felsorakozzunk melléjük. Megtapasztalva az intuíció tér-időkorlátokat nem ismerő világát a

Pohár víz technika segítségével csakugyan pillantást vehetünk a végtelenre, még ha ez kissé képzavarnak is tűnik. Egészségünkre!



P. M.: TÖBB MINT HÁROMUJJ-TECHNIKA

Valahányszor mások sikerei között tallózom, vagy hallgatva azokat eltöprengek előadójukról, mindannyiszor megerősödik bennem a gondolat: a történet maga az ember. Mégis ezúttal fontosabb a történet és nem az előadásmód. Különösen abban az esetben, ha egy mozdulatról van szó: az első három ujj összeérintéséről, illetve az általa kiváltott, reflexszerű, relaxált, ám mégis összeszedett állapotról, amelyben:

„jobban emlékszünk látott, hallott, tapasztalt dolgokra; jobban tudunk figyelni, jobban megjegyzünk mindent; megfelelő programozás mellett csökken a lámpaláz, nagyobb átéléssel tudunk előadni; vizsgázás alkalmával rá tudunk hangolódni az oktatónkra; tesztek kitöltésekor eredményesebben tudunk választani a lehetséges megoldások közül; intuitívabban tudunk közelíteni embertársaink és önmagunk problémáihoz.”

A felsorolás még korántsem teljes, hiszen abból adódóan ahányan vagyunk, annyiféle helyzetben és annyiféleképpen élvezhetjük rendszeresen a háromujj-technika kínálta előnyöket. Ujjaink speciális összeérintése révén – köszönhetően a tanfolyami és az otthoni megerősítésnek – automatikusan létrejön a kívánt alfaállapot, mellyel egyedülálló módon tudjuk kezelni feszültségeinket életünk különböző területein.

Erről tudósított legutóbbi levelében N. Mónika is Kesztyölcéről, aki a vizgára való felkészülést az alábbiakkal egészítette ki: „Vizsga előtt egy héttel minden nap egy-egy alkalommal, becsukott szemmel elmondtam magamban a következőket: <<Ha bemegyek vizsgázni, és bármelyik kezem első három ujját összeérintem, olyan tételeket fogok húzni, amelyeket jól tudok.>> Elmondhatom, hogy jó tételeket húztam, és terveimnek megfelelően jó eredménnyel diplomáztam.”

Se szeri, se száma az ilyen és az ehhez hasonló történeteknek. Ezek mindegyike arról tudósít, hogy szinte a szó szoros értelmében kezünkbe vehetjük az irányítást egy egyszerű feltételes reflexnek köszönhetően. Az már Pavlov óta közismert tény, milyen meghatározó szerepet játszik létünkben ez a tanult élettani reakció. Ha már így van, miért ne fordíthatnánk a tanulásnak ezt a formáját javunkra? Ezért aztán valahányszor sikerrel alkalmazzuk a módszert, azzal az élménnyel lehetünk gazdagabbak, hogy különleges, ám a hétköznapokban jól használható tudás birtokosai vagyunk.



P. M.: ADJ FEL EGY MENTÁLIS HIRDETÉST!

Reklámok, hirdetések korát éljük. Ha nem vagyunk harsányabbak, rikítóbbak, szuggesztívebbek, kihívóbbak, mint mások – a nagy zajban, a vásári forgatagban látszólag alig van esélyünk önmagunk megmutatására, megismertetésére. Mégis kell lennie megoldásnak... Ám az ezúttal nem kifelé, hanem befelé keresendő.

Természetesen nem az elhallgatásra, visszahúzódásra gondolok, hanem arra a mindenki számára korlátlanul hozzáférhető és használható tartományra, amit egyszerűen alfahullámhossznak nevezünk. Napközben, éber állapotban agyunk percenként harmincszor automatikusan fogékonyabb üzemmódba, alfába kapcsol. Éjszaka, pl. álomperiódusok idején pedig hosszabb időszakokra tudattalanul vételre állítjuk agyunk adóvevő berendezését. Túlzás nélkül állíthatom, az Univerzum információs sztrádájának részeseivé válunk.

Kérdés, élünk-e ezzel a különleges lehetőséggel, vagy elmegyünk mellette? Merítünk-e végtelen bőségéből vagy sem? Felajánljuk-e a magunk tudását rajta keresztül, vagy egyedül maradunk megoldatlan problémáinkkal, helyzeteinkkel? Természetesen ennek a lehetőségnek a tudatosulása nem megy egyik napról a másikra. Az agykontroll-tanfolyamon elsajátított ismeretek egy részének felhasználására eleinte csak vészhelyzetekben kerül sor, ám akkor annál eredményesebben. Részint csökkentve a megoldatlan helyzetből fakadó belső feszültséget, részint aktív cselekvéssé alakítva a várakozás tétlenségét születnek meg a legjobb megoldások.

Így történt ez Sándor estében is, aki már nem kezdő vállalkozóként, ám kezdő cégvezetőként került abba a helyzetbe, hogy partnercégei cserbenhagyták, őt pedig jelentős külföldi szerződések és határidők kötötték. Ha nem akart fizetni, napokon belül szállítópartner kellett találnia a karácsonyi csúcsforgalom kellős közepén. Miután áttekintette munkahelyén a lehetséges fuvarozók névsorát, úgy határozott, hogy a szubjektív kommunikációt választja annak érdekében, hogy időt és pénzt ölt telefonálgatások helyett meglelje azt a partnert, aki éppen szabad kapacitással rendelkezik, és szüksége van az általa kínált pénzre.

Este elalvás előtt ellazult állapotban arra gondolt, hogy akkor akar felébredni, akkor fog felébredni, amikor a lehetséges – ám számára ismeretlen – szállítója a gondolati üzenetküldés szempontjából a legfogékonyabb állapotban van. Éjszaka miután felébredt, gondolatban megjelenített maga előtt egy embert, és mintegy elmondta neki a helyzetet, röviden ecsetelte ajánlatát, az abból származó hosszú távú előnyöket, valamint azt, hol és hogyan érhető el. Majd elképzelte, hogy másnap a vállalta parkolójában megjelenik a megfelelő számú szállítójármű. Azután, mit aki jól végezte dolgát, lefeküdt aludni.

Másnap délelőtt beállt a parkolójukba egy eddig számukra ismeretlen cég három kamionja. Üresen kellett volna indulniuk Franciaországba, mert az általuk tervezett fuvar elmaradt, de az ottani megrendelés már élt. Egy váratlan meghibásodás a „véletlen” jóvoltából a cég udvarára vezérelte őket. Ahol aztán rövid időn belül kiderült, hogy kis németországi kerülővel ők is pótolni tudják a kiesett fuvar, és így mindketten jól járnak. Sőt hosszabb távon is eredményes együttműködést tudnak kialakítani.

Ha nagy az ínség, közel a segítség – tartja a mondás. Csak legyen fülünk a hallásra és szemünk a látásra. S nem utolsó sorban eszközünk a cselekvésre. Egyedül rajtunk múlik.



P. M.: A KÁLYHA ÉS KÖRNYÉKE

Emlékeznek, hányszor „kényszerültek térdre” a leghétköznapibb helyzetekben, amikor fel kellett volna idézniük egy-egy személy nevét, a találkozó pontos helyszínét és időpontját, a tevékenységükhöz szükséges eszközöket, vagy csupán ott álltak a szoba közepén, és azon töprengtek, vajon miért is indultak el? Túért, cérnáért, egy fontos feljegyzésért...? De nem jutott eszükbe. Pedig nagyon akarták. Azután – maradva a szobai példánál – visszatértek abba a helyiségbe, ahonnan elindultak, ahol rögvest felidéződött az eredeti szándék. Sikerült emlékezniük.

A tapasztalatok arra utalnak, hogy a sikeres felidézés oly sok eleme közül az egyik legfontosabb, hogy képesek vagyunk-e magunkat ugyanabba a tudatállapotba juttatni, amiben az információt rögzítettük avagy sem. Az iskolákban, váratlan helyzetekben tapasztalható számos blokk és kudarc mind-mind arra vezethető vissza, hogy kizökkentünk a számunkra ideális testi-lelki állapotból, s ha nem tanuljuk meg annak a módját, hogyan állíthatjuk azt helyre másodpercek alatt annak érdekében, hogy hozzáférhessünk az elménkben tárolt tudáshoz, számos újabb megpróbáltatásnak nézünk elébe.

José Silva kutatásai és több millió ember tapasztalata azt bizonyítja, van megoldás. Csak vissza kell térni – legalább képzeletben – a „kályhához”. Kezdő táncosként a régi tánciskolákban sokan csak a vaskályhától indulva tudták eljárni a táncot, szükségük volt egy viszonyítási pontra, hogy felidézhetők legyenek az egyes lépések, amíg a gyakorlat, a kellő számú ismétlés fölöslegessé nem tette számukra ezt a tudati kontrollt.

Meglepő módon, képzeletünkre hagyatkozva, felvértezve a dinamikus meditáció ismeretével gyakorlatilag bárhol élhetünk a felidézésnek azzal a módjával, hogy ellazítjuk magunkat, és megkérdezzük magunktól, hol, mikor, milyen helyzetben, milyen körülmények között talákoztunk az illetővel, tanultuk az adott tananyagot, és a szükséges válasz a másodperc töredéke alatt megérkezik gyakran anélkül, hogy konkrétan rákérdeztünk volna a számunkra oly fontos ismeretanyagra.

Természetesen, készülhetünk is az ilyen helyzetekre, ha például otthonunkban, behunyt szemmel üldögélve felidézzük az aznapi történéseket, képzeletben mintegy visszapörgetve az időt, s újrajátzva az eseményeket egy-két perc leforgása alatt. Ilyenkor gyakran olyan események is a figyelmünk középpontjába kerülnek, amik mellet napközben elsiklottunk, vagy nem tudatosultak bennünk.

Lányom is így találta, amikor jobb híján semmi mással nem tudtam rávenni a tanulásra, csak lazítással és képzeletbeli utazással. Rövid idő alatt nemcsak azt ismételtük át, amiről tanultak, hanem arra is fény derült, mit „csináltak” a fiúk a pad alatt, és milyen magánbeszélgetések folytak az órán az ő látó és hallókörén kívül.

Különleges dolog tudnunk azt, hogy agyunk holografikus működésének köszönhetően bármely részinformációból megalkothatjuk az egészet, s a pillanatnyi szituációnak megfelelően alkalmazni is tudjuk ismereteinket. A tudás azonban felelősség is. Miénk a választás, mikor és milyen formában élünk vele.



P. M.: JELENLÉT JOBB JÖVŐNKÉRT

Csak a jelen való a mienk, elválaszthatatlanok vagyunk tőle. Képesek vagyunk – az emlékezés fonalát követve – bepillantani múltunkba, s megérzéseinket követve jövőnkbe is. Ám igazából azt az „időt” tekinthetjük, tudhatjuk a magunkénak, s azt is csak a megélés röpké pillanatában, amit jelennek hívunk. Lényünk számára nem létezik múlt és jövő, csak az itt és mostot ismeri, az örökkévaló jelent.

Itt és most imádkozz úgy, mintha már megkaptad volna, hangzik a sokak számára ismerős gondolat. Teremtsd meg tudatodban, elmédben az öröme, az elfogadásnak azt az állapotát, ami majd az áhított cél elérésének pillanatában eltölt, s ezzel fogékonyra teszed magad arra, hogy meg is élhesd a bőséget.

Kérjete, és megadatik. Bármennyire is profánul hangzik, minden egyes meditációval, relaxációval egyúttal lelkünk kapuján is zörgetünk. Megnyitjuk magunkat a belső és külső univerzum felé, mintegy kapcsolatot, összeköttetést teremtve a kettő között. Ez a feltétel nélküli szinkronállapot teszi lehetővé, hogy hozzáférjünk legbelsőbb értékeinkhez, és megjelöljük azokat a fogódzókat, mentális szinten megtegyük azokat a lépéseket, amik majd manifesztálódnak a fizikai világban, és hozzájárulnak önmagunk és mások kiteljesedéséhez. Látszólag kérni sokkal nehezebb, mint elfogadni. Nagy Lászlóval szólva: „*adjon úgy is, ha nem kérem.*” A tapasztalatok mégis azt mutatják, be- és elfogadni legalább olyan nagy kihívást jelent, ha nem nagyobb. Nem is gondolnánk, milyen gyakori jelenség az, amikor valakinek ölébe hull a szerencse, s nem tud vele mit kezdeni, mert valójában készületlenül érte. Tanulságos ebben a tekintetben a lottómilliomosok sorsa, akiknek több mint háromnegyede a pénz kézhez vételétől számított néhány éven belül ugyanarra az anyagi nívóra süllyedve él, mint annak előtte, sőt. Azok azonban, akik tudatilag is felkészült állapotban fogadták a „véletlenek” kedvező egybeesését, képesek voltak profitálni belőle.

Ma már az sem titok, ami megjelenik életünkben, azt magunk vonzottuk oda tudatalattink hathatós közreműködése révén, aminek majd abban is jelentős szerepe lesz, mennyire tudjuk megtartani, mennyire lesz tartós életünkben az általunk megidézett esemény, helyzet, állapot.

Sokan ismerik a tengerparton szerencsekavicsot kereső ember történetét, akinek boldogulása érdekében csak annyit kell tennie, hogy megleli az egyetlen magasabb hőmérsékletű követ a többi között, miközben egyiket a másik után emeli föl és szórja a tengerbe. Ám a megszokás, a rutin a vízbe dobhatja vele a meglelt kavicsot, melyet csak azután reagál le, hogy az elmerült a víz mélyén. Őt is felkészületlenül éri a változás, s a megszokás győzedelmeskedik a lélek-jelenlét helyett. Igen, lélek-jelenlét, így kötőjellel, ami mind nagyobb jelentőséget kap hétköznapjainkban, ha nemcsak követni szeretnénk a gyorsuló eseményeket, hanem felismerni és fel is tárni a bennük rejlő értékeket. Találkozunk ebben a lélek-jelenlétben jobb jövőnkért az 1999-es esztendőben is egy-egy meditáció alakalmával. Agykontroll sikerekben is gazdag, boldog új esztendőt kívánok!



P. M.: AGYKONTROLL AZ ÜZLETI ÉLETBEN

„Sosem mertem volna vállalkozásba kezdeni, ha nincs az agykontroll” – állítják sokan magukról, köztük én is. Mi lehet a titka annak, hogy az addig alkalmazottként, munkanélküliként, segédmunkásként stb. tevékenykedő ember környezete legnagyobb megdöbbenésére – látszólag minden előzmény nélkül – kezébe veszi sorsának irányítását, és „átállítja a váltót”, az aggodalmasok kórusától kísérvé elkezd változni, fejlődni?... Nos, ők az egyik csoportba tartoznak. A másikba pedig az az ember tartozik, aki már szakmailag felvértezve, eredményekkel a háta mögött találkozik a Silva-módszerrel, és annak ismeretében kezd minőségileg új életet.

Mindkettőjüknek azonban, ha eredményt akarnak felmutatni, elkerülhetetlenül szembe kell nézniük a szakosodás kihívásával. Ez a tény mutatkozik meg abban is, hogy a mind speciálisabb igények, újabb és újabb mentális feladatmegoldó technikákat hívtak életre. Ennek köszönhetően Magyarországon három könyv is napvilágot látott José Silva és munkatársai tollából: Agykontroll gyakorlatok a '90-es évekre, A sikeres üzletember, Agykontroll mesterfokon nem csak az üzleti életben. Ennek a speciális tudásnak az alapjait szerzik meg szinte a világon, akik beiratkoznak a 40 órás tanfolyamra. Ahol azonban, elsődlegesen nem a szakmai előmenetelhez, hanem személyiségük kibontakoztatásához kapnak eszközöket. Sokukban természetes módon születik meg az igény a továbblépésre.

Ehhez az említett könyvek kimeríthetetlen kincsesbányát jelentenek. Tanácsokkal szolgálnak az üzleti élet általános problémáinak kezeléséhez; kreatív ötletek megszületéséhez; a megfelelő lelki kondíció eléréséhez; a vezetői képességek fejlesztéséhez, a vállalatirányításhoz; a partnerekkel, ügyfelekkel, beosztottakkal való eredményes kommunikációhoz; az intuitív képességek kibontakoztatásához, és az eredményes döntéshozatalhoz is, miközben hatásukra a javasolt módszerek gyakorlati alkalmazásával egyre gyakrabban úgy születnek jó megoldások, hogy minden „észérv” mást tanácsol.

Az „alfának” nevezett kreatív dimenzióban nincs idő és tér, ami korlátok közé szorítaná, megakadályozná legbensőbb értékeink kibontakoztatását. Kiléphetünk komfortzónánk keretei közül, és ellazult állapotban – megszabadulva a teljesítménykényszer stresszeitől –, kellemes pihenés közben modellezhetjük az általunk vágyott események bekövetkeztét. A dinamikus meditációnak éppen abban áll az előnye, ahelyett hogy tétlenségre kárhoznánk - olyan tudáshoz enged hozzáférni, ami éber állapotban szinte elképzelhetetlen, olyan felkészültséget biztosít, ami alkalmasabbá tesz bennünket a hétköznapi feladataink eredményesebb elvégzésére –, alkotó cselekvésre készítet.

Talán az sem mellékes, hogy a bennünk zajló pozitív változások – anyagi helyzetünk javulásán túl - jótékony hatással vannak környezetünkre is. Sokan vallják, hogy ez utóbbi fontosabb, mint a közvetlenül pénzben mérhető eredmény, hiszen személyiségünk fejlődéséhez – sikereink és kudarcaink mellett - környezetünk reakciói adják a visszajelzéseket, s így szolgálnak – akarva akaratlanul – változásunk tükréül.

P. M.: 3+2=1



In memoriam José Silva

Első ránézésre matematikai képtelenségnek tűnhet a címben leírt összeadás végeredménye. Nem is beszélve az alkalomról, melynek kapcsán ez a cím megszületett. E rovat rendszeres olvasói, a mentális képességeik fejlesztését különböző utakon gyakorlók, a kutató szellemű emberek azonban jól tudják, hogy nincsenek lehetetlen dolgok, csak azt kell megvizsgálni, hogy milyen feltételek közepette valósulhatnak meg, mint pl. ez az egyenlet is.

Matematika órán minden bizonnyal javításra szorulna. Azonban itt, ezen az oldalon egyfelől a Silva-féle dinamikus meditáció relaxációs menetének lépéseit rejti. Ebben a 3-as szám a testi ellazulást, a 2-es a lelki ellazulást, s az 1-es az „alfát” az alapszintet jelképezi használója számára. Így emlékeztet arra, hogy csak a testben és lélekben ellazult ember jut/juthat el az 1-ség, a harmónia szintjére, kerülhet kapcsolatba az univerzális tudással, a magasabb intelligenciával; másfelől teremtheti meg azt az összhangot a két agyfélteke működése között, amivel ma még csupán az emberiség töredéke dicsekedhet.

Kedves Olvasó, ha Ön első pillantásra asszociált a *2X2 néha 5* ismert címre, máris kilépett a logika korlátai közül, hiszen aligha fogható föl, miként juthatott Önnek is ugyanaz eszébe, ami nekem. Talán birtokában van annak a módszernek, ami elsajátítható pl. az agykontroll tanfolyamokon, illetve ismeri azt a tényt, hogy életünk nagyobbik részét a dominánsan jobb agyfélteke által vezérelt kreativitás, intuitivitás, empátia nélkül (de még sorolhatnám), bal agyféltekés dominanciában éljük le. Ezt. többek között, iskolai képzésünk egyoldalúságának köszönhetjük, ami elsősorban a nyelvi–logikai és matematikai–logikai intelligencia fejlesztésére fekteti a hangsúlyt, hacsak az egyensúly megteremtése érdekében mi magunk nem teszünk valamit. Ebben az esetben már azt is tudja, a két agyfélteke működésének összehangolása, legbensőbb értéinkhez való hozzáférés lehetősége mindannyiunk számára adott, s ennek az ismeretnek a birtokában változtathatunk életünk, sorsunk alakulásán. És nem borzong meg e „nyilvánvalóan” hibás matematikai egyenlet láttán, mert felébredt Önben a gyermeki kíváncsiság: *Mi lehet a rejtvény megfejtése?* Igen gyermekké kell válnunk, hogy túlléphessünk korlátainkon, és új dimenziókat tárhassunk fel önmagunk és mások előtt. E „bátorság” mind többeknek adatik meg. Miként bátorság szükségeltetik ahhoz is, hogy gyermekből felnőjünk...

A napokban került kezembe egy könyv Leonardo da Vinci életéről, kinek kíváncsiságát, szerteágazó érdeklődését, különleges tehetségét aligha kell ecsetelni. E műben hosszú felsorolást leltem arról, milyen, a korát megelőző találmányokkal, felfedezésekkel, kutatásokkal járult hozzá az emberiség fejlődéséhez, s mindezt anélkül, hogy valaha is formális iskolai képzésben részesült volna. Ez utóbbi információ a tankönyvek java részéből kimaradt.

José Silvának meg még a neve sem szerepel. Nem rögzíti lexikon: *1914-1999*. Miként azt sem, hogyan lett az alig hatéves cipőpucoló kisfiúból, aki eltartotta a családját, a későbbi rádióműszerészből az évek során tudományos kutató, a psychorientológia megteremtője

úgy, hogy eközben sosem járt iskolába, hanem autodidakta módon képezte magát. Különös talány. Ám, miként a fenti példa is mutatja, ezzel koránt sincs egyedül. Most hogy életműve önálló életet él, valószínűleg ő maga sem örülne neki, ha magasztaló írások jelennének meg róla, így én sem teszem. Alkotó ember volt, mi másra biztathatott volna: „*Programozz alfában, cselekedj bétában!*” Úgy legyen.



P. M.: HA IDŐT FEKTETÜNK BE, IDŐT NYERÜNK

Számtalanszor hallott kifogás: „semmire sincs időm”, vagy „annyi dolgom van, hogy ki sem látok belőle” arról tanúskodik, hogy nem csak a munkabeosztással van gond, hanem a mindenkori tevékenységek okozta feszültséggel, stresszel is. Idegen anyag került szervezetünk gépezetébe, ráférne egy kis karbantartás, egy kis tisztogatás.

Megdöbbenő tény, hogy rendszeresebben foglalkozunk lakásunk, autónk csinosításával, takarításával, mint önmagunk megfelelő mentális felkészítésével. S tesszük ezt az időhiányra hivatkozva. Pedig igazából csak a megfelelő minták hiányoznak. Szervezetünk precíz műszer, ennek ellenére sokáig üzemel kifogástalanul akkor is, ha elhanyagoljuk. Ez azonban megbosszulja magát. Miként autónknál sem hagyható el az olajozás/zsírozás, hiszen a mozgó alkatrészek megsínylenék, így szervezetünk működéséhez is elengedhetetlen a relaxáció, mint a stressz egyetlen természetes ellenszere. „Jó, jó, de ha nincs rá időm?!”- hallom az ellenkezést. Nos, szakítani kell rá. Miért? Egyszerűen azért, mert az életünkről van szó. És ebben természetesen segítségünkre lesz a Silva-módszer alábbi gyakorlata is, ami rövidegének köszönhetően használható otthon, munkahelyen, autóbuszon, akár autóban is a várakozás perceiben: Legjobb a gyakorlatot kényelmes ülőhelyzetben végezni.

Az *első lépés* a testi relaxáció, melynek során behunyt szemmel ellazítjuk magunkat a fejünk búbjától a lábujjunk hegyéig végigpásztázva testünk valamennyi jelentősebb testtáját, izomcsoportját. Érdekes módon elegendő csak rá gondolni, hogy megtörténjen az ellazulás, és az izmaink reagálnak, minden egyes alkalommal mélyebben ellazulva.

Második lépésként hasznos, ha visszaszámolunk 25-től 1-ig, ezzel is mélyítve testünk relaxált állapotát.

Majd *harmadjára* idézzünk fel magunkban valamilyen kellemes, pihentető képet, ami békés nyugalomával teljesebbé teszi ellazultságunkat, és segít a lelki ellazulásban. Átitatódva a békés jelenet hangulatával, már csak néhány *programozó hatású mondatra* lesz szükség, pl. az alábbiak szerint:

- *Minden alkalommal valahányszor így ellazítom magam, egyre gyorsabban jutok el ebbe a számomra kellemes állapotba, s egyre nyugodtabb vagyok. Barátom az idő, nekem dolgozik.*

Negyedik lépésként már csak egy kis figyelmeztetés van hátra, melyben tudatosíthatjuk magunkkal, hogy hamarosan 1-től 5-ig számolva fogjuk befejezni a gyakorlatot, s amikor kinyílik a szemünk, teljesen frissek, éberek leszünk, és felkészültek a ránk váró feladatokra.

Végezetül befejezve a számolást, miután kinyitottuk a szemünket, nyújtózzunk egy jóízűt, még akkor is, ha éppen autóbuszson lazítottunk.

Ennek az alig két perces gyakorlatnak a rendszeres használata sokat javít majd közérzetünkön, lelki kondíciónkon, sőt még időbeosztásunkon is. Érdemes alkalmazni. Sőt, ahogy kedves ismerősömtől hallottam, aki az ebédszünetéből szokott erre a gyakorlatra időt elcsípni: *„Üzletkötőként gyakran használlok diktafont. Így hát rámondtam a gyakorlat szövegét. S amikor csak tehetem, felteszem a fejhallgatót, s úgy hallgatom/végzem el az egyes lépéseket. Ha busszal kell mennem, nem mindig akad ülőhely, gyakran megteszem azt is, hogy a távolba révedve nyitott szemmel csinálom végig, állíthatom ugyanolyan kellemes eredménnyel.”*

A fentebb leírtakból következően feloldódik a címben megfogalmazott látszólagos ellentmondás: *ha időt fektetünk be, valóban időt, sőt életet nyerünk.* Hiszen ritkábban leszünk fáradtak, egészségesebbek tudunk maradni, egységnyi idő alatt nagyobb eredményt tudunk felmutatni. Nem is beszélve az élményről, hogy az idő valóban nekünk dolgozik...



P. M.: MEGSZEMÉLYESÍTÉS

Válassz magadnak példaképet! – hangzott gyerekkoromban oly sokszor a jó tanács. Természetesen a felnőttek olyas valakikre gondoltak, akik szellemi nagyságukkal „bearanyozták” az emberiség életét, s remélték, ezáltal majd velem is így történik. Mi tagadás, nehezen tudtam azonosulni a szakállas vagy szakálltalan, ám mindenképpen meglett, régen élt személyekkel, akik annak rendje és módja szerint besoroltattak a lexikonokba. Hiszen már csak a „végeredménnyel” kellett volna megbarátkoznom. Mindezt ráadásul gyerekésszel, ami olyan elvárás, mint a fából vaskarika megalkotása. Ugyanis a gyermekek gondolkodásában az érzelmek, a kreatív-intuitív jobb agyfélteke működése dominál, s ezért nehezen fogadnak el észérveket. Ráadásul egy szó sem esett arról, hogy csak az egyik vagy másik tulajdonság az, ami követendő... Hm...

Pedig, ha tudták volna, hány és hány ember szorgalmát, türelmét, erejét, gazdagságát, megfigyelőképességét, ügyességét, kitartását és így tovább csodáltam. Ma már tudom, csak a képzeletemre lett volna szükség, hogy szolgálatomba állítsam mindezeket a tulajdonságokat, képességeket magam és mások örömére. Sőt, azt is „megtehettem volna”, hogy közvetlen tanácsadómmá nevezem ki az egyik vagy másik tulajdonság képviselőjét, megszemélyesítőjét, vagy magam bújhattam volna a bőrébe, miként azt nem egyszer tettük indiánosdi alakalmával. Ehhez csak a képzeletemet kellett volna segítségül hívnom, nagyjából ugyanúgy, ahogy ma a kreatív alfa dimenziót használom, ahol mintegy tanácskozásra hívhatom mindazokat, akiktől segítséget várok, ötleteket remélek.

Az eljárás nagyon egyszerű: 1. Keresek magamnak egy csendes, békés zugot a lakásban, ahol 10-15 percig biztosan nem zavar senki.

2. Elhelyezkedem kényelmes ülő helyzetben, majd behunyt szemmel tetőtől talpig ellazítom magam.

3. Elképzelek magamnak egy remekül berendezett helyiséget, ahol bárkit megjeleníthetek a múltból, jelenből, jövőből egyaránt.
4. Végiggondolom, mi az a probléma, ami aktuálisan a legjobban foglalkoztat.
5. Ezt követően olyan vendéget „hívok meg” – akár többet is –, aki az adott terület általam is elismert szaktekintélye.
6. Gondolatban elmondom neki a témával kapcsolatos kérdésemet.
7. Majd kiüresítem elmémet, s ezzel a lehetséges válaszra koncentrálni hagyom azt megérkezni. (Több meghívott esetén mindegyikükkel megismétlem.)
8. A válasz megérkezését követően, miután saját tempómban kinyitottam a szemem, leírom az ötletet, és hozzálátok a megvalósításhoz.

A gondolat nem új, hiszen José Silva két állandó *tanácsadó* megalkotását javasolja, egy másik szerző ún. *Mesterelme szövetségnek* a létrehozását, amelynek megszemélyesítői majd képviselik az egyes problémák hatékony megoldását, mintegy összhangot teremtve a racionális és intuitív agyféltekék működése között.

Ezzel az egyszerű megoldással még az is elkerülhető, hogy a mindenkori téma újabb stresszt okozzon, hiszen a relaxáció automatikusan oldja a feszültséget, miközben a problémát megoldandó feladattá alakítva máris a cselekvésre helyezzük a hangsúlyt.



P. M.: Sibelius hallgatása közben

Kellemes állapot, amikor több, megírásra érdemes téma is motoz az ember fejében, s mind kikívánczik, hiszen oly sok megoldásra váró feladat van, s mind egyre sürgetőbb. Ilyen a kondicionálás szerteágazó témaköre is. Ennek most csak egy vonatkozását ragadjuk ki, miként használhatjuk a tudatosan kialakított feltételes reflexeket céljaink elérése érdekében. A mindennapi életben „segítségünkre” van automatizmusaink kialakításában – hagyományaink, szokásaink mellett - többek között pl. a tévé, rádió is, a mindenkori reklámok, és rendszeresen végzett tevékenységeink egész sora. Mind-mind azt szolgálják, hogy biztonságban érezzük magunkat, kiiktassanak számos, korábban tudati kontroll alatt végzett tevékenységet, ill befolyásoljanak bennünket. Az előbbi ténynek természetesen vannak pozitív és negatív vonatkozásai egyaránt.

Amikor sikerül beazonosítanunk: itt bizony kondicionálással, befolyásolással van dolgunk - amennyiben az nem a javunkat szolgálja -, máris van lehetőségünk a védekezésre. Csatornát válthatunk, kikapcsolhatjuk a bennünket zavaró információs áradatot, vagy más tevékenységre állhatunk át. S a világ nem áll meg, sőt! Mi magunk is meglepetten nyugtázhatjuk: szinte felüdtünk, hogy nem voltunk részesei a mindennapos taposómalomnak.

Többek számára is ismerős az az állapot, amikor külföldön nyaraltukban el voltak zárva a honi hírektől, és hacsak már nem alakult ki bennük vészes információfüggőség – lásd: mobiltelefon -, le tudták választani magukat, a megszokott, haszontalan napi rituálék jelentős részéről. Keressük azonban a lehetséges előnyöket, amelyekkel épp oly kevésbé

tanultunk meg élni. Hiszen a pavlovi kísérletről olvasván ritkán esik szó arról, miként is fordíthatjuk a magunk javára reflex-reakcióinkat. Az agykontroll *kiváltó mechanizmusnak* nevezi azokat az eszközöket – szavakat, mozdulatokat, hangokat, képeket stb. –, amelyek révén a tevékenységünknek megfelelő, testi-lelki állapotba juttatjuk magunkat meglepően rövid idő alatt.

Nézzük a leghétköznapibb esetet: felhangzik a rádióból kedvenc zenénk. Testünk önkéntelenül reagál: elkezdjük mozgatni a lábunkat, kezünkkel ütjük a taktust, jókedvünk támad. Más zene, amelyhez talán valamilyen szomorú emlékünk kötődik, épp ellenkező hatást tesz ránk. Miként tudjuk ezt hasznosítani? Meglepően egyszerűen.

Alakítsunk ki tudatosan feltételes reflexeket pl. az alábbiak szerint: mielőtt nekilátnánk egy számunkra amúgy is kedves tevékenységnek, kapcsoljuk be kedvenc, jó kedvre derítő zenénket, s ha tehetjük, mozogjunk a ritmusára, és e közben, gondoljuk át mindazokat az előnyöket, amelyek tevékenységünk eredményes elvégzésével együtt járnak. Ugyancsak hatásos, ha ülőhelyzetben behunyt szemmel hallgatjuk végig az „indulónkat”, s képzeljük el az előnyöket. Ennek következtében a tevékenység végzése okozta kellemes élmény mintegy összekapcsolódik, a zene ébresztette pozitív érzéssel. Ha már ezt megtettük 10-15 alkalommal, akkor lemérhetjük a hatást olyan tevékenységekre való ráhangolás kapcsán is, amelyek ez idáig kevésbé voltak az ínyünkre. Ugyanis ilyenkor a zene felhasználásával átvisszük a bennünk ébredő jó érzéseket a mindenkori feladatra is. Természetesen érdemes ügyelni a fokozatosságra, s kisebb horderejű teendő alkalmával használni a kiválasztott dallamot, majd úgy rátérni a nehezebb feladatokra.

A recept tehát meglehetősen egyszerű: 1. Az elvégzendő feladat kiválasztása. 2. Kedvenc ráhangoló zene meghallgatása. - 3. Zenehallgatás közben az eredményből származó előnyök átgondolása, elképzelése. - 4. A tevékenység elvégzése. Egy idő után, elegendő lesz rágondolni a kedvelt dallamra, s máris elértük a kívánt hatást. Kiváltképp olyan helyzetekben van ennek jelentősége, amikor nincs a kezünk ügyében magnó, vagy egyébként sem használhatnánk pl. értekezleten vagy éppenséggel vizsgázás közben. Azt megelőzően azonban annál nagyobb haszonnal.

Érdeemes kipróbálni, és rendszeresen alkalmazni ezt az egyszerű ötletet, miként teszi azt már évek óta John Newman angliai agykontroll oktató is, aki tanfolyamai megkezdése előtt Frank Sinatra New York, New York c. közismert számával hozza magát előadáskész, feldobott, összeszedett állapotba. Jómagam most is, mint korábban mindannyiszor írás közben, egy ajándékba kapott Sibelius-felvételt hallgatok „tanácsadóként”.

Számos érzékszerv van, amelynek bevonásával pozitív hatás érhetünk el önmagunk befolyásolásában. Ki-ki választhat kedve szerint, és járhatja a maga útját.



P. M.: A CSELEKVÉS MOZGATÓRUGÓI

Jó Napot! Bizonyára furcsának találják e helyütt az üdvözlésnek eme formáját. Mostanra már kiderült, hogy valóban jó Napunk van-e, avagy a borúlátó elvárásoknak, jóslatoknak lett mégis igazuk.

Mire e sorok megjelennek, mindenki számára világossá válik, miként is végződött az évezred utolsó napfogyatkozása. A kérdést nem lehet megkerülni, még akkor sem, ha szeretnénk. Mind többet tudunk ugyanis a Nap emberi szervezetre gyakorolt hatásairól, s ezúttal nem a fényére, különböző spektrumú sugárzásaira gondolok, hanem pl. a kitörésekre, amelyek szinte láthatatlanul befolyásolják életünket, valamint azokról a hiedelmekről, amelyek a „megismerés” buktatóival együtt járnak. De beszélhetnék a különböző fronthatásokról is, amelyek valóban nap mint nap emberek életét keserítik meg a média - ugyancsak hathatós - közreműködésével. Az információ ugyanis befolyásol, a töredék információ még inkább. Olyanok is áldozatául válnak a fronthatásokról szóló, jó szándékú előrejelzéseknek, akiknek eddig eszük ágában sem volt, törődni vele. A következményekkel azonban – a szenvedő alanyokat leszámítva – nem foglalkozik senki.

Minél jobban hiszünk bizonyos dolgok bekövetkeztében, annál nagyobb valószínűséggel számolhatunk azok megvalósulásával. Többek között ennek tudható be, hogy oly kevés a telitalálatos szelvény a lottón. Az utóbbi két mondat látszólag ellentmond egymásnak, és mégis igaz. A vágy éltet, reménység tölti el az embert, ám tudatalattink tiltakozva – az esélyekre való hivatkozással - mást sugall, minek következtében hitünk csorbát szenved, s ilyenkor hiába töltjük ki a szerencsét ígérő papírlapot. Nem úgy a fronthatásokról szóló előrejelzések esetén. Amikor is a gyakori hírközlés hatására szinte már várjuk állapotunk változását, s amikor ez valóban bekövetkezik, hitünk is megerősítetik.

Képzeljünk magunk elé egy tortát, amit három egyenlő részre osztottunk, s amelynek egyes jókora cikkelyeit a VÁGY, a HIT és az ELVÁRÁS képezik. Teljes egészet csak mindhárom birtokában kapunk, hiányozzék bármelyik is, a torta nem teljes. Vagy képzeljünk el egy kereket, amelyből a kerülete mentén hibádzik egy jókora darab, aligha gurítható.

Az emberi cselekvések mozgatórugóit vizsgálva a fenti három összetevő elengedhetetlen az eredményes előrejutás érdekében. Hiányukban – akár csak az egyik hiányában is – egyszerűen nem mozdul a szekér, „ehetetlen lesz, amit kifőztünk”. Így lehetséges aztán, hogy a napi orvosmeteorológia szolgálat előrejelzéseit figyelve egyre inkább magunkévá tesszük a látottakat, hallottakat, és a szerint fogunk reagálni. A megismert információ hatására – akarva akaratlanul - elvárásunknak megfelelően javul, avagy romlik az egészségi állapotunk, közérzetünk, még ha nem is vágytunk a kellemetlenségekre.

Bizonyára mostanra már felmerült önökben a kérdés, miként tudnánk a javunkra fordítani ezt a tudást. Nos, meglepően egyszerűen. Tulajdonképpen csak a vágy nagyítóját kell a megfelelő célpontra irányoznunk. Ezzel sikerül a számunkra fontos dologra összpontosítanunk, és a kellő mértékben felnagyítanunk azt. Mindezt legegyszerűbben a számunkra megfelelő gondolati képek gyakori megjelenítésével, és pozitív gondolatok

ismétlésével érhetjük el. Ez napközben bármikor megtehető. Célszerű fontossági sorrendbe állított listát készíteni áhított céljainkról, hogy nyomon követhessük eredményeinket, a változást, s folyamatosan bővíthessük, korrigálhassuk a sorozatot. Valahányszor megjelenítjük az általunk vágyott célt mint végeredményt, nem csak vágyunkat erősítjük meg, hanem hitünket is tápláljuk, amennyiben számos olyan helyzetbe igyekszünk beleélni magunkat, amelyek számunkra előnyökkel járnak. Bármennyire furcsának tűnik, ezzel megfeleltünk az elvárás kritériumának is, hiszen ahelyett hogy ölbe tett kézzel ültünk volna, figyelmünket megannyiszor a számunkra megfelelő cél irányába tereltük.

Maxwell Maltznak, a *Pszichokibernetika* szerzőjének gondolatait idézve, ezzel bekapcsoltuk agyunk kereső mechanizmusát, ami végeredményben majd a megfelelő, célirányos cselekvések elvégzésére sarkall, nem is beszélve arról a mágneses erőről, amelynek révén magunkhoz vonzzuk az eredményeink eléréséhez szükséges embereket, helyzeteket és eseményeket.



P. M.: AGYKONTROLLTÓL VILLÁMOLVASÁSIG

Kedves Olvasó, amennyiben Önnek szegeznék a kérdést, vajon képesnek tartja-e magát arra, hogy másodpercenként egy oldalas sebességgel fotóolvasson, igennel vagy nemmel válaszolna? Gyakorló agykontrollosként valószínűleg igent mondana, hiszen a Silva-módszer mintegy predesztinálja önt képességeinek ilyen irányú kibontakoztatására is avval, hogy élete részévé teszi a rendszeres relaxációt, a pozitív gondolkodást, az intuitív feladatmegoldást, agyának teljesebb mértékű és különleges használatát. És ha mindezt még nem sajátította el? Akkor semmiképpen se szalassza el a lehetőséget...

Amennyiben egyszer s mindenkorra

- fel akarja számolni a halmozódó olvasnivalókat;
- le akarja csökkenteni a tanulási idejét és a tanulási feszültségeket;
- nagyságrenddel meg akarja növelni az olvasási sebességet és a megértés fokát;
- magabiztosan kíván tájékozódni az aktuális szakirodalomban, illetve eredményesen kíván szerepelni vizsgákon és felvételi elbeszélgetéseken;
- gyorsabban akar elsajátítani egy nyelvet...

és még hosszan folytathatnám a sort, akkor érdemes elgondolkoznia azon, mit is jelenthet az Ön életében a Paul Scheele általa szabadalmaztatott PhotoReading, magyarul villámolvasás vagy más néven teljes elmés villámolvasás.

A módszer sikerének titka az előző mondat utolsó három szavában rejlik, ugyanis ötvözi a hagyományos olvasást, a szuperolvasást és az oldalak mintegy elménkkel történő lefényképezését. Ennek során egy adott írásmű megismerésének, ill. elsajátításának folyamata öt lépésben valósul meg nagyon céltudatos koreográfiát követve, melyben gyakorta a relaxáció több időt igényel, mint maga az olvasás. E nélkül nem is lenne eredményes, hiszen a tudatalattit is bevonja a tanulási folyamatba.

Akiben esetleg kétségek merülnek fel az iránt, hogy képesek vagyunk-e nyomon követni az ilyen (egy oldal/másodperc) sebességgel bevitt információt, annak ajánlom az alábbi játékot: Helyezkedjen el a bekapcsolt tv-készülék előtt távkapcsolóval a kezében, és szisztematikusan, a fenti sebességgel kezdje egymás után váltogatni a csatornákat, és figyelje meg, amint körbe ért, tudja-e követni a zajló eseményeket, ha ismét egy már érintett csatornára vált? Bizonyára többen akadnak Önök között, akik számára ez a tevékenység napi gyakorlat, segíti a könnyebb szelektálást az egyes zajló programok között.

Minek köszönhető az eredmény? Nos, annak az egyszerű ténynek, hogy mindig teljes képet kapunk, bármelyik csatornára is váltsunk. Az írott, nyomtatott vagy elektronikus sajtóval ugyanez a helyzet, csak egy másfajta feldolgozási módot, új olvasási szokást kell követnünk, mint amit az iskolában elsajátítottunk. Paul Scheele szemléletes hasonlatával élve a hagyományos olvasás olyan, mintha egy tölcser szélesebb végét a szemünk elé tartva igyekeznénk elolvasni a kisebbik nyílás előtt felbukkanó betűket. Ám ha javaslata szerint megfordítjuk a tölcser, a szűkebb nyíláson át belepillantva, a szélesebb végét a szövegre irányítva a teljes kép fogad a maga rendszerében, felépítettségében és szépségében. Már csak meg kell tanulnunk feldolgozni és használni. Ehhez kiváló segítséget nyújt alapszinten a Villámolvasás c. könyv és az Észpörgető c. CD. A módszer magasabb szinten történő elsajátításához A Házi Villámolvasás-tanfolyam több könyvből és CD-jéből álló oktatócsomagot ajánlhatom, illetve az országsszerte zajló tanfolyamokat.

Természetesen az iskolákat is fel kell készítenünk arra a szemléletmód változásra, ami a teljes elmés olvasással együtt jár, ill. annak szükségére, különben úgy reagálnak majd a hírre, mint az egyszeri gimnáziumi igazgató, kivel volt szerencsém megosztani azt a tényt, hogy a villámolvasás eredményeként minimálisan felére, kellő gyakorlottság esetén tizedére csökken a tanulási idő az eredmények párhuzamos javulása mellett: „Úristen! Mi lesz annyi csellengő gyerekkel?” Legyen a döntés az Ön kezében!



P. M.: ESP – érzékelés az érzékeken innen és túl

Gondoltak már arra, hogy milyen jó lenne bizonyos dolgokat előre tudni, előre látni? Például: miként is reagál a piac egy-egy új termék bevezetésére; melyik szállítót bízzák meg; kit vegyenek fel a munkára jelentkezők közül; esetleg melyik munkahelyet, iskolát válasszák, vagy az adott héten mik lesznek a lottó nyerőszámai? Vagy inkább másra lettek volna kíváncsiak?

Akár így, akár úgy, valószínűleg már eljátszottak a gondolattal. Miként az agykontroll több évtizedes gyakorlata bizonyítja, egy megfelelően edzett elme számára gyakorlatilag nincs lehetetlen. Ugyanis mindannyian részei/tulajdonosai vagyunk egy korlátlan hozzáférést biztosító információs bázisnak, nevezzük azt *morfofenetikusan mezőnek, kollektív tudattalanak* vagy másnak, melyből egyetlen megköttéssel hívható le információ: valamennyi érintett számára legyen „fontos és segítse az emberiséget”.

A technika társadalmában és századában igazán nem nagy elvárás. Vagy tán mégis az? Túlságosan is szentimentális? Nem! Túlságosan racionális – ismerve az emberiség történelmét, amely háborúságok és békekötések sorozatából áll, igencsak szükségünk van erre a megszorításra. Önvédelemből. Még szerencse, hogy az ESP korlátlan használata csak az idő és tér korlátait nem ismerő alfa-dimenzióban lehetséges. Többek között ennek tudható be, hogy a hadászatban zajló kutatások, melyek az *érzékeken túli érzékletek* felhasználását célozzák meg, korántsem járnak olyan eredménnyel, mint azt a militáns elmék szeretnék. Végre fordulhat a kocka, s a hétköznapiok békés világa győzedelmeskedhet, lehet első a hadiipari felhasználással szemben.

Hogy miért nem érik el a kívánt eredményeket, s fejlesztik ennek következtében inkább a műszaki bázist, milliárdokat pazarolva? Az ok roppant egyszerű: mihelyt az ESP olyan felhasználásra kerülne sor, ami az étellel ellentétes, az ember akaratlanul is stresszbe kerül, s a szervezet érzékeny műszere kizökken abból az érzékelési tartományból, ahol fogékony a megérzésekre, agya magasabb, ún. béta- frekvenciára kapcsol, s a korlátlan hozzáférés lehetősége egyszerűen megszűnik.

Mint az megannyiszor megtörtént a tudomány történetében, ezúttal is a véletlen segített, s vezette az érzékeken túli érzékelés világába a kutató szellemű José Silvát, amikor is egy alkalommal a lecke kikérdezése során feltűnt számára, hogy gyermeke azokat a válaszokat adja, ráadásul abban a sorrendben, amiket ő szeretett volna hallani, anélkül, hogy a kérdések elhangzottak volna. Számára is megdöbbenő volt a – gondolatolvasás tényén jócskán túlmutató - felismerés, hogy a dinamikus meditáció rendszeres használatának mint egy melléktermékeként megizmosodott az intuíció, és egy olyan világba engedett bepillantani, amelyről eleddig csak hallomásból tudott.

Ugyancsak jellemző, hogy módszerének kidolgozását követően felajánlotta tapasztalatait az akkori kormánzatnak, ám az – szerencsénkre – elutasította. Így válhatott s válhat igazán közkinccsé az a tudás, amelynek jelentőségéről Clancy McKenzie, a világhírű, amerikai orvosprofesszor az agykontroll tanfolyam elvégzését követően az alábbiakat írta: *„Ha valaki megtapasztalja az eredményeket, amiket ezeken a tudatszinteken el lehet érni, akkor a későbbiekben már meg se kísérel ennek használata nélkül fontos döntéseket hozni vagy problémákat megoldani.”* Ő pedig igazán tudja.



P. M.: VÉGSŐ VISSZASZÁMLÁLÁS – év/ezred/forduló

Visszafordíthatatlanul véget ér valami, valami emberi léptékkal mérhető, befogadható. De hogy mi volt előtte, és annak előtte, s mi következik azután...? Minden pillanatban véget ér a múlt: a jelen születésének röpké időszakában így vagyunk tanúi a jövőnek. Tetten érzük akarva akaratlanul. Legfeljebb nem törődünk vele, hisz oly gyorsan marad mögöttünk.

Nem vagyunk jelen. Vonszoljuk a múltunkat, tapasztalatainkkal reagálunk, s nem legbensőbb énünk minden pozitívumával, szeretetével. Jövőben bóklászunk a múlt építőköveiből próbálva házat emelni, miközben jogosítványunk csak a jelenre szól. Az egyetlenre, amelyet

nem feszítenek terhes emlékek, kiéletlen vágyak - csak van. Itt és most. El kellene fogadnunk... E nélkül bizonytalan a biztonságunk, mert azt csak *a megélt pillanat* adhat ízével, illatával, hangjaival, hőmérsékletével, tapintásával, képeivel, érzéseivel. Kérdés, alkalmasak vagyunk-e rá? S ha igen, miként ragadhatjuk meg a pillanatot?

Egyszerűen csak le kellene lassítanunk.

Most lassítani, amikor minden gyorsul, indulatok munkálnak, feszültségek indukálódnak, álmatlan éjszakák szaporodnak? Pedig ezernyi jó tanáccsal láttak el bennünket már gyerekkorunkban is. „Számolj tízig, mielőtt haragodban kimondasz valamit; számold a bányákat, aztán majd elalszol.” És így tovább. Puff neki, egyre kevésbé működik. Lehet egyáltalán tenni valamit, meg lehet állítani az időt? Hozzáférhetünk a jelenhez, hogy végre találkozassunk bölcsebbik énünkkel? A racionális irracionalitás világában élünk. Mérheterlent mérünk, számlálhatatlant számolunk, ennek megfelelőek következtetéseink, az életünk.

Igen lehet lassítani: belülről kifelé. Erről szól az univerzum története, miközben egyre tágul, erről mesélnek az agyhullámok. Az eredet megragadása másként nehezen elképzelhető. A biztonság érzése így válik bármikor megteremthetővé, újraélhetővé, felidézhetővé. S ha már számolni kell, szolgáljanak bennünket a számok: 3-tól 1-ig, 10-től 1-ig, vagy ha kell 100-tól, 1000-tól 1-ig visszafelé. És jutalmazzanak bennünket a relaxáció birodalmában egészséggel, türelemmel, békességgel, s *az origóhoz* érve csönddel, szeretettel. Hogy amikor újra felnyitjuk szemünket, kitisztuló képek fogadhasanak, s ne elsuhanó táj, elmosódott emberekkel. Mindenki a maga 2000. évét írja. 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1.



P. M.: NEGYEDIK DIMENZIÓ

„Keress azt az érzést, ami célod elérésére sarkall! Ez segítségedre lesz abban, hogy érzedek ébren tartásával kellően motivált légy. Keress azt, ami a célod elérésére sarkalló vágy mögött rejtőzik!”

John Newman angliai agykontrolltató tanácsa különleges módon valósult meg annak a hölgynek az esetében, aki már hosszú ideje fáradzott céljának megvalósításán: egy külföldi rokonlátogatás pénzügyi hátterének megteremtésén. Miután a rendszeres napi munka, valamint a mentális programozás, vagyis az utazáshoz szükséges pénz képi megjelenítése nem vezetett eredményre, akkor kért tanácsot helyzetének megváltoztatásához. A bizalomért cserébe egy kérdéssorozatot kapott: „Valójában mit szeretnél elérni ezzel a pénzzel? És mit szeretnél érezni, amikor megvalósul? Milyen helyzetben élheted át ezt a legteljesebb mértékben?”

Mint kiderült, számára a pénz csupán azért volt fontos, hogy megvehesse a repülőjegyet az utazáshoz, és szerette volna átélni azt a boldogságot, ami azzal jár együtt, hogy megpillantja régen látott szeretteit a repülőtéren. Attól fogva, hogy ez megfogalmazódott benne, többet már nem foglalkozott a pénz előteremtésének gondolatával, hanem valahányszor csak

ellazította magát, az örömteli találkozás képét jelenítette meg maga előtt. Bármilyen különös is, két héten belül együtt volt a szükséges összeg az utazáshoz.

Az eredendő okból kiinduló négyütemű célprogramozásnak is nevezhetnénk a fenti módszert, melynek egyes lépései a következők:

1. Miután előkészítettünk papírt és íróeszközt, fogalmazzuk meg röviden, és vessük papírra az általunk vágyott célt.
2. Tegyük fel magunknak, és válaszoljuk meg az alábbi kérdést: Céлом elérésével valójában mit szeretnék megvalósítani? Majd írjuk le.
3. Folytassuk a kérdést és a válaszadást: És ennek elérésével valójában mit szeretnék megvalósítani? (Milyen állapotba, helyzetbe szeretnék kerülni?) Írjuk le a választ!
4. Folytassuk: És ennek elérésével valójában mit szeretnék megvalósítani, mit szeretnék érezni ebben a helyzetben? Írjuk le a választ!

Egy ilyen kérdés-válasz sorozattal eljuthatunk a konkrétól az általánosig, az érzések dimenziójáig. Igaz, lehetne még folytatni, de az a tapasztalat, hogy a negyedik kérdés már elvezet az eredendő okhoz.

5. Most már bátran nekiláthatunk célunk programozásának az utolsóként megfogalmazott érzés-gondolati képtől visszafelé haladva egymás után átélve/megjelenítve magunk előtt – mintegy tükörsorozatban: 4., 3., 2., 1. – vágyott célunk megvalósulásának egyes stációit az általánostól a konkrét felé haladva.

Az esztendő eleje amúgy is a számvetés és tervezgetés időszaka, fogadkozások helyett egyszerűbb, ha a „negyedik dimenzióhoz” fordulunk segítségért. Teljen örömük benne!



P. M.: KINCSET ÉRŐ PILLANATOK

Kedves Olvasó, amennyiben kíváncsi arra, hogy a kínálkozó teremtő pillanatok közül mennyit ragad meg az írásban felsoroltakból, akkor miközben cikkemet böngérsz, kérem, jelölje be azokat a kiemelt alkalmakat, amelyeket rendszeresen felhasznál önmaga mentális programozására, irányítására, és vonja le a következtetést. Köszönöm!

És lőn este, és lőn reggel sokadik nap. Újabb alkalom az emberi teremtésre. Megragadható és elszalasztható, hisz oly hétköznapi a maga gyakoriságában. Megannyi tetten érhető ünnep: az agy, az emberi elme működésének legfogékonyabb pillanatait az teszi különlegessé, ha sikerül tudatosítani, micsoda kincsnek vagyunk a birtokában annak köszönhetően, hogy agyunk percenként 30-szor automatikusan univerzális üzemmódba, ún. alfa-állapotba vált.

Szinte megdöbbenő belegondolni is, hány meg hány lehetőséget szalasztunk el egészségünk javítására, életünk minőségének jobbítására, mások megsegítésére csupán az által, hogy nem tesszük életünk részévé ennek az egyébként élettanilag is oly természetes állapotnak a

használatát, huzamosabb idejű fenntartását, amely ráadásul végigkíséri létünket nappal és éjszaka egyaránt.

Természetesen nem cipelhetünk magunkkal EEG-készüléket, hogy jelezze számunkra, mikor vagyunk a legfogékonyabb állapotban, ám gyakorolhatjuk a létrehozását/fenntartását *relaxációval*, odafigyelhetünk arra, hogy *este* közvetlenül *lefekvés előtt*, már ne nézzünk, olvassunk sokkoló történeteket. E helyett választhatunk megnyugtató témájú műveket, ill. tevékenységet, s az *elalvás pillanataiban* kérhetünk olyan *álmot*, ami majd információval szolgál aktuális feladataink megoldásához.

Reggelre kelve a rádió vagy televízió hírei helyett szólhatunk néhány biztató jó szót önmagunkhoz, hiszen éppen most kezdődik életünk hátralévő részének első napja, amivel jó lenne megfelelő módon gazdálkodni, hiszen egyetlen pillanata sem ismétlődik meg újra. Az pedig köztudomású, hogy az ébredés másodpercei meghatározhatják egész napunk menetét.

Az ételre figyelő étkezés - legyen az reggeli, ebéd vagy vacsora - sem egyszerűen a jobb emésztés érdekében hasznos, hanem azért is, mert bármily hihetetlen, minden egyes szánkhoz emelt falat alkalmával szervezetünk készenléti állapotba vált, nyitottabb az információra, közérzetünk alakulása így nemcsak az ételtől, hanem az agyunkon átsuhanó gondolatoktól is függ.

A tudatosság magasabb fokára jutva azt is megtapasztalhatjuk, hogy a bennünket váratlanul ért *öröm, fájdalom, ijedtség pillanatában* kiejtett szavak fizikai állapot, testi reakció, cselekvéssor formájában visszaköszönnek hétköznapijainkban. A tapasztalatok azt bizonyítják, még ha eleinte szokatlan is, jobb előre megfogalmazni, mi legyen az az egy-két gondolat, amit ilyen alkalmakkor kimondunk. Aki már rajta kapta magát egy-egy *séta, zuhanyozás* vagy az ablakon történő *bámészkodás* alkalmával, hogy szinte a semmiből remek ötletek bukkanhatnak elő, az már maga is igyekszik megragadni minden pillanatot az önmagával való teremtő találkozássra.



P. M.: MAGÁNTANÁR OTTHONRA

Főiskolás éveim egyik legmeglepőbb felfedezése az volt, hogy hallás után jobban tanulok, mintha egyszerűen csak némán olvasom a tudnivalókat. Ha ott lehettem órán, előadáson, mindig jobban ment a készülés. A hallottakra jobban emlékeztem, mint az olvasottakra. Mégis hosszú idő telt el addig, amíg rájöttem: egyszerűbb, ha magnóra veszem a mondandómat, és azt hallgatom vissza, mintha másokkal mondatom el, vagy csak magamnak mormolom el a leckét.

Az eltelt néhány évben számos hangkazettával akadt dolgom. Ám azóta is azoknak veszem a legnagyobb hasznát, amit magam készítek házi használatra: relaxáláshoz, tanuláshoz, mentális programozáshoz. Az előbbi hármat gyakran ötvözöm az eredményes tanulás érdekében az alábbiak szerint:

A) Előkészítem és megírom, ill. kijelölöm a megjegyzendő szöveget.

B) Hangfelvételt készítek: a) bevezető rész a testi-lelki ellazulás elősegítésére, b) koncentrációt elősegítő megerősítések, c) tanulási cél megfogalmazása, d) a tanulandó anyag nyugodt tempójú rámondása a szalagra, / *Megjegyzem: itt is igyekszem saját szavaimmal elmondani az információt - gyakran vázlatot használva -, kivéve, ha szó szerint kell megjegyezni valamit.* / e) záró megerősítések, f) a tanult anyag használatából származó előnyök elképzelése különböző helyzetekben, g) a gyakorlat zárása. Amikor van időm, kellemes aláfestő zenével társítom a fenti lépéssorozatot.

C) Egyszer elvégzem a kész gyakorlatot, majd félreteszem egy-két napra.

D) Ismétlésként /legkésőbb három nap múlva/ újra meghallgatom. Ezt követően bármely részét vagy akár az egészet úgy tudom felidézni, mintha bemagoltam volna.

Ennek a gyakorlatnak a hatékonysága nem a véletlen műve. Túl azon a tényen, hogy ellazult állapotban sokkal fogékonyabbak vagyunk, hozzájárult ehhez az is, amit Howard Gardner, a Harvard egyetem professzora ír, mi szerint tanulásunk eredményessége szorosan összefügg a folyamatba bevont intelligencia területek számával. Kutatásai során megfigyelte, hogy az iskolák jelentős részében hagyományos módon csupán a *nyelvi-logikai* és *matematikai-logikai* intelligenciára támaszkodva tanítanak. Ennek következtében kiaknázatlanul marad többek között *zenei, külső- és belső kapcsolatteremtési, térbeli tájékozódási* valamint *mozgási intelligenciánk*. Pedig már három - az előbb felsorolt - terület együttes bevonásával is minőségi javulás figyelhető meg az ismeretek elsajátításában és felidezésében. Minél többet aktiválunk közülük a folyamatban, annál jobb.

A személyi számítógépek, írható CD-k és MP3-as lejátszók korában még nagyobbak a távlatok, és akkor mentális computerünk, agyunk lehetőségeiről nem is szóltunk.



P. M.: VÁLTOZÁS MINDEN IDŐBEN

Búcsú a biztonságtól hökkent meg már a címével is Richard Bach egyik regénye. Olyasmit sugall, aminek gondolatával nem szívesen barátkozik meg az, aki a biztonságra rendezkedett be. Azt, hogy az egyetlen állandónak tekinthető dolog életünkben a változás.

Erre készít fel Castaneda indián harcosa is: 1. Tájékozódj! 2. Hozz döntést! 3. Cselekedj! S amikor már olyan tökélyre fejlesztetted ezt a folyamatot, hogy mások számára egyedül az tűnik fel: látszólag nem csinálsz semmit, mégis minden megtörténik magától, akkor elmondhatod magadról, gondolataid és tetteid összhangban vannak. A minimális idő és energia befektetés is meghozza a kívánt eredményt.

A körültekintő tájékozódás a Silva-módszer ismerőjének azt a jelenti, hogy képes használni a szubjektív dimenzió információit is, és azokkal összhangban cselekedni, vagyis a megérzéseire hallgatni. Erre a képességre igazán akkor hagyatkozhatunk, ha már napi gyakorlattá tettük az alkalmazását, izmosítását. Hogy a legkülönösebb helyzetekben számíthassunk rá, érdemes megragadni a mindennapokban kínálkozó lehetőségeket. Pl.: *Tippeljük meg, hány másodperc múlva vált színt a közlekedési lámpa! Melyik jármű érkezik meg előbb a kereszteződéshez? Mikorra érünk a munkahelyünkre vagy az otthonunkba? Ha megcsörren a telefon, mielőtt felvonnék, igyekezzünk kitalálni, ki lehet a vonal túlsó végén!*

És így tovább. Számos, korábban a véletlennek tulajdonított élményünk is tudatosulhat e közben. Eme tapasztalatainkat úgy tehetjük teljesebbé, ha a találatainkon túl elsősorban arra figyelünk milyen érzést vált ki belőlünk a helyes, ill. a helytelen válasz. Legközelebb a helyes válasszal járó érzésre hangolódva még nagyobb találati pontosságot érhetünk el.

Ma már bizonyított tény, a sikeres emberek számos jó döntést köszönhetnek kiváló megérzéseiknek. További fejlődési, változási lehetőséget jelent a dinamikus meditációban nyerhető ismeretek sokasága, amikor is a *tér-időt nem ismerő alfa-dimenziót* hívjuk segítségül jövőbeli események modellezése, feltérképezése céljából. Ilyenkor tudatosan irányított prekognícióról, „jövőbe látásról” beszélhetünk. A fenti három lépés a gyakorlatban folyamatosan ismételhető, hiszen minden egyes cselekvést követően érdemes újra tájékozódni, hogy azt az eredményt kaptuk-e, amit kívántunk. Ennek ismeretében újabb döntést hozhatunk a továbbhaladásról. Minél gyorsabban kapunk visszajelzést tetteink eredményéről, annál rövidebb időn belül hajthatjuk végre a szükséges korrekciókat, tűzhetünk ki új célokat. Biztonságérzetünk is növekszik, miközben egyszerű reagálás helyett elébe megyünk az eseményeknek.



P. M. – V. Z.: FELVÉRTEZVE VILLÁMOLVASÁSSAL

„Másodéves egyetemistaként hallottam először a Villámolvasásról épp a vizsgaidőszak kezdetekor. Ekkor már túl voltam az agykontroll tanfolyamon, gondoltam a *disztribúció elmélet* méltó feladat lesz. Két napot szántam a Villámolvasásra, hármát a tankönyvre. És a vizsga sikerült. Örömmel tapasztaltam, ha előadás előtt másodpercenként egy oldalas sebességgel *fotóolvastam* az anyagot, az órán szinte már meg is tanultam.

Az egyik félévem során Angliában tanultam kétszer több tárgyat vállalva fel, mint az ottaniak, miközben itthon is aktív hallgató maradtam. Vállalásaimat jó eredménnyel teljesítettem. A Műszaki egyetem végzőseként más szakirány felé orientálódtam három nagy egyetem közös képzésén véve részt párhuzamosan végeztem a tanulmányaimat. Közben persze dolgoztam is. Érthető, hogy nem maradt időm a hagyományos tanulásra. Nagyon jó vizsgaeredményeket értem el. Memóriám óriásit javult, olyan információkat is könnyedén idéztem fel, amiket évekkal korábban tanultam.

Jelenleg Komáromban a Nokiánál dolgozom folyamatmérnökként. Gyakran tanítok embereket, s így rendszeresen van alkalmam megtapasztalni, milyen nagy segítség az ismeretek átadásában a vázlatkészítés Paul Scheele által ismertetett módja: az elmetérképezés. Könnyebben megértik, megjegyzik a kollégák, amiről beszélek, és átlátják az összefüggéseket. Előadásaimra gyakran „csak” fotóolvasással készülök, azt követően magam is meglepődöm, honnan jön elő ez a rengeteg ismeret, honnan tudom mindezt. Aztán, ha utánanézek, megtalálom az információt a fotóolvasott anyagban... Mérnökként gyakran tervezek, vagy írok számítógép-programokat. Ebben is az elmetérképezés bizonyult a leghatékonyabbnak, melynek segítségével gyorsan elkészül a folyamatábra, és az összes szükséges gondolat belekerül, még az is, ami memóriám mélyebb rekeszeiben tárolódott. Ebből már rövid idő alatt elkészül a terv vagy program, és általában már nincs szükség korrekcióra.

Következő kihívásom: befejezni orvosbiológiai mérnöki tanulmányaimat munka mellett, másoddiplomás képzésben a BME – SOTE – ÁOTE –n. Mivel az anyagot hagyományos módon nem lesz időm elolvasni, ismét a Villámolvasás segítségével készülök fel.”

Krónikásként mit is tehetnék hozzá? Úgy legyen! Váradi Zoltán sikertörténetét örömmel közreadta: Pétercsák Maxim agykontroll-oktató.



P. M.: SZELLEM A PALACKBÓL

Aladdin csodálatos története jár az eszemben, ahogy könnyed mozdulattal megdörzsöli a lámpát, hogy segítségre leleljen. Azt ugyan nem tudja, miként, ám azzal tisztában van, számára ismeretlen dimenziók erői szorgoskodnak sikerén.

Így van ez a Pohárvíz-technikával is, csak használnunk kell, s máris felébresztettük a bennünk szunnyadó „szellemet”. S ha már így történt, bátran fordulhatunk hozzá segítségért. Igaz, ő nem fog helyettünk cselekedni, csupán útmutatóul szolgál, ha nehéz választás előtt állunk: tegyük, avagy sem; így vagy másként cselekedjünk; alkalmas az idő, vagy még várjunk, és így tovább.

A Pohárvíz-technikát a kutatók a legjobb agykontroll-technikák között tartják számon. Titka nem csak egyszerűségében rejlik: *1. Válassz egy kérdést, amire rövid időn belül választ kell találnod! 2. Este elalvás előtt tölts meg egy poharat vízzel, miközben behunyt szemmel az eldöntendő kérdésre gondolsz, idd meg a víz felét, és ezalatt mondd magadban: „Mindössze ennyit kell tennem annak érdekében, hogy választ kapjak arra a kérdésre, ami foglalkoztat.” 3. Tedd le a poharat, és aludj el! 4. Reggelre kelve ismételd meg a második pontban leírt rítust!*

Lehet, hogy az éjszaka során olyan álmot látsz, ami útmutatást ad problémád megoldásához. Esetleg nap közben üti meg a füledet egy olyan információ a rádióból vagy egy utcai beszélgetésből, ami segítségedre lehet. Előfordulhat az is, hogy a pillantásod megakad egy újságcikken, látszólag véletlenül belenézel egy tv-műsorba, s ott éppen a téged érdeklő témáról van szó. Igazából egyetlen teendő van, maradj nyitott az érkező válaszokra, és szükség esetén egy nap kihagyással ismételd meg a gyakorlatot.

Agyunk kereső berendezése automatikusan kapcsol az általunk igényelt figyelő üzemmódba, amikor belekortyolunk a vízbe. Sokunk számára ismerős jelenet a folyóhoz, tóhoz inni igyekvő állatok látványa, amelyek éppen az ivás során kerülnek kiszolgáltatott helyzetbe. Ezt megelőzendő sokszoros éberséggel figyelnek, kapják fel a fejüket minden kis neszre. Mintha a mi sejtjeinkben, génjeinkben is ott rejtőzne ez a riadó-jelzés, amit úgy állíthatunk a szolgálatunkba, hogy tudatosan hasznosítjuk az általa kiváltott, természetes „vész”-reakciót. Ráadásul ezt ötvözzük azzal, hogy az éjszakai, fogékony, nyugalmi állapotunkra hagyjuk a megoldást a tudat korlátainak lebontásával.

Tapasztalatok szerint a legnagyobb kihívás mégsem a válasz megjelése, hanem az, hogy legyünk képesek annak elfogadására. Gyakran érkezik ugyanis számunkra nem tetsző

információ egy olyan összefüggésrendszerből, ami tudatos részünk számára nem hozzáférhető. Legyünk nyitottak az elfogadásra és bölcsek a belátó cselekvésre – a „dzsinre” így mindig számíthatunk.



P. M.: BELSŐ TÜKÖR, BELSŐ HANG

„Ne a tükröt szidd, ha a képed ferde!” - olvashatjuk Gogol egyik művének mottójában. Milyen furcsa annak tudatában gondolni erre az idézetre, hogy valamennyien rendelkezünk belső jelző- rendszerrel, ami pontos információval szolgál számunkra mindenkori állapotunkról, azonban – ha nem készültünk fel az információ befogadására és megértésére - , könnyen figyelmen kívül hagyjuk, s nem tulajdonítunk neki jelentőséget.

Előfordult már Önnel, hogy egy-egy tette, gondolata kapcsán, melyet jobb lett volna elkerülni, felidézni, a gyomorszáj tájékán vagy a torokban kellemetlen, szorongató érzés keletkezett, jelezvén teste-lelke tiltakozik a történések ellen? Lehetséges, hogy üggyet sem vetett rá, ám szervezete megjegyezte ezt az eseményt. Szinte észrevétlenül útjára indított egy olyan belső folyamatot, ami további számos hasonló, dekódolatlan „élmény” következtében a későbbiek során kellemetlen tünetekben, így akár betegségekben is megnyilvánulhat. Ugyanilyen markáns jelzés tudatja, amikor alkotó vágyainkkal összhangban cselekszünk. Ilyenkor jóleső belső érzés a testi-lelki harmónia velejárója. Ha nem ügyelünk rá, figyelmünk hamar átsiklik rajta, s elveszítjük a lehetőséget, hogy felhasználjuk annak teremtő erejét életünk jobbra fordításában. Különös arra a lehetőségre gondolni, hogy a fentiekben vázolt két jelzés a hétköznapokban miként alkalmas arra, hogy gyakoroljuk önkontrollunkat, fejlesszük önmagunk irányításának képességét.

Itt az ideje, hogy megtanuljunk figyelni erre a belső hangra, ha már megszületett a megfejtés: Piros lámpát mutat, cselekedeteink, gondolataink megszakítására, félbehagyására szólít fel szervezetünk, amikor tevékenységünk bármilyen, számunkra kellemetlen, belső, testi érzéssel párosul. Szabad az út, jó irányban haladunk, összhangban legbensőbb énünkkel, amikor az általunk elgondoltak, ill. tetteink a belső béke és öröm érzésével töltenek el.

Nyilván időbe telik, amíg megtanuljuk megfigyelni, szondázni érzéseinket, és azok útmutatása szerint cselekedni, ám a kétségtelenül rendkívül tiszta, mindig a rendelkezésünkre álló jelzőrendszer birtokában bátran hagyatkozhatunk megérzéseinkre abban a biztos tudatban, hogy önismeretünk magasabb szintre emelkedett. S tehető ez azzal az örömteli érzéssel, hogy *módunkban áll* tetszés szerint *megváltoztatni* – Frank Outlaw után szabadon – *gondolatainkat*, azok révén *szavainkat*, azok révén *tetteinket*, azok révén *szokásainkat*, azok révén *jellemünket* és azok révén akár *sorsunkat is*.



P. M.: A LÁTHATALAN MENEDZSER

Még általános iskolában tanítottam, amikor első alkalommal életem a gondolati üzenetküldés adta lehetőséggel. Frissiben kinevezett osztályfőnökként kellett felnőnem a felső tagozat legizgalmasabb társaságához. Éppen szőlőszüreteléshez készülődtünk, s a tantestület java része már előre rettegett, hogy mit fog ott művelni az osztályom. Inkább a kíváncsiság vezérelt, mint a bizonyítás vágya: vajon mire megyek velük egy héttel a megismerkedés után. Csupán ennyi időm volt a felkészülésre, a felkészítésükre. A bennünket foglalkoztató termelőszövetkezet a legtöbb szőlőt gyűjtők részére ingyenes buszt ajánlott az osztálykiránduláshoz. Ezt a tényt mindenkiel sikerült tudatosítani, s úgy látszott ez vonzó célkitűzés. A viselkedési szabályok, meg a szükséges segédeszközök megbeszélésén túl többet már nem is foglalkoztunk a dologgal. A buzdítást éjszakára hagytam.

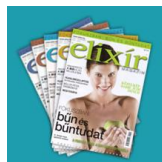
Az emberi lélek érzékeny műszer, precízen jelzi a környezetéből érkező információkat, s reagál rájuk: befogad és elutasít. Elménk számára is léteznek fogékony ill. kevésbé fogékony időszakok. Az agykontroll szubjektív dimenzióknak nevezi azt a régiót, amelyben úgy teremthetünk kapcsolatot egymással, hogy kiküszöböljük az ébrenléti állapot stresszeit. Buzdító, megerősítő gondolataink közvetítésére legalkalmasabb időszakok egyike az éjszaka. Ha azzal a szándékkal térünk nyugovóra, hogy *akkor ébredjünk fel, amikor a célszemély a legfogékonyabb állapotban van az üzenet fogadására, ill. az utolsó álmát álmodja*, megtapasztalhatjuk, hogy agyunk jelfogó berendezése ráhangolódik a kiválasztott egyénre, vagy azok csoportjára és a kívánt időpontban felébreszt bennünket. *Mentális SMS*-ünket abban az esetben tudjuk elküldeni, ha *rövid, az illető számára is előnyös információt, kérést közvetítünk; elképzéljük, amint elfogadja azt, majd végezetül megköszönjük*. Más teendőnk már nincs is.

Az időt és teret nem ismerő alfa-állapot teszi lehetővé azt a fajta gondolatátvitelt, ami elősegíti az örömteli teremtést, egyúttal kiküszöböli akaratunk ráerőltetését másokra, mivel a cselekvés egyedül a fogadó fél szabad akaratán múlik. Rádásul, ha az üzenetküldés során nem megfelelő, pozitív megfogalmazást használunk, önmagunkat hozzuk feszült állapotba, s ezzel mintegy kikapcsoljuk agyunk adó-képességét.

Felsorolni is nehéz lenne az élet azon területeit, ahol eredményesen élhetünk ezzel a láthatatlan menedzseri képességünkkel, hiszen éber állapotban azonnal visszajelzést kaphatunk arról, hogy üzenetünk célba talált-e, kívánatos-e a módosítás. *José Silva Agykontroll mesterfokon nem csak az üzleti életben c.* könyvében számos módozatot találhatunk a *szubjektív kommunikáció* eredményes alkalmazására.

Az élet számtalan meglepetést tartogat, én azonban inkább boldog voltam, mint meglepett, amikor újdonsült 6. osztályom a második helyen végzett a nyolcadikosok mögött.

P. M.: A POHÁRVÍZ-TECHNIKA DICSÉRETE



Ha belegondolok, hány meg hány alkalmat szalasztottam el sorsom, életem jobbá tételére, ma is beleborzongok. Megoldásra váró feladataim mindig is voltak, csak nem mindig volt kedvem, ambícióm a megoldásukhoz. Igaz ezt korábban arra fogtam, hogy még a körülmények nem adottak a változtatáshoz, nem érett meg a helyzet. Ráadásul, ha mégis rászántam magam, csak szenvedések árán, folyamatos, céltudatos odafigyeléssel tudtam elképzelni a megvalósítást. Nem tudtam magasabb intelligenciáról, morfogenetikus mezőről, össz-emberi tudásról. No és, ha tudtam volna. Csupa-csupa lexikális ismeretként tartózkodott volna emlékezetem egyik vagy másik bugyrában. Fogalmam sem volt kiaknázatlan képességeimről, s arról, hogy elmém a megfelelő irányítás birtokában mi mindenre képes. Ugye, ismerős állapot? Ez az a fázis, amit a szakkönyvek úgy írnak le a tanulás folyamatában, mint a *tudattalan hozzá nem értés* fázisa.

Aztán megismerkedtem az agykontrollal előbb könyvből, majd a tanfolyamot végeztem el. Robert B. Stone José Silváról írott könyvében azt olvastam, José egyetlen estén sem mulasztja el, hogy használja a pohár víz technikát, ami tudva levően az eldöntendő kérdések megválaszolását hivatott elősegíteni. Mi tagadás, nem értettem a dolgot. „Ennyi megoldandó feladata lenne?” – töprengtem nem egyszer. Ezzel mintegy észrevétlenül be is léptem tanulási folyamatom második fázisába a *tudatos hozzá nem értés* fázisába. Tudtam, hogy valami nem stimmel velem, csak éppen nem tudtam, hogy mi.

Sokáig nem is jutottam előbbre, bár az oktatóképzőn számos új ismeret birtokába jutottam a pohár víz technika tudományos háttéréről, hatékonyságának okairól. Elmémben azonban továbbra is ott motoszkált: „Mit lehet kérdezni minden áldott este?” Ennek ellenére rendszeresen használtam, valahányszor úgy gondoltam ez a megfelelő eszköz, ami közelebb vihet feladataim megoldásához. Aztán jött egy pillanat, ami gyökeresen megváltoztatta a technikához való viszonyomat.

Egy alkalommal gyermekeknek szóló tanfolyamot tartottam, amikor az egyik ismétlő tanítványom azzal állt elő, hogy ő úgy csinál kedvet a tanuláshoz, hogy este lefekvés előtt megtölt egy poharat vízzel, szájához emeli, s miközben behunyt szemmel kissé fölfelé nézve megissza a víz közel felét, azt mondja magában: „*Mindössze ennyit kell tennem annak érdekében, hogy holnap kedvem legyen a tanuláshoz!*” Majd leteszi a poharat és lefekszik aludni. Reggel megismétli a folyamatot, s nap közben azon kapja magát, hogy erőlködés nélkül, simán végez a tanulnivalókkal. Döbbenet hallgattam a beszámolóját, s alig vártam, hogy vége legyen a tanfolyamnak, s ezen a módon is kipróbálhassam a technikát.

Havi rendszerességgel küldök írásokat a Célrörő Magazin Alfahullám rovatába. Nem szenvedek témahiányban, ám az ötletek mindig jól jönnek. Este azonnal alkalmaztam a módszert az alábbi szöveggel: „Mindössze ennyit kell tennem annak érdekében, hogy holnap érdekes cikket írjak a Célrörőbe.” Letettem a poharat és elaludtam. Reggelre kelve megfeledeztem a vízről, ui. arra ébredtem, hogy valami ellenállhatatlanul vonz a számítógép elé. Bekapcsoltam, elindítottam a programot és csak írtam, írtam és írtam

rendületlenül. Ömlöttek belőlem a szavak, a végén alig kellett belejavítani. Utóbb örömmel állapítottam meg magamról, beléptem a tanulási folyamatom harmadik fázisába, a *tudatos hozzáértés*be. Még oda kellett figyelnem, hogy minden adandó alkalommal használjam a módszert, de már tudtam, számíthatok rá.

Mivel a tanulást, önképzést napi gyakorlattá kívántam tenni az életemben, ezért úgy gondoltam erre is felhasználom az új tapasztalatban rejlő lehetőségeket. „Mindössze ennyit kell tennem annak érdekében, hogy a három ujj technikát használva eredményesen elsajátítsam az anyagot” – mondtam magamnak elalvás előtt behunyta szemmel a vizet kortyolva. Másnap örömmel tapasztaltam, hogy önmagam számára is váratlanul, a délelőtti folyamán, egyszer csak asztalhoz ülök, és már mélyedek is bele a tanulnivalókba. Nagyszerű volt megtapasztalni, hogy a technika ilyen módon történő alkalmazása következtében sokkal könnyedebben, lazábban mennek a dolgok. Mintegy megengedem magamnak, hogy megtörténjen az, amire vágyom. A pohár víz technika használatával sikerült elérni, hogy elmém egy éjszakán át készüljön a rá váró feladat optimális elvégzésére.

Egy nap kezemben üdítő pohárral azon töprengtem, koccintás közben szerte a világon hányszor hangzik el a köszöntés: „Egészségünkre!”, miközben talán már oda sem figyelünk a kimondott szóra. Mi lenne, ha e mellett aktuális célunkat is megfogalmaznánk, valahányszor csak iszunk valamit? Aztán ott van az a jól ismert mondás: „Előre iszik a medve bőrére.” Átvitt értelemben használjuk, ám utal arra a lehetőségre, amit ez idáig kiaknázatlanul hagyunk: az ivás közbeni programozás - a tevékenység elvégzése előtt - segít tudatos figyelmünket ráirányítani az eredményre egy kiváltó mechanizmus beiktatásával úgy, hogy a kívánt állapot fenntartását, elérését már a tudattalanra bízva az ital elfogyasztását követően. Szokásainkban hordozzuk a pohár víz technika kiterjesztésének lehetőségét. Ha úgy határozunk, minden egyes szánkhoz emelt ital elkortyolása közben megfogalmazott gondolatunkkal közelebb juthatunk vágyott céljaink megvalósításához, és ehhez még az éjszakát sem kell megvárunk, hiszen agyunk azonnal figyelő, azaz fogékony állapotba kapcsol, mielőtt szánkhoz emeltük a poharat.

Ez lehet a tanulás negyedik fázisa, a *tudattalan hozzáértés*, a kiválóságé, amikor már minden egyes esetben automatikusan élünk a pohár víz technika adta lehetőségekkel napközben és este lefekvés előtt egyaránt. Az a gyanúm, még van mit tanulnom...



P. M.: TANÍTÓM, „MR. BEAN”

Mit tegyen a babszem, ha növénné akar lenni? Várja meg, amíg elültetik és megfelelően gondozzák. A növénné válás információit a bensőjében, szikleveleiben hordozza. Bár rendelkezik a számára szükséges mag-mintával, kiszolgáltatott a környezetének. Amíg külső feszes burka megakadályozza a hozzáférést ahhoz a kódhoz, ami révén erőlködés nélkül élőlényé lehet, nem tehet semmit. Ám, amint e feszes héj a felszívott nedvesség s a megduzzadó magvak hatására megreped, elkezdődik az öntörvényű növényi lét új ciklusa. Megtörténik a hozzáférés ahhoz az ősi tudáshoz, ami alkalmassá teszi babszemünket a

növényi létre. Gondolhatnánk, ez a kérdés bennünket, embereket kevésbé érint, ám tanulságai jócskán túlmutatnak rajta.

Iskolai képzésünknek köszönhetően sokat tudunk a világról s benne önmagunkról, ám arról meglepően keveset, miként is működtethető hatékonyan az emberi elme, miként is férhetünk hozzá a bennünk rejlő végtelen bölcsességhez. Emberi létünk megéléséhez szükséges információkkal születünk e világra. Kezdeti kiszolgáltatottságunkból fakadnak tapasztalataink, tanulásaink, tanulságaink, amelyek mind szorosabb burokként borítanak be, s akadályozzák a bensőnkben rejlő pozitív mintához való hozzáférést. Történik ez mindaddig, amíg úgy nem határozunk, saját kezünkbe kívánjuk venni az életünk irányítását, hozzá akarunk férni ahhoz az egyetemes tudáshoz, amelyet mindannyian hordozunk, csupán eddig nem állt módunkban a feltárása, és elkezdjük felkutatni az ehhez szolgáló eszközöket. A döntés azonban a mienk: élünk-e ezekkel az eszközökkel, ha kezünkbe kerülnek, hiszen miközben megszűnik kiszolgáltatottságunk, egyúttal megnő a felelősségünk is.

„Ha megkaptad az eszközöket a változtatáshoz és a tudást ezek használatához, akkor elveszítetted a jogot a panaszkodásra” – tanítja Laura Silva karizmatikus agykontroll oktató szerte a világon. Igen, mienk a felelősség. Szabadon dönthetünk sorsunk alakításáról, arról hogy hozzálátunk-e használni szavaink, gondolataink erejét, a képek csodáját, a relaxáció birodalmában önmagunk és mások megsegítésére. Hogy végre megismerhessük magunkat, feltárhassuk a bennünk meglévő lehetőségeket, és lépést tarthassunk a változásokkal. Ne csak reagáljunk, hanem magunk irányítsuk azokat.

Ha egy rendszer egy elemét megváltoztatod, megváltozik maga a rendszer is. Amennyiben megváltoztatjuk önmagunkat, mássá válik a világ is körülöttünk. Ez az átalakulás azonban belülről fakad, nem igényli környezetünk jóváhagyását, gondoskodását, csupán az élet igénylését és a felelősségvállalást döntéseinkért, tetteinkért.



P. M.: 170 %

Gyakorlat teszi a mestert – tartja a jól ismert mondás. Igazságtartalmában nincs okunk kételkedni, hiszen személyes tapasztalataink is bizonyíthatják érvényességét. Ám mit tegyünk abban az esetben, ha szeretnénk növelni a teljesítményünket, de szabadon felhasználható idő hiányában már nem áll módunkban növelni az eredményességet? Nos, akkor a rendelkezésre álló időt érdemes más módon hasznosítani. Ha már a *külső tudatosság* szintjén legjobb tudásunk szerint mindent megtettünk, akkor célszerű a *belső tudatosság* szintjén, a relaxáció birodalmában is elidőzni... Illetve mielőtt cselekednénk, képzeljük el, hogy már el is végeztük a ránk váró feladatokat.

Mindannyian sportolunk, ha másként nem, nézőként vagyunk részesei a csapatok, illetve egyénekné versenyének. A sport, jelesül a gyeplabda világából származik az alábbi tanulságos kísérlet. A játéktéren bójákat helyeztek el, s az volt a feladat, hogy a játékosok közöttük szalomozva törjenek előre és lőjenek kapura. Feljegyezték a teljesítményt, majd a csapat azonos játéktudású tagjait három csoportra osztották. Ezt követően az első csoport

játékosaival 10 percen át gyakoroltatták a labdavezetést az elhelyezett akadályok között és a kapura lövést. Majd tesztelték a hatást: a játékosok 70%-kal jobb eredményt értek el. A második csapattól azt kérték, hogy 10 percen át behunyt szemmel képzeljék el, amint a fenti körülmények között kapura vezetik a labdát és belövik a gólt. A teljesítménynövekedés 68%-os volt. A harmadik csoport tagjai 5 percet kaptak a valódi gyakorlásra, majd 5 percet, hogy mindezt képzeletben is megtegyék. Ugrásszerű fejlődést tapasztaltak: 170%-os javulást értek el, azaz több mint kétszeresére nőtt a gólok száma az elvégzett előkészületek eredményeként. Meglepő, hogy ilyen rövid idő is elegendő volt ahhoz, hogy ez a kísérlet szemléletesen bizonyítsa a képzelet erejét, valamint azt, hogy igazán nagy eredményeket akkor érhetünk el, ha mind a külső, mind a belső tudatosság szintjét is a szolgálatunkba állítjuk.

Az agykontroll számos olyan technikát ismer, amelyben kamatoztathatjuk képzeletünk erejét: a *Memóiafogasokat*, melyek révén javíthatjuk emlékezetünket és vizualizációs képességünket, az *Elme tükre technikát* és a *Szokáskontrollt*, melyek segítségével úgy valósíthatjuk meg céljainkat, hogy problémáinkat megoldandó feladattá alakítjuk, miközben figyelmünket a vágyott eredményre valamint az abból származó előnyökre irányítjuk, és többek között a *Képzeletbeli laboratóriumot*, melynek használatával még a megérzések, az intuíció világában is biztonsággal tájékozódhatunk.

Cél az egyensúly megteremtése: képessé válni önmagunk irányítására, fejlesztésére a külső és belső dimenzióban egyaránt.



P. M.: NÉZŐPONTVÁLTÁS

Hétköznapjainkban, amikor már sokadszorra fogunk neki egy-egy feladat végrehajtásának eredménytelenül, gyakran hallani az alábbi két, közhelyszámba menő jó tanácsot: „Állj meg egy kis időre, és lépj hátra! Nézd meg más szemszögből is a lehetséges megoldásokat.”

A javaslat kézenfekvő, ám éppen ennek ellenére, vagy éppen emiatt kevesen fogadják meg, s élnek az alkalommal, hogy feltárják, megtorpanásukban milyen lehetőségek is rejlenek. Így számos esetben szegényebbek maradnak egy olyan élménnyel, aminek során kapcsolatba kerülhettek volna bölcsebbik énjükkel. A külső szemlélő gyakran előbb veszi észre, ha valaki „fejfel megy a falnak”, mint maga az érintett. Könnyű neki, hiszen „rálátása” lehet a dolgokra. Míg a „körülmények hálójában” vergődő „nem látja a fától az erdőt”. A szem mintegy „elveszti” látását, a fül „érzéketlenné válik” a hangokra...

Gyönyörű eszközünk a nyelv, oly érzékletes és kifejező. Használjuk, mégis kevesen élünk vele hatékonyan. A nyelv, mint jelrendszer egyúttal magában hordozza korlátait is. Eltávolít a megélt élményektől, leválaszt az érzékszerveink által érzékelt információkról. Mi pedig gyakorta automatikusan, az összefüggésrendszerek ismerete nélkül kategorizáljuk tapasztalatainkat különböző szempontok alapján. Ítéleteket alkotunk: ez jó, az rossz, amaz közömbös és még sorolhatnánk az árnyalatokat. Miközben a véleményünk, ha az eseményt más megvilágításba helyezzük, sokat változhat.

Mindannyian voltunk már olyan helyzetben, hogy döntést hoztunk egy számunkra életbevágóan fontos ügyben, s utóbb e döntésünket, ha nem is bántuk meg, de szívesen módosítottuk volna: „Ó, ha akkor tudtam volna, mi lesz a következménye!” Vagy megélhettük, hogy az idő előrehaladtával a korábban oly fontos ügy veszített a jelentőségéből.

A Silva-módszer *esettanulmányának, pszichikus feltárásnak* nevezi azt a technikát, aminek segítségével információkhoz juthatunk számunkra ismeretlen személyekről, helyzetekről, eseményekről a múltból, jelenből, jövőből egyaránt. Lehetővé teszi, ha akarjuk, „elébe mehessünk” az eseményeknek, mintegy modellezve tetteink lehetséges következményeit. Tehetjük mindezt a valóságban megélhető feszültségektől mentesen, megérzéseinkre hagyatkozva a dinamikus meditáció mély relaxált állapotában, ahol a korlátozott érvényességű ok-okozati viszonyokon túlmenően összefüggésrendszerek válnak hozzáférhetővé a gyakorlott agykontrollos számára.

Az ehhez szükséges idő oly csekély, hogy életünk folyamát véve alapul alig számít, ám az elérhető eredményt tekintve „életet jelenthet”. Természetesen, amikor elkezdjük felébreszteni és felhasználni a bennünk szunnyadó képességeket, új kihívásoknak nézünk elébe: Mit is kezdünk az így megszerzett tudás birtokában? Válaszért azonban már bölcsebbik énkünkhez fordulhatunk – ugyanott az alfadimenzióban.



P. M.: ILLÚZIÓ

Emberek vagyunk, telve emlékekkel, vágyakkal. Az idő foglyai. Állandóan sietünk, gyakran támad az az érzésünk, hogy elkésünk, lemaradunk valami fontosról. Kifelé figyelünk, igyekszünk megfelelni az elvárásoknak, legyenek azok csupán szüleink, egy kisebb csoport, avagy egy egész társadalom elvárásai, esetleg a magunkéi. Életben akarunk maradni. Megélt tapasztalataink sokaságából építkezünk. Átengedjük magunkat a gondolatok és / vagy az érzelmek irányításának. Észre sem vesszük, s máris azok uralják életünket bölcsebbik önvalónk helyett.

Egy nap legalább 60 000 gondolat suhan át agyunkon, elménken, és mindegyik teremt a maga módján: múltat vagy jövőt. Csak a jelen pillanat fölött siklunk el szinte észrevétlenül annak ellenére, hogy egyedül az az egyetlen létező valóság. A többi csak illúzió: a múlt – eltelt jelen idők lenyomata, melyet valahányszor felidézünk, újraalkotjuk elemeiből; a jövő - képzeletünk vetítógépében lepergő, leendő jelen idők filmje. Mind a kettőt eredményesen tudjuk használni a jelenben, ha odafigyelünk arra, mi is bukkant fel elménkben, ha sikerül tetten érni magunkat, mit, s legfőképpen hogyan teszünk.

Azzal, hogy megragadjuk a pillanatot, tudatosan jelen vagyunk, módunkban áll korrigálni tapasztalatainkat. Észrevehetjük felbukkanó gondolatainkat: reakciónkat a múltra vagy egy lehetséges jövőre, s a hozzá fűződő érzelmet. Ha abban a pillanatban nem alkotunk ítéletet vagy véleményt a bennünk zajló eseményről, hanem e helyett figyelmünket befelé irányítjuk,

elfogadjuk és elfoglaljuk a megfigyelő álláspontját: hogyan történik bennünk mindaz, ami történik, érdekes élménnyel lehetünk gazdagabbak, különösen akkor, ha éppen valamilyen feszültség, félelem, fájdalom tudattalan teremtésén értük magunkat a múlt felidézése, vagy a jövő elképzelése kapcsán. Az érzés gyengül, megváltozik, majd eltűnik. Mi hoztuk létre, így módunkban áll megválni tőle.

Őrizd meg a hidegvéredet, a józan ítélőképességedet! – hallható oly gyakran. Ám azt, hogy mit és hogyan tegyünk ennek érdekében, arról ritkán esik szó. Különösen olyankor, amikor sikerül egy-egy tetszetős célt találni, nagyot, távlatit, melynek súlyába aztán könnyű belerokkanni. Képzletünk szárnyalni kezd, csupán arról terelődik el a figyelem, mi az az egyetlen lépés, amit célunk elérése érdekében azonnal megtehetünk; nem holnap, nem tegnap, hanem ma. Nem kezdhethjük el a folyó átúszását a közepén. Először a vízbe kell vetni magunkat. Indulásnak ennyi is elég, azután jöhet az első karcsapás, aztán a második, és így tovább. Mindegyik a maga *jelen* idejében, akkor ott: *itt és most*.



P. M.: BENTRŐL KIFELÉ

Tavasz van, a természetlázszólagos téli nyugalomát követő újjászületésének időszaka. Az civilizáltak mondott országok embere már jócskán elszakadt annak ritmusától, még ha egyénileg, személyes életében meg is tartotta a születés, felnövekedés/kiteljesedés, öregedés, halál periódusait, s nem csak biológiai vonatkozásban. Kifelé irányuló figyelmének köszönhetően tudatossága – a kivételektől eltekintve - alacsony szintű, a belső történéseket csak jókora késéssel reagálja le. Ritkán van jelen, és éri tetten megszülető gondolatait, érzéseit, hogy azok szolgálják őt, és ne ő legyen a kiszolgáltatottjuk.

Különösen nehezen boldogul a megtorpanás időszakaival, amelyek a folyamatok ciklikusságából fakadóan térnek vissza, és igyekeznek tanulsággal szolgálni. Amikor a külső növekedésre nincs mód, eljött a belső érés időszaka. Megteheti, hogy ellenáll a folyamatnak, az eredmény ebből fakadóan csak veszteség lehet. A vesztes pedig ő maga. A növények megadóan tűrik a telet. (Lám, ezt is emberi szemszögből ítélve fogalmaztam). Az állatok is felkészülnek a túlélésre. Az ember csupán melegebb ruhát húz, s legfeljebb ritkábban dugja ki az orrát a fűtött lakásból, ha még van neki. Alig tart kontaktust mind külső, mind belső környezetével, még ha a látszat mást is mutat. S ezt az ellenállást, diszharmonikus cselekvést addig folytatja, amíg egy betegség le nem teríti, mint vadász a vadat. A vadnak az őt ért lövés után aligha van esélye, neki még van. Most még van. Mójában áll változtatni, amint tetten érte magát, amint tudatosult, hogy annak, amit tesz, mi is az eredménye.

A szakirodalom arról tanúskodik, hogy akkor van igazi esély pl. az alkoholizmusból való kigyógyulásra, ha maga az érintett is felismeri, elfogadja, hogy már alkoholfüggő. Mit tegyen az, aki „csak” civilizáció-függő, s az eredmények mégsem őt igazolják, egyre gyakoribbak a megtorpanások, betegségek, a kudarcként megélt tapasztalatok, s már vadként menekül önmaga elől. Hol, kinél keressen biztatást? A múltból merítsen, a jövőbe tekintsen? Igen mind a kettő lehetséges fogódzó, ám elterelheti a figyelmet a jelenről, az *itt és most*-ról, az egyetlen megtehető lépésről: az ítéletmentes szembenézésről önmagunkkal.

Ha már tavasz az újjászületés élményével fogad, adjunk magunknak lehetőséget a felismerésekre. Ahogy megcsodálunk egy ibolyát, egy fészket rakó madarat módunkban áll rájönni: részeivé váltak életünknek, és mi is az övéknek, meglehet ezzel ők mit sem törődnek. Teszik, amit tesznek a természet törvényét követve *bentről kifelé*. Sorsuk és bölcsességük a pillanat megélésének művészete, ám ennek tanulságát csak mi vonhatjuk le. Itt az ideje!



P. M.: HOGY VAGY?

Milyen sokszor elhangzott már ez a kérdés, s ha belegondolunk, hányszor tulajdonítottunk neki igazi jelentőséget... Valószínűleg egyszerűen csak rávágtuk: „Kösz, jól.” / „Rosszul.” - aszerint, hogy éppen mit éreztünk, vagy gondoltunk afelől, hogy az állapotunknak mi is a legmegfelelőbb. De igazából alig törődtünk vele, hogy milyen érzésnek vagyunk valójában a tudatában, testünk mely részén, milyen intenzitással jelentkezik, stb.

Igaz, ez csak egy sztereotip udvariassági formula, amelynek a használója gyakran nem is arra kíváncsi, hogy mi van velünk, inkább arra keres ürügyet, miként oszthatná meg velünk a saját gondjait. Mi pedig eközben a tudatosulás lehetőségét szalasztjuk el - az ugyancsak sztereotip válasszal - ahelyett, hogy figyelmünket bensőnkre irányítanánk.

Szokásunk, hogy figyelmünk legjelentősebb részét a külvilágra irányítjuk, miközben magunkkal alig törődünk. Számtalan feladatunknak azonban csak úgy tudunk eleget tenni, ha elegendő figyelmet szentelünk a bennünk lévő érzéseknek. Hajlamosak vagyunk ezt a jelzőrendszert elnyomni: „Nincs idő a fájdalomra!” - sulykolja az egyik reklám napi rendszerességgel, nyilvánvaló üzleti érdekléssel. Külső segítséget várunk – ahhoz vagyunk szokva/szoktatva -, miközben a megoldás bennünk lakozik.

Gondolataink érzéseket generálnak. A testünkben felbukkanó érzések tudatják, hogy a közeli vagy távoli múltban miként gondolkodtunk. Érzéseink rendkívül széles skálán mozogva kellemesek, ill. kellemetlenek. Tudatják, hogy céljainkkal összhangban haladunk vagy gondolataink, tetteink, beszédünk más irányt vett, mint ahogy mi azt tudatosan vagy tudattalanul terveztük. Amikor másokat figyelünk külső szemlélőként könnyebb észrevenni, hogy tetteik és szavaik mennyire vannak összhangban, a magunk esetében erről érzéseink gondoskodnak. S minél erőteljesebben igyekszünk elnyomni őket, annál erősebben jelentkeznak, hogy végre tudomásul vegyünk jelenlétüket. Ebben rejlik a nagyszerűségük és felhasználhatóságuk a változtatásra.

Amint sikerült tetten érni, hogy érzéseink figyelmeztetnek, máris megállapíthatjuk, hogy eredetileg valójában mi volt az a pozitív élmény, ami felé indulni szerettünk volna a megtapasztalt helyett, s miféle előnyünk származik annak eléréséből. Ezzel máris sikerült áthangolódni a számunkra megfelelő hullámhosszra. Miként a fájdalmat kioltja az erősebb új fájdalom, úgy válthatunk át az egyik élményről a másikra, miközben megválaszthatjuk, hogy miként is akarjuk magunkat érezni. Testünk a kapu a fizikai és a nem fizikai világ között, ami többek között érzéseink révén kommunikál velünk, így tudósítva az egyszemélyes

univerzumunkban lezajló láthatatlan és látható eseményekről. Segít és figyelmeztet, jelez és közreműködik a megtapasztalásban, a tudatosulás folyamatában, hogy legyen időnk önmagunkra, a jelen megélésére és megtapasztalására, a múlt tanulságainak leszűrésére, a jövő örömteli megteremtésére.



P. M.: CSÖNDRE HANGOLVA

Zajlik az élet körülöttünk. Tapasztaljuk nap mint nap, s igazából akkor tűnik ez fel, ha olyan helyen sikerül megállapodnunk egy kis időre, ahol az egyetlen zajforrás - a civilizációt képviselendő - a hűtőgép motorjának csendes üzemelése.

Életünket rutinszerű mozdulatok kísérik hangokat csalva elő rádióból, magnóból, tv-ből. Falak épülnek, amelyek zajjal szigetelnek el önmagunktól. Aztán valamilyen váratlan ok folytán nem is kettesben, hanem inkább egyesben maradunk önmagunkkal, hála az elhatározásnak, most aztán pihenünk. Kikapcsolunk minden hangadó berendezést, olyan helyre költözünk, ahol ezek az eszközök nem is tartozékai a hétköznapi létnek. Mire megdöbbenve tapasztalhatjuk, hogy van egy hang, ami felerősödött jelenlétével tüntet ki bennünket. Az a hang, ami eddig is végigkísérte életünket, s akkor jutott szóhoz, amikor valamilyen tettünket, ötletünket, stb. minősítette, ha kellett, ha nem, s befolyásolta közérzetünket. Most van alkalmunk megfigyelni, kinek is hangján szól: szüleink, nagyszüleink, tanáraink, testvérünk hangján... Mit s hogyan kíván velünk közölni. Megtanulhatjuk, miként is tarthatjuk kordában, különösen, ha állandó kritikával tör az életünkre.

Megtehetjük, hogy felidézünk egy alkalmat, amikor nem hagyott bennünket nyugton állandó észrevételeivel. Figyeljük meg, honnan szól a hang, milyen érzés és hol keletkezik bennünk, amikor felidézzük. S ha azt kellemetlennek találjuk, kezdjük el játszani vele. Gondolatban emeljük ki a hangot, ahonnan hallottuk és távolítsuk el magunktól, majd kisvártatva közelítsük. Figyeljük meg az érzésváltozást. Ezt követően küldjük el a tér legkülönbözőbb irányába, és figyeljük a testünkben változó érzést. Meg fogjuk találni azt a helyet és irányt, ahol gyakorlatilag elnémul, s a bennünk lévő kellemetlen érzés megszűnik. Jegyezzük meg a tapasztalatot, hogy máskor is élhessünk vele.

Haladó önmegfigyelőként azt is megtehetjük, hogy tetten érzük magunkat, amikor fejünkben felbukkan egy hang. Ez megállítja a belső beszédet, megakasztja a céltalan gondolatáramlást, és időrést nyit számunkra a jelenben. Folyamatosan használva belső békességet, nyugalmat, könnyedséget tapasztalhatunk. Ehhez még arra sincs szükség, hogy bármit kikapcsoljunk a környezetünkben. Elegendő, ha kellő tudatossággal létezőnk a hétköznapokban.



P. M.: ESP – GYEREKJÁTÉK

Mit jelent az ESP? Érzékenen túli érzékelést vagy hatékony érzékelési kivetítést, esetleg mindkettőt? José Silva találékonyságának köszönhetően mindkettőt aszerint, hogy a P betű

percepciót/érzékelést ill. *projekció/kivetítést* rejt. A mentális, személyi adóvevő berendezés működtetésének, karbantartásának egyetlen módja a rendszeres dinamikus meditáció. Nem igényel kártyát, utántöltést, mint a mobiltelefonok, ISDN-csatlakozást, hogy kijuthassunk a világhálóra. Milyen nagyképű ez a kijelentés is: világháló – tipikusan emberi, s mint ilyen földközpontú. Pedig információ nem csak az általunk ismert tér-idő dimenzióból érkezik, hanem máshonnan is.

Gyakran vagyunk egy hullámhosszon másokkal, s ez csak utóbb tudatosul. A történelem számos ilyen esetet ismer, hogy csak az olasz Marconi és az orosz Popov esetét említsem a nevezetesebbek közül, akik egy időben szabadalmaztatták találmányukat, a rádiót egymástól függetlenül. Az információ a levegőben lógott - mondják.

Mit kezdhethetünk mi „hétköznapi emberek” ezzel a képességgel, lehetőséggel? Az információ korát éljük, az van előnyben, aki a megfelelő időben jut hozzá, s használja a megfelelő módon. Az üzleti élet „ragadozóinak” jól jönne ez a képesség, s bizonyos korlátok között tudják is működtetni... mindaddig, amíg az általuk végzett tranzakció sokak javát szolgálja, ellenkező esetben csődöt mond. Akár a szó szoros értelmében is. Számunkra eleinte az is csodálatos, ha megelünk valami olyat, amit elveszettnek hittünk, megszaporodnak környezetünkben a véletlenek, az egyidejű történések, rá gondolunk valamire, ami azután meg is valósul, látszólag magától. S az évessel megnőhet az étvágy...

Az alfa-állapotnak megvan az a különleges tulajdonsága, hogy addig tartható fenn, amíg a relaxált állapotot szűkebb és tágabb környezetünk javát szolgálva alkalmazzuk. Amint gondolataink olyan irányt vesznek, ami ellenkezik ezzel, automatikusan kizökkenünk a belső tudatosságból, s leállítjuk agyunk adó-vevő berendezését. Ez lehetőséget biztosít arra, hogy mindaddig ismeretekhez juthassunk és adhassunk, amíg ez összhangban van J. Silva szavaival élve az emberiség szolgálatával.

Gyerekjáték - írtam a címben. Bizony az ő számukra életkorukból, gondolkodásmódjukból fakadóan – a tanfolyam során - gyorsabban válik realitássá ez a lehetőség, mint a felnőttek számára. S ezúttal nem csak az egyszerű megézésről van szó, hanem a belső tudatosság szintjén történő kommunikációról. Ám az, hogy mennyire élnek vele a három ujj technika, az álmokkontroll, a szubjektív kommunikáció, a pohár víz technika, a képzeletbeli laboratórium lehetőségeinek kiaknázásával, teljesen egyéni. Amiről azonban felnőttként is gyakran megfélelkezünk, hogy ez az információs csatorna, amit így nyitottunk egyúttal arra is lehetőséget ad, hogy kapcsolatot teremtsünk a kollektív tudattal, a morfogenetikus mezővel, a Magasabb Intelligenciával. Így akár arra is kaphatunk közvetlen útmutatást: mi dolgozunk a világon. *Kérjétek, és adatik, zörgessetek, és megnyitvatik!* – mondja az Írás. Ez azonban már egy újabb fejezete a (spirituális) fejlődésnek, és jócskán túlmutat a fentebb leírtakon.



P. M.: KÉRDÉSEKKEL SZELÍDÍTŐ

„...felelős lettél azért, akit megszelídítettél” – írja Saint-Exupéry A kis hercegben. Sokszor és sok helyütt idézett mondat, amelyben a szelídítés alanya/tárgya mindig valaki más, rajtunk kívül álló, miközben sejtjük, tudjuk, hogy a folyamat során a szelídítő és szelídített lassacskán elválaszthatatlanokká válnak egymástól. Vajon az érintettek észreveszik-e ezt?

És ha mi vagyunk az érintettek? *Észre vesszük, hogy gondolatainkkal mit is vonzottunk magunkhoz? Elég éberek vagyunk ahhoz, hogy észre is vegyünk: elértük, amit kívántuk? Egyáltalán miről fogjuk felismerni, hogy már megvan? Elég tudatosak vagyunk ahhoz, hogy azt vonzzuk magunkhoz, ami magunk és környezetünk számára is a legjobb? S ne csak magunkhoz vonzzuk és megragadjuk, de meg is tudjuk tartani, sőt örülni is tudjunk majd neki?* Csak néhány kérdés abból a sorozatból, amit érdemes feltenni önmagunknak, s amelyre jó, ha tudjuk is a választ, mielőtt... elhatározásra jutnánk és cselekednénk.

Két történet is eszembe jut. Ismerősöm külföldre, üzleti útra a tengeren túlra készült. Soha még nem volt távol huzamosabb ideig családjától, szüleitől. Bár még kezdő üzletember volt, mégis számos sikert tudhatott maga mögött. Amikor megkapta a lehetőséget, első dolga volt megosztani a jó hírt szeretteivel, akik nem osztották az elragadtatását, minden lehetséges módon igyekeztek eltéríteni a szándékától. Lelkiismeret-furdalás keletkezett benne - hátha mégis nekik van igazuk, s maradnia kellene -, ami egyre erősödött egészen addig, hogy már nem tudott a céljára koncentrálni, s hagyta mások éljenek helyette a lehetőséggel.

A másik. Sürgősen autóra lett volna szükségem, s váratlanul adódott is egy. Régi vágyam volt egy bizonyos márka, s egy korlátozott összeg is rendelkezésemre állt. Meglátni és megszeretni egy pillanat műve volt. Mit sem törődve a jármű korával, műszaki állapotával megvásároltam. Ha korábban megválaszolom a fenti kérdéseket, valószínűleg másként döntök. Így a vásárlást a pénzem bánta: az autó garázsban többet fogyasztott, mint menet közben – ui. állandó javításra szorult. Csak a töredékéért tudtam túladni rajta. A különbözet a tanulópenzem.

Oly szerteágazóak a két történet tanulságai, mégis rímelnek a kiinduló gondolatmenetre. Csak önkényesen emelhetek ki közülük néhányat, s azt is kérdések formájában: Kié a döntés, a tudatos döntés *felelőssége*? A két szereplő *tudatában* volt annak, mit is tesz valójában? A cselekvés pillanatában *tudatában* volt választása következményeinek? Ha már hozott életében jó döntéseket, akkor milyen formai és tartami jegyek alapján döntött? Élt velük akkor is, amikor az ominózus döntést hozta? Aligha. Majd legközelebb... talán,... ha észreveszi és megszelídíti a pillanatot. Ha másként nem megy, hát célratörő kérdések segítségével. Addig marad az emlékezés.



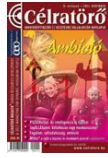
P. M.: TABULA RASA

Amikor eljutottak hozzám az USA-béli események hírei, először arra gondoltam, ezúttal nem írok egy sort sem, csupán a fenti címet gépelem le, hogy mindenki *tiszta lappal* indíthassa gondolatait. Ám ezt a luxust nem engedheti meg magának egy folyóirat. A történesek következtében tragikus realitássá vált számos közhely: „*A valóság minden képzetet felülmúlt.*” „*Amit az ember el tud képzelni, azt meg is tudja valósítani.*”

Különös tényre lettek figyelmesek a jövőkutatással is foglalkozó szakemberek: a mozifilmek előbb-utóbb megvalósulnak, kísérteties pontossággal követve a forgatókönyvírók fantáziáját. Sok esetben olyankor is megvalósulva, amikor közvetlenül nem mutatható ki az emberi felelősség: pl. egy-egy természeti katasztrófa bekövetkeztében.

A kollektív tudattalan, a morfogenetikus mező létezésének ismeretében mindez nem is csoda. Mintegy összemberi tudássá válnak a mozivásznon látottak, hogy aztán életre keljenek szerte a világon. Hasonló hasonlót vonz, mondja az ismert törvény. Ugyanez történik gondolataink által. Agyunk, elménk mintegy mágnesként magához vonzza a gondolatainknak megfelelő eseményeket. Akár tudomásunk van róla, akár nem. Többek között ezért van/lehet nagy szerepe az *agykontrollnak, gondolat-nagytakarításnak, pozitív gondolkodásnak*. Óriási az alkotók felelőssége, ha egyáltalán tudatában vannak annak, milyen szellemet is szabadítanak ki a palackból. Hogy aztán átmenetileg a mi gondolatainkban éljen tovább...

60 ezer gondolat naponta, melyek zöme tudattalanul villan át agyunkon, s csak töredéke tudatosan irányított, ellenőrzött gondolkodási folyamat eredményeként, s akkor is mi végre. Különösképp akkor, ha abból barbár pusztítás, pusztulás fakad. Tulajdonképpen rabjai vagyunk ezeknek a gondolatoknak, amíg a tudatosságnak arra a fokára nem érünk, hogy éber állapotban tetten érve őket, megtanulunk bánni velük, vagy egy-egy meditáció alkalmával végre *tudunk csöndben lenni*. Végre nem generálunk újabb gondolatokat, egyszerűen figyelünk a bennünk áramló energiákra, érzésekre, anélkül, hogy minősítenénk vagy megneveznénk tapasztalatainkat. Hagyjuk, hogy bölcsebbik énünk a számunkra legmegfelelőbb módon megváltoztassa, átalakítsa azokat. Különös élményben lehet részünk, nap mint nap egyre hosszabb időszakokra élve ezt a csöndet: meditációvá tehetjük a leghétköznapibb cselekvéseinket is. Végre új élet kezdődhet számunkra. Hogy egyáltalán legyen esélyünk élni. Ahogyan a címben írtam: *tabula rasa* – tiszta lappal.



P. M.: OLYAN EMBERRÉ VÁLOK...

Visszavonhatatlanul közeledik az évvége. Erre nemcsak a nappalok rövidülése és az éjszakák meghosszabbodása emlékeztet, hanem az is, hogy mind gyakrabban kezdek összegzésbe, mit végeztem az év során, így előbb-utóbb sorra kerülnek a kapott levelek is. Számos különbözőség ellenére érdekes bennük felfedezni az élménybeszámolók hasonlóságait.

„Felvettek a 6 osztályos gimnáziumba - írja Petra Miskolczi. Eszközöm a *céltáblás megoldás* volt. Készítettem ugyanis egy lapot, amit aztán kitűztem magam elé a falra a következő szöveggel: *Kedves Szalay Petra! Örömmel értesítjük, hogy a 2001-dik tanévtől felvételt nyert aGimnáziumba.* (Törlés tőlem. P.M.) Így is lett. ”

„Készítettem kartonból egy, az iskola eredményes elvégzését tanúsító oklevelet, és beleírtam: *a minősítése „jó”.* Ez ma már megegyezik az eredetivel.” – Mónika Kesztölczi.

Kasznár Tamás Mosonszolnokról: „A bizonyítványok kiosztásakor nagyon örültem, és kissé meg is lepődtem, ugyanis még áprilisban elkészítettem az *„érettségi bizonyítványomat”*, egy olyan lapot, ami hasonlít az eredetire. Erre ráírtam, hogy milyen jegyet szeretnék elérni, és kiakasztottam egy jól látható helyre a szobám falára. ... Ezek a várt jegyek majdnem be is jöttek, egy kivétellel: történelemből áprilisban megelégedtem volna négyessel, de ötöst kaptam.”

Bár az általam vezetett tanfolyamok jellegéből adódóan a beszámolók a tanulás kapcsán születtek, mégis öröndetes és tanulságos viszontlátni azt a tény, hogy agyunk nyomkövető berendezése a megfelelő célkitűzést követően, milyen hatékonyan működik. Az agykontroll Elmetükre-technikája sem foglalkozik a megoldás módjával, csupán azt várja alkalmazójától minél gyakrabban, érzékletesebben jelenítse meg a vágyott célt annak minden előnyével együtt. Az automatikus ráhangolódás az agy, az elme feladata. Annál eredményesebbek vagyunk, minél több örömteli érzést ébreszt bennünk a megfogalmazott, leírt, kitűzött cél, és minél többször szembesülünk a kívánt eredménnyel éber és ellazult állapotban egyaránt, mintegy a jelenben megélve, modellezve a kívánt változást.

Eredményeink állandóságát hosszú távon akkor várhatjuk el teljes joggal, ha céljaink között azon képességek fejlesztése is szerepel, amelyek hozzájárulhatnak önmagunk mind teljesebb kibontakoztatásához.



P. M.: SEGÍTS...MAGADON ...!

„Ellökte magától a feléje nyújtott kezét”, azaz visszautasította a segítséget. Közhelyszerű kifejezés, ami akkor nyer igazán értelmet, ha magunk is átéljük a visszautasítást, amikor segítő szándékunk nem talál fogadtatásra, vagy éppen az ellenkezőjét érzük el annak, amit reméltünk. Tanácstalanná válunk, vajon mit is tettünk rosszul, hiszen mi csak jót akartunk.

Roszbabb esetben elkezdjük hibáztatni azt, aki – így, ezen a módon - visszautasított bennünket. Pedig annak úgy is megvan a maga baja...

Bizonyára voltak már olyan helyzetben, hogy annyira belemerültek a saját problémájukba: szinte vakká és süketté váltak a környezet visszajelzéseire, nem hogy annak felismerésére, hogy valaki szeretne tenni valamit önökért. Nem szólva arról, hogy micsoda kihívás lehet maga az elfogadás is...

Kezdő agykontrollusként gyakran estem abba a „hibába”, úton útfélen igyekeztem tanácsot adni, kérve és kéretlenül segíteni, és nemcsak csodálkoztam, hanem meg is sértődtem, ha nem úgy fogadták a közeledésemet, ahogy szerettem volna. Ez utóbbi mondatból kiderül, ebben a témakörben is megkerülhetetlen az ego kérdése.

„Legyen meg a te akaratod!” – olvasható a leghitelesebb forrásból. Hajlamosak vagyunk megfélemezni arról, hogy még a segítségnyújtás pillanatában is ott a másik, a fogadó fél, és számos olyan tényező, összefüggés van, amelyet nem ismerünk, nem láthatunk. Egy külső szemlélő, egy harmadik, bölcsebb más megvilágításba helyezheti, árnyaltabbá teheti az eseményeket, ami álláspontunk feladására készíthet. Nem csupán a magunk akaratáról, szándékáról, vágyairól van szó, hanem a másikéről is, még ha oly kevésbé is tudja egy adott helyzetben kifejezésre juttatni. Korántsem biztos, hogy amit mi segítségnek vélünk, a másik számára azzá is válik. A külső tudatosság szintjén még annak tűnhet, ám a belső tudatosság szintjén megkérdőjeleződhet. Míg jó szándékú figyelmünk kifelé irányul, jelentős mértékben lecsökken a tudatos kontroll önmagunk felett. Ami akár azt is eredményezheti, hogy képtelenné válunk a másik igényeinek figyelembe vételére. Jól jelképezi ezt az alábbi kifejezés: „én jobban tudom, neked mire van szükséged”. Elhangozhat, családban, munkahelyen, baráti társaságban leleplezve a „törekvő” igazi szándékát.

A „jó szándék kevés” idézhetném Váci Mihályt. A pohárvíz-technika, az álomkontroll, a háromujj-technika vagy a képzeletbeli laboratórium segítségünkre lehet abban, hogy a magunk akaratát félre téve *bölcsebbik énünkhöz, a kollektív tudattalanhoz, a közös emberi tudáshoz, a Magasabb Intelligenciához* forduljunk azzal a kéréssel, hogy az adott helyzetnek legmegfelelőbb formát találjuk a segítségnyújtásra, már amennyiben bármit is tehetünk. Az edzett elme számára még sürgős esetekben is segítségül hívható az *intuíció*, ami meglepő, ám rendkívül hasznos tanácsokkal szolgálhat. Kielezve a gondolatot: egy konkrét helyzetben még azt is súghatja, nem mi vagyunk az illetékesek, másra, másokra van szükség.

Annak felismerése, hogy segítségnyújtásunk pillanatában: lehet, hogy mi magunk szorulunk nagyobb segísége, hozzájárulhat tudatosságunk megnövekedéséhez. Hatékony eszköz lehet ahhoz, hogy kifelé irányuló figyelmünk megzabolázásával megtanuljuk önmagunkat – másodpercről másodpercre - tetten érni.

P.s.: A Szerző megfogadja saját tanácsát, s miközben megköszöni a Főszerkesztő töretlen bizalmát, valamint az Olvasók érdeklődését, csöndben visszavonul, hogy a fenti oldalt mások tölthessék meg arra érdemes írásaikkal.

A fenti felszólítás szükségességéről a Diéta és Fitnesz legújabb számában olvashatunk. Természetgyógyászati rendeléseken ugyanis gyakran elhangzik a kérdés, hogy mennyi vizet fogyaszt a páciens. A legtöbben csak vonakodva ismerjük be, hogy sokszor bizony nem figyelünk eléggé a folyadékfogyasztásunkra.

De miért is ennyire hangsúlyos kérdés a megfelelő mennyiségű folyadék rendszeres bevitele a szervezetünkbe? Mert életfolyamatainkhoz nélkülözhetetlen. A testsúlyunk közel kétharmada (újszülött esetén még 80%-a!) vízből áll, melynek legnagyobb része a sejteken belül (közel 60%), fennmaradó része pedig a sejteket körülvevő szöveti állományban, testfolyadékok formájában, illetve a keringő nyirok- és vérmennyiség alkotórészeként van jelen a szervezetben. A vérben található folyadéktartalom a szabályozás szempontjából elsőbbséget élvez, tehát a szervezet mindenáron ennek állandóságát igyekszik fenntartani, hiszen így biztosítható minden szerv és szövet megfelelő táplálék- és oxigénellátása.

A szervezet folyadékgyensúlya akkor marad fenn, ha a folyadékfelvétel megegyezik a folyadékleadással. Amennyiben a szervezet vízleadása nagyobb, mint vízfelvétele, kiszáradás jön létre. Ritkábban, de előfordulhat túlzott folyadékbevitel, ami szélsőséges esetben "vízmérgezést" okozhat, a vér felhígulásával egyes ionok koncentrációja kritikus értékre csökkenhet, illetve a sejtek duzzadása agyödémát okozhat, ami életveszélyes állapot.

Egy átlagos, egészséges felnőtt ember napi folyadékvesztése kb. 2,5-3 liter, amely a következőkből adódik össze: vizelettel kb. 1000-1500 ml, széklettel 200-300 ml, verejtékezéssel és az úgynevezett "nem észlelhető párolgással" (pl. a kilélegzett levegő páratartalma) kb. 1200- 1500 ml. Ezen adatok jelentős eltéréseket mutathatnak egyénenként, de különösen fokozott fizikai aktivitás, meleg időjárás esetén, amikor a hőháztartás egyensúlyának fenntartására a fokozott verítékezés szolgál, még további folyadékvesztéssel kell számolni. Forró nyári napokon az így veszített folyadék önmagában elérheti a 2-2,5 litert!

A kisgyermek testfelülete a testsúlyukhoz viszonyítva nagy, így a párolgással való folyadékvesztésük is fokozott. Ezért fordulhat elő, hogy a kicsikben gyakrabban és gyorsabban alakulhat ki kiszáradás, ha a veszteséget nem sikerül megfelelő tempóban pótolni. Az idős emberek szervezetében a folyadék aránya csökkent, szintén hamarabb felbillenhet az egyensúly. ...

A teljes cikket a Diéta és Fitnesz magazin áprilisi számában olvashatja el! Dátum: '07.04.10

dr. Reif Éva: A FELFÁZÁSRÓL

Csak kellemetlen vagy veszélyes is?

Megérkeztek a hideg, őszi napok, ilyenkor gyakorivá válnak a „felfázásos panaszok”. Mi áll valójában a fájdalmas, görcsös, csípő érzéssel társuló gyakori vizeletürítés tünet

együttesének hátterében? Hogyan előzhetjük meg, és mit tehetünk a gyors gyógyulás érdekében?

A heveny húgyúti fertőzés kialakulásának okai

A vizelet kiválasztása és elvezetése a szervezeten belül zárt rendszerben történik, tehát egészséges emberben a vizelet steril, azaz a benne lévő kórokozó csírák száma elenyésző. A hólyaghurut (cisztitisz) a húgyhólyag szöveteinek gyulladós állapota, mely az esetek többségében valamely kórokozó (többnyire baktérium) felszaporodásából származik.

Honnan kerülhet baktérium a vizeletbe?

Részint a vérárammal, részint pedig a környező szervekben normálisan is ott tartózkodó baktériumok képesek bejutni és elszaporodni a húgyutakban. Az erre hajlamosító tényezők következtében legyengül a helyi immunvédekezés, így szabad az út a kórokozók számára, s ezt a „felfázás” elnevezés tökéletesen le is írja. Hiszen ilyen tényező például a közeli területek (has, deréktáj, lábak) lehűlése. És ebben rejlik nagyanyáink igazsága, miszerint az alsó testtájukat óvni kell az áthűléstől. A bakteriológiai vizsgálatok pedig alátámasztják, hogy az esetek döntő többségében olyan baktériumot mutatnak ki kórokozóként, melyek jelen lehetnek a hüvelyben vagy a vastagbél, végbél flórájában.

Az immunitás meggyengülését persze más is okozhatja, például mechanikus irritáció, például túlságosan erőteljes szexuális aktus, vagy hólyagkatéterezés. Nőknél ezen fertőzéstípusok sokkal gyakoribbak, mint a férfiaknál, hiszen nőknél a húgycső (amin keresztül a fertőző ágens eléri a hólyagot) sokkal rövidebb. Az ismétlődő (sőt könnyen fölfelé is terjedő) húgyúti fertőzés hátterében a veséből a vizeletet elvezető húgyvezeték anatómiai rendellenessége is állhat. Ezen vezetéknek a hólyagba való becsatlakozása egyes esetekben nem zár megfelelően, így a vizelet a nyomás emelkedésekor (pl. vizeletürítéskor) visszafolyik a hólyagból a vese felé. Ennek az eltérésnek a gyanúja legtöbbször gyermekkorban vetődik fel, gyakran ismétlődő „felfázások” kapcsán és a diagnózis speciális orvosi vizsgálatok alapján állítható fel. Elképzelhető a hólyag közvetlen szöveti károsodása is, például sugárkezelés hatására. Ilyenkor nem bakteriális, hanem úgynevezett steril gyulladás zajlik.

Tünetek és diagnózis

A vezető tünet a gyakori vizeletürítés, melyhez görcsös inger társul, az ürített vizelet mennyisége kevés. Az állapot sokszor nehezen tolerálható, a beteg türelmetlen, közérzete rossz. Ha láz is társul, akkor valószínű, hogy a felsőbb húgyutak is érintettek, és a gyulladás fölfelé terjed a vese irányába. Ekkor, valamint nagyon gyakran (évente 3x vagy többször) ismétlődő esetekben gyors és hatékony beavatkozás szükséges, mert a folytonosan ismétlődő gyulladások miatt a vese szövetei hegesedhetnek, így hosszabb idő után veseelégtelenség léphet fel.

A diagnózist elsősorban a tünetek alapján, illetve laboratóriumi vizsgálattal, a vizeletben ürülő genny és fehérje, illetve az üledékben a baktériumok, fehérvérsejtek, ritkábban vörösvértestek kimutatása alapján lehet felállítani.

A testi folyamat lelki háttere

A betegség szimbolikáját tekintve a következő üzenetet hordozza: a túlhaladott érzések, a háttérbe szorított lelki dolgok túlcsondulnak, a „lelki szennyvíztől” való megszabadulás már

égető szükségletté vált, ennek ellenére a teher elengedése fájdalmas, nem megfelelő. A feladat megérteni és megtanulni a „lelki szemét”, elavult, túlhaladott érzések elengedésének szükségességét, megtalálni a megtartás –elengedés egyensúlyát, felismerni, hogy minek az elengedése lehet ennyire fájdalmas számunkra. Észrevenni a sürgetően szükséges dolgokat életünkben. Ebben segíthet a kineziológia.

A kezelés lehetőségei

Lehetőség szerint a nem gyógyszeres, alternatív kezelési módszereket részesítsük előnyben. Lázás állapot, rossz közérzet esetén azonban a vesegyulladás is fenyeget, ezért időnyerés céljából azonnali antibiotikus terápiát alkalmazunk.

Sürgető panaszokkal igen, de lázzal, rossz közérzettel nem járó állapot esetén általános, rövid hatású (egy dózisban kiszertelt) készítmény hozhat gyors enyhülést addig is, míg a szervezet öngyógyító erői helyreállítják az egészséges állapotot. Az antibiotikum kiválasztása és rendelése orvosi feladat. Elhúzódó esetekben hónapokig-évekig tartó antibiotikum terápia nagy terhet ró a szervezetre.

Speciális készítményekkel fokozhatjuk a helyi immunitást, ami növeli a védekezőerőt, így a fertőzésre való fogékonyság csökken. Enyhébb esetekben nagyon kedvező lehet a gyógynövények alkalmazása, akár ülőfürdő (pl. kamilla-főzet), akár teakúra formájában (pl. zsurlótea, kukorica-bajuszából készült tea, papsajt), de már önmagában is a fokozott folyadékbevitel) akár tea, akár egyszerűen víz formájában előnyösen hat a baktériumok „felhígítása”, gyorsabb eltávozására. Az ájurvédikus szerek között is létezik baktérium ellenes hatással is rendelkező tabletták, ami belsőleg, míg a por főzete külsőleg, öblítésként, ülőfürdőbe javasolt.

P. M.: KÉPES VAGY RÁ! KÉRLEK, TEDD MEG! SZERETLEK!

diéta&fitness

VÁGYAK ÉS ELVÁRÁSOK CSAPDÁJÁBAN

„Mit csinálsz Pistike? Rosszalkodom. Azt meg hogy csinálod? Kigondolom, hogy mit akarok, aztán nekilátok.” Ilyen rövid a távolság a céloktól a megvalósulásig. A dolgok ilyen egyszerűek egy gyermek számára, vágy, szándék, cselekedet a jelen pillanatban gyökerezik.

A felnőttek reakciói múltbéli eseményeken alapulnak

Bizonyára ismerős a homokozóban hajba kapó gyermekek látványa is, amint segítségért anyuhoz, apuhoz rohannak, s egy kis vigasztalást követően máris folytatják a játékot, mintha mi sem történt volna. Túl vannak rajta, miközben bennünk felnőttekben még ott él a gyermekünkön esett sérelem emléke, nehezebben tesszük túl rajta magunkat. Ők átérték a helyzetet, mi pedig – a múltban élve - gondolkodunk róla, s ítélkezünk. Később, úgyelve, hogy hasonló helyzet lehetőleg ne forduljon elő, hajlamosak vagyunk kelleténél korábban beleavatkozni, leggyakrabban azért, hogy a mi értékrendünk érvényesüljön. A gyermekeink ezt hamar észreveszik, részint élnek, részint visszaélnek vele amellet, hogy másolni kezdik a megoldásainkat. Azokat is, amik legtöbbször nem a jelen szituációból fakadnak, hanem beidegződéseinkből.

A múlt és jelen egymásra hatásának ez a ténye azonban rejtve marad a hétköznapiakban. Csak akkor okoz újfent konfliktust, amikor a gyermeki vágy nyilvánvaló összeütközésbe kerül a szülői elvárásokkal.

Könnyű-e „jó” gyerekek lenni?

Neveltetésünk, szokásaink okán tapasztalataink rendkívül különbözőek. Amiben azonban egyformák vagyunk, hogy mindannyian a jelen pillanat gyermekeiként jöttünk a világra, és egyértelműen adtuk tudtul a környezetünk számára érzéseinket, vágyainkat, pl. sírással. Ekkor szüleink még igyekeztek a segítségünkre lenni. Aztán ahogy cseperedtünk, bele kellett törődnünk, hogy ők egyre kevésbé fogják/tudják azokat kielégíteni, s gyermekként más megoldások után néztünk. Eközben a felnőttek szerettek volna bennünket továbbra is a saját képükre és hasonlatosságukra alakítani. Mivel a fejlődésünket szolgáló „nevelési kísérletek” elsősorban az értelmünket célozták meg, érzelmeink kimutatása, megélése mind nagyobb nehézségbe ütközött.

Kérem, figyeljék meg, ki és milyen élethelyzet jut eszükbe a következő mondatokról, és fedezzék fel, ez milyen érzéssel jár! **Aztán szót fogadni!** Vagy: **Jól viselkedj nekem!** Vagy: **Milyen katona lesz belőled, édes fiam?** Vagy: **Egy kislány hogy tehetett ilyet?** Vagy: **Adj szépen puszit a néninek!** - Nos, kik bukkantak fel emlékezetükben?

Mire felnőttünk leggyakrabban az alábbi, mindannyiunk életét egyaránt befolyásoló elvárásnak igyekeztünk öntudatlanul is megfelelni: *„Viselkedj úgy, ahogy én szeretném, mert akkor vagy igazán jó és elfogadható, akkor nem hozol szégyent rám.”* A szófogadó gyermek ideálja annyira része közfelfogásunknak, hogy még a költőket is megihlette: *„Nem mozgatom kezem, lábam nagy dolog ez gyerekek.”* - írta Első nap az iskolában c. versében a múltban sokat idézett Agnija Barto. Amiről nem lehetett tudomásunk, hogy az elvárás, aminek igyekeztünk megfelelni ill. megfeleltetni gyermekeinket és önmagunkat, nem belülről fakadó természetes fejlődési-felismerési folyamat eredménye, hanem a generációs/kulturális minták mechanikus másolása, és válogatás nélküli beillesztése viselkedési eszköztárunkba. Legkésőbb az iskolába kerüléssel a kihívások megsokasodtak életünkben, miközben az intézmény úgy szolgált megoldásokkal, hogy csak szűk területen mozogva kínált választási lehetőséget. Nem csoda, hogy előbb-utóbb még a jó tanulóknak és szüleiknek is felmerült a változtatásra irányuló igény, különösen a tanulóval együtt járó stressz következményeinek leküzdésével kapcsolatosan. A fáradékonyság, koncentrációzavar, gyakori fejfájás, lámpaláz, tanulási nehézségek, önbizalomvesztés, túlmozgás, „nehezen kezelhetőség” stb., mind csálhatatlan jelei annak, hogy sürgős beavatkozásra van szükség. A probléma már huzamosabb ideje fennáll. Az ezeket megelőző, apró figyelmeztető jelzések elkerülték figyelmünket.

Ha arról faggatjuk a diákokat és szüleiket: *„Miben látják kudarcuk, sikertelenségük, feszültségeik, esetleg egészségi állapotuk megromlásának okát?”* a gyerekek egészen mást mondanak, ha egyáltalán válaszolnak. Sok esetben semmit mondó feleletet adnak (Nem tudom.), vagy önállóan még a probléma felvetéséig sem jutnak el, nem hogy a megoldást kereshetnék. Csupán abban biztosak, valami nincs rendben. Nem csak a probléma okát, hanem gyakran a megoldás felelősségét is másra hárítják. Ezért hathat számukra és a szülők számára egyaránt megrázó élményként a **Vonzás törvényének a tudatosítása**, mi szerint *bármit is tapasztaltak eddig életükben azt maguk vonzották oda* gondolataik és az azokból

fakadó érzések révén. Így a megoldás lehetősége a megfelelő eszközök birtokában is az ő kezükben van.

Készítsünk magunknak listát vágyainkról, céljainkról

Természetesen e törvény tudatosításával sem megy minden egy varázsütésre, ui. a gyermeki vágyak és a szülői elvárások között meglehetősen nagy lehet a szakadék. Mire ez a probléma felmerül, addigra már nyilvánvalóvá válik, hogy a megfelelési kényszer/vágy csapdájában vergődnek, miközben a legegyszerűbb céljaikat sem tisztázták, nem hogy a közösekről elgondolkodtak volna.

A tisztázás megkezdéséhez elegendő külön-külön a szülőnek és gyermekének egy-egy üres lapot kézbe venni, s felírni, mit is szeretnének elérni, ill. megvalósítani pl. a tanulás kapcsán. Kis idő elteltével érdemes egymás között kicserélni és elolvasni, majd összehasonlítani a leírtakat. A lehetséges átfedések számos tanulsággal szolgálhatnak: ha kevés van belőlük azzal, amennyiben pedig sok, azzal.

Gyermekeink bennünket tükröznek

Mert mit is várnak leggyakrabban a szülők: szófogadó, jól kezelhető, ám talpraesett, jól tanuló, szorgalmas, engedelmes, tisztelettudó gyereket; míg ők pedig: több törődést, odafigyelést, szeretetet, nyugodt, otthon tartózkodó szülőket, közös élményeket, jókedvű tanárokat, kevesebb leckét, könnyebb tanulást, a rájuk háruló feladatok megosztását, útmutatást a feladatok megoldásához, következetességet, egyenlő bánásmódot, kevesebb részrehajlást. Szemmel látható a különbség. Mindkét félnek kisebb-nagyobb mértékben csalatkoznia kell. Mi több: amit a szülők vagy pedagógusok egy része elvárásainak megfogalmazásával javítandónak ítél gyermeke, diákja viselkedésében azt gyakran maga is képviseli, ill. öntudatlanul saját maga tartja fenn a létrejött állapotot. Így történhet meg, hogy ha rendszeresen azért hibáztatunk valakit, hogy nincs elég önbizalma, saját bizonytalanságunkat csöpögtetjük belé.

Kérjünk segítséget!

A probléma felismerése, ami a tudatos megoldás előszobája, új igényt szülhet: úgy teremteni összhangot szülői elvárások és gyermeki vágyak között, hogy a megoldás keresése során a közös felfedezés élménye kapjon hangsúlyt. A meglelt eszközök, megoldási módok úgy növeljék választási lehetőségeiket, cselekvési, viselkedési szabadságukat, hogy az egymást erősítő pozitív minták elkísérhessék őket az életük során bármikor is vegyék igénybe a választott „javító-készletet” nevezzék azt kineziológiának, agykontrollnak, NLP-nek, AFT-nek, stb.

Azzal, hogy szülő és gyermek, tanár és diák megfelelő szakember irányítása mellett, egymást bátorítva indul önmaga felfedezésének útjára, mindannyiuk számára megnyílik a vágyak, célok, elvárások tisztázásának lehetősége. A szubjektív tanulási folyamat jellegéből adódóan gyakran látványos változások is bekövetkeznek. Az egyénben működő szűrők felismerésével, a blokkok feltárásával, megszüntetésével, amelyek eddig is befolyásolták életünket - egyéneként különböző mértékben ugyan - hozzáférhetővé válnak a megváltoztatására szánt viselkedési minták, s megtörténhet azok felülírása, így a kívánt eredmény létrejön. Az átélt tapasztalat egyaránt hat, diákra, szülőre és tanárra, miként az egyik iskolában olvasott, a címben már idézett nagyszerű felirat is egyformán szól mindegyikünkhöz: **KÉPES VAGY RÁ! KÉRLEK, TEDD MEG! SZERETLEK!**

Lehetséges-e másodpercenként egyoldalas sebességgel fotóolvasni?

Nemrégiben még azzal riogattak bennünket, olvasókat, hogy vége a Gutenberg-galaxisnak. Ki gondolta volna, hogy éppen az internet rohamos elterjedésének köszönhetjük majd az olvasási-tanulási igények intenzív megváltozását és megnövekedését? Nem sok időnek kellett eltelnie ahhoz, hogy rádöbbenjünk, a régi olvasási/tanulási metódusokkal már nem tudjuk követni, befogadni az aggasztó méretekben folyamatosan növekvő információmennyiséget, ami frusztrációt okoz, sokunkban pedig szinte legyőzhetetlen félelmet is kelt. Mert azt erősíti, hogy lemaradunk valamiről – vesztesek vagyunk. Lehet-e ezen segíteni?

Létezik-e olyan módszer, rendelkezésre állnak-e olyan technikák, amelyekkel lényegesen gyorsabban és hatékonyabban olvashatunk, tanulhatunk? Ma még kevesen tudják, hogy van megoldás: a villámolvasás.

Ha azt és ugyanolyan módon tesszük, mint eddig, óhatatlanul ugyanazt az eredményt kapjuk, ugyanazokba a korlátokba ütközünk. Merre lépünk tehát tovább? Mielőtt ezt a kérdést megválaszolnánk, kedves Olvasó, kérem, végezze el az alábbi kísérletet, olvassa el az alábbi „furcsa” szöveget (ne ijedjen meg, ha első nekifutásra nem megy – képileg „fogadja be” a látványt).

Egy anlgaii etegyem ktuasátaí szenirt nem szímát, melyin serenrodbn vnanak a btúek egy szboán, az etegyeln ftonos dloog, hogy az esló és ultosó bteúk a hölyeükön lneegyek. A tböbi bteú lheet tljees összevabisszásagn, mgiés porlébma nlkéül oalvsaható a szveög. Eennk oka, hogy nem ovalszuk el mniedn bteút mgaát, hneam a sózt eszgebéen. (Ugye, mégiscsak sikerült, bár annak idején az iskolában nem ezt tanulta.)

Agyunk/elménk bizonyos körülmények között olyan feladatok elvégzésére is képes, amire korábban nem tanították meg, illetve új modelleket, mintákat követve rendkívül gyorsan képes alkalmazkodni, tanulni. Jól szemléltetik ezt a tényt a háromdimenziós képek is. Amennyiben volt már a kezében úgynevezett sztereogramma, és sikerült meglátnia a felszíni képen elrejtett térbeli alakzatot, akkor nyilván azt is tudja, hogy sokat nem tehetett azért, hogy megpillantsa ezt az új, mögöttes képet. Az Ön számára csupán a feltételeit teremthették meg ennek a különleges érzékelésnek/befogadásnak. A kép nem a szeme előtt, hanem valójában az elméjében állt össze. Ugyanez a folyamat játszódik le a villámolvasás során is az oldalak gyors átlapozásakor.

Mint a történelem során megannyiszor, ezúttal is személyes érintettség, belső indíttatás kellett ahhoz, hogy megszülessen egy új felfedezés, megoldás a „teljes elmés villámolvasás” formájában, amit manapság sokan a III. évezred olvasási-tanulási módszerének tekintenek. Megalkotója, dr. Paul R. Scheele felismerte, hogy ellazult állapotban képesek vagyunk a szöveges információ villámgyors, akár másodpercenként egy oldalas sebességgel történő mentális lefényképezésére, az általa alkotott elnevezéssel: *fotóolvasására (képolvasásra)*, majd az ilyen módon a tudatalattiba eljuttatott ismeretek speciális előhívására, aktiválására, azaz felidézésére.

Bármilyen hihetetlenül hangzik, az a mód, ahogyan megtanultunk olvasni, felnőttkorban már akadálya az eredményes ismeretszerzésnek. P. Scheele egyszerű hasonlatával élve, amikor hagyományosan olvasunk, olyan mintha egy tölcsér szélesebbik végét tartanánk a szemünk elé és azt igyekeznénk kibetűzni, ami a tölcsér keskenyebbik végén lévő kis résen felbukkan. Ő azt javasolja, fordítsuk meg a tölcsért, szélesebbik végét irányítsuk a szövegre, így annak teljes összefüggésrendszere láthatóvá válik. Ennek a szükséges szemléletváltásnak az eredménye a módszer nevében található *teljes elmés* elnevezés is.

P.Scheele rendszere a hatékony olvasó számára egyfelől lehetővé teszi az agy mindkét féltekéjének felhasználását a tanuláshoz, másfelől a tudatalatti bevonását a folyamatba. Mindannyian úgy tanultunk meg olvasni, hogy ehhez tudatos, bal agyféltekénket használtuk. Ám a különböző kutatások is azt bizonyítják, hogy a szavak felismerése már akkor megtörténik az agyban, amikor még nem is ébredtünk rá azok tudatára. A módszer legforradalmibb eleme, a már említett fotóolvasás éppen ezt a *tudat-előttés feldolgozást* teszi lehetővé radikálisan lecsökkentve az olvasnivaló befogadására szánt időt. A tudatalatti, aminek a tároló kapacitása milliószorosa a tudatos elmének, ahhoz ért legjobban, hogy egészben ragadja meg az információt, meglássa az összképet, és az ismereteket értelmes struktúrákba szintetizálja. Az aktiválás során ezeket e felismerhető mintázatokat hívjuk elő aktuális olvasási céljainknak megfelelően.

A módszer öt lépésének: *felkészülés, előzetes áttekintés, fotóolvasás, aktiválás, sebesolvasás* megtanulása, és különböző területeken való alkalmazása ma még szinte felmérhetetlen áttörést hozhat mindazok számára, akik rövid idő alatt átfogó ismeretek birtokába akarnak jutni, és a számukra szükséges megértési szinten akarnak végezni az olvasnivalókkal.

Értő segítséggel, célirányos feladatokkal, tudatos gyakorlással olyan eredményt érhetünk el, amely hihetetlenül megkönnyíti mindennapi életünket akár az iskolában, akár a legkülönbözőbb munkaterületeken. Tanulja meg, és kezdje el használni Ön is!

dr. Reif Éva: „A LEGFONTOSABB, HOGY JÓBAN LEGYÜNK A JELEN PILLANATTAL!” – riport

dr. Domján Lászlóval

diéta&fitnessz

1. Az agykontroll tanfolyamok már több mint másfél évtizede nagy sikerrel folynak Magyarországon. Hogyan lehet fenntartani a folyamatos érdeklődést?

Szegeden egy középkorú, mozgássérült, bicegő asszony elvégezte a tanfolyamot. Másfél éve múlva már bot és bicegés nélkül járt. A házban híre ment, hogy meggyógyította magát agykontrollal. A lakók több, mint fele azóta elvégezte a négynapos kurzusunkat. Ez a folyamatos érdeklődés egyszerű titka. Akik komolyan veszik és kitartóan használják az agykontrollt, azok gyönyörű sikereket érnek el, és azoknak a sikereknek híre száll. Szájra jár a hír. Bizonyára az is számít valamennyit, hogy a legtöbb résztvevő igen pozitív élményként éli meg magát a tanfolyamot is, hiszen annak végére olyan ott a hangulat, mint egy nagy, szerető családban. Ennek is híre megy, és sok új érdeklődőt hoz el a következő kurzusokra.

2. Te magad miben és hogyan változtál ezen idő alatt, mi az, amit ma másként látsz, másként tanítasz, mint a kezdetekben?

Tanítva tanulunk, tartja a közmondás. Mélységesen igaznak érzem. Eleinte sok mindent jobbára csak mondtam, de nem értettem. Aztán fokozatosan föltárultak előttem azok az egyetemes törvények, amelyek megmagyarázzák azokat – a mai ember számára valóban meghökkentő – jelenségeket, amelyeket agykontrollal produkálnak. Kulcsfontosságú pl. a vonzás törvénye, ami első megközelítésben kicsit misztikus, de attól még létezik. Gondolatainkkal valóban embereket és eseményeket vonzunk életünkbe, nem mindegy hát, hogy a napi 60 ezer gondolatunk többsége pozitív, céljainkra irányuló-e, vagy negatív. Az évek alatt árnyaltabbá vált a valóságképem. Megértettem, hogy lelki fejlődésünk érdekében várhatnak ránk sorszerű kihívások is, amik akkor is felbukkannak előttünk, ha serényen programozunk. Aquinói Szent Tamás imája bölcsen szól erről: „Atyám, add meg a bátorságot, hogy meg merjem változtatni azt, amit meg tudok változtatni! Add meg a türelmet, hogy el tudjam fogadni azt, amit nem tudok megváltoztatni! És add meg a bölcsességet, hogy különbséget tudjak tenni a kettő között!”

3. Az Agykontoll Kft. által kiadott illetve forgalmazott könyvek sokféle témakört ölelnek fel. Mely eszmék, tanítások vagy személyiségek azok, akik számodra különösen fontosak, esetleg meghatározóak?

Tavaly került sor a 35. érettségi találkozónk. Körkérdést tettem fel egykori osztálytársaimnak: „Mi volt életed eddigi legnagyobb öröme?” A legtöbben gyerekeikről beszéltek. Néhány éve még én is ezt tettem volna, tavaly azonban már két könyvet neveztem meg életem eddigi legnagyobb örömének. Az egyik dr. Michael Newton *Lelkünk útja* című műve. Newton kivételesen mély és hosszan tartó hipnózisba vitt 6000 embert, akik ugyanazt mondták el a túlvilágról. Newton munkájából végre megérthettem, hogyan működik valójában a világ. A másik csúcsmű pedig Eckhart Tolle *A most hatalma* című műve. A megvilágosodott férfi soraiból, akit sokan a ma élő legnagyobb spirituális tanítónak tartanak, megtudhattam, hogy nem *érteni* kell a világot. Hogy lehet és érdemes a gondolatok fölé emelkedni, transzcendálni.

4. Az agykontroll egyik alapvető technikája a programozás, amely alapvetően a jövőre irányul. Más tanítások szerint azonban a legfontosabb a jelen pillanat megélése és a jövőnk is a jelen alakítja. Lehet-e és ha igen, tapasztalatod szerint miképpen lehet e két álláspont között összhangot teremteni?

A kérdésre könnyű felelnem, mert csupán idéznem kell a kérdésben szerintem legilletékesebb, imént említett Eckhart Tolle szavait, akitől megkérdeztem, ismeri-e a Silva-féle agykontrollt. Így válaszolt: *Ismerem és kitűnőnek tartom, feltéve, hogy az alap megvan, ami a jelen pillanathoz való viszonyod. Ha az általad teremtendő dologra nem úgy tekintesz, mint eszközre, amivel megszökhetsz a jelenlegi, nem kielégítő életedből – akkor ez a fajta hozzáállás természetesen akadályozná a manifesztáló képességedet is. Ez a negativitás ugyanis nehezebbé teszi a dolgot. Bizonyos mértékig ugyan akkor is tudsz manifesztálni, ám a negativitás – anélkül, hogy tudnál róla – része lesz a teremtésednek. Ha azonban az állapot rendbe teszed, csodálatos dolog utána teremteni! Élvezed a teremtés örömét. Gyönyörű*

dolog! De nem az „akárom”, a „szükségem van rá” pozíciójából! Tehát a legfontosabb, hogy jóban legyünk a jelen pillanattal – hiszen az élet, a valóság kizárólag a jelen pillanat, a többi mentális konstruktum –, de a teremtés képessége létező talentumunk. Ezt tükrözi az a tanács is, amit munkatársaimmal a felnőtt és gyerekanfolyamokon is hangsúlyozunk: „Nyugodtan programozz bármilyen cél eléréseért, amire forrón vágysz, és amit legalább kicsit el tudsz hinni, hogy összejöhét, de *mindig* tedd hozzá a végén: Az történjen, ami mindenki számára a legjobb!

5. Visszatérő kérdés a tanfolyamot elvégzett, de a kezdeti nehézségekkel küzdő társainktól: mit tanácsolsz azoknak, akik nem igazán sikeresek a „gondolatnagytakarításban”, mert a tudatosan eltávolított negatív gondolatok később visszalopakodnak elméjükbe, illetve főként stresszes szituációkban a korábbi beidegződések szerint működnek?

Még a 90-es évek közepe táján adtuk ki annak a Hicks-házaspárnak a könyveit (*Új életet kezdhetsz I. és II.*), akik kulcsszerepet játszottak a manapság rendkívül népszerű *The Secret (A titok)* című film megszületésében. Ők kivételesen fontos tényre hívják fel a figyelmet: nehéz gondolataink özönét figyelemmel tartani, ám könnyű az érzésünket monitorozni, amelyek gondolataink minőségét tükrözik. Ha kellemetlen érzésed támad, az azt jelzi, hogy gondolataid negatívvá változtak. Ne maradj ebben az állapotban, mert a vonzás törvénye ekkor is működik, és te kellemetlen dolgokat fogsz életedbe vonzani! Változtass ekkor a gondolataidon! Javaslom, tedd föl magadnak a kérdést: Mit akarok elérni abban az ügyben, ami most lehangolt? Ha tudod már, képzeld el azt a célokat, mintha már elérted volna! Vonzz hasznos, előrevívő embereket és eseményeket az életedbe!

6. Legendás a munkabírásod. Hogyan regenerálódasz, miként töltödsz fel, hogy folyamatosan a téled megszokott magas színvonalon, felkészülten állj a hallgatóság elé?

Naponta háromszor relaxálok. Nem eszem húst, bár az ízét szeretem. Reggelente zöld levelekből és gyümölcsből készült turmixszal itat párom, aminek remek hatásáról néhány hónapja *A nyers étel csodája* című, figyelemreméltó könyvből értesültünk. Tanfolyamok idején egész nap kizárólag gyümölcsöt eszem. Sportolok. Kérdésedre adandó fő válaszom azonban: szinte naponta kapok sikerekről beszámoló levelet vagy e-mailt. Szárnyakat ad, amikor azt olvasom, hogy „gyógyíthatatlan” betegségből lábalt ki egy társunk; hogy érdeklődéssel és immár hatékonyan tanul egy korábban bukdácsoló, gyerek-agykontroll tanfolyamot végzett diák stb. Továbbá sok agykontrollos küld nekem energiát, amit ezúton is köszönök nekik. És hitem szerint odaátrol is támogatnak minket a munkánkban...

7. Az agykontroll tanfolyamot végzettek tábora örömdetesesen egyre gyarapodik. Tervezték-e a közeljövőben számukra az eddigieken kívül valamilyen fórumot, találkozót?

Most újul meg a www.agykontroll.hu honlapunk, de az igazán nagy durranás a 2008. augusztus 16-i *Szebb életért agykontroll fesztivál* lesz Budapesten, amit esti bál is követ. Nyolcezren fogunk meditálni jobb jövőnkért a SYMA-csarnokban, amit az internet segítségével 100-nál több országban követnek majd. Tehát valójában óriási világmeditáció lesz ez. Díszvendégként az a dr. Edgar Mitchell tudós jön el közénk, aki a Holdon járt, majd megalapított egy intézetet, amely az elme lehetőségeit vizsgálja. Edgar nemrég agykontrollal

gyógyult ki veserákból! Előadást tart majd Laura Silva is, aki a Nemzetközi Agykontrollszervezet vezetője. Halljuk majd sokunk példaképét, dr. Rosa Rivas mexikói agykontrolltatót is. Előadást, illetve szereplést vállalt többek közt Müller Péter barátom, valamint Vitray Tamás, Koncz Zsuzsa és Vigyázó Miklós katolikus pap is. A programról bővebben a www.szebbeletert.hu honlapon lehet olvasni. Olyanokat is szeretettel várunk a rendezvényre, akik még nem végeztek agykontrolltanfolyamot. Érdeemes eljönni, mert életreszóló élmény vár ott ránk!



P. M.: AMIKOR AZ IDŐ ÉS A ZENE NEKÜNK DOLGOZIK

Számos diák réme a vizsgaidőszak. Annak közeledtével előbb-utóbb mindannyian elkezdjük érezni az idő szorítását. Rutinunktól függően dolgozzuk fel a keletkező stresszt, ami normál körülmények között is szerves része a tanulási folyamatnak. Még az egyébként jól tanuló, illetve szorgalmas diákok is ismerik azt a pánikot, ami akkor tör rájuk, amikor úgy gondolják, nem lesz idejük az ismeretek alapos elsajátítására. Dr. Kurt Ebert Ph.D., amerikai pszichiáter arra hívta fel a figyelmet, hogy elképzeléseinkkel ellentétben nem maga a helyzet a feszültség okozója, hanem az, amit gondolunk róla, vagyis gondolataink.

Elmének pszichikus működéséből fakadóan gyakran tart sakkban bennünket az által, hogy a múlt kisebb-nagyobb hibáira emlékeztet, vagy a jövő eseményeit festi sötétebbre a kelletténél. A jelenben azonban erre nem képes, s ennek tudatában - egy kis szervezéssel kötve le figyelmünket - kezünkbe vehetjük az irányítást. Azok a szerencsések, akik megtanulták beosztani az idejüket, szoros napirendet alakítva ki, könnyebben át tudják ültetni ez irányú tapasztalataikat a tanulásra is. Jómagam nem tartoztam közéjük. Ezért különösen hálás voltam az alábbi egyszerű módszerért, amivel bármilyen tevékenységet, így a tanulást is könnyen szervezhetővé lehetett tenni. Előnye, hogy eltereli a figyelmet az esetlegesen felbukkanó sötét gondolatokról, és aktivitásra serkent.

Ha időt akarunk nyerni, egy kis időt kell befektetnünk. Ezt szánjuk tervezésre. Előbb tisztázzuk az aktuális tanulnivalóval kapcsolatos célt, és azt, mennyi időt szánunk az elérésére. Ezt az időtartamot bontsuk félórás egységekre a következők szerint: a) 3-5 perc ráhangolódás például relaxációval, b) 20-25 perc tényleges tanulás, c) 5 perc kötelező szünet. (Később ezt a három lépést fogjuk megismételni háromszor egymás után 90 percenként hosszabb szünetet tartva). Ezt követően készítsünk listát az elsajátítandó tananyag témaköreiből. Majd lássuk el az egyes témákat az alábbi jelzésekkel: S, mint sürgős, F, mint fontos. Ennek eredményeként lesz, ami Sürgős és Fontos, lesz, ami Sürgős vagy Fontos, és lesz, ami egyikbe sem tartozik. Vegyük szemügyre a Sürgős és Fontos csoportbélieket, és állítsuk azokat sürgősségi sorrendbe. A többivel csak akkor törődjünk, ha már az előbbiekkal végeztünk. Miután így tisztáztuk a teendőket, lássunk neki a legsürgősebbek és legfontosabbak elvégzésének, megtanulásának a javasolt időbeosztás szerint. Legyünk rugalmasak: ha jól megy a tanulás, pár percet hosszabbíthatunk, ha nehezebben, akkor feltétlenül tartsunk 5 perces pihenőt. Érdekes módon azzal, hogy betervezzük a szüneteket is - legyenek azok mégoly rövidek - ezzel jelzést küldünk a tudatalattinak, hogy uraljuk a folyamatot, és pihenés is belefér, előre mintegy meg is jutalmazzuk magunkat.

A többszöri rövid pihenő jelentősége abban rejlik, hogy lehetőséget teremt a felgyülemlett stressz levezetésére, és a tudatalatti számára pedig a tananyag rendszerezésére. Ugyanaz történik ilyenkor kicsiben, mint amikor esti tanulás után a fáradtság miatt félbe szakítjuk a folyamatot, lefekszünk és elalszunk: érik, ülepszik az anyag. Amikor aztán újra nekilátunk, rövid ismétlést követően, nemcsak frissebbnek érezhetjük magunkat, hanem könnyebben is tudjuk folytatni, illetve felidézni a tanultakat. Szervezetünk eme természetes, ciklikus működését azzal is támogathatjuk, ha megfelelő, pl. barokk zenét, reáltárgyak esetén pedig Mozartot hallgatunk. Ha nem kedveljük különösebben a klasszikusokat, az sem baj, elég alig hallhatóan szólnia a zenének. A kutatások szerint a fent nevezett szerző zenéje ugyanis IQ-növelő hatású. Ennek a ténynek nem csak az otthoni tanulásnál vehetjük hasznát. Amennyiben közvetlenül a vizsga előtt hallgatjuk azt, pozitívan hat a teljesítményére. Az egyik legutóbbi beszámoló szerint 15 percnyi a mobilra letöltött Mozart-zene hallgatása – természetesen az otthoni, ugyancsak zenés felkészülést követően – azt eredményezte, hogy a fizika dolgozat megírására az egyik diáknak fele annyi időre volt szüksége, mint a többieknek. Az eredmény pedig kitűnő lett.

dr. Reif Éva: KÉNYES EGYENSÚLY - Savak és bázisok a szervezetünkben

diéta&fitnesz

Az "elsavasodás" fogalma igen gyakran olvasható az egészséges életmóddal és táplálkozással foglalkozó cikkekben és könyvekben, mint a betegségek kialakulásának közös háttere és az öregedési folyamat egyik kulcstényezője. Mit takar ez a fogalom, milyen szerepe van szervezetünk működésében, és milyen eszközeink vannak a sav-bázis kényes egyensúlyának fenntartására?

A sav-bázis egyensúly állapotának felmérése

Az orvosi gyakorlatban elsősorban az úgynevezett vérgáz analízis által juthatunk a sav-bázis egyensúlyt jellemző adatokhoz, többek között mérjük a vér aktuális pH-ját, a szénsav/bikarbonát puffer-rendszer egyes paramétereit megismerve képet kapunk arról, hogy mi állhat az esetleges eltolódás hátterében, sőt következtetni lehet az egyes kiegyenlítő (kompenzációs) mechanizmusok aktiválódására is.

A kompenzáció azt jelenti, hogy amennyiben például valaki túl gyorsan lélegzik (pl. oxigénhiány, lázas állapot, idegrendszeri tényezők, de gyakran hisztéria miatt), akkor az .kimossa. a tüdő alveolusaiból a CO₂-t, így a bikarbonát rendszer egyensúlya a CO₂ felszabadulás irányába tolódik el, emiatt a vérben jelenlévő szénsav koncentráció azonnal lecsökken, a vér pH-ja emelkedik, átmenetileg alkalózis alakul ki. A vese ezt azonnal elkezd kiegyenlíteni úgy, hogy csökkenti a savkiválasztást, hogy a vérben a savak szintje, ezzel a pH újra helyreálljon. Ellenkező esetben, ha valamilyen sav felszaporodik a szervezetünkben és azt a vese már nem tudja kiválasztani (vagy éppen a vese betegsége miatt alakul ki ez az állapot) akkor a tüdő igyekszik a savfeleslegtől a fokozott CO₂ leadás révén megszabadulni, tehát gyorsul a légzés.

Az orvosi gyakorlatban általában kritikus állapotokban vagy krónikus betegségek kapcsán szoktuk vizsgálni a sav-bázis paramétereiket, a finomabb, betegséget még nem jelentő

állapotokban, az úgynevezett látens illetve a szabályozó szervek által még jól kompenzált eltérések esetében a klasszikus orvoslás nem végez rutinszerűen ilyen vizsgálatokat.

A vér normális pH értéke nem feltétlenül jellemzi a szövetek sav-bázis egyensúlyát (vagy annak zavarát), mert lehet, hogy a szövetekben már eltérés van, de a vér pH-jának értéke még megtartott. Akár azon az áron is igyekszik ezt szervezetünk megtenni, hogy a szövetekből von el értékes anyagokat. A tartósan fennálló acidózis esetén például a csontszövetből kioldódó kalcium ionokat használja a savak közömbösítésére, ami azonban a csontok ásványianyag-tartalmának fokozatos vesztesét eredményezi. Pontosabb képet kaphatunk az aktuális állapotról, ha a vizelet, egyes testnedvek, kiválasztott váladékok (pl. nyál) pH értékeit is megnézzük. Ezek a vizsgálatok (akár otthon elvégzett, indikátorpapíros teszt formájában is) egyre inkább teret hódítanak, ahogy egyre nagyobb figyelmet kap a sav-bázis egyensúly helyreállítására és fenntartására irányuló tudatos törekvés az egészséges életmód híveinek táborában. Egyre inkább találunk lehetőségeket, főként a komplementer medicina területén, hogy szakemberhez fordulhassunk ilyen mérések elvégzése, illetve jelenlegi állapotunk pontos felmérése céljából.

A cikk folytatásában olvashat a túlsavasodás tüneteiről és a táplálkozás szerepéről. A cikk folytatását a Diéta és Fitness magazin júniusi számában olvashatja el!



P. M.: HÉTKÖZNAPI ÚTMUTATÁS

Életemben gyakran kerültem válaszüti elé. Így történt akkor is, amikor magyar-országi tanári képesítésem a rendszerváltást követően egyik napról a másikra elveszítette értékét. Átmenetileg a könyvtárosságot választottam menedékül. Ezzel azonban nem kaptam megnyugtató választ arra az egyre sürgetőbb kérdésre: hogyan s merre tovább. Vállalkozásba kezdtem, hogy családom megélhetését biztosíthassam. Az akkoriban gyakran forgatott menedzser-könyvek egyikében ezt olvastam: Tájékozódj! Hozz döntést a továbbhaladásról! Cselekedj! Jó, jó, de hogyan? Hogy útmutatásra leljek, ismét a könyvekhez fordultam segítségért. Ezek egyike annyira felkeltette az érdeklődésemet, hogy a hozzá kapcsolódó tanfolyamra is beiratkoztam, amely többek között azzal kecsegtetett, hogy megtanulok jó döntéseket hozni.

Elvégzését követően a kezdők lelkesedésével nekiláttam a tanultak alkalmazásának. Az úgynevezett pohárvíz-technikát használva azzal a szándékkal feküdtem le aludni, hogy éjszaka álmomban megoldást találhassak az engem foglalkoztató problémára. Álmomban azt láttam, hogy a környezetemben állók tapsától kísérvé átveszek egy oklevelet egykori tanfolyami előadómától, dr. Domján Lászlótól. Reggel fölébredve még nem értettem sem jelentését, sem jelentőségét. Ezt követően látszólagos véletlenek sokasága segítette elő választásomat. Néhány nappal rá az egyik napilap hirdetése arról tudósított, hogy gyermekoktató-képzés indul. Megpályáztam, felvettek. Így nyert értelmet az álombéli kép: ettől a pillanattól kezdve csak ez járt a fejemben: oktató lehessenek. Immáron tizenhat esztendeje tanítom gyerekeknek és szüleiknek a Silva-féle agykontrollt, a „nyugati civilizáció jogáját”, benne többek között azt, miként lehet a módszer alkalmazásával, megérzéseinkre hagyatkozva jó döntéseket hozni.

José Silva, a módszer megalkotója autodidakta tudós volt. Minden ismeretét az intézményes oktatás keretein kívül szerezte, korának tudományát is megelőzve tette közkincsé felismeréseit az emberi elme hatékonyabb működtetéséről. Olyan egyszerű, tudományosan megalapozott, relaxációra és pozitív gondolkodásra épülő, könnyen elsajátítható stresszkezelő és elmefejlesztő eszköztárat hozott létre, ami képes áthidalni a szakadékot az elvont tanítások és a gyakorlati megvalósítás között. Tette mindezt úgy, hogy fogódzóval szolgált mind a fizikai, azaz külső, mind a lelki, azaz belső világban való hatékony tájékozódáshoz. Mentális technikáit napi rendszerességgel gyakorlók egyaránt élvezhetik annak előnyeit a tanulásban, a pihenésben, a közérzet és az egészség javításában, az emberi együttműködésben, a kreativitás, az intuíció kibontakozásában. Lehet, hogy néhányan legyintenek, ám érdemes figyelni, Justin Belitz atya - ferences szerzetes, aki egyébként maga is agykontrolloktató - évekkel ezelőtt elhangzott szavaira: „Nagy könnyebbség számomra, hogy immár a tudomány is képes azt alátámasztani, amit már évtizedek óta tanítok szerte a világon az agykontrollal kapcsolatban.”

Úgy gondolom, a XXI. század embere számára az agykontroll kitüntetett jelentősége abban áll, hogy kortól, nemtől, világnézettől függetlenül képes szolgálni – sok más módszerrel együtt - használója az egészségét, ami a WHO meghatározása alapján nemcsak a fizikai, hanem a szellemi, anyagi, szociális jóllét állapotát is jelenti. Joggal fogalmazhatta Dr. Clancy McKenzie amerikai orvosprofesszor az agykontroll alkalmazásának fontosságáról: *„Ha valaki megtapasztalja az eredményeket, amiket ezen a tudatszinten el lehet érni, akkor a későbbiekben már meg sem kísérel ennek használata nélkül fontos döntéseket hozni, vagy problémákat megoldani.”*

Nincs nagyszerűbb dolog annál, mint aminek eljött az ideje. Legyen részese, és teljék öröme benne Önnek is! Mentor 2008

dr. Reif Éva: ÓVATOSAN A MÉREGTELENÍTŐ DIÉTÁKKAL!



Mitől vagyunk "mérgesek" - azaz mi és miért halmozódik fel a szervezetünkben?

Mitől halmozódnak fel és mik is azok a „méreganyagok”, amelyektől olyan nagy erőfeszítésekkel akarunk megszabadulni? Minden szervezetbe bevitt anyag válhat méreggá, ha olyan mennyiségben fogyasztjuk, amely már káros a számunkra (megfordítva is igaz: a homeopátia számos olyan anyagot használ, amelyet méregként ismerünk, de nagyon kis mennyiségben ezek gyógyszerré válhatnak). A mérgező vegyi anyagokon kívül, melyeket például élelmiszereinkkel kis mennyiségben, de folyamatosan viszünk be szervezetünkbe (ilyenek a konzerválószeresek, színezékek, egyéb kemikáliák, de a növények által a talajból felszívott szennyezések is!) a méreganyagok egy része a szervezetünkben termelődik. Ezek az anyagcsere során felszabaduló anyagok, fokozott mennyiségben képződő köztes termékek, melyek egyes tápanyagok túlzott, vagy nem kiegyensúlyozott bevitele vagy valamilyen anyagcsere zavar miatt nem a megfelelő módon bomlanak le és ürülnek ki a szervezetből. Ide tartoznak természetesen a kórokozók által termelt mérgező anyagok, a vírusok, a baktériumok, a gombák és egyéb élősködők toxinjai is.

Mi történik a mérgeanyagokkal?

A szervezet mindezekről a védekező rendszereinek aktiválásával (immunrendszer, máj, vese, váladékok termelése stb.) igyekszik megszabadulni, de ez bizonyos helyzetekben már nem sikerül teljes egészében. Az életfontosságú szervek működése érdekében szervezetünk a véráramból ezeket az anyagokat „parkoló pályára” teszi, azaz egyes lassabb anyagcseréjű szövetekben felhalmozza, legjellemzőbben a zsírszövetben, kötőszövetben, izületekben.

A magyar nyelv zseniális kifejezőerejének újabb példája, hogy a mérgezettség állapota a mérgeességgel, mint lelki állapottal is összekapcsolódik. A harag, düh esetén élettani kutatások által igazoltan az anyagcsere folyamatok is zavart szenvednek és sokkal több káros anyagcsere melléktermék halmozódik fel bennünk, mint egyébként. Ilyenkor szervezetünk egyfajta stresszben van, amikor a molekuláris lebontó mechanizmusok nem a szokásos módon működnek, hanem a túlélésre koncentrálva bizonyos energiatermelő utak kerülnek előtérbe. Normális esetben a stressz elmúlásával ezek az egyensúlyzavarok helyreállnak, ha azonban ez az állapot tartósan fennáll, könnyen belátható, milyen káros hatásokkal bírhat. Közismert tény, hogy a szomorúsággal összekapcsolódó sírás nagyon intenzív méregtelenítő folyamat, a könnyben a mérgeanyagokat nagy koncentrációban lehet kimutatni.

Milyen panaszokat, problémákat okozhatnak?

Az esetek többségében enyhe és általános tüneteket tapasztalunk, amelyekre nem is nagyon figyelünk oda. Ilyenek például az általános fáradtság (fáradtan ébredés), kis terhelhetőség, gyors elfáradás, csökkent koncentrációs képesség, éberség hiánya, erőtlenység, tompaság, ingerlékenység, kedvtelenség, álmatlanság, alvászavar. Egyes testi tünetek is felhívhatják a figyelmünket, mint például a bőr korai ráncosodása, hajhullás, sárgás bőrszín, elhízás, narancsbőr, kiütések, érzékszervek gyengülése, betegségekre való fokozott hajlam, a test szöveteinek általános gyengülése, öregedése.

Más esetekben konkrét betegségek jelentkeznek, amelyek kialakulásában egyik fontos tényező éppen a mérgeanyagok sejtszintű felhalmozódása. Ezek között említhetjük az allergiákat, asztmát, ekcémát, pikkelysömört, cukorbetegséget, csontritkulást, meddőség egyes típusait, daganatos betegségeket, sokféle mozgásszervi betegséget.

Hogyan szabaduljunk meg tőlük: a szervezet támogatása - méregtelenítő eljárások

Szervezetünk rendkívül intelligens, önmaga egészségét, saját tisztulását fenntartó rendszer, legalábbis egy határig. A természetes kiválasztó mechanizmusok folyamatosan távolítják el testünkben a számunkra káros vagy nem használható anyagokat. Gyakran túlterhelődnek ezek a tisztító utak és már nem képesek minden felhalmozódott anyagot teljes mértékig eltávolítani.

A méregtelenítő kezelés során tehát a legfőbb feladatunk, hogy segítsük a szervezetünk természetes tisztítómechanizmusait és megterhelését a lehetőségeikig lecsökkentsük. Hogyan tehetjük ezt?

1. böjttel vagy diétával lecsökkentjük a potenciálisan megterhelő, „mérgező” anyagok bevitelét illetve fokozott folyadékmennyiséget fogyasztunk
2. a kiválasztó mechanizmusokat támogatjuk, pl. vizelethajtással, epehajtással, hashajtással, hánytatással illetve fokozott veritékezést eredményező izzasztással
3. a már lerakódott mérgeanyagokat mobilizáljuk a szövetekből kémiai (pl. gyógynövények, gyógyhatású anyagok) illetve mechanikus (pl. nyirokáramlás fokozása, masszázs) úton

Milyen veszélyei vannak a nem átgondolt méregtelenítésnek?

A fentiekből látható, hogy a méregtelenítés meglehetősen komplex mechanizmus, nem elegendő csak egyik vagy másik elemének alkalmazása. A mérgeanyagok túlzott mobilizálása esetén, ha nem gondoskodunk megfelelő kiválasztásról, kiürítésről, átmenetileg rosszul érezhetjük magunkat, akár úgy is érezhetjük magunkat, mintha betegek lennénk, fáradtak, összetörtek vagyunk, sőt egyes lappangó betegségek is aktiválódhatnak.

Fontos figyelni arra, hogy a szervezet energia ellátottsága megfelelő legyen, hiszen szerveink amúgy is teljes kapacitásukkal dolgoznak, így ha pl hosszú böjtölés során nem juttatunk megfelelő energiát nekik, akkor az a működés rovására fog menni. Tehát minden hatékony méregtelenítés alapja a fokozatosság, nem szabad szervezetünket túlterhelni, az évek alatt felhalmozott mérgeanyagoktól ne akarjuk egy-két nap alatt megszabadulni, kíméletesen, óvatosan, átgondoltan (ajánlott orvos vagy természetgyógyász tanácsát kikérni), kis lépésekben végezzük, ekkor számíthatunk leginkább sikerre és ha nem kell „megszenvetnünk „ a tisztítóúrát, akkor más alkalommal is örömmel fogunk nekilátni.

Orvosi szempontból fontos megjegyezni, hogy egyes gyógynövények kölcsönhatásba léphetnek a szedett gyógyszerekkel, azok hatását erősítve vagy gyengítve, így komolyabb problémát is okozhatnak. Példaként említve a vérhígító gyógyszerek hatását a zöld tea és a ginkgo biloba is fokozza, a gyömbér fokozza a vízajtók hatását, míg a rozmaryng nagy adagban vesekárosító hatású lehet, sőt terhes anyáknak vetélést okozhat.

Gondot okozhat az is, ha nem a megfelelő sorrendben végezzük el a tisztítást, például vérkeringés fokozása elősegíti a még meg nem tisztított vastagbélben pangó salakanyagokból a mérgező termékek felszívódását.

Lelki méregtelenítés

Aki szívből tudott már megbocsátani valakinek (vagy akár saját magának) az tudja, milyen megkönnyebbülést, fizikailag is kellemes állapotot tapasztalhat meg ennek hatására. A fizikai tisztítás, méregtelenítés mellett ne feledkezzünk el lelkünk megtisztításáról, elsősorban a bennünk élő harag elengedéséről, a megbocsátásról. Vegyük észre, hogy a harag valójában nem az ellen fordul, aki iránt érezzük, hanem éppen önmagunk ellen.

Bocsássunk meg tehát: az egészségünkért!



P. M.: A VILLÁMOLVASÁS TITKAI **Turmalin Magazin 2011**

Valóban meg lehet tanulni másodpercenként egy oldalas sebességgel fotóolvasni? Igen, ugyanis, ha már megtanultunk olvasni, rendkívül gyorsan tudunk elsajátítani egy olyan módszert, ami a **természetes képességeink kiaknázásán alapszik**. Talán már hallottak arról a kísérletről, amiben azt vizsgálták, miként lehet a tudatalattira gyakorolt hatással növelni a vásárlókedvet. Egy mozifilmbe bevágott egyetlen képkocka a megfelelő szöveggel – amit a szem gyakorlatilag nem is érzékelt – olyan reklám-hatást tett a nézőkre, hogy megkétszereződött a pattogatottkukorica-árus forgalma. Vagyis agyunk megfelelő körülmények között pillanatok alatt képes befogadni az információt.

Ugyanez történik a hagyományos fényképezés során is. A felvétel másodpercek tört része alatt egy filmen rögzül, amit aztán elő kell hívni, kartonokra levilágítani, hogy élvezhető képet kaphassunk belőle. Paul Scheele módszerével **megtanulhatjuk mentálisan lefényképezni és**

egy új emlékezési stratégiát elsajátítva **felidézni**, aktiválni **az olvasottakat**. Ennek ismeretében egyféle olvasási mód helyett akár háromfélét is használhatunk a jobb megértés és pontosabb felidézés érdekében. **A tanulásra szánt időt** akár **felére**, harmadára **is csökkenthetjük** az eredményesség és a teljesítmény növekedése mellett.

Ennek bizonyságául álljon itt egy beszámoló részlete B-né V. Erzsébet gazdálkodási szakos tanár leveléből: „Az egyik barátnőmmel vettem részt a hétvégi **A Villámolvasás titkai tanfolyamon**, és fergetegesen jó érzéssel töltött el, hogy egy számomra teljesen idegen, 211 oldalas könyvet közel 85 perc alatt "elolvastam" úgy, hogy a hozzá tartozó tesztet 85%-os eredménnyel töltöttem ki. A hagyományos olvasással és jegyzeteléssel ennyi idő alatt közel 50 oldalt tudtam volna feldolgozni. Őszintén bevallva, hazafelé már azon gondolkodtam, hogy gyermekeimet miképpen tudom rávezetni e módszer alkalmazásával való tanulásra.” Természetesen meggyőzőbb a személyes tapasztalat. Erre hamarosan lehetőség nyílik aktuális tanfolyamunkon.

Horváth-Simon Barbara: VILLÁMOLVASÁS – FOTÓOLVASS MÁSODPERCENKÉNT EGY

OLDALT!  2018. március 07.

„A villámolvasás lényege abban rejlik, hogy az elme a szem közvetítésével megtanítható arra, hogy mentálisan lefényképezze az információkat, majd később ezt a tudatalattinkban tárolt anyagot speciális módon előhívja. A módszer elsajátításával akár másodpercenként egy oldalnyi információt is képesek leszünk befogadni, a rövid és hosszú távú memóriánkat egyaránt kihasználva pedig nagyon pontosan visszaidézni. Nemcsak az időnkkel, de az energiáinkkal is spórolhatunk, ha így olvasunk” – mondta Pétercsák Maxim, aki országsszerte mentális fejlesztéssel, tanulás módszertani és meditációs programok vezetésével foglalkozik.

A közelmúltban a győri érdeklődők kétnapos tanfolyam keretében ismerkedhettek meg a különösen hatékony olvasási szisztémával.

A tanfolyam után egy hölgy arról számolt be, hogy a vizsgára felkészülést igencsak megkönnyítette számára az, hogy villámolvasással sajátította el a szükséges ismereteket. „Közel harminc oldalnyi anyagot tanult meg kevesebb mint két óra alatt, és írt egy hibátlan zárthelyi dolgozatot” – elevenítette fel Pétercsák Maxim egyik tanítványának élménybeszámolóját.

Az előadó felhívta a figyelmet arra, hogy felnőttként is azt az elemi szintű olvasási technikát használjuk, amit kisiskolásként elsajátítottunk, csak kicsit gyorsabban. A villámolvasás azonban háromféle olvasási metódust hasznosít: a hagyományos olvasás felgyorsított változatát, az információkereséshez alkalmazott szuperolvasást, illetve a fotóolvasást, amely másodpercenként egy oldalnyi információbevittet tesz lehetővé.

„Elsősorban ismeretterjesztő könyvekhez, tananyagok elsajátításához, szakmai folyóiratok lapozgatásához ajánlom a villámolvasást, a szépirodalmi könyveket inkább hagyományosan fogyasszuk. A gyakorlatban úgy kell elképzelni ezt a technikát, hogy az első fázisban felkészülünk, majd ismerkedünk az információkkal, ezután a mentális fényképezésként működő fotóolvasással feldolgozzuk az adatokat, majd egy új, emlékezési-tanulási stratégia során felidézük a „lefotózott” tudnivalókat, utolsó lépésként pedig sebesolvasással az

információk egyéb részeit is felelevenítjük” – mutatta be az oktató az olvasási módszer gyakorlati oldalát.

„Egy másik friss sikerélmény is kötődik az olvasási módszer hatékonyságához” – tudtuk meg a módszer szakértőjétől. Egy középiskolai tanárnő az érettségi előtt álló osztályával olvastatta el – még hozzá a fotóolvasás módszerével – a helyesírási szótárt a vizsgák előtt. A dolgozatok javítása közben azt tapasztalta, hogy sokkal kevesebb helyesírási hibával találkozott, illetve egyes tanulóknak a megszokottnál akár egy-egy érdemjeggyel is jobbat adhatott pontosabb munkájuk alapján.

Pétercsák Maxim azt is kifejtette, hogy milyen előnyökkel jár, ha birtokában vagyunk a villámolvasás képességének. „Nem csupán az idő- és energiaráfordításunk csökken, de lexikális ismereteink is jelentősen gyarapodhatnak, intuitív képességeink fejlődhetnek, helyesírásunk rendkívüli mértékben javulhat, és nem utolsósorban a tanulásal járó stresszt is jelentős mértékben redukálhatjuk. A kezdő villámolvasók is eredményesnek találják a módszert, hiszen általa már ők is a felére, harmadára tudják csökkenteni az olvasásra, tanulásra szánt időt. Az iskolákban lineárisan tanítanak meg olvasni bennünket, így az olvasás folyamatáért a bal agyféltekénk felel, de ezzel a villámgyors technikával a kreatív jobb agyféltekénket is aktívan használva, a mozgási intelligenciákat bekapcsolva, a térbeli tájékozódás képességét előhívva ez a természetes folyamat sokkal dinamikusabbá, élvezetesebbé válik” – hangsúlyozta a villámolvasás oktatója.



Kocsis Virág: HANGOLJ TANULÁSRA VILLÁMOLVASÁSSAL!  - riport Pétercsák Maximmal

Be kell ismernünk, hogy nincs idő arra, hogy megtegyünk mindent, amit akarunk. A helyzet az, hogy a mai felgyorsult világban egyszerűen „nincs időnk tanulni” sem: bővülő tananyagok, egyre több magolás, amely során az információ csak a rövid távú memóriánkban pihen meg egy ideig, aztán tovaszáll. Minden olyan gyorsan fejlődik, hogy a tudásunk szinte pár év után elavulttá válik. A felgyorsuló és folyamatosan fejlődő világ vezetett egy hihetetlen módszer kifejlesztéséhez, amely nem más, mint a villámolvasás.

„Nincs is annál jobb, mint ha olyasmivel a foglalkozhatunk, aminek eljött az ideje.”- osztotta meg velem Pétercsák Maxim, villámolvasás-oktató kedvelt mottóját. Számára ez a hivatás villámolvasás. Miután 11 évig magyar—oroszlakos tanárként tevékenykedett, a rendszerváltás számára magával hozta a pályaváltás szükségességét, így 1992-től előbb a Silva-féle agykontroll, majd 2000-től a P. Scheele-féle teljes elmés villámolvasás lett az új szakterülete, ami mára kiegészült különböző meditációs kurzusok vezetésével. „Mindez olyan időszakban, amikor a „lifetime learning”, az egy életen át való tanulás eszméje Magyarországon is egyre inkább elfogadottá vált.”

Ki a villámolvasás „atyja”? Hogyan jött rá erre a módszerre?

A módszert Paul R.Scheele PhD amerikai bölcsészdoktornak köszönhetjük, akit személyes indíttatás is vezetett annak kidolgozásában. Történetesen felkérést kapott egy, a felnőttek számára könnyen elsajátítható olvasástechnikai és tanulásmódszertani kurzus összeállítására. Abból indult ki, hogy – szinte mindannyian, iskolai végzettségünkől

függetlenül – az általánosban tanult módon, lineárisan, ún. elemi szintű olvasással, rendkívül gyenge hatékonysággal olvasunk, illetve tanulunk. Tehát olyan módszerre van szükség, ami nem csak felébreszti a tanulás iránti vágyat, hanem segít fenntartani azt. A folyamat felgyorsítása mellett, fejleszti a memóriát, lehetővé teszi a keletkezett feszültségek levezetését. Céltudatos, eredményes és érdekesítő tevékenységgé teszi az ismeretek elsajátítását. Hogy célját elérhesse, ötvözte az agykontrollban, a kineziológiában, az NLP-ben, a Milton Ericson-féle hipnózisban, azaz a tudatalattival való speciális kommunikációban rejlő lehetőségeket.

Legnagyobb felismerése abban áll, hogy egy, a 3D-s képek nézegetésénél is alkalmazott divergáló szemállás, az ún. fotófókus segítségével az információ – a tudatos elme megkerülésével – sokkal gyorsabban, akár 1mp/oldal sebességgel is bejuttatható a hosszú távú memóriába. Majd megfelelő eljárással, az aktiválással onnan könnyen előhívható. Ezt tanulják meg és ültetik át a gyakorlatba a 15 órás – a havi rendszerességgel nyáron is tartott – intenzív tanfolyamok résztvevői.

Többen a „villámolvasás” kifejezésből arra asszociálnak, hogy ez egy gyors, felületes módszer, amivel gyorsan átnyalazzuk a könyvet. Milyen formában ölt testet pontosan a villámolvasás? Mitől más, mint a hagyományos olvasás?

Alapjaiban más, komplex, ötlépéses folyamatot alkalmazunk, amelynek során, a linearitást felváltja az ún. teljes elmés olvasás. Villámolvasóként úgy juthatunk egyre magasabb megértési szinten, az összefüggések megragadásával az aktuális olvasási célnak megfelelő információhoz, hogy a bal agyféltekés kognitív funkciókat, matematikai, ill. nyelvi logikai intelligenciát ötvözzük a jobb agyféltekés kreativitással, érzelmi intelligenciával, miközben kihasználjuk a tudatalatti szinte korlátlan kapacitását.

Hogyan könnyítené meg ez a módszer az egyetemisták mindennapjait? Miért ajánlja a tanfolyam elvégzését a felsőoktatásban tanuló hallgatóknak?

Legegyszerűbb, ha K. Á. Andrea leveléből idézek: *„Már egy ideje gondolkodom azon, hogy szavakba öntsem, amit a villámolvasás tanfolyam után és azóta tapasztaltam. Sokkal gyorsabban olvasok, mint eddig bármikor, és pillanatok alatt fogom fel a lényegét. Nem sokára vizsgaidőszakom következik, és már tervezem, hogy az eddigi órákon felvett hanganyagot elmetérképezem, és ezzel készülök a vizsgákra. Az előző félévben köz- és magán jog szóbeli vizsgára készültem fotóolvasással. Egész egyszerűen hihetetlen élmény volt, hogy az előttem felelők témáját ki tudtam egészíteni, közben „láttam” a word dokumentumot a szemem előtt. Szinte erőfeszítés nélkül tanultam meg 8-10 tételt.”*

Kiegészítésként álljon itt egy felsorolás: már kezdőként is felére, harmadára, gyakorlott alkalmazóként kb. tizedére csökkenthető az olvasásra, tanulásra szánt idő az eredmények javulása mellett. A három féle olvasási módnak köszönhetően növekszik a lexikális ismeretek mennyisége, javul a felidézés hatékonysága. Csökken a tanulás okozta stressz. Minimális az eszközigénye. Ráadásul remekül adaptálható napjaink eszközeire: a laptopra vagy tabletre, illetve az idegen nyelvű ismeretek befogadására is.

Sokan hitetlenkedve teszik fel a kérdést: „meg tudom én ezt csinálni?” Milyen arányban sikerül elsajátítaniuk ezt a technikát a vállalkozó szellemű alanyoknak?

Mivel technológiáról van szó, kellő számú olvasmányon alkalmazva azt – bármilyen meglepő – gyakorlatilag mindenki megtanulhatja, aki tud olvasni. Kurzusaink résztvevői először megismerkednek a módszer elméleti vonatkozásával, és gyakorlati tapasztalatokat szereznek, a második napon pedig alkalmazzák a javasolt olvasmányokon. Ez a tanfolyamon három könyvet jelent. Az viszont már az egyéni célok és ambíció kérdése, hogy mennyire építi be valaki a hétköznapjaiba, vagy lesz profivá, hiszen rutinos vezetővé is a jogsi megszerzése után, a rendszeres használat során válik az ember. Ahogy ezt V. Zoltán példája is bizonyítja: *„Másodéves egyetemistaként hallottam először a Villámolvasásról épp a vizsgaidőszak kezdetekor. Gondoltam, a disztribúció elmélet megtanulása méltó feladat lesz. Két napot szántam a Villámolvasásra, hármat a tankönyvre. És a vizsga sikerült... A Műszaki egyetem végzőseként, másoddiplomás képzésben, más szakirány felé orientálódtam, három nagy egyetem: a BME – SOTE – ÁOTE közös képzésén véve részt párhuzamosan végeztem a tanulmányaimat. Mivel az anyagot hagyományos módon nem volt időm elolvasni, ismét a Villámolvasás segítségével készültem fel.”*

Mondhatjuk, hogy Magyarországon még nem olyan nagy mértékben terjedt el ez a tanfolyam, illetve a villámolvasás, mint fogalom sem?

A különböző oktatási intézmények országonként eltérő mértékben nyitottak az innovációra, ahogy erről a Villámolvasás c. könyv is beszámol. Sosem foglalkoztatott, az a kérdés, mi a helyzet másutt. Figyelmemet a hazai igények felmérése és kiszolgálása kötötte le. Ezért is írhatom le örömmel, ugyan hazánkban a módszer oktatása központi támogatás nélkül zajlik, az alkalmazók körében rendkívüli sikernek örvend, és ebből fakadóan, valamint az internetnek köszönhetően egyre nagyobb az érdeklődés iránta. Egyetlen kérdés marad: ki mikor tanulja meg, és kezdi el használni? Erről a lehetőségről a www.alfahullam.hu oldalon tájékozódhatnak az érdeklődők.

*

