

José Silva & Philip Miele

Agykontroll

Silva módszerével

ÉLETÜNK MEGVÁLTOZTATÁSÁNAK DÖBBENETES MÓDJA

Az eredeti mű címe: The Silva Mind Control Method

Copyright © José Silva 1977

Fordította:

Dr.Domján László
Domjánné Harsányi Katalin (az International Language School nyelvtanára)
Donján Gábor

A fordítást a Silva-féle Agykontroll Szervezet szakmai szempontjai szerint lektorálta:
Elisabeth Jahshan

Magyarországi kiadásra jogosult és a könyv kiadója:
Dr.Domján László ISBN 963 400 074 6

Borítóterv: Szilvási György

© Dr.Domján László, 1989. Hungarian Translation
Minden jog fenntartva

AGYKONTROLL TANFOLYAMRÓL INFORMÁCIÓT KÉRHET A KÖVETKEZŐ CÍMEN:
Agykontroll Budapest, PF.59.1502
Telefonszám: 142-5760

Borsodi Nyomda Kft.
Felelős vezető: Ducsay György

José Silva és Philip Miele:

Agykontroll

Silva Módszerével

José Silva, az Agykontroll Módszer megalapítója, 1944-ben kezdte meg parapszichológiai kutatásait a Texas állambeli Laredóban. Az autodiktata férfi saját gyermekein kezdte kísérleteit, melyekkel intelligencia hányadosukat akarta növelni, hogy jobb eredményeket érjenek el az iskolában. 28 évi kutatással és kísérletezéssel fejlesztette ki a Silva-féle Agykontroll Módszert. A Texas állambeli Amarillóban tartott először ilyen tanfolyamot 1966-ban. Módszere azóta világszerte hatalmas sikert aratott.

Philip Miele író – Agykontroll szakértő – a New York-i Institute of Technology professzora.

Budapest 1994

Köszönet

A szerzők sokkal több barátnak, munkatársnak és önzetlen kritikusnak tartoznak köszönettel, mint ahányat itt felsorolhatnak. Többek között a következőknek: Ruth Aley, Dr. Stephen Applebaum, Philip Chancellor, Dr. Jeffrey Chang, Dr. George De Sau, Dr. Erwin di Cyan, Dord Fitz, Ray Glau, Pat Golbitz, Reynaldo Gonzales, Paul Grivas, Michele Guarin nővér, Blaz Gutierrez, Emilio Guzman, Dr. J. W. Hahn, Richard Herro, Joanne Howell, Adele Hull, Kate Lombardi, Dick Mazza, Clancy McKenzie, M.D., Harry McKnight, Jim Needham, Albert Sanchez Vilchis, M.D., Pate Tague, Dr. André Weitzenhoffer, Dr. N.E. West és Jim Williams.

Ajánlás

Feleségemnek Paulának, testvéremnek Juannak és valamennyi gyermekeimnek: ifj. José Silvának, Isabel Silva de Las Fuentesnek, Richardo Silvának, Margarita Silva Cantunak, Tony Silvának, Ana Silva Martineznek, Hilda Silva Gonzalesnek, Laura Silva Laresnek, Delia és Diana Silvának.

José Silva

Marjorie Miele-nek, valamint Grace és Bill Owennek.

Philip Miele

Kedves Olvasó!

Reméljük, nem veszi rossz néven, hogy a jobb érthetőség és az eredeti mű szellemének hívebb tolmácsolása érdekében a fordítás tegező formában szól Önhöz.

Tartalomjegyzék:

Philip Miele:

| | |
|--|---|
| Bevezetés..... | 5 |
| 1. Agyunk lehetőségeinek jobb kihasználása – különleges módon..... | 7 |
| 2. José..... | 9 |

José Silva:

| | |
|--|----|
| 3. Hogyan meditáljunk..... | 12 |
| 4. A dinamikus meditáció..... | 14 |
| 5. Az emlékezőképesség javítása. | 17 |
| 6. A gyorsstanulás..... | 19 |
| 7. A kreatív alvás..... | 21 |
| 8. Szavainknak hatalma van..... | 24 |
| 9. A képzelet ereje..... | 27 |
| 10. Hogyan használd tudatod egészségéd javítására..... | 31 |
| 11. Egy bensőséges gyakorlat szerelmeseknek..... | 36 |
| 12. Te is használhatod hatodik érzékedet..... | 38 |
| 13. Alakíts saját gyakorlócsoportot..... | 44 |
| 14. Hogyan segítünk másokon agykontrollal..... | 46 |
| 15. Némi elmélkedés..... | 49 |
| 16. Eligazító lista a technikákról..... | 51 |

Philip Miele:

| | |
|--|----|
| 17. Egy pszichiáter az Agykontrollal dolgozik..... | 52 |
| 18. Önbecsülésed szárnyakat kap..... | 59 |
| 19. Az Agykontroll az üzleti világban..... | 66 |
| 20. Merre tovább? | 69 |

Függelék I: José Silva: Az Agykontroll tanfolyam és a mögötte álló szervezet.....72

Függelék II: Dr.Clancy D.Mckenzie és Dr.Lance S.Wright: A Silva féle Agykontroll és a pszichiátriai beteg.....78

Függelék III:J.W.Hahn, Ph.D.: Bevezetés

F.J.Bremner, V.Benignus és F.Moritz (Trinity Egyetem): Az emberi figyelem és az EEG összefüggése.....85

F.J.Bremner és F.Moritz (Trinity Egyetem) A belső fókusz, mint a figyelem egy alrendszer
Orvosi utószó a magyar kiadáshoz.....90

BEVEZETÉS

Életed egyik legjelentősebb kalandja előtt állsz. Teljesen meg fog változni a kép, amit önmagadról és a téged körülvevő világról kialakítottál. Az új képességekkel felelősséget is kapsz, hogy azokat - egy Agykontroll kifejezéssel élve - az „emberiség javára” alkalmazd. Másként nem is vehetnéd hasznát ezeknek a képességeknek, ahogy az majd hamarosan kiderül a továbbiakból. Egy amerikai város építésmérnöke csöndesen betette maga mögött irodája ajtaját. Feldúlt titkárnője magára maradt a fogadószobában. Nyomtalanul eltűntek egy bevásárlóközpont tervei, noha a város vezetőivel néhány nap múlva döntő tárgyalásra került volna sor a létesítménnyel kapcsolatban. Kisebb hiba miatt is rúgtak már ki állásukból embereket. A mérnök mégis szinte teljesen nyugodt maradt, pedig ilyen helyzetben bárki más magán kívül lett volna. Nyugodtan ült asztalánál. Behunyta szemét, és koncentrált. Azt hihetnénk, hogy a közelgő botrány előtt megpróbálta összeszedni magát. Tíz perccel később kinyitotta szemét, lassan felállt és kisétált titkárnőjéhez. - Azt hiszem megtaláltam - mondta nyugodtan. - Nézzük csak meg a múlt csütörtöki számlákat. Tudja, amikor Hartford-ban jártam. Melyik étteremben is vacsoráztam? Telefonon felhívta az éttermet. A tervrajzok ott voltak. Az építésmérnök korábban egy Silva-féle Agykontroll tanfolyamon vett részt, épp azért, hogy felébressze agyának azokat a szunnyadó képességeit, melyeket többségünk soha nem használ. Azt is ott tanulta meg, hogy miként hívhat elő olyan eltűnt emlékképeket, melyeket a gyakorlatlan agy képtelen előhalászni. Ezek a felébresztett képességek döbbenetes dolgokat műveltek azzal a fél milliónál több férfival és nővel, akik már elvégezték a kurzust. Mit tett az építésmérnök, miközben tíz percig szótlán ült? Az Agykontroll tanfolyam egy másik hallgatójának beszámolójából erről is megtudhatunk valamit: Hihetetlen dolog történt velem tegnap Bermudán. Két óráig volt a New York-i repülőgép indulásáig, és sehol se találtam a repülőjegyet. Hárman, csaknem egy órán keresztül kerestük a lakásban. Benéztünk a szőnyegek alá, a hűtőszekrény mögé, minden-hová. A bőröndömet is háromszor ki-be pakoltam, de sehol se találtuk a jegyet. Végül úgy döntöttem, hogy keresek egy nyugodt sarkot és elmélyedek a szintemen. Amint elértem a szintemet, „megláttam” a repülőjegyet. Oly élesen és tisztán, mintha valóban előttem lenne. „Szint”-látásom szerint a jegy két könyv közé csúszva, egy faliszekrény mélyén, szinte észrevehetetlenül lapult meg. A szekrényhez rohantam, és pontosan ott és úgy találtam a jegyet, ahogy elképzeltem. Az Agykontrollban még járatlanok számára ez hihetetlenül hangzik, de ha majd elolvasod azokat a fejezeteket, melyeket az Agykontroll Módszer megteremtője, José Silva írt, akkor agyad még döbbenetesebb képességeiről is tudomást szerezhetsz. Ezek közül a legmeglepőbb talán az, hogy milyen könnyen és gyorsan tudsz tanulni.

José Silva felnőtt korának legnagyobb részében azt kutatta, hogy mi mindenre lehet agyunkat betanítani. Ennek eredménye az a 40-48 órás tanfolyam, melynek során bárki megtanulhatja, hogy miként emlékezzen látszólag elfelejtett dolgokra, hogyan befolyásolja a fájdalmat, gyorsítsa meg a gyógyulást, hogyan hagyjon el rossz szokásokat és éléssze fel az intuíciót, miáltal hatodik érzékünk mindennapi életünknek egy kreatív, problémamegoldó részévé válik. Mindezzel egy boldog, bensőséges békeérzés, nyugodt optimizmus is együtt jár, ami azon a közvetlen tapasztaláson alapul, hogy sokkal inkább képesek vagyunk életünket irányítani, mint azt valaha is képzeltük.

Ez az első lehetőség arra, hogy a tanfolyam anyagának nagy részét nyomtatott szöveg segítségével is el lehessen sajátítani. José Silva szabadon kölcsönzött a keleti és nyugati tanulási módszerekből, de stílusát tekintve leginkább talán amerikainak nevezhetnénk. A tanfolyam ugyanis igen gyakorlatias. Minden tanításának célja az, hogy életünket - itt és most - boldogabbá és hatékonyabbá tegye.

Silva fejezetei gyakorlatról-gyakorlatra haladnak, és így egymás után érsz majd el újabb és újabb sikereket, melyek megerősítik önbizalmad, s olyan teljesítményekre tesznek képessé, amiket - hacsak nem vagy járatos az Agykontrollban - ma még lehetetlennek tartasz. Tudományos bizonyítékok is alátámasztják az állítást, miszerint agyunk csodákra képes. Nem beszélve arról a

fél milliónál is több embernek a tapasztalatáról, akiknek az életét az Agykontroll már megváltoztatta.

Képzeld el, hogy agyadat látásod javítására használod! - Az első Silva-féle Agykontroll tanfolyamomon azt vettem észre, hogy változik a látásom, - erősebb lett. Gyerekkoromban tíz éven keresztül szemüveget hordtam, majd később, 38 éves koromban újra szemüveges lettem. A bal szememet mindig háromszor gyengébbnek találták, mint a jobbat.

Első szemüvegem 1945-ben olvasószemüveg volt, de 48-ban vagy 49-ben már bifokális lencsét hordtam, - egyre erősebbet. A tanfolyam után azt tapasztaltam, hogy bár szemüveg nélkül nem tudok olvasni, látásom mégis javult. Mivel a változás nagyon hirtelen jött, egy jó darabig halogattam a kivizsgálást. Közben az egy-szerűség kedvéért visszatértem a 21 évvel korábban hordott szemüvegemhez.

Mikor végül megvizsgált, a szemész is azt javasolta, hogy az új szemüveg elkészültéig hordjam inkább a régit. Ez most még misztikusnak tűnhet, de a 10. fejezet olvasásakor meg fogod látni, hogy miként állíthatod agyadat tested szolgálatába a természetes gyógyulás felgyorsítása érdekében. A módszerek lenyűgözően egyszerűek, ahogy az egy asszony leveléből is kitűnik, aki négy hónap alatt 12 kilót tudott lefogni:

Először magam elé képzeltem egy sötét keretet és egy asztalt, amin rengeteg fagyalt, édesség stb. van, - tehát csupa közismerten hizlaló ételt. Gondolatban nagy, fekete kereszttel húztam át az asztal képét. Majd egy olyan tükörben tekintettem végig magamon, mint amilyen a vidámpark elvarázsolt kastélyának torzító tükre. Ez igen kövérnek mutatott. Ezután egy arany fényvel övezett képet képzeltem magam elé: egy asztalt, amin nagy fehérjetartalmú ételek láthatóak: hal, tojás, sovány hús. Egy nagy, aranyszínű jellel „kipipáltam” ezt a képet, majd magasnak és karcsúnak láttam önmagam. Gondolatban azt mondtam magamnak, hogy csak a fehérjével teli asztalra vágyom. Hallottam, ahogy barátaim áradoznak, hogy milyen fantasztikusan jól nézek ki, s gondolatban mindez egy konkrét időpontban történt (ez volt a legfontosabb lépés, mert ezzel egy konkrét célt tűztem ki magam elé). És sikerült! Rengetegszer fogyókúráztam már, de ez volt az egyetlen módszer, ami nálam be is vált.

Ez az Agykontroll: vagyis egy olyan mély meditációs szintre jutás, melyben eléred, hogy saját tudatod vegye át az irányítást, s agyad saját képi nyelvét felhasználva, azt szavakkal is megerősítve, egyre döbbenetesebb konkrét eredményeket érjél el. Rendszeres gyakorlás mellett a módszer szinte határtalan lehetőségeket tár fel.

Mint láthatod, ez nem egy szokványos könyv. Először egyszerű lépésekben megtanít meditálni, majd megismertet azzal a számtalan lehetőséggel, amire a meditációt felhasználhatod, míg eléred az utolsó lépcsőfokot, amikor már rutinszerűen tudsz megtenni olyan dolgokat, melyeket a legtöbb ember egyszerűen képtelenségnek tart.

Ez a könyv két könyv! Egy külső és egy belső könyv. A külső könyvet (az 1., 2. és 17-20 fejezetek) Philip Miele írta, s ebben ismerteti az Agykontroll szinte robbanásszerű elterjedését, s hogy az miként szolgált sok ezer hallgató hasznára. A belső könyvben pedig José Silva ismerteti az Agykontroll tanfolyam osztályaiban tanított technikák nagy részét. Mivel ezek az osztályok olyan csoportok, melyeket gyakorlott tanárok vezetnek, eredményeik gyorsabbak és látványosabbak, mint amit te egyedül dolgozva elérhetsz. Ha azonban pontosan követed Silva Útmutatását és elvégzed a gyakorlatokat, akkor egészen biztos, hogy az elért eredmények előnyösen változtatják meg életedet, - ha nem is olyan gyorsan, mint a tanfolyam, de éppoly biztosan.

Ezt a könyvet különleges módon kell olvasni: először úgy, mint bármely más könyvet, az elejétől a végéig. Az első olvasáskor azonban egyik gyakorlatot se kezd még el! Azután olvasd el újra a 3-tól a 14. fejezetig, hogy még világosabb, átfogó képet kapj arról az útról, amit be fogsz járni! Ezt követően olvasd el a 3. fejezetet, s végezd az ott leírt gyakorlatokat - és csak azokat -

néhány héten keresztül! Amikor ezzel végeztél, akkor lépj tovább a 4. , 5. stb. fejezetekre, melyek tartalmát hasonló módon sajátítsd el.

A 14. fejezetet elérve már tapasztalt használója leszel sok olyan képességnek is, amit az Agykontroll tanfolyam hallgatói megtanulnak. Tapasztalataid bővítése érdekében esetleg kedved lesz olyan baráti csoportot kialakítani, melynek tagjai is elvégezték ezeket a gyakorlatokat. A 13. fejezet az ilyen csoport kialakításának módszerét írja le.

1. FEJEZET

ELMÉNK LEHETŐSÉGEINEK JOBB KIHASZNÁLÁSA KÜLÖNLEGES MÓDON

Képzeld el, hogy közvetlen, működő kapcsolatba kerülsz egy mindent átható, magasabb intelligenciával, és egy fantasztikus, ihletett pillanatban rájössz, hogy az a te szolgálatodban áll! Képzeld el, hogy ezt a kapcsolatot olyan könnyen hozod létre, hogy életed hátralévő részében már soha többé nem érzed magad reménytelenül elszakítva attól a valamitől, aminek jelenlétét mindig gyanítottad, de sohasem tudtad igazán elérni: egy segítőkész bölcsességtől, a szükség idején érkező megvilágosodástól, annak érzésétől, hogy egy téged szerető, erős hatalom áll mindig melletted! Milyen érzés lenne?

Olyan rendkívüli élmény lenne, ami nem nagyon különböznék - talán egyáltalán nem is - a misztikus elragadtatottság állapotától. Hasonló érzés alakul ki egy négy napos Silva-féle Agykontroll tanfolyam végére. Ezideig ezt több mint fél millió ember tapasztalta már meg. És ahogy egyre jobban hozzá szoknak az ilyen érzést okozó módszerek használatához a tanfolyamot elvégzettek, úgy válnak egyre nyugodtabbá, úgy használják egyre magabiztosabban új képességeiket és energiáikat, s ettől életük gazdagabbá, egészségesebbé és problémamentesebbé válik. Hamarosan José Silva elmagyarázza ezen módszerek egy részét, s így te is képes leszel alkalmazni azokat. Nézzük meg először, hogy miként kezdődik egy Agykontroll osztály programja, mi is történik ott!

Először egy körülbelül 80 perces bevezető előadásra kerül sor. Az előadó ismerteti az Agykontroll lényegét, és összefoglalja azt a két évtizedes kutatómunkát, mely a módszer születését megelőzte. Ezután röviden ismerteti, hogy a tanultakat mi mindenre lehet majd használni: - egészség javítására, hétköznapi problémák megoldására, a tanulás megkönnyítésére és a lelki tudatosság elmélyítésére. Ezek után 20 perc szünet következik.

Kávészás közben a hallgatók megismerkednek egymással. A hallgatóság összetétele igen vegyes: orvosok, titkárnők, tanárok, taxisofőrök, háziasszonyok, középiskolások és egyetemisták, pszichiáterek, vallási vezetők és nyugdíjasok - ez talán a leggyakoribb összetétel.

A szünet után ismét egy 80 perces ülés következik, mely beszélgetéssel kezdődik, majd rátérnek az első gyakorlatra.

Ennek célja a meditációs lelkiállapot elérése. Az oktató elmagyarázza, hogy ez egy olyan mélyen ellazult állapot, ami még az alvásnál is mélyebb, ugyanakkor különlegesfajta tudatossággal jár. Valójában egy megváltozott tudatállapot ez, amit szinte minden meditációs tan alkalmaz, s ami az intenzív imádságban is kialakul. Sem gyógyszerrel, sem biofeedback eljárást (biológiai visszajelző mechanizmust) nem alkalmaznak. Az Agykontroll oktatók ennek az állapotnak az elérését, szintünkre mélyedésnek”, vagy néha „Alfába menésnek” nevezik. Egy 30 perces gyakorlat alatt, óvatosan, finoman, egyszerű, világos instrukciók segítségével ebbe az állapotba vezetik a hallgatókat. Az egész Agykontroll nyelvzete világos és közérthető: sem tudományos szakkifejezések, sem titokzatos keleti szavak nem szerepelnek benne. Több hallgató tanult már korábban meditációt, némelyikük hetekig,

mások hónapokig tartó erőfeszítéssel sajátították el a meditációs képességet. Így aztán lenyűgözi őket az az egyszerű gyakorlat, mely csupán 30 percet igényel.

Az egyik első dolog, amit a tanfolyam résztvevői hallanak a következő: „Megtanuljuk elménket jobban kihasználni. Megtanuljuk elménket különleges módon használni.”

Ezt az egyszerű kijelentést hallják és fogadják be a hallgatók induláskor, bár ennek igazi célja tulajdonképpen az elképesztés. Mindenki - nincs kivétel - mindenki olyan aggyal rendelkezik, melyből gyakorlattal könnyen előhozható olyan képesség, aminek meglétében a kezdők nem hisznek, míg csak meg nem tapasztalják azt.

Egy másik mondat, amit a hallgatók hallanak: „Képzeld magad arra a helyre, ahol legnyugodtabban tudsz pihenni!” Ez egy kellemes, megnyugtató, rendkívül hatásos gyakorlat, mely egyrészt erősíti a képzelőerőt, másrészt mélyebb ellazuláshoz vezet. Álljunk meg egy szóra a meditálásnál. Hétköznapi értelemben ez a szó gondolkodást, töprengést jelent. Ha most félreteszed egy percre a könyvet, és azon kezdesz gondolkozni, hogy mit vacsorázol majd holnap, akkor meditálsz.

A különféle meditációs tanokban azonban ennek a szónak jobban körülhatárolt jelentése van, a tudatnak egy különleges állapotát, illetve szintjét jelzi. Egyes irányzatokban ennek a szintnek az elérése maga a végcél, amely így a belső világot minden tudatos gondolattól megtisztítja. Ez kellemes nyugalmat hoz létre, s jelentős szerepet játszhat abban, hogy oldja és megelőzze a belső feszültségek okozta betegségeket, ahogy azt számtalan tanulmány is igazolja.

Csak hogy ez passzív meditáció. Az Agykontroll messze túllép ezen. Megtanít, hogy miként használd ezt a lelkiállapotot problémák megoldására, akár apró, akár súlyos, nagy gondokról van szó. Ez pedig dinamikus meditáció, melynek hatása közvetlen, látványos eredményekben mutatkozik meg. Manapság egyre többet hallunk az Alfáról. Ez az agyhullámok egyfajtája, olyan elektromos energia, melyet az agy termel, s amelyet elektroencefalográfiával (EEG) ki lehet mutatni. Ezeket a hullámokat másodpercenkénti ciklusszámuk (ciklus per szekundum (CPS) alapján szokás osztályozni. A 14-es vagy annál nagyobb CPS-ű hullámokat Béta: a kb. 7 és 14 közti CPS-ű hullámokat Alfa; a 4 és 7 közöttiek Théta: s a 4 vagy annál is kisebb CPS-sel rendelkezőket pedig Delta hullámoknak nevezik. Amikor teljesen ébren vagy, dolgozol, teszel-veszel a hétköznapi világban, akkor Bétában élsz, vagyis Agykontroll szóhasználattal élve: „külsőtudatosságban”. Ábrándozás közben, vagy közvetlenül az elalvás, illetve felébredés előtt Alfa állapotban vagy. Az Agykontroll szakemberei ezt az állapotot „belső tudatosság”-nak nevezik. Alvás közben Alfában, Thétában, Deltában vagyunk, s nemcsak Alfában, ahogy azt egyesek tévesen hiszik. Az Agykontroll tréning segítségével tetszés szerint bármikor eljuthatsz az Alfa szintre, s ugyanakkor mégis teljesen éber maradsz. Talán felmerül benned a kérdés: vajon milyen érzés ezekben a különböző állapotokban lenni?

Bétában, vagyis teljesen ébren lenni nem okoz semmi különleges érzést. Érezheted magad magabiztosnak vagy félhetsz, lehetsz elfoglalt vagy tétlen, elmélyülhetsz valamiben, vagy éppen unatkozhatasz - Bétában a lehetőségek száma gyakorlatilag végtelen. Mélyebb szinteken a legtöbb ember számára korlátozottabbak a lehetőségek. Az élet megtanította őket arra, hogy Bétában funkcionáljanak, ne pedig Alfában vagy Thétában. Ezekben a mélyebb szinteken jobbra csak ábrándozásra, elalvásra vagy magára az alvásra korlátozódik legtöbbször tevékenysége. Az Agykontrolltréning segítségével azonban a hasznos lehetőségek száma szinte a végtelenségig növelhető. Harry McKnight, a Silva-féle Agykontroll Intézet társigazgatója szerint „Az Alfa dimenzió a Bétához hasonlóan az érzékelő képességek teljes skálájával rendelkezik.” Másként fogalmazva: más dolgokat tudunk csinálni Alfa-, és más Béta-állapotban.

Ez az Agykontroll egyik alaptétele. Amint megismered ezeket az érzékelő képességeket, és megtanulod azok alkalmazását, máris elmédnek a korábbinál több lehetőségét használsz majd, mégpedig különleges módon. Valójában - tetszés szerint bármikor - pszichikusan a Magasabb Intelligenciát érintve funkcionálhatsz majd. A legtöbbször azért fordulnak az Agykontrollhoz, hogy segítségével ellazuljanak, elmulasszák álmatlanságukat, megszabaduljanak fejfájásaiktól, vagy hogy képessé váljanak olyan dolgokra, melyekhez nagy akaraterő kell, mint például a

dohányzásról való leszokás, fogyás, a memória javítása vagy a tanulás hatékonyságának növelése. Legtöbbször ezért jönnek, de ennél sokkalta többet tanulnak.

Megtanulják, hogy az öt érzék – a tapintás, ízlelés, szaglás, hallás és látás - velünk született érzékelési képességeinknek csak részei. Létezik ezeknél több is, nevezzük őket akár érzékeknek, akár képességeknek, melyekről korábban azt hittük, hogy csupán néhány kiváltságos embernek és a misztikusoknak adattak meg, akik a világtól elszakadva, egy emberöltő alatt tudják csak azokat kifejleszteni magukban. Az Agykontroll küldetése az, hogy rávezessen minket ezen képességek felébresztésére.

Hogy mit jelenthet ez a felébresztés, azt megvilágíthatják Nadine Bertinnek, a Mademoiselle szerkesztőjének 1972. márciusában írt szavai:

„A gyógyszer-kultúrának lehetnek a szellemi képességet fokozó tablettái, porai és injekciói. Én mászt használok. Az Agykontroll megnöveli a szellemi, lelki képességeket. Megtanít arra, hogy HOGYAN növeljem őket. Talál az elnevezése, mert a gyógyszerekkel vagy a hipnózissal szemben itt maga az ember az irányító. A szellemi és lelki képességek kiterjesztésének csak saját korlátaink szabnak határt. BÁRMI lehetséges. Eddig csak másokról hallottad, hogy a „lehetséges” valósággá vált. És egyszer csak hirtelen azt látod, hogy veled történik ez meg.”

2. FEJEZET

JOSÉ

José Silva 1914. augusztus 11-én született a Texas állambeli Laredóban. Négy éves volt, amikor apja meghalt. Édesanyja hamarosan újra férjhez ment. Ekkor José nővérével és öccsével nagyanjukhoz költözött. Két év múlva ő lett a család kenyérkeresője: újságot árult, cipőt tisztított és alkalmi munkákat vállalt. Esténként figyelte nővérét és öccsét, ahogy házi feladatukat írják, ők pedig segítettek neki írni és olvasni tanulni. Soha nem járt iskolába, csak tanítani.

José felemelkedése a szegénységből akkor kezdődött, amikor egy nap a borbélynál sorára várt. Valami olvasnivalót keresett. Egy rádiójavításra kiképző levelező tanfolyam egyik füzetekébe került. José kölcsönkérte, de a borbély csak pénzért, és csak azzal a feltétellel adta oda, ha vállalja, hogy később az ő nevében levizsgálja az anyagból. José hetente egy dollárt fizetett, elolvasta a füzeteket, majd letette a vizsgát.

Nemsokára egy diploma lógott a borbélyüzlet falán, s a 15 éves José elkezdte városszerte javítani a rádiókat. Évek múltán javítóüzlete a környék egyik legnagyobbja lett. Az így keresett pénz lehetővé tette öccsének és nővérének a továbbtanulást, Josénak a házasságot, valamint azt a 20 éves kutatást, ami az Agykontroll kifejlesztéséhez vezetett, s ami neki mintegy fél millió dollárjába került.

Egy másik diplomás ember - aki a borbélynál tisztességesen szerzte diplomáját - akaratlanul is elősegítette ezt a kutatást. Az illető pszichiáter volt, aki kérdéseket tett fel a II. Világháború alatt a Híradós Alakulatba besorozott férfiaknak:

Szokott ágyba vizelni? - José megdöbbsent.

Szereti a nőket? - José - akkor három, majd később tíz gyerek apja - elcsodálkozott.

Ez az ember biztosan többet tud az emberi lélekről, mint a borbély a rádiókról - gondolta, - Vajon miért tesz fel ilyen ostoba kérdéseket?

Ez a meghökkenés indította el Josét egy tudományos kutatói Pályán, melynek révén - diplomák és bizonyítványok nélkül - korának egyik legkreatívabb tudósa lett. Írásaikon keresztül Freud, Jung és Adler voltak korai tanítói.

Az ostoba kérdések mélyebb értelmet nyertek, és hamarosan Joséban megfogalmazódott saját kérdése: Lehet-e hipnózissal fokozni egy ember tanulási képességeit, meg lehet-e növelni I.Q.-ját (intelligencia hányadosát)? Abban az időben az I.Q.-ról azt tartották, hogy az az emberben már születésekor meglévő adottság.

José ebben nem volt annyira biztos.

A kérdést békésebb időkre kellett halasztania. Megint elektronikát tanult, hogy a Híradós Alakulatban oktatóvá léptessék elő. Leszerelésekor megtakarított pénze már elfogyott, zsebében mind-össze 200 dollár lapult. Lassan újra elkezdte kiépíteni üzletét. Egyúttal tanári mellékállást is vállalt a laredói Június Coilege-ban, ahol három másik tanár főnöke lett, s feladatul kapta az iskola elektronikai laboratóriumának megteremtését is.

Öt évvel később, a televízió megjelenésével, javító vállalkozása virágozni kezdett, és José abbahagyta a tanítást. Üzlete újra a város legnagyobbja lett. Minden nap este kilencig dolgozott. Megvacsorázott, segített ágyba dugni a gyerekeket, és mikor a ház elcsendesedett, még körülbelül három órát tanult. Tanulmányai során egyre jobban elmélyedt a hipnózisban.

A hipnózisról szerzett tudása, elektronikai ismeretei, valamint a gyermekei bizonyítványaiban előforduló néhány elégtelen újra felvetette benne a régi kérdést: lehet-e a tanulási képességet, az I.Q.-t javítani valamiféle agytornával?

José már tudta, hogy az agy elektromosságot termel. Olvasott azokról a kísérletekről, melyekkel a század elején kimutatták az Alfa állapotot. Elektronikai munkája révén pedig tudta, hogy az a legjobb áramkör, aminek a legkisebb az ellenállása, mert az hasznosítja legnagyobb mértékben az elektromos energiát. - Hatékonyabban működik-e az agy is, ha csökkentik ellenállását? És lehet-e csökkenteni az ellenállást?

José hipnózist kezdett alkalmazni gyerekei agyának „lecsendesítésére”, és olyan eredményre jutott, ami sokak számára paradoxonnak tűnik. Az derült ki, hogy az agy akkor energikusabb, amikor kevésbé aktív. Több információt fogad be, és többet tárol ezekből az agy alacsonyabb frekvenciájú állapotban. A nagy gondot az jelentette, hogy miként tartsa ébren az agyat ezeken a frekvenciákon, melyek jobbra az álmodozással és az alvással kapcsolatosak, nem pedig a gyakorlati tevékenységgel.

A hipnózis létrehozta ugyan azt a fogékonyságot, amit José el akart érni, de a megértéshez szükséges okfejtő gondolkodást már akadályozta. Nem elég a fejet az adott gondolatokkal megtölteni, szükség van a belátásra és a megértésre is. José hamarosan le-tett a hipnózisról és olyan agytorna gyakorlatokkal kezdett kísérletezni, melyek megnyugtatják az agyat, ugyanakkor a hipnózistól eltérően meghagyják éber állapotban. Úgy okoskodott, hogy ez javítani fogja az emlékezőképességet és a megértést is, így magasabb I.Q.-t eredményez.

Ezek a gyakorlatok, melyekből az Agykontroll kifejlődött, ellazult koncentrációt és élénk gondolati képalkotást igényeltek a mélyebb szintek eléréséhez. E szinteken a tanulás hatékonyabbnak bizonyult, mint Béta állapotban. Gyerekeinek rohamosan javuló tanulmányi eredménye volt erre a bizonyíték az alatt a három év alatt, melyben technikája tökéletesítésén fáradozott José.

Ő érte el elsőként a nagy eredményt, melyet azóta már más - elsősorban a biofeedbacket alkalmazó - kutatás is igazolt. Elsőként bizonyította be, hogy meg lehet tartani az agyat Alfa és Théta frekvencián is éberben működni.

Egy másik, hasonlóan meglepő újdonság követte nemsokára ezt a felfedezést.

Egyik este José lánya - az Agykontroll mai szóhasználatával élve - „lelent a szintjére”, és José kikérdezte tőle a tananyagot. A lány felelete alatt José gondolatban már a következő kérdést fogalmazta. Ez volt a foglalkozás szokásos menete, és idáig minden ugyanúgy zajlott, mint a több száz korábbi alkalommal. A menetrend hirtelen jelentősen megváltozott. A lány egyszer csak egy olyan kérdésre felelt, amit apja még fel sem tett. Majd egy újabbra. Olvasott apja gondolataiban!

Ez 1953-ban történt, amikor - elsősorban a Duke Egyetemen dolgozó Dr. J.B. Rhine publikációit követően - az ESP (extrasensory perception = érzékeken kívüli érzékelés) a tudományos érdeklődés homlokterébe került. José megírta Dr. Rhine-nak, hogy begyakoroltatta lányát az ESP befolyásolására, ám a válaszevel csalódást keltett. Dr. Rhine először is felvetette, hogy a lány talán médium lehet. A gyakorlás előtt végzett vizsgálatok hiányában ezt nem lehetett tisztázni.

Időközben José szomszédainak feltűnt, hogy José gyerekeinek iskolai eredménye jelentős mértékben javul. Kísérletei kezdetén még aggódtak az ismeretlenül folytatott vizsgálatai miatt, hiszen jobb nem piszkálni egy olyan titokzatos világot, amit talán magasabb hatalmak védenek. A saját gyerekeivel foglalkozó ember sikereit azonban nem lehetett figyelmen kívül hagyni. Foglalkozna-e José az ő gyerekeikkel is?

Dr. Rhine levele után pontosan erre volt szüksége Josénak. Ha az egyik gyerekkel elért eredményt másokkal is megvalósítja, akkor az a kísérleti ismételhőséget jelenti, ami a tudományos módszereknél alapvető fontosságú.

A következő 10 évben 39 laredói gyerekkel foglalkozott, még a korábinál is jobb eredménnyel, hiszen módszereit fokozatosan tökéletesítette. Így egy újabb elsőséget könyvelhetett el: elsőként fejlesztett ki olyan módszert, mely bárkit képessé tesz az ESP használatára, és ennek bizonyítékként 39 megismételhető kísérletet tudott felmutatni. Újabb három év alatt José kialakította annak a tanfolyamnak programját, amely ma is a kurzus alapja. Ez 40-48 órát igényel, s felnőttekkel éppoly hatásos, mint gyerekekkel. Eddig kb. 500.000 „kísérlettel” támasztotta ezt alá. Ilyen kísérleti szám előtt minden épeszű tudósna meg kell hajolnia.

A kutatás ezen hosszú éveit anyagilag José elektronikai üzlete fedezte. Sem egyetemi, sem állami pénzt nem adtak ilyen kutatási téma támogatására. Manapság az Agykontroll szervezet virágzó családi vállalkozás, melynek hasznából további kutatásokat és a módszer terjesztését finanszírozzák. Agykontroll tanfolyamok és centrumok találhatók mind az 50 amerikai államban, valamint a világ 29 országában. Mindezen sikerek ellenére José nem lett híres ember, sem guru vagy lelki vezető, akit követők és tanítványok serege vesz körül. Egyszerű, hétköznapi ember, aki meleg hangon, enyhe mexikói-amerikai akcentussal beszél. Erős felépítésű, zömök férfi, barátságos arcán a mosoly ráncai húzódnak. Ha valaki megkérdezi José-t, hogy mit jelent neki a siker, tengernyi sikertörténetet fog válaszul hallani. Néhány példa ezek közül: Egy asszony levelet írt a bostoni Herald American-nek, hogy segítsenek férjén, akit migrénes fejfájások gyötörnek. A levél megjelent az újságban, majd másnap egy másik is, ami ugyancsak ilyen fejfájásra kért segítséget. Egy orvos is olvasta a leveleket, és megírta, hogy ő maga is hasonló fájdalmaktól szenvedett egész életében. Részt vett azonban egy Agykontroll kurzuson, s azóta egyszer se jelentkezett migrénes fejfájása. - És képzelje, a következő tanfolyamot valósággal megrohanták. Tömegesen jöttek a jelentkezők! Egy másik orvos, egy híres pszichiáter, valamennyi betegének javasolja az Agykontrollt. mert az olyan állapotot alakít ki, aminek létrehozásához egyébként két évi kezelésre van szükség. Szövetkezeti formában céget alapítottak olyan hallgatók, akik az Agykontroll során tanultakat új termékek kitalálására és eladására alkalmazzák. Harmadik évében ez a cég 18 termékkel szerepelt már a piacon. Egy reklám szakembernek átlagosan két hónapra van szüksége ahhoz, hogy új kliensének megszervezen egy kampányt. Ma, az Agykontroll segítségével, az alapvető ötletek 20 perc alatt születnek meg, s a többi munkára további két hét kell. Tizennégy chicagói sportoló is megtanulta az Agykontrollt. Valamennyiük teljesítménye javult, többüké rendkívüli mértékben. Egy kövér asszony férje azt javasolta feleségének, hogy próbálja meg az Agykontrollt, mivel minden korábbi fogyókúra próbálkozása eredménytelennek bizonyult. Az asszony azzal a feltétellel egyezett bele, hogy férje is vele tart. A feleség hat hét alatt 9 kilót fogyott; a férj leszokott a dohányzásról. Egy gyógyszerész professzor egyetemi hallgatóinak Agykontroll technikákat tanít. - Osztályzataik javulnak, ugyanakkor kevesebbet tanulnak és

nyugodtabbá válnak... Mindegyikük tudja már, hogy miként használja képzelőerejét. Arra biztatom diákjaimat, hogy minél többet használják képzelőerejüket. Megmutatom nekik, hogy a képzelőerő érték, s benne olyan realitás van, aminek hasznát tudják venni. Bár José könnyen elmosolyodik, amikor azonban azt hallja, hogy - José, te megváltoztattad az életedet! -, akkor mosolya elhalványul, és így válaszol: - Nem, nem én. Te tetted, a te agyad. Most pedig a következő fejezetekben maga José mutatja meg, hogy miként használható agyad életed megváltoztatására.

3. FEJEZET

HOGYAN MEDITÁLJUNK ?

(Megjegyzés: Kedves Olvasó! José Silva itt következő 14 fejezetét valószínűleg életed legfontosabb olvasmányai között fogod számon tartani. José megtanít a Silva-féle Agykontroll alapvető elemeire. Akkor látod a José által írt fejezeteknek legnagyobb hasznát, ha figyelembe veszed az útmutatót az olvasáshoz. (I. Bevezetés))

Meg akarok tanítani a meditációra. Ha megtanulod, olyan tudatállapotba jutsz, melyben képes leszel felszabadítani képzelőerődet problémák megoldására. Egyelőre azonban a meditálással foglalkozunk, a problémamegoldás csak azután jöhet.

Mivel tapasztalt vezető nélkül tanulsz, ezért olyan módszert alkalmazok, mely kissé más és valamivel lassabb, mint amit az Agykontroll tanfolyamokon használunk. Nem lesz nehéz dolgod!

Ha csak meditálni tanulsz meg, és azzal abba is hagyod. Már úgy is megoldhatsz bizonyos problémákat. A meditációban valami szép történik, és az ott talált szépség nyugtató hatású. Minél többet meditálsz, annál mélyebbre jutsz önmagadban, annál biztosabban érzel egyfajta belső, lelki békét, mely olyan erős, hogy az életben semmi össze nem törheti.

Mindennek tested is hasznát látja. Először csak azt veszed majd észre, hogy meditáció közben eltűnik az aggodalom és a bűntudat érzése. Az Alfa szinten történő meditálás egyik szépsége, hogy oda képtelen vagy magaddal vinni a bűntudat és harag érzését.

Ha ilyen érzések lepnének meg, akkor egyszerűen kibillennél a meditációs szintről. Az idő múlásával egyre hosszabb ideig maradnak távol az ilyen gondolatok és érzések, majd egy nap végleg eltűnnek. Ez azt jelenti, hogy agyunknak a testünket megbetegítő tevékenysége semlegesítődik. Testünk egészségesnek tervezetett. Megvannak a saját, beépített gyógyító mechanizmusai. Ezeket a mechanizmusokat blokkolja le az olyan elme, amely nem sajátította el az önkontrollt. Az Agykontrollban a meditáció az első lépés, segítségével messzire juthatunk a test gyógyító erőinek felszabadításában, s visszaadhatjuk annak a feszültségre elpazarolt energiáit.

Leírom mit kell tenned, hogy elérd az agy Alfa-, vagy meditatív szintjét:

Reggel felébredve szükség esetén menj ki WC-re, majd fekjüdj vissza az ágyba! Állítsd az ébresztőórát 15 perccel későbbre arra az esetre, ha gyakorlat közben véletlenül elaludnál. Hunyod be a szemed és nézz felfelé a szemhéjad mögött, 20 fokos szögben. Nem teljesen tisztázott okok miatt csak ilyen szemállásnál kezd az agy Alfát produkálni.

Most lassan, kb. két másodperces időközökkel, számolj vissza 100-tól 1-ig! Eközben figyelj a számolásra, s már az első alkalommal Alfában leszel így.

Az Agykontroll osztályokban a hallgatók különbözőképpen számolnak be első élményükről, ami a „Gyönyörű volt!” -tól a „Semmit sem éreztem” -ig terjed. A különbség nem annyira a velük történetekben

rejlük, mint inkább abban, hogy mennyire volt ismerős számukra ez a lelkiállapot. Többé-kevésbé mindenkinek ismerős ez. Ennek az az oka, hogy reggel, ébredéskor egy darabig gyakran ebben az állapotban vagyunk. A Thétából, tehát az alvás szintjéről az út a Bétába, vagyis az ébrenléti szinthez, az Alfán keresztül vezet, s kora reggel gyakran elidőzünk ott egy darabig.

Ha az első gyakorlat alatt semmi sem történik, az csak azt jelenti, hogy korábban már sokszor voltál Alfában anélkül, hogy tudatában lettél volna ennek. Egyszerűen lazíts, ne kérdezz, csak végezd a gyakorlatokat!

Megfelelő koncentrációval ugyan már az első alkalommal Alfa-ban leszel, mégis 7 hétnyi gyakorlásra van szükség, hogy mélyebb Alfa szintekre juss, majd Théta szintre is elérkezz. Alkalmazd a 100 -tól 1 -ig számolást tíz reggelen keresztül. Ezután már csak 50 -tól, majd 25 -tól, 10 -tól, s legvégül 5 -tól számolj visszafelé 1 -ig, tíz-tíz reggelen keresztül.

Már az első alkalomtól kezdve, amikor az Alfa szintre mész, mindig ugyanazt a módszert alkalmazz az Alfából való kijövetelre! Ily módon jobban tudsz majd védekezni a spontán kizökkenések ellen.

Az Agykontroll során a következő módszert használjuk. Gondolatban ezt mondjuk: - Egytől ötig elszámolva lassan kijövök, teljesen ébren, és jobban érzem majd magam, mint ezelőtt. Egy, kettő - felkészülök szemem kinyitására -, három, négy, öt - szemem nyitva van, teljesen ébren vagyok, és jobban érzem magamat, mint korábban.

Tehát ne egyenesen előre, hanem attól 20 fokkal felfelé nézz. Ez ülő vagy álló helyzetben azt jelenti, hogy 3 méter távolságból egy szemmagasságodnál kb. egy méterrel magasabban levő helyre nézel. (ford.megj.) Két utat gyakorolj tehát majd be: az egyiket eljutsz a szintedre, a másikon pedig kijutsz onnan. Ha megváltoztatod ezek menetét, akkor az új verziót ugyanúgy meg kell tanulnod, mint az elsőt. Ez főleg munka.

Ha már megtanultad, hogy miként juss el reggel az Öttől-egyig módszerrel a szintedre, utána már napközben is bármikor le tudsz oda menni. Ehhez mindössze 10 -15 perc szabadidőre van szükséged. Mivel ilyenkor általában Bétából mész a szintedre, nem pedig az Alfa szint széléről, ezért ehhez egy kis külön gyakorlátra is szükség van.

Ülj egy kényelmes székre vagy ágyra úgy, hogy talpad a földhöz simuljon! Kezed tedd ölbé és tartsd lazán! Ha úgy kellemebb, akkor keresztbe is teheted a lábad, vagy törökülésben is ülhetsz. Fejed tartsd kiegyensúlyozva, ne lógasd! Most figyelj először egyik, majd másik testrészedre, hogy tudatosan ellazítsd egész tested! Kezdd a bal lábaddal, folytasd a jobbal, és így tovább, amíg el nem éred a torkod, az arcod, a szemed, s legvégül a fejed tetejét. Első alkalommal meg fogsz lepődni, hogy a gyakorlat előtt mennyire feszült volt a tested. Most szemelj ki egy pontot kb. 45 fokkal a szemmagasság felett a mennyezeten vagy a szemközti falon. Addig nézz folyamatosan erre a pontra, míg szemhéjad kissé el nem nehezül, s ekkor hagyd, hogy lecsukódjon! Számolj visszafelé 50-től 1-ig. Gyakorold ezt tíz napon keresztül, majd újabb tíz napig 10-től 1-ig számolva, ezután pedig 5-től 1-ig! Mivel ez után a gyakorlat már nem korlátozódik a reggelekre, érdemes naponta kétszer-háromszor, kb. 15 perces meditációt végezni. És mi van azután, hogy eljutottál szintedre? Mire gondolsz akkor?

A legelső pillanattól kezdve, ahogy elérted a meditációs szintet, gyakorold a vizualizálást, vagyis a képi megjelenítést. Ez kulcsfontosságú az Agykontrollban. Minél jobban tudsz vizualizálni, képet megidézni, annál erősebb hatásokra számíthatsz az Agykontroll során. Ennek első lépéseként a képi elképzeléshez egy eszközt kell létrehozunk, egy képzeletbeli képernyőt. Olyasmi legyen ez, mint egy mozi nagy vetítővászna, de azért ne töltsd ki teljesen képzeleted látóterét! Ne közvetlenül a szemhéjad mögé képzelj, hanem kb. két méterrel magad elé! Bármire koncentrálsz, mindig erre az ernyőre vetítsd majd ki! Később még más hasznát is látod majd ennek a képernyőnek. Ha már megalkottad képzeletedben ezt a képernyőt, akkor vetíts ki rá valami megszokott, egyszerű dolgot, mint pl. egy almát vagy körtét! Minden alkalommal, amikor a szintedre mész, mindig csak egy képnél maradj, legközelebb választhatsz magadnak másik képet, ha úgy tetszik! Csak arra koncentrálj, hogy a kép egyre valószínűbb legyen: háromdimenziós, teljesen színes és részletes! Semmi másra ne gondold!

Azt mondják agyunk olyan, mint a részeg számár, kiszámíthatatlanul tántorog egyik dologtól a másikig. Meglepő, hogy milyen csekély mértékben tudunk parancsolni agyunknak, annak ellenére, hogy az időnként kitűnő munkát végez nekünk. Máskor meg hátba támad minket, álnokul fejfájást, kiütést vagy éppen fekélyt okoz. Az agy túl nagy erejű, sokkal-sokkal nagyobb erejű annál, semhogy kontroll nélkül hagyhassuk. Ha megtanuljuk irányítani agyunk működését, akkor az döbbenetes dolgokra képes érdeünkben, ahogy az majd hamarosan kiderül.

Addig azonban türelmesen végezd még ezt az egyszerű gyakorlatot! Gyakoroldtasd agyaddal, hogy gond nélkül Alfába menjen, és koncentráljon arra a feladatra, hogy egyre élethűbb, egyszerű képet alkosson! Eleinte, amikor még a gondolatok be-betörnek, légy elnéző! Lassan told félre őket, és úgy téj vissza egyetlen tennivalódhoz! Ha ideges vagy feszült vagy, akkor azonnal kikökösz Alfából. Így megtanulod a meditálást, ahogy azt világszerte igen sokan végzik. Ha csak ennyit teszel és semmi mást, akkor is már megtapasztalod azt, amit William Wordsworth a „lélek boldog csendjének” nevezett, sőt ezen túlmenően egy mély és tartós belső, lelki békét is. Izgalmas élmény lesz a lélek mélyebb szintjeire jutni. Majd idővel egyre természetesebbé és magától értetődőbbé válik ez az állapot, s így a kaland érdekessége elvész. Amikor ez bekövetkezik, sokan abbahagyják a meditálást. Elfelejtik, hogy ez nem egy öncélú „kirándulás”, hanem életük talán legfontosabb utazásának első lépése.

4. FEJEZET

A DINAMIKUS MEDITÁCIÓ

A passzív meditáció, melyről az előbb olvastál (és remélem már meg is tapasztaltál) más úton is elérhető. Egy elképzelt kép helyett koncentrálhatsz egy hangra, mint pl. a hangosan vagy gondolatban kimondott „OM” vagy „ÁMEN” szó hangzására, vagy a lélegzésre. Figyelhetsz a test egy energiapontjára, vagy tánc közben a dob hangjára, vagy pl. az ismert vallásos szertartást figyelve hallgathatsz zengő gregorián éneket. Ezek a módszerek, és bizonyos kombinációjuk, képesek arra, hogy egy nyugodt meditációs lelkiállapotba juttassanak.

Erre a célra én a visszaszámlálást azért tartom jónak, mert az eleinte koncentrációt igényel, és a siker kulcsa a koncentráció. Ha már többször is eljutottál szintedre ennek a módszernek a segítségével, akkor agyadban összekapcsolódik ez a siker élményével, és a folyamat automatikusabbá válik.

Az Agykontrollban minden sikeres eredmény úgynevezett „referenciapont” vagy viszonyítási pont, tudatosan vagy nem tudatosan, visszatérünk ahhoz az élményhez, megismételjük, és onnan megyünk tovább.

Ha eléred a meditációs szintet, akkor nem elég csupán ott maradnod, és várnod, hogy valami történjék. Ez kellemes, megnyugtató és egészségmegőrző hatású ugyan, de a lehetséges teljesítménnyel összehasonlítva igen szerény eredmény. Lépj túl ezen a passzív meditáción, irányítsd agyad szervezett, dinamikus tevékenységre - amire hitem szerint az teremtett -, s az eredmény le fog nyugózni. Azért hozom ezt szóba, mert most van itt az ideje, hogy túllépjünk a passzív meditáció technikáján, amiről az előbb olvastál, és hogy bizonyos problémák megoldása érdekében elsajátítsuk a meditáció dinamikus változatát. Megérted majd, hogy miért volt olyan fontos egy almának vagy más tárgynak az egyszerű elképzése a képzeletbeli képernyőn.

Most, mielőtt szintedre mész, gondolj valami kellemes dologra akármilyen hétköznapi dolog lehet, ami tegnap vagy ma történt veled! Gondolatban röviden tekintsd át újra, majd mélyedj el alaposan a szinteden, és vetítsd az egész eseményt képzeletbeli képernyőre! Mit láttál, szagoltál, hallottál és éreztél akkor? Részletesen gondolj vissza! Meglep majd, hogy mekkora a különbség az esemény Béta-émléke és Alfa-émléke között. Majdnem akkora, mint az „úszás” szó kimondása és a tényleges úszás között. Mi ennek az egészsnek az értelme? Egrészt, ez egy

lépcsőfok, valami nagyobb dolog felé vezető úton, másrészt önmagában is hasznos. Elmondom, miként láthatod hasznát:

Gondolj valamilyen tárgyra, ami ugyan nem vész el, mégis, ha szükséged lenne rá, egy ideig biztosan keresgélned kellene! Például gondolj autód slusszkulcsára! Az íróasztalon van? A zsebedben, vagy a kocsiban? Ha nem vagy biztos benne, menj a szintedre, gondolj vissza az utolsó időpontra, amikor még megvolt, és éld át újra azt a pillanatot! Ezután haladj időben előre, és meg fogod találni, ha ott van, ahol hagytad. (Ha valaki elvitte onnét akkor az már másfajta probléma, melynek megoldásához sokkal kifinomultabb módszerre van szükség.)

Képzeld el egy diákot, aki úgy emlékszik, hogy tanára szerdán tartja a vizsgát, vagy talán azt mondta, hogy jövő szerdán? Alfában maga is meg tudja adni a választ a kérdésre.

Ezek azok a jellegzetes, kis, hétköznapi problémák, amiket ez az egyszerű meditációs technika meg tud oldani.

Most lépünk előre egy hatalmasat. Egy tényleges eseményt fogunk összekapcsolni egy elképzelt, kívánatos eseménnyel, és megnézzük mi történik. Ha tudomásul veszel néhány nagyon egyszerű alapelvet, akkor a képzeletbeli esemény valóra válik.

1. alapelv: Vágyj nagyon arra, hogy az esemény bekövetkezzék! Az „Azt akarom, hogy az első ember, akit holnap megpillantok az utcán, éppen az orrát fújja ki” típusú kívánság olyan haszontalan, hogy agyad valószínűleg nem fog vele tartósan foglalkozni, s így az valószínűleg nem is történik meg. Főnököd legyen barátságosabb; egy bizonyos vevőt érdekeljen jobban majd az eladásra kínált áru; találj örömet egy egyébként kellemetlen feladatban - ezek már olyan dolgok, amelyek iránt valóban elég erős lehet a vágyad.

2. alapelv: Hinned kell abban, hogy az esemény bekövetkezhet! Ha a vevő tele van olyan áruval, amit el akarsz neki adni, akkor nem hiheted komolyan, hogy tőled majd akarni fog még vásárolni. Ha nem tudsz hinni abban, hogy az esemény ésszerűen bekövetkezhet, akkor agyad az esemény bekövetkezése ellen fog dolgozni.

3. alapelv: El kell várnod, hogy az esemény bekövetkezzen! Ez egy kényes pont. Míg az első kettő egyszerű és passzív, addig ez a harmadik már bizonyos mértékig dinamikus. Lehet egy eseményre vágni, el lehet hinni, hogy az bekövetkezhet, mégsem feltétlenül várja el az ember, hogy be is következzen. Azt akarod, hogy főnököd kedves legyen holnap, tudod, hogy képes rá, mégis távol áll tőled, hogy ezt el is várd. Ez az a pont, ahol az Agykontroll és a hatékony képi megjelenítés, a vizualizálás belép a folyamatba, ahogy azt rögtön meg is látjuk.

4. alapelv: Nem okozhatsz bajt. Nem arról van szó, hogy nem szabad akarnod, hanem hogy egyszerűen nem vagy rá képes. Ez egy alapvető, mindent átható törvény. „Hát nem lenne nagyszerű, ha elintézném, hogy a főnökömm valami akkora marhaságot csináljon, ami miatt kirúgják, és akkor én lépnék a helyébe?” Dinamikusan dolgozva az Alfában a Magasabb Intelligenciával érintkezel, s az említett ügy a Magasabb Intelligencia szempontjából egyáltalán nem lenne nagyszerű. Megfúrhatod és kirúgathatod a főnöködet, de akkor azt teljesen egyedül teszed - és Bétában. Alfában ez egyszerűen képtelenség.

Ha meditatív szinten olyan intelligenciára akarnál hangolódni, amelyik valami gonosz tervben nyújt segítséget, akkor az afféle meddő próbálkozás lenne, mintha rádióddal nem létező adóállomás hullámhosszára próbálnál ráállni.

Ezen a ponton egyesek azzal vádolnak, hogy naiv optimista vagyok. Több ezren mosolyogtak már meg elnézően, amikor azt magyaráztam, hogy teljesen képtelenség Alfában kárt okozni, mígnem ugyanezt maguk is megtapasztalták. Bolygónkon rengeteg a gonoszság, s mi mindannyian bőven kivesszük ebből a részünket. Ezt Bétában követjük el, és nem Alfában, se nem Thétában, és valószínűleg nem is Deltában. Kísérleteim ezt bizonyították.

Soha nem javaslok felesleges időtöltést, de ha ezt külön be kell neked bizonyítanom, akkor menj a szintedre és próbáld valakinek fejfájást okozni. Ha ezt az „eseményt” a szükséges mértékben képes

vagy egyáltalán elképzelni, akkor ha valami is történik, úgy az a következők egyike: neked fájdul meg a fejed, nem pedig kiszemelt áldozatodnak, és/vagy kizökkensz Alfából.

Ez persze nem válasz mindazokra a kérdésekre, amiket az agy jó és gonosz képességeivel kapcsolatban feltehetnél. De erre még később visszatérünk. Egyelőre válassz ki egy eseményt, ami egy probléma megoldását jelentené, és amire vágyakozol, aminek bekövetkezésében hinni tudsz, s amit a következő gyakorlat segítségével megtanulhatsz el is várni.

Íme a tennivaló:

Válassz ki egy olyan valódi problémát, amivel szembe kell nézned, s ami ez ideig még nem oldódott meg magától. Példaként vegyük azt, hogy főnököd az utóbbi időben mogorva volt. Szinted elérése után három lépést kell tenned:

1 lépés: Képzeltbeli képernyődön jeleníts meg újra egy olyan közelmúltbeli eseményt, ami kapcsolatos a problémával! Egy pillanatig éld is át a helyzetet!

2 lépés: Finoman told el ezt a jelenetet a képernyőről a jobb oldalra! Csúsztasd a helyére egy másik jelenetet, amelyik holnap fog megtörténni! Ebben a jelenetben a főnök körül mindenki vidám, főnököd ugyanis éppen jó híreket kapott. Most egyértelműen sokkal jobb kedvű. Ha konkrétan tudod a probléma okát, akkor jelenítsd meg annak megoldódását! Olyan élénken jelenítsd meg, ahogy azt a problémával tetted!

3. lépés: Told el a képernyőről a jelenetet a jobb oldalra, és tégy a helyére balról egy másikat. A főnök most boldog, olyan kellemes ember, mint amilyen néha valóban tud is lenni. Annyira élénken éld át ezt a jelenetet, mintha az már valóban megtörtént volna! Időzz el a jelenetnél egy darabig, teljesen érezd azt át!

Ezután, az ötös számhoz érve megint ébren leszel, és jobban érzed magad, mint azelőtt. Biztos lehetsz benne, hogy mindezzel olyan erőket kapsz be, melyek a kívánt esemény megtörténését szolgálják. Hogy mindig működik-e ez, minden esetben, akadály nélkül? Nem. Mégis tapasztalni fogod, ha az elmondottak szerint cselekszel, hogy már az egyik első problémamegoldó meditációd hatásos lesz. Ki mondhatná meg, hogy nemcsak véletlenszerű egybeesésről van-e szó? A választott eseménynek végül is elég valószínűnek kellett lennie ahhoz, hogy egyáltalán hihessen az ember a bekövetkezésében. Majd másodszor és harmadszor is bejön a módszer. A „véletlenszerű egybeesések” halmozódnak. Hagyd abba az Agykontrollt és kevesebb véletlenszerű egybeesés lesz. Kezdd el újra, s az egybeesések száma újra megsokszorozódik. Később, ahogy egyre gyakorlottabbá válsz, azt veszed majd észre, hogy egyre kisebb valószínűségű események bekövetkezésében is képes vagy hinni, és számítasz rájuk. Idővel és gyakorlással eredményeid egyre meglepőbbek lesznek.

Minden problémánál először röviden éld át újra a korábbi legjobb, sikeres élményed! Ha még nagyobb sikert érsz el, akkor dobd el az előzőt, és viszonyítási pontként használd a jobbikat! Ily módon egyre „jobbá és jobbá” válik probléma megoldásod. Ez egy sokat használt, jelértékű kifejezés az Agykontrollban. Tim Masters, egy New Jersey-beli, Fort Lee-i egyetemista – taxisofőr - a fuvarok közti idejét meditációra használja. Ha gyengén megy az üzlet, akkor képzeltbeli képernyőjére megoldást fest - bőröndökkel közelít valaki, aki a Kennedy repülőtérre igyekszik. - Az első néhány alkalommal amikor megpróbáltam ... nem történt semmi. Aztán megtörtént, egy férfi jött bőröndökkel és a Kennedy re akart menni. Legközelebb ezt az embert képzeltem a képernyőre, olyan érzésem támadt, mint amikor bejönnek a dolgok, és újra jött valaki, aki ugyancsak a Kennedyre igyekezett. Működik! Olyan ez, mint a kártyában az állandó jó lapjárás! Mielőtt tovább lépnénk más gyakorlatokra és technikákra, hadd mondjak valamit, amin valószínűleg már te is elgondolkoztál: Miért mozgatjuk képzeltbeli képernyőnkön a jeleneteket balról jobbra? Most csak egész rövid választ adok, de később majd részletesebben foglalkozunk vele.

Kísérleteim azt mutatták, hogy elménk mélyebb szintjei az idő múlását balról jobbra haladó folyamatként érzékelik. Más szavakkal: a jövőt bal oldaton, a múltat a jobb oldalon elhelyezkedő

dologként kezelik. Nagy a kísértés, hogy ezt bővebben kifejtssem, de számos előbbre való teendőnk van még.

5. FEJEZET

AZ EMLÉKEZŐKÉPESSÉG JAVÍTÁSA

Az Agykontrollban tanított memória-technikák segítségével, ha akarjuk, ritkábban lesz szükségünk telefonnoteszünkre, és elkápráztathatjuk barátainkat. Ha nekem van szükségem egy telefonszámra, én inkább megkeresem a noteszemben. Talán akadnak akik az Agykontrollt telefonszámok megjegyzésére is használják, de ahogy az előbbi fejezetben említettem, fontos feltétel a vágy ahhoz, hogy működjön a dolog, s én nem igazán vágyom telefonszámok megjegyzésére. Ha minden alkalommal át kéne utaznom a városon, amikor egy-egy telefonszámra szükségem van, akkor ez a vágyam minden bizonnyal fokozódna.

A vágy-hit-elvárás hármasság miatt alapvetően hiábavaló az Agykontroll technikákat lényegtelen dolgokra használni. De vajon hányan vagyunk elégedettek emlékezőképességünkkel? Lehet, hogy az előző két fejezetben leírtak gyakorlásával memóriád máris váratlan módon javult. Új képességed, hogy Alfában az elmúlt eseményeket vizualizálni és újratereíteni tudod, bizonyos mértékig a Bétára is áttevődik, s így minden külön erőfeszítés nélkül agyad új módon is szolgál már. Ezen túlmenően azonban további fejlődés is lehetséges.

Az Agykontroll osztályokban speciális vizualizáló gyakorlatot végzünk. A gyakorlat során a tanár egytől harmincig számsort ír a táblára, majd a hallgatók különböző tárgyakat mondanak - pl. hógolyó, görkorcsolya, fűldugó -, ami csak eszükbe jut. A tanár a szavakat a számok mellé írja, majd hátat fordít a táblának, és sorban elmondja fejből az összeset. A hallgatók ezután tetszés szerint neveznek meg tárgyat a listáról, s a tanár megmondja az ahhoz tartozó számot. Ez nem cirkuszi mutatvány, hanem lecke a vizualizáláshoz. Az oktató korábban már minden egyes számhoz hozzákapcsolt egy szót, ezért benne minden szám olyan képet jelenít meg, amin a hozzátartozó szó jelentése látható. Ezeket a képeket „memória-fogasoknak” nevezzük. Amikor a hallgató megnevez egy tárgyat, akkor a tanár azt valamilyen értelmes, vagy különös módon hozzákapcsolja ahhoz a képhez, amit agyában már korábban társított az adott számmal. A tízes szám memória-fogása pl. "lábujj". Ha az egyik hallgató "hógolyót" mond, akkor az oktató a képen egy lábujjon lévő hógolyót képzel el. Ez nem nehéz feladat valakinek, aki gyakorolta a képzeletbeli képi megjelenítést. A hallgatók szintjeiken elkezdik megtanulni a memória-fogasokat, ahogy a tanár lassan elismétli azokat. Később aztán, mikor nekivágnak, hogy Bétában megjegyezzék azokat, már könnyebb feladatuk van, hiszen a szavak már ismerősek.

Ebből a könyvből sajnos ki kell hagynom a memória-fogasokat, mert túl sok helyet és időt igényelne ilyen módon a megtanításuk. Ugyanakkor te már rendelkezel egy olyan technikával, ami hatásosan fejleszti vizualizálásodat és memóriádat a képzeletbeli képernyővel.

Minden elfelejtettnek hitt dolog kapcsolódik egy eseményhez. Ha egy névről van szó, akkor az esemény az az időpont, amikor a nevet hallottad vagy olvastad. Ha már megtanultál bánni képzeletbeli képernyőddel, akkor mindössze meg kell jelenítened annak a múltbeli eseménynek a körülményeit, ami az elfelejtettnek hitt nevet övezi, s az megjelenik.

Elfelejtettnek hitt esetről beszélek, mert a valóságban egyáltalán nem felejtetted el, csak egyszerűen nem tudod előhívni, felidézni az emlékét. Lényeges különbség.

A hirdetések világával jól lehet illusztrálni az emlék és a felidézés viszonyát. Valamennyien látunk TV hirdetéseket. Olyan sokat és rövidet, hogyha hirtelen fel kéne sorolni öt vagy tíz hirdetést, amit a múlt héten láttunk, akkor csak háromra vagy maximum négyre emlékeznénk.

A reklám nagyrészt azért növeli meg az eladást, hogy tudatosságunk szintje alatt „emlékeztet” minket egy termékre. Kérdés hogy elfelejtünk-e valaha is valamit. Agyunk a leghétköznapiabb eseményekről is elraktároz képeket. Minél élénkebb a kép, és minél fontosabb, annál könnyebben hívhatjuk elő. Ha agyműtét közben egy elektródával óvatosan megérintenek egy agyterületet, akkor ez egy régi „elfelejtett” eseményt hoz elő minden részletével, oly életszerűen, hogy a hangokat, szagokat és a képeket is újra érzékeli az illető. Ekkor persze az agyat érintik meg, nem pedig az elmét, a lélek világát. Akármilyen életszerű emléket is szolgáltat az agy a tudatnak, az illető tudja, - valami megsúgja neki - hogy valójában mégsem élte azt át újra. Így működik lelkünk - a szupermegfigyelő, az értelmező - amit elektróda még nem érintett meg. A lélek, orrunk hegyével ellentétben, nem egy behatárolható helyen létezik.

Térjünk vissza a memóriához! Valahol, több ezer kilométerre attól a helytől, ahol most ülsz, épp egy levél hullik le egy fáról. Erre az eseményre nem fogsz emlékezni, és nem is tudod azt előhívni, mert egyrészt nem tapasztaltad, másrészt ez számodra nem fontos. Mégis, agyunk sokkal több eseményt jegyez meg, mint gondolnánk.

Ezt a könyvet olvasva most is ezernyi olyan tapasztalatot szerzel éppen, aminek nem vagy tudatában. Koncentrálsod jelenlegi szintjén nem vagy tudatában a téged körülvevő hangoknak és szagoknak, a látótered peremén lévő tárgyakkal, a szűk cipő okozta kellemetlen érzésnek, a szék nyomásának, a szoba hőmérsékletének. Szinte vég nélkül lehetne sorolni a példákat. Tudunk ezekről az érzékelésekről, de nem tudatosul bennünk, hogy tudunk róluk, ami ellentmondásnak tűnhet addig, amíg meg nem ismertetjük egy elaltatott asszony esetét.

Terhessége alatt ez a nő kitűnő kapcsolatot alakított ki szülészével. Összebarátkoztak, és megbíztak egymásban. Elérkezett a szülés ideje, melynek során elaltatták és megszülte egészséges gyermekét. Később, amikor a kórteremben szülész meglátogatta, az asszony meglepő módon távolságtartó, sőt ellenséges volt vele. Egyikük sem tudta megmagyarázni, hogy mi lehet a kettejük közti légkör megváltozásának oka, s mindketten nagyon szerettek volna magyarázatot találni a jelenségre. Elhatározták, hogy hipnózis segítségével megpróbálják felfedni azokat a rejtett emlékeket, amelyek talán megmagyarázzák az asszony hirtelen megváltozott érzelmeit.

Hipnózisban, időben visszafelé haladva, végigvették az orvosával kapcsolatos élményeit. Nem kellett messzire menniük. Mély transzállapotban, ahelyett, hogy átugrott volna azon az időszakon, amikor öntudatlanul, elaltatva feküdt a szülőszobában, sorra elmondott mindent, amiről ebben az időszakban az orvos és a nővérek ott beszélgettek. Ez időnként humoros, máskor a szüléstől független téma volt, néha azonban a szülés lassúsága miatt bosszankodtak fennhangon. Az asszony a folyamatban tárgyként, nem személyként szerepelt, érzéseit nem vették figyelembe. Végül is nem volt magánál, nem igaz?

Megkérdőjelezem, hogy valaha is öntudatlanok lennénk. Vagy fel tudjuk idézni tapasztalatainkat, vagy nem, de állandóan tapasztalunk, és agyunkban minden tapasztalat nyomot hagy.

Azt jelentené ez, hogy a hamarosan megtanult memóriatechnikák segítségével tíz év múlva meg fogod tudni mondani ennek az oldalnak az oldalszámát? Eddig talán nem nézted meg, de az ott van, hogy úgy mondjam, a szemed sarkából már láttad. Talán meg fogod tudni mondani, de valószínűleg nem. Ez az adat nem Fontos, és valószínűleg sohasem válik azzá.

De vajon emlékszel-e annak a vonzó embernek a nevére, akivel múlt héten a vacsorán találkoztál? Amikor először hallottad a nevét, maga a név hallása egy esemény volt. Csak egyszerűen, a korábban elmondottak szerint, újra meg kell teremtened az esemény körülményeit képzeletbeli képernyődön, és újra hallani fogod a nevet. Lazíts, menj a szintedre, alkoss meg a képernyőt, éld át az eseményt! Ez 15 vagy 20 percig fog tartani. Létezik azonban egy másik út is, egyfajta sürgősségi módszer, amely azonnal olyan lelki szintre juttat, ahol könnyebb lesz az információt előhívni.

Ebben a módszerben egy egyszerű kiváltó mechanizmus szerepel, és ez a gyakorlástól egyre hatékonyabbá válik, ha egyszer sikerült jól elsajátítanod. A valódi elsajátításhoz számos meditációs gyakorlatra van szükség, csak így tudod teljesen magadévá tenni a módszert. Csupán a következőt kell tenned: érintsd össze valamelyik kezéd első három ujját, és agyad azonnal egy mélyebb szintre ereszkedik. Próbáld meg most, és semmi sem fog történni, ugyanis ez még nem egy kiváltó mechanizmus. Ahhoz, hogy azzá váljon, először menj a szintedre, majd mondd ezt magadban (hangtalanul vagy hangosan): „Ha bármikor így összeteszem ujjaimat” - most tedd össze - „egy komoly ok miatt, azonnal elérem ezt a tudatszintet, hogy megvalósítsam vágyamat.”

Körülbelül egy hétig naponta tedd ezt, és mindig ugyanezeket a szavakat mondd! Agyadban hamarosan szorosan összekapcsolódik majd a három ujj összeérintése és a hatékony meditációs szint azonnali elérése. Nemsokára elkövetkezik egy alkalom, amikor fel akarsz idézni valamit - pl. valakinek a nevét - de nem jut eszedbe. Erőlködj, és annál kevésbé fog eszedbe jutni. Ez az erőlködés nemcsak eredménytelen, de akadályozó is. Most pedig lazíts! Gondolj arra, hogy emlékszel, és hogy van egy módszered az emlék előhívására!

Denverben egy tanárnő negyedik osztályos tanulóit a Képzeltbeli Képernyő és a Három Ujj Technika segítségével oktatja helyesírásra. Hetente kb. 20 szót tanít meg. Ellenőrzéskor nem egyenként mondja a szavakat, hanem azt a feladatot adja a gyerekeknek, hogy valamennyi szót írják le, amit a héten tanultak. Emlékeznek a szavakra és az írásmódra is - mert három ujjukat összeérintve meglátják azokat képzeltbeli képernyőjükön. - A lassabbak - mondja a tanárnő - kb. 15 perc alatt írják le a szavakat.

Ugyanezzel a technikával a 12-ig terjedő szorzótáblát ezeknek a negyedikes gyerekeknek novemberig megtanítja, erre a feladatra egyébként egy egész iskolaév kell.

Amerikában csak negyedikben tanítják a szorzótáblát (ford. megj.). Tim Masters, - az előbbi fejezetben már említett, Agykontrollt végzett egyetemista-taxisofőr gyakran szállít olyan utasokat, akik olyan közeli városokba akarnak eljutni, ahol Tim régen járt, így már nem emlékszik, hogy merre is visz oda az út. Nem sok sietős utasa értené meg, ha emiatt indulás előtt meditációba kezdene. Három ujját összetéve azonban „újraéli” a legutóbbi esetet, amikor ott járt.

Az Agykontroll elkezdése előtt Timnek csupa négyese, és csak egy ötöse volt a New York Institute of Technology-n. - Most már jeles vagyok, csupa ötös és egy négyes - újságolja. Tanuláskor a Gyorstanulást alkalmazza - erről a következő fejezetben olvashatsz -, s vizsgáin három ujját összeérinti. A Három Ujj Technikának egyéb haszna is van, amire majd később visszatérünk. Számos szokatlan módon lehet még alkalmazni. Évszázadok óta összekapcsolódott ez a technika a meditációs tanokkal. Ha legközelebb egy távol-keleti emberről készült festményt vagy szobrot látsz, - talán egy jógit, ahogy keresztbe tett lábbal medítál - figyeld meg, hogy kezének három ujját ugyanígy összeérinti.

6. FEJEZET

A GYORSTANULÁS

Az utóbbi fejezetben leírt memória technikák elsajátításával jó úton haladsz a következő lépés, a gyorstanulás felé. Fejlődésed eddigi menete röviden a következő; megtanultad elérni a meditációs szintet, majd képzeltbeli képernyőt alkottál ezen a szinten, mely több célra is alkalmas. Ezek egyike az információ felidézése. Ezt követően lerövidített útként elsajátítottad a Három Ujj Technikát, ami egyebek közt az azonnali felidézésre használható.

Mindezek végrehajtása után már képes vagy új módon információt szerezni, ami a felidézést még könnyebbé teszi. Ugyanilyen fontos, hogy a tanulásnak ezen új útjai nemcsak egyszerűbbé teszik a felidézést, de emellett egyrészt felgyorsítják, másrészt el is mélyítik a tanultak megértését.

Két tanulási technika létezik. Kezdjük az egyszerűbbel, ami ugyan nem feltétlenül a könnyebb. A Három Ujj Technika - ha már alaposan begyakoroltad, hogy azonnal elérd szintedet, és ott tudatosan működj - akkor is alkalmazható, ha előadást hallgatsz, vagy könyvet olvasol. Ezzel a módszerrel mérhetetlenül javul a koncentráció, és az információ erősebben rögzül. Később Béta és Alfa szinten is könnyebben tudod majd az így szerzett információt felidézni. A diák, aki három ujját összetéve írja dolgozatát, szinte maga előtt látja az olvasott tankönyvet, szinte hallja a tanár hangját, amikor az a témát az osztályban magyarázta.

A másik technika már nem ennyire egyszerű, de az Agykontroll gyakorlása során hamarabb fogod tudni ezt alkalmazni. Ez egyesíti magában az Alfa szinten tanulás hatékonyságát és a Bétában való tanulás megerősítő hatását. Ehhez egy magnetofonra lesz szükséged.

Tegyük fel, hogy egy tankönyv egész fejezetét kell megtanulnod, s nemcsak emlékezned kell rá, hanem értened is kell. Az első fázisban ne menj Alfába, hanem maradj a külső tudatosság állapotában, Bétában. Olvasd fel a fejezetet hangosan magnóra. Most menj a szintedre, játszd le a felvételt, s koncentrálj saját hangodra, ahogy az anyagot a magnóról hallod.

Az Agykontroll kezdeti stádiumában, különösen, ha nem szoktál még hozzá, a lejátszógomb megnyomásakor könnyen átzökkenhetsz Bétába, és azt tapasztalod, hogy a magnó hangja megnehezíti az Alfába való visszamenetelt. Amíg ezen fáradozol, lemaradsz a lecke egy részéről vagy egészéről. Gyakorlással ez a veszély kevésbé fenyeget. Íme néhány tipp:

Úgy menj szintedre, hogy ujjad már az indítógombon tartod! Így nem kell majd nyitott szemmel keresgélned. Kérj meg valakit, hogy adott jelre indítsa el a magnót! Alkalmazd a Három Ujj Technikát az Alfába való visszajutás meggyorsításához! A nehézség a ténylegesnél nagyobbak tűnhet. Történetesen még fejlődés jele is lehet. Rutinosabbá válva ugyanis maga az Alfa állapot is kezd majd más érzéssel járni. Egyre inkább Bétának érzed, mert megtanulod tudatosan használni. Teljesen ébren, teljes szellemi hatékonyságunkkal Alfában lenni: ez az Agykontroll különleges jellemzője.

További fejlődés eredményeként újra felléphet az az érzés, ami eleinte Alfában jelentkezett, de ez már egy mélyebb szinten - talán Thétában - járásnak a jele. Az Agykontroll osztályokban gyakran láttam olyan hallgatókat, akik mély szinten, nyitott szemmel, ugyanolyan ébren, mint amilyen ébren most te vagy, világosan beszéltek, kérdeztek és válaszoltak, vagy éppen viccelődtek.

Térjünk vissza a magnózáshoz: a további megerősítés érdekében hagyd, hogy elteljen valamennyi idő, lehetőleg néhány nap, majd újra olvasd el az anyagot Bétában, és játszd vissza Alfában! Az információt most már igazán magadévá teted.

Ha másokkal együtt tanulsz az Agykontrollt ennek a könyvnek a segítségével, úgy időmegtakarítás céljából, egyfajta munkamegosztásként, cserélhettek egymással kazettát. Ez is kitűnően működik, bár némi előnyt jelent, ha a saját hangjára figyel az ember.

A Gyorstanulás és a Három Ujj Technika értékes időmegtakarítást eredményezett az Agykontroll hallgatóknak az élet számos területén - eladásban (különösen biztosítási ügynököknek), egyetemi tanulásban, oktatásban, jogi ügyekben és színjátszásban, hogy csak néhányat említsek.

Egy sikeres kanadai életbiztosítási ügynök már nem idegesíti klienseit azzal, hogy összetett ingatlan és adóproblémáikkal kapcsolatos kérdéseik megválaszolásához aktatáskájában papírok után kotorászik. A Gyorstanulásnak és három ujjának köszönhetően a szükséges tények hatalmas tömege van a fejében.

Egy detroiti ügyvéd „függetleníti” magát jegyzeteitől, amikor a bíróságon egy-egy bonyolult esetet összegez. Magnóra veszi beszédét, majd előző este és másnap kora reggel Alfában visszahallgatja. Később, amikor magabiztosan áll az esküdtszék előtt, egyfolytában, biztatóan a szemükbe nézhet. Ennek eredményeként sokkal meggyőzőbben beszél, mintha közben jegyzeteibe pislogna, azt pedig senki se veszi észre, hogy ezalatt mit csinál bal keze három ujjával.

Egy New York-i klub humoristája naponta változtatja műsorát; „megjegyzéseket” fűz a friss hírekhez. A fellépés előtt egy órával meghallgatja saját magnófelvételét, és így húszpercnyi, magas színvonalú, „spontán” humorral szolgálhat. - Azelőtt babonából keresztbe tettem az ujjaimat, remélve, hogy ettől minden rendben lesz majd. Most összeteszem három ujjamat és tudom, hogy mi lesz - rengeteg nevetés.

A Gyorstanulás és a Három Ujj Technika persze főleg tanulóknak ideális - ez az egyik oka, hogy az Agykontrollt ez ideig 24 egyetemen, 16 középiskolában, és 8 általános iskolában tanítják. Hála ezeknek a technikáknak, sok ezer diák tölt kevesebb időt tanulással, miközben többet tanul.

7. FEJEZET

A KREATÍV ALVÁS

Milyen szabadok vagyunk, mikor álmodunk! Az idő és tér korlátai ledőlnek, a logika szabályai és a lelkiismeret kényszere szétfoszlanak és mi mulékony életünk isteneivé válunk. Freud kulcsfontosságúnak ítélte álmainkat, mert amit alkotunk, az egyedülállóan a miénk. Értsd meg az ember álmait, és megérted őt magát - úgy tűnik ezt mondja Freud.

Az Agykontrollban komolyan vesszük az álmokat, de más módon mivel más módon tanuljuk használni agyunkat. Freud olyan álmokkal foglalkozott, melyeket spontán módon teremtünk. Nem így az Agykontroll. Nekünk az a célunk, hogy szándékosan olyan álmokat teremtsünk, amelyek bizonyos problémáinkat megoldják. Mivel témájukat előre kiválasztjuk, így - látványos eredménnyel - másként is magyarázzuk őket. Ez ugyan korlátozza álomélményünk spontaneitását, mégis jelentős szabadsághoz segít hozzá: nagyobb mértékben kontrollálhatjuk saját életünket.

Előre beprogramozott álmunk értelmezésekor nemcsak betekintést nyerhetünk lelkünk kórtanába, hanem hétköznapi gondjainkra is megoldást találhatunk.

Oktatott Álomkontrollunk három lépésből áll, s mindháromhoz meditációs lelkiállapot szükséges.

Az első lépés, hogy megtanuljuk felidézni álmainkat. Sokan azt gondolják: - én egyáltalán nem álmodok. Ez azonban soha nem igaz. Lehet, hogy nem tudjuk felidézni álmainkat, de mindnyájan álmodunk. Álom nélkül néhány napon belül zavar támadna érzelmi életünkben, elménkben.

Amikor 1949-ben elkezdtem kutatni az álmok esetleges hasznát a problémamegoldásban, még nem sejtettem, hogy mi derül ki ebből. Hozzád hasonlóan én is sok olyan történetet hallottam, amikor álmában valaki előre megérezett valamit. Julius Cézárt, mint tudjuk, álma arra figyelmeztette, hogy óvakodjon „március idusától”, pont attól a naptól, mint az később kiderült, amikor orvul meggyilkolták. Lincoln is megálmodta, hogy meg fogják ölni. Ha ezek az álmok és sok más álom megismételhetetlen véletlen, akkor időfecsérlés foglalkozni vele.

Volt egy pont, amikor meg voltam győződve arról, hogy csak vesztegetem az időmet. Körülbelül négy évig tanulmányoztam a Pszichológiát - Preudot, Adlert, Jungot - s kezdtem úgy érezni, hogy minél többet tanulok, annál kevesebbet tudok. Hajnali kettő felé járhatott az idő, amikor a földre löttem könyvemet, és ágyba bújtam. Elhatároztam, hogy több időt nem pazarolok olyan haszontalan dologra, mint a nagy szellemek tanulmányozása, akik még egymással se tudtak közös nevezőre jutni. Elhatároztam, hogy attól kezdve csak az elektronikai üzlettemmel foglalkozom, úgymint elhanyagoltam, és több pénzre lenne szükségünk.

Körülbelül két órával ezután egy álmra ébredtem. A legtöbb álomtól eltérően ez nem egy eseménysor volt, hanem csupán egy fény. Álmomban déli napfény ragyogott arany színben, nagyon fényesen. Kinyitottam szemem, s hálósobámban sötét volt. Újra behunytam, és megint fényt láttam. Többször megismételtem: nyitott szem: sötét, csukott szem: világos. Talán a harmadik vagy negyedik alkalommal, amikor behunytam szememet, három számot láttam: 3-7-3. Majd egy másik számsort: 3-4-3. Aztán megint az első számsor jelentkezett, majd újra a második.

A hat szám kevésbé érdekelt, mint a fény, ami fokról fokra halványodott. Arra gondoltam, hogy talán ez életem vége, valahogy úgy, mint ahogy egy elektromos izzó is kiégése előtt még rövid időre felfénylik. Amikor rájöttem, hogy nem haldoklom, megpróbáltam visszahozni a fényt, hogy tanulmányozhassam. Megváltoztattam a légzésemet, a testhelyzetemet az ágyban, majd tudatszintemet, de semmi se használt. A fény tovább halványodott. Összesen kb. 5 percig láttam.

Lehet, hogy jelentenek valamit a számok? Az éjszaka hátralevő részében ébren feküdtem, és gondolatban végigvettem egy csomó telefonszámot, címet, rendszámot, mindenfélét, ami jelentést adhatott volna ezeknek a számoknak.

Az álmok jelentésének megfejtésére ma már hatékony módszerem van, de akkor még kutatásaim elején tartottam. Másnap, kétórányi alvás után ugyancsak fáradtan, tovább gondolkoztam, vajon mihez kapcsolódhatnak ezek a számok.

Most néhány hétköznapi eseményt kell elmondanom, melyek elvezettek a rejtély megoldásához, és ezen keresztül az Agykontroll tanfolyam egyik fontos részéhez.

Elektronikai üzletem zárása előtt 15 perccel egy barátom beugrott hozzám, és elhívott kávézni. Miközben várt rám, bejött feleségem és azt mondta: - Ugorj már át útközben a mexikói oldalra, és vegyél egy kis háztartási alkoholt! A híd mellett van egy bolt, ahol olcsóbb. Útközben elmeséltem barátomnak álmomat, s miközben beszéltem, egy gondolat ötlött fel bennem: hátha a számok egy sorsjegy számai? Elmentünk egy üzlet mellett, ami a mexikói sorsjegyjáték helyi központja, de épp zártak, már le is húzták a redőnyt. Nem érdekes - gondoltam -, úgymint csak egy bolond ötlet volt, és ezzel egy háztömbbel tovább mentünk, hogy megvegyem feleségemnek az alkoholt. Míg a kereskedő az árut csomagolta, barátom odaszólt nekem az üzlet másik végéből: - Mik is voltak a számaid? - 3-7-3 és 3-4-3 - válaszoltam. Gyere csak, ide nézz!

Egy sorsjegy volt ott, s rajta a következő számok: 3-4-3.

Egész Mexikóban százezer olyan kis üzlet, mint ez is, minden hónapban ugyanazzal az első három számmal ellátott szelvényt árul. Az egész országban csak ebben az egy üzletben árultak 343-as számú szelvényt. A 373-as számút Mexico Cityben árulták.

Néhány hét múlva kiderült, hogy életem legelső sorsjegyével 10.000 dollárt nyertem, amire égető szükségem volt. Az örömtől mámorosan belenéztem ennek az ajándék lónak a szájába, megnéztem a fogát, s amit így találtam, az még sokkal értékesebb volt, mint maga az ajándék. Jól megalapozott bizonyosságra leltem, ami azt súgta, hogy érdemes folytatnom tanulmányaimat. Valahogy kapcsolatba kerültem a Magasabb Intelligenciával. Lehet, hogy már korábban is többször kapcsolatba kerültem Vele, csak nem tudtam róla, hát most tudtam.

Gondold végig a látszólag véletlenszerű események sorát, amelyek ide vezettek. Egy kétségbeesett pillanatban olyan döbbenetes formában álmodtam egy számot - a fényvel -, hogy muszáj volt emlékezniem rá. Aztán egy barátom beugrott, meghívott egy kávéra, s bár fáradt voltam, elfogadtam a meghívást. Bejött a feleségem, és megkért, hogy vegyek háztartási alkoholt, s így eljutottam Mexikó egyetlen helyére, ahol azt a nyerő szelvényt árulták.

Aki ezt csak véletlenszerű egybeesésnek tartja, annak nehéz lesz megmagyaráznia egy döbbenetes, pontosan ellenőrizhető tény: az Egyesült Államokban négy Agykontroll tanfolyamhallgató, később kidolgozott módszeremet alkalmazva, ugyancsak nyert a sorsjegyen. Név szerint: Regina M.

Fomecker, Rockfordból, Illinois államban, 300.000 dollárt; David Sikich, Chicagóból, 300.000 dollárt; Frances Morfoni, Chicagóból, 50.000 dollárt és John Fleming, Buffalóból, New York államban, 50.000 dollárt nyert. Nincs kifogásom a „véletlenszerű egybeesés” kifejezés ellen. Agykontrollban speciális módon értelmezzük. Ha egy nehezen megmagyarázható eseménysor építő hatású eredményre vezet, akkor véletlenszerű egybeesésnek nevezzük, ha romboló eredményre, akkor balesetnek. Az Agykontrollban megtanuljuk, miként segítsünk elő véletlenszerű egybeeséseket. Azt a kifejezést, hogy „merő véletlen”, mi nem használjuk.

Sorsjegynyerő álmom meggyőzött a Magasabb Intelligencia létezéséről, s arról, hogy képes velem kommunikálni. Ma már nem látom rendkívülinek, hogy pont akkor tette ezt velem, amikor aludtam és életem munkájával kapcsolatban mély válságba kerültem. Ezernyi más ember is kapott álmában, szokatlan módon útmutatást, amikor reménytelen helyzetben érezte magát, veszélyben vagy élete fordulópontján volt. Számos ilyen álmot jegyeztek le a Bibliában. Akkor azonban, amikor ez megtörtént velem, csodának éreztem.

Olvasmányaimból emlékeztem Freud megállapítására, miszerint az alvás kedvező körülményeket teremt a telepátiához vagyis a gondolatátvitelhez. Álmom megmagyarázásához ennél tovább kellett mennem, s azt kellett gondolnom, hogy az alvás kedvező körülményeket teremt a Magasabb Intelligenciától származó információ megszerzéséhez is. Később még tovább mentem, és elgondolkodtam, vajon passzívan kell-e várunk valakinek a telefonhívására? Saját kezdeményezésünkre mi magunk nem tárcsázhatjuk-e a Magasabb Intelligencia számát, hogy kommunikáljunk vele? Vallásos emberként úgy gondoltam, hogyha Istent elérhetjük imával, akkor biztosan ki tudunk alakítani olyan módszert is, mellyel elérhetjük a Magasabb Intelligenciát. (Ahogy azt majd később, a 15. fejezetben látni fogod, Istenről és a Magasabb Intelligenciáról beszélve két különböző dologra gondolok.)

Igen, kísérleteim azt mutatták, hogy számos módon el tudjuk érni a Magasabb Intelligenciát. Ezek egyike az Álomkontroll, melyet egyszerűen és könnyen elsajátíthatunk.

Nem számíthatsz ragyogó fényekre, hogy azok segítsenek álmaid felidézésében, de számíthatsz önmagad beprogramozásának hatására, ha szinteden az álomra való emlékezést programozod be. Elalvás előtt meditálva mondd a következőt: „Akarok emlékezni álmomra. Emlékezni fogok álmomra.” Majd menj aludni, de előbb készíts elő papírt és ceruzát. Felébredve, akár éjjel, akár reggel, írd le, hogy mire emlékszel álmodból. Gyakorold ezt estéről estére, és felidézésed egyre élesebb és teljesebb lesz. Ha már meg vagy elégedve az eredménnyel, akkor készen állsz a második lépésre:

Elalvás előtti meditáció közben gondold egy olyan problémára, amelynek megoldásához információra vagy tanácsra lenne szükséged! Olyan problémát válassz, aminek megoldása valóban izgat értelmetlen kérdésre értelmetlen választ kapnál. Most programozd be önmagad ezekkel a szavakkal: „Olyan álmot akarok, ami a fejemben lévő probléma megoldásához segítséget nyújt. Ilyen álmom lesz, emlékezni fogok rá, és meg fogom azt érteni.”

Éjjel vagy reggel felébredve tekintsd át az álmot, amelyet legelőször fel tudsz idézni, és keresd annak jelentését!

Ahogy már említettem, álomértelmezésünk különbözik a freudtól hiszen mi szándékosan gerjesztünk álmokat. Így ha történetesen járatos vagy a freudi álomfejtésben, akkor az Agykontroll szempontjából ezt most felejtse el!

Még elgondolni is vicces, hogy értelmezné Freud azt az álmot, amit egy bizonyos férfi látott. Az illető álmában a dzsungelben vademberek vették körül. Fenyegetően, lándzsáikat emelgetve közelítették feléje. Minden lándzsa hegyén lyuk volt. Felébredve ő ezt az álmot egy problémájára kapott válaszként értelmezte, nevezetesen, hogy hogyan tervezzen meg egy varrógépet. Meg tudta oldani, hogy fel és alá járjon a tű, de az nem varrt, míg csak álma meg nem súgta, hogy a lyukat a tű hegyébe fúrja. A férfit Elias Howe-nak hívták, ő találta fel az első használható varrógépet.

Az Agykontroll egyik hallgatója az álomkontroll javára írja, hogy életben maradt. Egy hét napos motorbicikli túra előestéjén azt programozta be magának, hogy álma előre figyelmeztesse a veszélyekre, melyeknek útja során ki lesz téve. Korábbi túráin apróbb bosszúságok érték - egyszer leeresztett a kerékgumija, másik alkalommal valami piszok tömte el a benzintartályból kivezető csövet, utolsó útján pedig váratlanul havazni kezdett.

Azt álmodta, hogy egy barátja lakásában van. Vacsorára nagy tányér nyers zöldbabot eszik, míg a többiek ízletes lotharingiai felfűjtat. Azt jelentené ez, hogy ne egyen az úton nyers zöldbabot? Ennek elég kicsi volt a veszélye, mert nem szerette a zöldbabot, különösen nyersen nem. Vagy azt jelentené, hogy már nem szívesen látják barátjáéknál? Nem, egyrészt biztos volt barátságuk szilárdságában, másrészt barátját nem készült útba ejteni a túrán.

Két nap múlva hajnalban egy New York-i sztrádán száguldott. Gyönyörű reggel volt, az autópálya tökéletes állapotban, egy előtte haladó kis teherautót leszámítva, forgalom se volt. Közel érve a teherautóhoz azt látta, hogy az zöldbabbal van megrakva. Eszébe jutott álma, és lelassított 100 kilométeres sebességről 40-re. Egy kanyarban a hátsó kereke kissé megcsúszott, Pedig ekkor már csak 25 kilométeres sebességgel ment. Kifarolt néhány zöldbabon, ami a teherautóról lepotyogott! Nagyobb sebességnél a csúszás már komolyabb, akár halálos kimenetelű is lehetett volna.

Csak az tudja értelmezni ezeket az álmokat, aki gerjesztette őket. Ha az álom megértését megfelelően előre beprogramozod magadnak, akkor jelentéséről lesz egyfajta „megérzésed”. Hangtalan tudatalattink sokszor megérzések útján kommunikál velünk Gyakorlással egyre jobban mersz majd bízni ezekben a programozott megérzésekben.

Az önprogramozáshoz javasolt szavakat tanítjuk az Agykontroll osztályokban is. Más szavak is megfelelőek, de ha valaha is részt kívánsz venni egy Agykontroll tanfolyamon, akkor ott így könnyebb dolgod lesz.

Ha türelmesen gyakorlod az Álomkontrollt feltáruul egyik legértékesebb szellemi erőforrásod. Józanul gondolkodva nem várhatod el, hogy nyersz a sorsjegyen, hiszen a sorsjegy természetéhez hozzátartozik, hogy nagyon kevesen nyernek rajta Az élet természetére viszont az jellemző, hogy mindenki sokkal többet nyerhet benne, mint amennyit sorsjegyen lehet.

8. FEJEZET

SZAVAINKNAK HATALMA VAN

A Bevezetésben azt javasoltuk, hogy első olvasásra még egyik gyakorlatot se végezd el Az itt következő azonban kivétel, ezt próbáld ki most! Minden képzelőerődet vedd latba! Aztán nézzük meg hatását!

Képzeld el, hogy a konyhában állsz, és egy citromot tartasz a kezekben, amit épp most vettél ki a hűtőszekrényből! Kezed hidegnek érzi. Nézd meg külsejét, sárga héját! Viaszos sárga, és a héj a két oldalon egy-egy kis zöld pontban csúcsosodik ki. Nyomd meg kicsit, érezd tömörségét és súlyát! Most emeld a citromot orrodhoz és szagold meg! Mennyei az illata, nem igaz? Vágd ketté, és szagold meg újra! Az illat még erősebb. Most pedig harapj bele egy nagyot, és hagyd, hogy a lé szájadban szétáradjon! Csodálatos ízű, nem igaz?

Ennél a pontnál, ha jól használtad képzelőerődöt, csorogni kezd a nyálad.

Nézzünk a jelenség mögé!

A szavak, a "puszta" szavak, hatottak nyálmirigyeidre. A szavak még csak nem is a valóságot tükrözték, hanem valami olyant, amit csak elképzeltél. Amikor ezeket a szavakat olvastad a citromról, akkor azt mondtad agyadnak, hogy van egy citromod, noha valójában nem volt, s ezt persze te is tudtad. Agyad komolyan vette, és azt mondta nyálmirigyeidnek: - Ez az ember citromba harapott. Siessetek, mossátok le a citrom levél! - A mirigyek engedelmesskedtek.

Közülünk legtöbben azt gondolják, hogy használt szavaink jelentéseket tükröznek, és jelentésük lehet jó vagy rossz, igaz vagy téves, erős vagy gyenge. Igaz, de ez csak féligazság. A szavak nemcsak valóságot tükröznek, hanem valóságot teremtenek is, mint például a nyálfolyást.

Az agy nem szándékaink tolmácsa, hanem információt felvevő és raktározó szerv, mely gondoskodik testünkről. Mondd neki pl. azt. hogy „citromot eszem”, és máris működésbe lendül.

Itt az ideje annak, amit mi „gondolat-nagytakarításnak” nevezünk. Erre nincs bevett gyakorlat. Csak elhatározás kérdése, hogy ügyeljünk arra, milyen szavakat alkalmazunk agyunk működtetésére.

Az elvégzett kísérlet semleges volt - testileg -, sem jót, sem bajt nem okozott. A használt szavakból azonban jó és rossz is származhat.

Sok gyereknek van egy kedvelt szórakozása étkezéskor. Az előttük lévő ételt a lehető legundorítóbb jelzőkkel írják le: a vaj pl. passzírozott poloska, hogy csak az egyik legenyhébbet említsem azok közül, amikre emlékszem. A játék célja: úgy tenni, mintha ezek a szavak nem hatnának arra, aki kitalálja őket, ugyanakkor legyőzni velük valaki másnak a tettető képességét. Ez gyakran sikerül is, az illetőnek hirtelen elmegy az étvágya.

Mi felnőttek is gyakran játsszuk ezt a játékot. Negatív szavakkal vesszük el az élettől „étvágyunkat”, és a szavak, melyek az ismétléstől egyre nagyobb erőre kapnak, negatív életet teremtenek, amihez viszont egyre kevésbé lesz „étvágyunk”.

- Hogy vagy?

- Á, nem akarok panaszkodni -, vagy - Minek is panaszkodjak? -, vagy - Ne is kérdezd!

Hogyan reagál agyunk az ilyen lehangoló véleményre?

„Púp a hátadon”, hogy főznöd kell a családnak? „Kész idegbaj” kijönni a pénzből? „Nyomott” vagy az időjárástól? Meggyőződésem, hogy a szakorvosok bevételek nagy részét azoknak a szavaknak köszönhetik, amiket használunk. Emlékezz, az agy nem valami finomkodó tolmács. Azt mondja: - Ez az ember fejfájást szeretne. Rendben. Fejfájás rendelve!

Természetesen nem minden alkalommal jelentkezik azonnal fájdalom, mihelyt szóba hozzuk. A test természetes állapota a jó egészség, s valamennyi folyamata ebbe az irányba hat. Idővel azonban, ha szavakkal kellő mértékben szétvertük már védelmi rendszerét, megszűli számunkra a rendelt betegséget.

Szavainkhoz két dolog ad még plusz hatást: tudatállapotunk szintje, s hogy érzelmileg mennyire vagyunk benne abban, amit mondunk.

Jesszusom, ez fáj! - Ha meggyőződéssel mondjuk, örömmel tér be hozzánk a fájdalom. - Egy rohadt kis dolgot se lehet itt megcsinálni! - mély átérzéssel kimondva igazzá válik a kijelentés, s így látszólag jogos is volt felkiáltásunk.

Az Agykontroll hatékony védelmet kínál saját rossz szokásainkkal szemben. Alfában és Thétában szavaink hatalma rendkívüli mértékben megnő. Az előző fejezetekben láthattad, hogy döbbenetesen

egyszerű szavakkal előre be tudod programozni álmaid, és át tudod vinni a szavakról három ujjadra is azt az erőt, mely Alfába visz.

Soha nem nevettem Emile Coué-n, bár manapság, mesterként világunkban sokan nevetnek rajta. Egy olyan mondatáról lett híres ami manapság holtbiztosan nevetést vált ki: „Napról napra, minden szempontból, egyre jobban és jobban érzem magam.” Ezek a szavak sok ezer embert gyógyítottak ki kegyetlenül komoly betegségeikből! Ez nem vicc. Én értékelem ezeket a szavakat, tisztelettel és hálával gondolok Dr. Coué-ra, mert felbecsülhetetlen értékű számomra, amit tőle tanultam „Önuralom autoszugesztio útján” című könyvéből (New York: Samuel Weiser, 1974).

Dr. Coué csaknem harminc évig gyógyszerész volt Troyes-ban, Franciaországban, ahol született. Tanulmányozta a hipnózist és ilyen jellegű kísérleteket végzett, majd saját pszichoterápiás módszert fejlesztett ki, mely az autoszugesztión alapszik. 1910-ben ingyenes klinikát nyitott Nancyban, ahol sikeresen kezelt több ezer beteget, reuma, súlyos fejfájások, asztma, bénulás, dadogás, TBC-s bőrelváltozások, daganatok és fekélyek miatt - ami a betegségek megdöbbentően széles skálája. „Soha nem gyógyítottam meg senkit - mondta -, csak megtanítottam őket arra, hogy miként gyógyítsák meg önmagukat.” Nem kétséges, hogy valóban gyógyultak a betegek, ezt dokumentumok igazolják. De Coué módszere azonban csaknem teljesen eltűnt 1926-ban bekövetkezett halála után. Ha ez a módszer olyan bonyolult volna, hogy csak néhány specialista tudná megtanulni és alkalmazni, akkor talán ma is ismernék és alkalmaznák. Módszere azonban egyszerű. Bárki megtanulhatja. Lényege az Agykontroll.

Két alapvető szabálya van:

1. egyszerre csak egy dologra tudunk gondolni, és
2. egy gondatra koncentrálni a gondolat megvalósul, mert testünk azt tetté alakítja.

Ezért, ha be akarod (indítani tested gyógyító erejét, amelyet negatív gondolatok (tudatosak vagy nem tudatosak) akadályozhatnak, akkor egymás után hússzor mondd el: „Napról napra, minden szempontból, egyre jobban és jobban érzem magam.” Ha ezt naponta kétszer megteszed, máris megvalósítottad Coué mód-szerét.

Mivel kutatásaim során úgy találtam, hogy a szavak ereje nagymértékben felerősödik meditatív szinteken, valamennyire adaptáltam ezt a módszert. Alfa és Théta szinten azt mondjuk, hogy „Minden nap és mindenhogyan, egyre jobban, jobban és jobban vagyok”. 'Meditáció közben ezt csak egyszer kell mondani. Azt is mondjuk ilyenkor - s ez ugyancsak Dr. Coué-tól ered -, hogy Negatív gondolatok, negatív hatások semmilyen tudatszintemen nem befolyásolnak.”

Önmagában már ez a két mondat is meglepően sok konkrét eredményt produkált. Különösen érdekes egy katona esete, aki csak egy napig tudott részt venni az Agykontroll tanfolyamon, mert váratlanul Indokínába vezényelték Arra emlékezett, hogy hogyan kell meditálni. Ezen kívül csak az előbbi két mondat maradt meg fejében.

Egy alkoholista, lobbanékony természetű őrmester egységébe került, aki különleges kegyetlenkedései céltablájául szemelte ki az újonnan érkezett katonát. Katonánk néhány hét múlva éjjelente köhögve ébredt fel, majd asztmás roham jelentkezett nála, holott korábban sohasem volt asztmája. Az alapos orvosi kivizsgálás makkegészségesnek találta. Ő eközben egyre gyengébb lett; feladatait kezdte rosszul végezni, s így még inkább magára vonta őrmesterének egyre kellemetlenebbé váló figyelmét.

Társai kábítószerekben, ő az Agykontrollban s a fenti két mondatban keresett menedéket. Szerencsére naponta háromszor is ráért meditálni. - Három nap alatt teljesen immúnissá váltam az őrmesterrel szemben. Megtettem amit mondott, de szavai már egyáltalán nem hatottak rám. Egy hét alatt megszűnt a köhögésem, és az asztmám elmúlt.

Ha ezt egy Agykontrollos meséli, akkor örültem volna, mint ahogy minden sikertörténetnek örülök, de különösebben nem hatott volna rám. Az öngyógyításra számos még hatásosabb technikánk is létezik, amiket későbbi fejezetekben segítek majd megtanulni. Az teszi ennek a fiatalembernek az esetét különösen érdekessé, hogy ő egyik ilyen technikát sem ismerte, csak azt a két-mondatos módszert alkalmazta, amit első nap tanult.

A szavak döbbenetesen erős hatásúak az Agykontrollban alkalmazottnál sokkal mélyebb tudatszinteken is. Jean Mabrey asszony, egy oklahamai aneszteziológus asszisztens, aki egyúttal Agykontroll oktató is, betegei érdekében kamatoztatja tudását. A műtéteknél mélyen elaltatott betegek fülébe olyan instrukciókat sug, melyek meggyorsíthatják felépülésüket, egyes esetekben életüket is megmenthetik.

Egy olyan műtét alatt, amikor normálisan erős vérzésre lehetett számítani, a sebész megdöbben: csak szivárgást észlelt. Mrs. Mabrey ezt súgta a betegnek: - Mondd meg testednek, hogy ne vérezzen! - Ezt súgta az első bemetszés előtt, majd azt követően a műtét alatt kb. 10 percenként.

Egy másik műtét közben a következőt súgta: - Felébredve azt fogod érezni, hogy minden ismerősöd szeret, és te is szereted magadat. - Ez a beteg sebészének különösen nehéz problémát jelentett Feszült, állandóan panaszkodó nő volt, aki már a legkisebb fájdalom miatt is aggódott, hozzáállása tehát lassíthatta felépülését. Altatásból felébredve arckifejezése megváltozott, s három hónap múlva a sebész azt mesélte Mabrey asszonynak, hogy ez a korábban aggódó beteg „átalakult”. Nyugodt és optimista lett, s műtété után gyorsan felépült.

Mabrey asszony munkája három olyan dolgot illusztrál, amit mi az Agykontrollban tanultunk: először is, hogy a szavaknak különleges hatalmuk van mély tudatszinteken; másodsor, hogy agyunk sokkal erősebben tud testünknek parancsolni, mint gondolnánk; és végül, hogy - ahogy azt az 5. fejezetben már említettem - sosem veszítjük el tudatunkat teljesen.

Hány szülő megy érzéketlenül be alvó gyereke szobájába? Gyorsan megigazítja a takarót, és kisiet, holott néhány pozitív és szerető szó segítene a gyerekeknek, hogy nappal nagyobb biztonságban és nyugodtabban érezze magát.

Olyan sok Agykontroll hallgató számol be egészségének javulásáról, néha már a tanfolyam befejezése előtt, hogy emiatt egyszer majdnem bajom lett az orvosokkal városomban. Néhány beteg elmondta orvosának, hogy mi meggyógyítottuk őket, s az orvosok panaszt tettek a kerületi ügyésznél. Az ügyész kivizsgálta az esetet, és megállapította, hogy nem foglalkozunk kuruzslással, ahogy az orvosok hitték. Szerencsére nem ütközik törvénybe, ha az Agykontroll előnyösen hat az egészségre, különben ma nem létezne Agykontroll szervezet.

9. FEJEZET

A KÉPZELET EREJE

Az akaraterőnek célja eléréséhez legyőzendő ellenfélre van szüksége. Kemény próbál lenni, de többnyire csődöt mond, amikor a dolog igazán nehezzé válik. A rossz szokások elhagyására létezik egy szelídebb, könnyebb út is - a képzelet. A képzelet közvetlenül a célt ragadja meg; azt fogja meg, amit el akar érni.

Ezért hangsúlyoztam annyira a korábbi fejezetekben a mély tudatszinteken való élethű vizualizálás magtanulását. Ha hittel, vágygal és elvárással sarkantyúzod meg képzeleted, és megtanulod érzékletesen elképzelni céljaidat, úgy hogy lásd, érezd, halld, ízleld és megérintsd, akkor azt érsz el,

amit csak akarsz. „Ha az akarat és a képzelet összeütközik, mindig a képzelet kerül ki győztesen” - írta Emile Coué.

Ha azt gondolod, hogy meg akarsz válni egy rossz szokásodtól, akkor valószínűleg becsapod magad. Ha igazán akarnád, az magától megszűnne. A leszokásból származó előnyt kellene erősebben akarnod, mint magát a szokást. Ha megtanulod elég erősen akarni ezt az előnyt, akkor megszabadulsz az „akaratlan” szokástól.

A szokásra gondolás és a leszokás szilárd elhatározása még erősebben köthet a szokáshoz. Kicsit olyan ez, mint amikor szilárdan elhatározod, hogy most gyorsan el fogsz aludni; ilyenkor éppen az elhatározás szilárdsága tart ébren.

Lássuk, mit tehetünk. Példaként két olyan szokást veszünk szemügyre, melyről az Agykontroll hallgatói a legsikeresebben szoknak le: a túlzott evést és a dohányzást.

Ha fogyni akarsz, akkor először külső szinten kell végiggondolni a problémát.

Mi a bajod: túl sok evés, kevés testmozgás vagy mindkettő?

Lehet, hogy nem a túl sok evés, hanem a nem megfelelő ételle evése a gond. A válasz talán egy olyan étrend, ami szükségtelenül jobban megfelel. Orvosod tud erre tanácsot adni.

Miért akarsz fogyni? Annyira kövér vagy, hogy az már egészségedet veszélyezteti, vagy mert soványabban vonzóbb lennél? Mindkettő jó ok a fogyásra, de előre tudnod kell, milyen hasznot vársz.

Ha már szerény mennyiségben és a megfelelő ételleket eszed ' ha annyi testmozgást végzel, amennyit csak tudsz, és csupán kis súlyfelesleged van, akkor azt tanácsolnám, hogy - hacsak orvosod nem vélekedik másként - élj ezzel az adott testsúllyal. Én is azt teszem. Hiábavaló erőlködés volna ezen változtatni. Továbbá, életedben valószínűleg nagyobb problémák és fontosabb lehetőségek is vannak, minthogy az Agykontrollt erre használd fel.

Ha biztos vagy abban, hogy igazán fogyni akarsz, és tudod, hogy miért, akkor a következő lépés az, hogy elemezd a fogyásból származó előnyöket. Ne csak olyan általános előnyöket vedd, mint hogy „jobban fogok kinézni”, hanem konkrétakat, lehetőleg mind az öt érzékszerveddel kapcsolatban! Például: Látvány: Keress egy fényképet, amelyen még olyan sovány voltál, mint amilyen most szeretnél lenni! Tapintás: Képzeld el, hogy milyen sima lesz majd karod, combod, hasad, ha lefogyasz! Ízlelés: Képzeld el azoknak az ételleknek az ízét, amelyeknek bőven kell szerepelnie étrendedben!

Szaglás: Képzeld el azoknak az ételleknek az illatát, amiket enni fogsz! Hallás: Képzeld el mit mondanak majd a számodra fontos emberek, ha sikerül!

Még az öt érzékszerv sem elég ahhoz, hogy alaposan vizualizálj. Az érzelmek is lényegesek.

Képzeld el, milyen feldobottnak és magabiztosnak érzed majd magad, ha olyan sovány leszel, amilyen lenni szeretnél!

Mindezt fejben tartva, menj szintedre! Teremtsd meg a képzeletbeli képernyőt, és vetítsd rá önmagad mostani képét! Majd hagyd eltűnni a képet, és balról (a jövő felől) csúsztasd helyére egy másik képet (talán a régi fényképet), melyen úgy látod magad, ahogy ki akarsz, és ki fogsz nézni a fogyókúra végén.

Amíg gondolatban ezt az új Önmagadat nézegeted, képzelj el minél több részletet arról, hogy milyen érzés lesz ilyen soványnak lenni Milyen érzés lesz, amikor előrehajolsz, hogy megkösd a cipőfűződet? Amikor a lépcsőn felmész? Amikor beleférsz újra a régi ruhákba? Amikor végigmész a strandon fürdőruhában? Ne sajnáld erre az időt, érezd át mindezt! Menj végig öt érzékszerveden, egyszerre

mindig csak egyre gondolva, ahogy korábban említettük! Mit fogsz érezni saját magad iránt, ha sikerül elérni célodat?

Most pedig gondolatban tekintsd át étrendedet - nem csak azt, hogy mit, hanem azt is, hogy mennyit fogsz enni és válassz ki valami ételt, pl. sárgarépat vagy hasonlót, az étkezések közti evéshez! Mondd önmagadnak, hogy testednek mindössze csak ennyi és ilyen ételre van szüksége, és tested nem fog éhségjeleket küldeni, hogy többet kapjon.

Ez legyen meditációd vége! Naponta kétszer végezd el!

Figyelj oda, hogy a meditáció alatt egyszer se legyen olyan kép, amin a kerülendő ételek szerepelnek! Hiszen azért eszel belőlük sokat, mert szereted őket. Pusztán gondolatokra képzeleted más irányba tántorodhat el.

Alexis Smith hollywoodi színésznő szavai a San Jose-i Mercury News-ban (1974. október 13.): „A pozitív gondolkodás remekül működik a fogyókúrában. Soha ne arra gondolj, hogy miről mondasz le, hanem hogy mit nyersz!” Gyakran mondják neki, hogy ma még vonzóbb, mint amikor a „Warner testvérek” című filmben szerepelt a TV-ben. Ezt nagyrészt az Agykontrollnak tulajdonítja. „A nagy különbség, - mondja - hogy kiegyensúlyozottabbá váltam, és jobban ura vagyok önmagamnak.”

A fogyókúra programnál az is fontos, hogy reális célt tűzz magad elé, mert különben lerombolhatod a cél hihetőségét. Ha 25 kiló súlyfelesleged van, akkor nem gondolhatod komolyan, hogy jövő hétre úgy fogsz festeni, mint Audrey Hepburn vagy Mark Spitz. Ennek az elképzelése nem sok eredménnyel járna.

Első napokban a test régi üzenetei még felbukkanhatnak, emlékeztetve, hogy pl. milyen jó is egy szelet csokoládé. Ha napközben elfoglalt vagy, és nincs időd meditálni, akkor vegyél mély lélegzetet, tedd össze három ujjad, és emlékeztess önmagad ugyanazokkal a szavakkal, amiket a meditációban használsz, hogy testednek csak diétás étrendre van szüksége, és elmúlik maró éhségérzeted. Ugyancsak segít, ha egy pillanatra megnézed a régi fényképet, amin még a kívánt állapotban látszol.

Az Agykontrollban egész lelkiállapotod javulni fog, s ez jelentősen hozzájárul, hogy tested jobban funkcionáljon. Kis gondolatbeli noszogatásra örömmel felveszi ideális súlyát.

Számos használható változata van ennek a technikának. Te is kidolgozhatod a magadét.

Egy omahai munkás meditáció közben a következőt mondta önmagának: - Csak olyan ételekre vágyom, és csak olyanokat eszem, amelyek jók a testemnek. Hirtelen kedve támadt salátákra és zöldséglevelekre, és kevésbé kívánta a nagy kalóriatartalmú ételeket. Az eredmény: négy hónap alatt 18 kilót fogyott.

Egy asszony a Iowa állambeli Amesben ugyanezt a módszert alkalmazta. Néhány nappal később vett pár fánkot, hármat a gyerekeknek és hármat barátainak. - Egyszerűen nem jutott eszembe, hogy magamnak is vegyek. Csaknem sírtam az örömtől, amikor erre otthon rájöttem. Az Agykontroll működött!

Egy farmer Mason City-ben, Iowa-ban, 150 dollárért vett egy öltönyt, ami enyhén szólva nem passzolt rá. A nadrágot nem tudta teljesen felhúzni, a zakót pedig képtelen volt begombolni.

- Az eladó azt hitte meghülyültem - mesélte. A Képzeltbeli Képernyő Technika segítségével azonban négy hónap alatt leadott 20 kilót.

- Most úgy áll rajtam az öltöny, mintha csak szabóval varrattam volna.

Nem mindegyik eredmény ilyen látványos - valójában nem is kell minden esetben ilyennek lennie. Caroline de Sandre Denverben és Jim Williams, aki a coloradoi terület Agykontroll tevékenységét

irányítja, elindított egy kísérleti programot, mely az Agykontroll technikák megbízhatóságát vizsgálja azoknál, akik igazán fogyni akarnak.

Huszonöt Agykontroll hallgató részére egy hónapon keresztül hetente egyszeri találkozót szerveztek. Tizenöten jöttek el minden ülésre, s ők átlagosan 2.2 kg -ot fogytak. Valamennyien fogytak!

Egy hónap múlva ellenőrizte a 15 embert, kiderült, hogy közülük 7 tovább fogyott, 8 tartotta a súlyát. Egyikük sem hízott vissza!

Caroline elmesélte, hogy a kísérlet nemcsak fájdalommentes, de örömteli is volt a résztvevők számára. Nemcsak lefogytak, - anélkül, hogy mardosó éhséget vagy más kellemetlenséget éreztek volna -, hanem emellett még felfrissítettek számos Agykontroll módszert is.

Az átlagos fogyás mértéke nagyjából megegyezett azzal, amit akkor értek volna el, ha részt vesznek valamelyik sikeresebb fogyókúráján. Caroline maga is oktatóként vett részt másfél évig az egyik ilyen kurzuson, és a denveri Svéd Orvosi Központ élelmészeti vezető helyettese volt, így járatos a helyes táplálkozás és a fogyókúra kérdéseiben.

Tovább akarja folytatni ezt a munkáját, és egy másik csoportot is akar szervezni dohányosok részére.

A dohányzás annyira veszélyes szokás, hogy ha dohányzol, akkor itt az ideje, hogy leszokj. A fogyáshoz hasonlóan ezt is kis lépésekben vesszük végig, bőven időt adva testednek, hogy megtanuljon engedelmeskedni a teljesen új, agyadból jövő instrukcióknak.

Külső szinten nem kell a leszokás indokait sorra vennünk, a lehangoltság okai elég ismerősek, inkább arra van szükséged, hogy listát készíts azokról az előnyökről, amelyeket később annyira életszerűvé teszel, hogy le akarj majd szokni.

Nagyobb lesz a vitalitásod, életerőd megsokszorozódik: érzékszerveid élesebben működnek, jobban fog ízleni az étel és az élet. Nálam, aki nem dohányzom, bizonyára jobban tudod, hogy mi mindent nyerhetsz.

Menj szintedre, és lásd önmagad képzeletbeli képernyődön abban a helyzetben, amelyben szokás szerint napi első cigarettádat szívod! Lásd önmagadat teljesen nyugodtnak az ezt követő órában, lásd mi mindent teszel, a dohányzást kivéve! Ha ez az óra mondjuk fél nyolctól fél kilencig tart, akkor mondd ezt magadnak: „Most és a jövőben reggel fél nyolctól fél kilencig leszoktam a dohányzásról. Élvezem, hogy ez alatt az óra alatt már nem dohányzom. Ez könnyen megy, már megszoktam.”

Addig gyakorold ezt, amíg külső szinteden is igazán könnyen megy ez az első óra cigaretta nélkül! Ezután jöhet a következő óra majd a harmadik, és így tovább. Lassan haladj! Az erőltetés büntetést jelenthet testednek, ami nem tisztességes, hiszen elméd, nem pedig tested kezdte el a dohányzást. Hagyjad hát, hogy most is elméd végezze el a tennivalókat a képzelet révén!

Néhány tipp a teljes megszabadulás gyorsabb eléréséhez:

Sűrűn változtasd a szívott cigaretta fajtáját! Azokban az órákban, amikor még nem szoktál le, minden rágyújtáskor kérdezd meg magadtól: - Igazán akarom ezt a cigarettát? Meglepően sokszor lesz a válasz határozott nem. Várd meg, amíg igazán akarod!

Ha az egyik már szabaddá tett órában tested jelzi, hogy „szüksége” van cigarettára, akkor vegyél mély lélegzetet, tedd össze három ujjad, és - ugyanazokkal a szavakkal, mint a meditációban - emlékeztess magad arra, hogy ebben az órában nem dohányzol, és nem fogsz dohányozni!

A dohányzásról való leszokásnál ehhez az alapvető módszerhez egyéb technikákat is kapcsolhatsz. Egy oklahomai férfi, aki nyolc éven át napi másfél doboz cigarettát szívott, Alfában maga elé képzelte annak a cigarettahegynek a látványát, amit az ideig elszívott. Utána képzeletben belapátolta a cigarettahegyét egy krematóriumba, és elégette az egészet.

Ezt követően elképzelte mindazt a cigarettát, amit akkor szívna el a jövőben, ha nem szokna le a dohányzásról - egy újabb hatalmas halom -, majd vidáman ezt is elégette a krematóriumban. Rövid időszakokra korábban már többször leszokott, most azonban egyetlen meditáció után végleg sikerült. Semmi sóvárgás, kompenzáló kényszerevés, semmi mellékhatás nem jelentkezett.

Be kell vallanom, hogy a dohányzással kapcsolatban nem tudok annyi sikerről beszámolni, mint fogyással kapcsolatban. Ahhoz mégis elég sok olyan hallgatót ismerek, aki leszokott, és elég sok olyant, aki kevesebbet szív, hogy mindenkit rábeszéljek, próbálja meg az Agykontrollt ez ellen a szokás ellen is felhasználni.

10. FEJEZET

HOGYAN HASZNÁLD TUDATOD EGÉSZSÉGED JAVÍTÁSÁRA?

Időm felét bel-, és külföldi utazással töltöm, és végzett Agykontroll hallgatóknak tartok előadásokat. Egy év alatt nem több száz, több ezer olyan emberrel találkoztam, akik valóban csodálatos öngyógyításokról számoltak be. Ma már számomra ezek közhelynek számítanak, vagy inkább más értelemben tartom ezt csodálatosnak. Az döbbenett meg, hogy nem mindenki használja ki azt a lehetőséget, hogy elménknek hatalma van testünk felett. Oly sokan tartják a pszichikus gyógyítást misztikusnak és titokzatosnak. Vajon van-e furcsább és titokzatosabb annál, mint hogy olyan erős gyógyszereket írnak fel az orvosok, melyek az egészséget komolyan fenyegető mellékhatásokat okozhatnak? Pszichikus gyógyítással kapcsolatban soha nem tapasztaltam, nem hallottam vagy láttam egyetlen káros mellékhatást sem.

Az orvosi kutatás egyre többet tud a test és az elme kapcsolatáról. Ezekben a különböző, látszólag össze nem függő kutatásokban egy, lenyűgöző közös vonás következetesen megfigyelhető: a tudat rejtélyesen erős szerepet játszik.

Azt hiszem, ha az Agykontroll tökéletes lenne (nem az, még mindig tanuljuk), mindnyájunknak hibátlan lenne a testünk. Ahhoz azonban már kétségtelenül eleget tudunk, hogy elménkkel felerősítsük a test regeneráló erőit, s így a betegségeket sikeresebben le tudjuk küzdeni. Még Emil Coué egyszerű módszerei is beváltak. A Coué módszerét is tartalmazó Agykontroll technikák pedig még hatásosabban működnek.

Magától értetődő, hogy minél gyakorlottabb valaki az öngyógyításban, annál kevésbé szorul majd orvosi ellátásra. Az Agykontroll jelenlegi fejlettségi szintjén, és az általa eddig elért Agykontroll rutinod szintjén, még korai lenne az orvosokat nyugdíjba küldeni. Továbbra is ugyanúgy beszélj meg problémáidat orvossal, ahogy egyébként is tennéd, és fogadd meg tanácsaikat! Emellett azonban, meg fogod őket döbbenteni az elért eredménnyel.

Sok hallgató számol be arról, hogy az Agykontrollt vészhelyzetben a vérzés és fájdalom csökkentésére alkalmazta. Például Willowsky asszony férjével Texasban egy választási pártkongresszuson vett részt. A Connecticut-beli norwichi Bulletin leírja, hogy amikor fejest ugrott egy medencébe, dobhártyája beszakadt „A legközelebbi város is több mérföldre volt, s nem akartam, hogy férjemnek el kelljen jönnie a konferencia kellős közepén” - idézi őt az újság. -Így

Alfa-állapotba mentem, kezemet fülemre tettem, a fájdalmas területre koncentráltam, és ezt mondtam: - Elmúlt, elmúlt, elmúlt!

A vérzés azonnal elállt, és a fájdalom is megszűnt. Amikor végül eljutottam egy orvoshoz, annak a döbbenettől elállt a szava.

Az öngyógyítás hat elég könnyű lépésből áll.

Az első, hogy kezd el - Bétában - magadat egyre inkább szerető (és ezért megbocsátó) embernek érezni, s a szeretetre úgy gondolj, mint minden dolog végső lényegére! Ehhez valószínűleg alapos gondolat-nagytakarításra is szükséged lesz (l. 8. fejezet).

A második: menj a szintedre! Ez már önmagában is jelentős lépés az öngyógyítás felé, mert ahogy sokkal korábban már említettem, ezen a szinten az elme negatív tevékenysége - minden vétke és haragja - semlegesítődik, és a test szabad utat kap ahhoz, hogy azt tegye, amit természete szerint tennie kell: kijavítsa önmagát.

Persze lehet, hogy büntudatod és haragod nagyon is valós érzés, de mi az Agykontrollban úgy találtuk, hogy ezeket csak a külső-, vagy Béta szinten éljük át, s az Agykontroll gyakoriságával ezek hajlamosak eltűnni.

A harmadik: gondolatban beszélj önmagadnak az első lépésről, fogalmazd meg kívánságod, hogy alapos gondolat-nagytakarítást szeretnél elérni, pozitív szavakat akarsz használni, pozitívan akarsz gondolkozni, szerető, megbocsátó emberré akarsz válni.

Negyedik: gondolatban éld át a betegséget, ami bánt! Használd a képzeletbeli képernyőt, lásd és érezd a betegséget! Erre ne fordíts túl sok időt, célja csupán annyi, hogy gyógyító energiáidat oda koncentrálj, ahol azokra szükség van.

Ötödik: gyorsan töröld ki betegséged képét, és képzelj el önmagad teljesen gyógyultan! Érezd át a tökéletes egészség szabadságát és boldogságát! Maradj ennél a képnél, időzz el rajta, élvezd, és tudd, hogy megérdemled, tudd, hogy most, ebben az egészséges állapotban teljesen összhangban vagy a természet veled kapcsolatos szándékaival.

Hatodik: erősítsd meg még egyszer a gondolat-nagytakarítást, és fejezd be azzal, hogy önmagadnak a következőt mondd: „Minden nap és mindenhogyan, egyre jobban, jobban, és jobban vagyok.”

Mennyi ideig és milyen gyakran tedd ezt?

Tapasztalatom szerint körülbelül 15 perc az ideális időtartam. Olyan gyakran végezd a gyakorlatot, amilyen gyakran csak tudod, de legalább naponta egyszer. Ebből nem lehet "túl sok".

Ezzel kapcsolatban tegyünk egy kis kitérőt. Talán hallottál olyasmit, hogy a meditáció jó dolog, de nem helyes túlzásba vinni, mert még az agyunkra mehet. Azt mondják, eltávolíthat a világtól, és hatására kórosan sokat foglalkozunk magunkkal. Hogy ez igaz vagy sem, azt nem tudom. Ezt más meditációs tanokról mondják, nem az Agykontrollról.

Mi a világban levést hangsúlyozzuk, nem az attól való eltávolodást; nem a gyakorlati problémákon való felülemelkedésre, azok elkerülésére, hanem az azokkal való szembenézésre és megoldásukra fordítjuk figyelmünket. Ezt pedig nem tudod túlzásba vinni.

Visszatérve az öngyógyításhoz: az első lépésnek soha nincs vége! Gyakorold azt Bétában, Alfában és Thétában! Éld meg! Ha úgy érzed, hogy napközben elhalványodik az érzés, akkor tedd össze három ujjad, s azonnal felerősödik.

Számos Agykontroll centrumunk körleveleket ad ki tagjainak. Ezek tele vannak olyan beszámolókkal, melyek arról szólnak, hogy mit értek el az Agykontroll segítségével. A fejfájás, asztma, fáradság és magas vérnyomás elmulasztásáról szóló történeteknek se szeri, se száma.

Íme az egyik, amit azért választottam ki, mert írója egy gyakorló orvos:

- Kb. 11 éves korom óta voltak migrénes fejfájásaim. Eleinte csak alkalmilag jelentkeztek, és el lehetett mulasztani őket. Idővel azonban rosszabbodott a helyzet, és végül három vagy négy napig tartó „fejfájás-csokraim” lettek, a rohamok között mindössze két napos szünetekkel. A tomboló migrén pokoli dolog. Általában a fejnek az egyik oldalát érinti. Úgy érzed, mintha a szemeidet kinyomták volna, a koponyád satuban lenne, a gyomrod bukfencezne. A rohamot néha elmulasztja egy speciális, érösszehúzó hatású gyógyszer, amit a roham elején akkor kell bevenni, mikor a fájdalom még tűrhető. Ha a fejfájás már egy ideje fennáll, akkor az idő múlásán kívül semmi el nem mulasztja.

Eljutottam arra a pontra, amikor négyóránként szedtem a gyógyszert, és még így is csak részleges volt a hatás. Elmentem egy fejfájás-specialistához, aki részletesen kivizsgált, hogy kizárja testi vagy ideggyógyászati betegség lehetőségét. Olyan tanácsokat és kezelést ajánlott, amit már régóta folyamatosan alkalmaztam, a fejfájás tovább folytatódott.

Egyik betegem egy Agykontroll hallgató volt, és vagy egy éven keresztül javasolgatta, hogy menjek el vele Agykontrollra. Mindig azt válaszoltam, hogy ebben a hülyeségben én nem hiszek. Egyszer aztán egy fejfájásom negyedik napján találkoztunk, valószínűleg egészen zöld lehettem már, mert ezt kérdezte: - Nem lenne itt az ideje, hogy mégis megpróbálja az Agykontrollt? Épp jövő héten indul egy új kurzus. Miért nem jön el velem?

Beiratkoztam a tanfolyamra, és lelkiismeretesen minden este elmentem. Szó, ami szó, azon a héten nem fáj a fejem. A kurzus befejezése után egy héttel azonban iszonyú fejfájásra ébredtem. Adva volt a lehetőség, hogy kipróbáljam, mit érhetek el a programozással. Végigmentem egy cikluson és győztem, nincs fejfájás! Remekül éreztem magam. Valóságos csoda volt! Őt másodperc múlva a fejfájás még erősebben visszatért. Nem adtam fel, még egy ciklust csináltam, és a fejfájás rövid időre újra megszűnt, majd megint visszatért. Kb.10 cikluson kellett végigmennem, de kitartottam, és nem vettem be a gyógyszeremet. Azt mondtam magamnak, hogy meg fogom tudni csinálni, és a fejfájás végül is elmúlt.

Egy ideig nem fáj a fejem, és legközelebb már 3 ciklus elmulasztotta a fájdalmat. Utána még három hónapig előfordult, hogy időnként visszatért a fájás, de még csak egy Aszpirint se kellett bevennem. Az Agykontroll óta egyetlen fájdalomcsillapítót sem vettem be. Tényleg hatásos!

A másik történet egy apácától, a detroiti Barbara Burns nővértől származik. Azért választottam ezt, mert Barbara nővér zseniálisan alkalmazta saját kiváltó mechanizmusát.

Rövidlátó asztigmatizmusa miatt 27 éven keresztül hordott szemüveget. Rövidlátása fokozódásával egyre erősebb lencse vált szükségessé, s távolra már így se látott élesen. Látásának javulása előtt már bifokális lencsére volt szüksége. 1974. júliusában elhatározta, hogy megpróbálja az Agykontrollt. Mély meditációban a következőt mondta önmagának: - Valahányszor egy pillanatra behunyom a szemem, utána pontosan fog fókuszálni, mint egy fényképezőgép lencséje. Ezt minden meditációjában megismételte, és két hét múlva szemüveg nélkül kezdett élni, csak olvasáshoz volt még rá szüksége. Megvizsgáltatta magát Dr. Richard Wlodygával, egy szemésszel (és Agykontroll hallgatóval), aki megállapította, hogy a nővér szaruhártyája kissé deformált. Barbara nővér a szaruhártya korrigálását is beépítette meditációjába arra a néhány hétre, amíg sor került az újabb vizsgálatra Dr. Wlodyganál.

A következő levélrészletet Wlodyga doktor írta, Barbara nővér kérésére.

Barbara Burns nővért először 1974. augusztus 20.-án vizsgáltam meg. Legközelebb 1975. augusztus 26.-án láttam. Szemüvegét egy éve nem hordta. A beteg manifeszt myopiájának mértéke olyan szintre csökkent, amikor szemüveg viselése már felesleges.

A migrénes orvos, és Barbara Burns nővér persze nem olyan „rettegett betegségek” szenvedett, mint amiktől neveltetésünknel fogva olyan nagyon félünk. Tud-e ezeken is segíteni az Agykontroll, vagy csak egyszerűen szedjük az orvosságot és várjunk?

Nézzük meg egy pillanatra a valószínűleg legrettegettebb betegséget, a rákot.

Talán olvastál már egy rákspecialista, Dr. O. Carl Simonton munkájáról. Marilyn Ferguson idézett belőle, nemrég megjelent népszerű könyvében, az Agyforradalom-ban, és 1976. januárjában a Prevention Magazine-ban egy cikk jelent meg róla „Az elme a rák felett” címmel, Grace Halsell tollából. Simonton doktor, aki megtanulta az Agykontroll technikákat, sikeresen alkalmazta azok némelyikét betegei kezelésében.

Amikor sugárkezeléssel foglalkozott San Francisco mellett a travisi Légierő Bázison, egy ritka, de közismert jelenséget vizsgált, olyan embereket, akik - az orvostudomány előtt ismeretlen okok következtében - felépülnek a rákból. Őket „spontán remisszióként” könyvelik el, és a rákos betegek csupán nagyon kis hányadát teszik ki. Simonton doktor úgy okoskodott, hogy ha meg tudná fejteni, hogy miért gyógyultak meg ezek a betegek, akkor talán elő is tudná idézni a gyógyulást.

Azt találta, hogy egy fontos szempontból mind hasonlított: pozitívak, optimisták és eltökéltek voltak.

1974-ben, egy előadásában, a bostoni Agykontroll ülésen a következőket mondta:

„A legjelentősebb érzelmi tényező, amit a kutatók a rák kifejlődésével kapcsolatban általában megállapítottak, az az, hogy a betegség diagnózisának felállítása előtt 6 -18 hónappal a beteg életében valami jelentős veszteség következett be.

Ezt különböző kutatók, kontroll csoportokkal, hosszú megfigyelési idejű vizsgálatokban mutatták ki. Úgy látjuk, hogy a veszteség nem magában jelentős tényező, hanem azzal együtt, hogy az illető miként fogadja azt.

Tudják, a veszteségnek elég jelentősnek kell lennie ahhoz, hogy a betegben tartósan az elesettség és reménytelenség érzését kelti, úgy látszik, hogy ilyenkor az alapvető ellenállás lecsökken, s így lehetővé válik a rosszindulatú elváltozás kifejlődése.”

Egy másik, a travisi Légierő Bázison végzett vizsgálatában, melyről a Journal of Transpersonal Psychology * számol be, Simonton öt csoportba sorolta 152 rákos beteg hozzáállását az erősen negatívtól az erősen pozitívig. Ezt követően osztályozta a terápia hatását is, kitűnőtől a gyengéig terjedően. 20 beteg kezelési eredménye kitűnő volt, noha közülük 14-nek az állapota annyira súlyos volt, hogy 50%-nál kisebb eséllyel számíthattak az 5 éves túlélésre. Az esélyeket pozitív hozzáállásuk változtatta meg.

A skála másik végén 22 betegnél a kezelés gyenge eredményt hozott; egyiküknek sem volt pozitív hozzáállása.

A pozitívabb betegek némelyikének hazatérve azonban megváltozott hozzáállása, „és megfigyelhettük betegségük ennek megfelelő változását.” Egyértelmű, hogy hozzáállásuk jelentősebb szerepet játszott, mint betegségük súlyossága.

A folyóirat szerkesztője idézte a Menninger Alapítványtól Dr. Elmer Greent, aki szerint „Carl és Stephanie Simonton figyelemre méltó eredményeket ér el a rák kezelésében azzal, hogy összekapcsolják a hagyományos sugárkezelést az élettani önszabályozás céljából végzett vizualizálással.”

Bostoni beszédében Simonton dr. idézte az Amerikai Rák Társaság elnökét, Eugene Pendergrasst, aki 1959-ben a következőket mondta: „Néhány tény azt igazolja, hogy a betegség lefolyását általában befolyásolja az érzelmi lehangoltság. Őszintén remélem, hogy a kutatást ki tudjuk terjeszteni arra a határozott lehetőségre is, hogy az ember elméjében olyan erő van, mely képes felgyorsítani vagy gátolni a betegség folyamatát.”

Dr. Simonton ma a Forth Worth-i Rákkezelési és Kutatási Központ orvosi igazgatója, ahol társával, Stephanie Mathews Simontonnal arra tanítják a betegeket, hogy miként vehetnek részt lelkileg saját kezelésükben.

-Látják, azzal az ötlettel kezdtem, hogy egy beteg hozzáállása szerepet játszhat bármilyen fajta kezelésre adott reakciójában, és befolyásolhatja a kórkép lefolyását. Ezt tovább vizsgálva azt találtam, hogy az Agykontroll - biofeedback és meditáció - koncepciók olyan eszközt adnak kezembe, ami lehetővé teszi, hogy a beteget megtanítsuk ennek a hatásnak az elindítására, és saját gyógyító folyamatába bevonjuk őt. Véleményem szerint ez a leghatékonyabb fegyver, amit érzelmileg fel tudok ajánlani.”

Betegek képzésének első lépéseként Simonton doktor számúzi a félelmet. Amint elkezdődik az oktatás, rájövünk, hogy a rák egy mindnyájunkban zajló, normális folyamat. Állandóan képződnek bennünk rosszindulatúan elfajuló, rákos sejtek. A test felismeri és elpusztítja őket, ahogy más idegen fehérjével is elbánik. Nem egyszerűen arról van szó, hogy megszabaduljunk a ráksejtektől, hiszen állandóan képződnek bennünk. Az a cél, hogy újra a test győzzön, s irányítsa saját folyamatait.

Simonton doktor előadása után felesége beszélt. A következőket mondta:

„A legtöbb ember a rákos sejtet valami undorító, aljas, bujkáló dolognak képzelel el, ami ott settenkedik, és igen nagy az ereje. Ha egyszer működésbe lendül, akkor a szervezet teljesen tehetetlen. Valójában azonban a ráksejt egy megbolondult normális sejt. Nagyon ostoba sejt, olyan gyorsan szaporodik, hogy sokszor saját vérellátását is elzárja, és maga is éhez. Gyenge is. Ha belevágunk, besugarazzuk, vagy kémiai kezelést alkalmazunk, és sikerül megbetegítenünk, akkor képtelen visszanyerni egészségét. Elhal.

Hasonlítsuk össze egy egészséges sejtrel. Tudjuk, hogy ujjunk egészséges szövetét megvághatjuk, s ha semmi mást nem teszünk, csak sebtapasszal leragasztjuk, akkor is meggyógyul. Tudjuk, hogy a normális testszövetek meg tudják javítani önmagukat. Azok nem pusztítják el saját vérellátásukat. Nézd meg, hogy lelkedben mégis milyen kép él róluk. A betegségnek félelmeink, és a félelmünkben kialakított lelki képek révén tulajdonítunk nagy erőt.

A sugárkezelés mellett alkalmazott relaxációs és vizualizációs módszerekről Simonton asszony a következőket mondta:

„Legértékesebb eszközünk valószínűleg a lelki-elképzelés technikája. A betegről három alapvető dolgot kérünk: képekben jelenítse meg önmagának a betegségét, a kezelést és a szervezet immunrendszerét, vagyis védekező mechanizmusát.

Csoportüléseinken arról beszélünk, hogy hogyan fogjuk képileg megjeleníteni azt, aminek bekövetkezését akarjuk még azelőtt, hogy elhinnénk, hogy be is fog következni. Úgy tűnik fontos ez a sorrend.

Egyik fő beszédtemánk a meditáció. Milyen gyakran medital? Mit tesz meditációja során?

11. FEJEZET

EGY BENSŐSÉGES GYAKORLAT SZERELMESEKNEK

Az Agykontroll csoportnak tartott előadásában Simonton asszony az élet megannyi stresszéről beszélt, melyek betegséghez vezethetnek, ha nem kezelik őket megfelelően.

„Betegeink közül nagyon kevesen élnek jó házasságban. Ha jó házasságban él a rákos beteg, akkor ez az egyik legfontosabb dolog, amivel foglalkozni kell, ez az egyik legjelentősebb ok, ami miatt életben kelt maradnia.”

Mitől válik egy házasság jóvá? Nem tudom erre az összes választ. Saját házasságom Paulával különösen jó házasság - 36 éven keresztül - gazdag és érdekes volt, de igazából nem értem, hogy miért. Talán ez a nem teljesen értés is szerepet játszik abban, hogy jó. Ezt csak azért mondom el, hogy megértsd, nincs közvetlen tapasztalatom a boldogtalan házasságokkal kapcsolatban, s ezért nem vagyok szakértője a kérdésnek, hogy miként kell megmenteni - vagy meg kell-e egyáltalán menteni - a házasságot, ha súlyos bajban van.

Ennek ellenére ismerek néhány módszert a házasság megjavítására és gazdagabbá tételére, ha a férj és a feleség is erre törekszik.

Talán arra számítasz, hogy először a szexről beszélek, mivel sokan ezt tartják a jó házasság egyik alappilléreinek. Én ezt inkább a jó házasság egyik eredményének gondolom, és később beszélek róla.

A házasság legjobb alapja a bensőséges kapcsolat. Nem olyan fajta bensőséges kapcsolat, ami kisajátítja legbensőbb énünket is, hanem ami mély megértésből és elfogadásból táplálkozik.

Valami elég furcsát akarok javasolni, de ahhoz előbb némi körítés kell. Beszéltünk az Agykontroll kurzus vége felé jelentkező, felemelő örömről. Valami eddig nem említett is történik itt. Valami lehetőleg, de mélyen átértézt dolog jelentkezik. A hallgatók, csupán percekkel a tanfolyam befejezése után, úgy érzik, hogy bensőséges, majdnem szerető kapcsolatba kerültek egymással. Idegenként érkeznek, akiknek az útjai talán soha nem keresztezték volna egymást, és hamarosan el kell menniük, hogy tovább éljék saját, egyéni sorsukat. Ez az összetartozás érzés mégis nagyon könnyen újra felbred, ha megint találkoznak. Sokan ezt annak tulajdonítják, hogy egy intenzív, az életben egyszer már átélt élményen mentek keresztül. A katonák érznek sokszor így az intenzív háborús élmények után. Egy csoportnyi vadidegen ember is hasonlóan érezne, ha egy délutánra egy liftben rekednének.

Ez azonban csak a magyarázatnak az egyik része, és még csak nem is a nagyobbik. Ezt ragadják ki leggyakrabban, mert ezt lehet legkönnyebben megfogni.

Valami más is történik, amit megpróbálok elmagyarázni. A mély és hosszú meditációk alatt kapcsolatok születnek, - az elme érzékeny vevőkészülék, amit finoman megérint más elme - olyan módon, amit csak azok ismernek igazán, akik egy egész életet töltöttek együtt. A legtöbb pillanatnyi közvetlenség felszínes, hamis, és némi kellemetlenség érzést hagy bennünk. Rövid ideig tart. Nem erről az élményről van szó: emez tartós, pszichikus szinten zajlik.

Mivel ez nem túláradó, hanem inkább lehetőleg érzés, ne lepődj meg, ha nem hallottál még róla egyetlen Agykontroll hallgatótól sem, akivel találkoztál. De említsd csak meg, és az illető valószínűleg azt fogja mondani: - Ó, igen, mindnyájan éreztük. Gyönyörű volt! Ez egyfajta mellékterméke az Agykontroll tréningnek. A kurzust nem kimondottan úgy terveztük meg, hogy ezt elérje.

Ugyanakkor (most jön az a furcsa javaslat, amit említettem) lehetőség van arra, hogy amit külön-külön már megtanultak az Agykontrollban, azt most (férj és feleség) szándékosan egy nagyon mély bensőségesség megteremtésére használják fel, mely egyébként csak többéves együttéléssel lehet kialakítani. Az eredmény erősebb és hatásosabb lesz, mint amit hallgatóink az osztályokban átélnek.

Mit tegyetek?

1. Keressetek egy helyet, ahol mindketten a legboldogabban és leglazábban érzitek magatokat! Lehet ez egy régebbi közös vakáció helyszíne, bármilyen hely, amihez különösen kellemes, közös élmények fűznek. Olyan is lehet, amit még egyikőtök se látott, és együtt választjátok ki. Olyant azonban ne válasszatok, ahol csak egyikőtök járt! Ez megbontaná az élmény szimmetriáját, és csökkentené az osztozás érzését.

2. Üljetek kényelmesen, közel, egymás felé fordulva! Lazítsatok és hagyjátok, hogy szemetek becsukódjon!

3. Egyikőtök valami ilyesmit mondjon: "Számolni fogok 10-től 1-ig, és minden számnál azt érzed, hogy egyre mélyebben merülsz egy kellemes meditációs tudatszintre. 10 - 9 - érzed, hogy mélyebbre jutsz, - 8 - 7 - 6 - mélyebbre és mélyebbre, - 5 - 4 - mélyebbre, - 3 - 2 - 1, most ellazultan, egy mély, kellemes tudatszinten vagy. Segítségemmel én is odamegyek hozzád."

4. A másik ezt mondja: "Lassan számolok 10-től 1-ig, és minden számmal egyre közelebb kerülünk egy mély tudatszinten. 10-9 -, érzed, hogy egyre mélyebbre jössz velem, - 8 - 7 - 6 - egyre mélyebbre jutunk együtt, - 5 - 4 - még mélyebbre és közelebb, - 3 - 2 - 1 most mindketten ellazultan, egy kellemes tudatszinten vagyunk. Menjünk mélyebbre együtt!"

5. Az első azt mondja: „Jó, menjünk együtt nagyon mélyre! Ismerjük meg együtt a helyet, ahol vagyunk! Minél többet tapasztalunk, annál mélyebbre jutunk. Figyeld az eget"

6. „Igen tiszta, csak néhány felhő úszik rajta." Mindketten lassan, spontán módon leírjátok az elétek tároló, együtt átélt látványt, hőmérsékletet, színeket, hangokat, valamennyi kellemes részletet.

7. Amikor mindketten mély szinten vagytok már - ne siessetek ezzel -, és teljesen átélitek a relaxáció helyét, akkor egyikőtök ezt mondja: „Azt akarom legjobban az életben, hogy téged boldoggá tegyelek, és csak azután akarom önmagamát boldoggá tenni."

8. A másik: „Azt akarom legjobban, hogy téged boldoggá tegyelek, és csak azután akarom önmagamát boldoggá tenni."

9. Hagyjatok időt - amennyit akartok - erre a csendes, bensőséges érintkezésre, majd ébredjétek fel! Vannak, akik ezt a hangtalan együttlétet jobban átélik, ha közben mélyen egymás szemébe néznek. Gyakorlott meditáló nyitott szemmel is tud Alfában vagy Thétában lenni. Ha ez kényelmetlen, akkor ne erőltessétek!

Sokkal nagyobb hatású élmény ez, mint ahogy így olvasás alapján el lehet képzelni. Már a legelső alkalommal, ahogy kipróbáljátok, meg lesztek győződve arról, hogy ez közös éleetek állandó részévé válik. Különböző változtatásokkal tovább is tudjátok majd fejleszteni a módszert.

Néhány figyelmeztetés: Az élmény szépsége teljesen elvész, ha rosszul használják. Ha a két résztvevő valamelyike nem érti meg a dolog célját, vagy nem ért azzal teljesen egyet, akkor a bensőséges együttlét nem lesz igazán kellemes élmény. Csak olyan férfinak és nőnek ajánlom, aki párja iránt mély, tartós, gazdag elkötelezettséget érez.

Mindnyájunknak van egy auránk, amit egyesek testünk körül halvány energiamezőként látni képesek. Az Agykontroll tréning egy másik melléktermékeként sok hallgatónk elmondja, hogy látja saját és mások auráját. Mindegyik olyan egyedi, akár egy ujjlenyomat.

A testileg közel lévő emberek energiamezői átfedik egymást. Ezek alakja, intenzitása, színe, rezgése változik. Ez a színházban, vagy buszon a tömeggel ugyanúgy megtörténik, mint két közös ágyban fekvő emberrel. Minél gyakoribb az érintkezés két ember között, annál tartósabb az aurák elváltozása. Férj és feleség esetén ez a változás előnyös, mert aurájuk jobban kiegészíti egymást. Tartós testi távolság visszafordítja a folyamatot, ami - felesleges mondani - nem tesz jót a házasságnak. Alapvető a testi közelség. Én a francia ágy híve vagyok.

És most a szexről. A szex nem egyetlen élmény. A lehetőségek egész skálája áll rendelkezésre. Nem a technikákról vagy testhelyzetekről beszélek, hanem az élményekről különböző mélységű és intenzitású élményminőségekről, melyeknek igen széles a skálája. Túl sok pár olvas el „hogyan csináljuk” szex-kézikönyvet, s a technika bizonyos tökéletességi szintjén azt hiszik, hogy jó nemi életet élnek. Minden lépést megfontolni, minden lépéssel logikusan a következő lépés felé haladni, ez mély élmény lehet a felszínes, tudatos Béta szinten. Fontosabb azonban az élménnyel együtt sodródni, ellazult lélekkel, meditatív szinten.

A pszichikusan érzékennyé válás gazdagíthatja, és roppant mértékben javíthatja a házasságot. A hosszú és boldog házasságok, - még gyakorlás nélkül is- a partnerek közötti mély, pszichikus megértéshez vezethetnek. De miért várunk, ha rövidebb idő is elég ehhez?

12. FEJEZET

TE IS HASZNÁLHATOD HATODIK ÉRZÉKED

Létezik hatodik érzék? Manapság gyakorlatilag minden e témában tájékozott ember egyetért abban, hogy létezik. Bizonyított tény, hogy öt érzékünkön kívül is jut el hozzánk információ. Jöhet ez az információ a múltból, jelenből, vagy jövőből. Jöhet közelről vagy távolról: se idő, se tér nem akadályozhatja azt az „érzékeken kívüli” képességet, ami a hatodik érzékként működik.

A hatodik érzékre az „érzékeken kívüli érzékelés” kifejezést használják, de én nem szeretem ezt a meghatározást, mert ez olyasmire utal, mintha külső érzékeinktől függetlenül működne. Ez pedig mintha tagadná, hogy létezik az öt érzékszerven kívüli érzékelés is, holott nyilvánvalóan létezik, mivel ezek használata nélkül is jutunk értesülésekhez.

Az „érzékelés” a megfelelő kifejezés J. B. Rhine kísérleteire a dukei egyetemen, ahol a médiumok kitalálták, hogy az osztásnál melyek az adott kártyák, és pedig olyan következetesen, hogy a véletlen kizárható volt. Mi azonban az Agykontrollban nem egyszerűen érzékelünk, hanem kivetítjük figyelmünket arra a pontra, ahol a kívánt információ van. Az érzékelés túl passzív szó arra, amit mi teszünk. Ezért az Agykontrollban „Hatékony Érzékelési Kivetítésről” (HÉK) beszélünk.

A HÉK megtapasztalására az Agykontroll tanítványok nem végeznek kártya-látó gyakorlatot. Az csak arra való, hogy felmérje az ember médium-képességét. Mivel ezt mi már ismerjük, nagyobb célt tűzünk magunk elé: azt, hogy megtanítsuk őket médiumként viselkedni a valós életben is, mégpedig olyan hallatlanul izgalmas módon, hogy a szellemiség lelkeség „magasságait” annyira hatékonyan tapasztalják meg, hogy életük véglegesen megváltozzék. Ez kb. 40 óra elméleti és gyakorlati felkészítés után következik be.

Eddig minden nehézség nélkül megtanítottunk erre több mint félmillió embert. Mire az idáig leírt technikákat mind elsajátítottad, már jókora utat tettél meg a HÉK művelésében is. Képes vagy

már a lélek mély rétegeibe lépni, és ott tudatos maradni: meg tudsz jeleníteni dolgokat és eseményeket az öt érzékkel megfogható valóság csaknem teljes mélységében.

Az Agykontroll osztályokban a második nap végére a hallgatók közel állnak ahhoz, hogy pszichikusan működjenek, s a harmadik napon el is érik azt: tudatukat testükön kívülre vetítik.

A megjelenítő képzelet működtetését, egyszerű gyakorlatokkal kezdik. Mély meditációban elképzelik önmagukat, otthonuk előtt megjelenítik ott magukat. Gondosan megfigyelnek mindent, mielőtt belépnének a bejárati ajtón és megállnának nappalijukban, a déli fallal szemközt. Látják a szobát este, felgyújtott lámpákkal, majd nappal, ahogy besüt a napfény, és minden apró részletet megfigyelnek, amire csak emlékeznek. Aztán megérintik a déli falat, és belelépnek. Neked ez talán földöntúlinak hangzik, de teljesen természetes azok számára, akik a megjelenítés intenzív gyakorlatain már túljutottak.

A falban, olyan közegben vannak, ahol eddig még nem jártak. Megfigyelik új környezetüket: a fényeket, szagokat, hőmérsékletet, az anyagok keménységét úgy, hogy megkocogtatják a falat belülről. Újból a falon kívül, vele szemben állva, feketére, pirosra, zöldre, kékre, lilára, majd újból az eredeti színre festik a falat. Azután felemelnek egy székot - ebben a dimenzióban súlytalan - és a fallal szemközt megvizsgálják, miközben a fal színét megint csak változtatják. Ugyanezt teszik egy görögdinnyével, egy citrommal, egy narancssal, három banánnal, három sárgarépával és egy fej salátával.

Mikor ezt a szakaszt befejezték, megtették az első fontos lépés ahhoz, hogy a logikus agyat a hátsó ülésre ültessék, a megjelenítőt pedig előre, ahol a vezérlés van. A fent leírt gyakorlatokban a logikus agy a következőt mondja: - Ne mondd nekem, hogy egy fal belsejében vagy, vagy valami más elvárásolt helyen! Tudom hogy ez lehetetlen, hisz itt ülsz!

De a megjelenítő agy most a beleképzelés sorozatos gyakorlásától megerősítve figyelmen kívül tudja ezt hagyni. Ahogy beleképzelő képességünk egyre erősödik, éppúgy erősödnek pszichikus erőink is. A megjelenítő agy tartja életben őket.

A következő szakaszban a hallgatók fémkockákba és hengerekbe vetítik ki magukat - rozsdamentes acélba, vörösrézbe, sárgarézbe, ólomba -, ahol éppúgy, mint a falban, megvizsgálják a fényeket, szagokat, színeket, hőmérsékletet, keménységet, méghozzá elég gyorsan változtatva ezeket ahhoz, hogy közben a logika ne tudjon gáncsolni képzeletüknek.

Az egyszerűbbtől a nehezebb felé haladva, ezután már élőlényvel folytatják a kivetítést: egy gyümölcsfával. Megvizsgálják egy gyümölcsfát mind a négy évszakban, miközben a képzeletbeli képernyő háttérszíneit változtatják, majd kivetítik magukat a levelekbe és a gyümölcsbe.

Most hatalmas ugrás következik: egy állatba képzelik bele magukat. A hallgatók eddig oly sikeresek voltak, hogy csak kevesek fejében fordul meg: vajon menni fog-e ez? Tudatuk váltakozó színű képernyője előtt megvizsgálják az állatot kívülről, majd gondolatban magabiztosan belépnek koponyájába, az élő agyba. Néhány perces szemlélődés után újból kijönnek, hogy kívülről vizsgálják az állatot, most főleg a mellkasra összpontosítva. Azután, a mellkason belül megvizsgálják a bordákat, a gerincoszlopot, a szívet, tüdőt, májat. Aztán megint kijönnek, és ezzel már részben fel is készültek életük talán legmeghökkenőbb napjára, a negyedik napra, amikor emberekkel fognak dolgozni. De előbb még más előkészítő munka is vár rájuk.

Különösen mély meditációban, mely néha a Théta szintet is eléri, az Agykontroll hallgatók - akik már jól begyakorolt megjelenítő képességgel rendelkeznek - laboratóriumot képzelnek el. A laboratórium méretét, alakját, színét mind maguk választják meg. A laboratóriumban íróasztalnak, széknek, órának, öröknaptárnak és kartotékezőzónának kell lennie. Eddig nincs semmi szokatlan.

A következő lépés megértéséhez újból hangsúlyozni kell, hogy pszichikus érzékelésünk milyen távol van nyelvtől és logikától, és milyen közel a képzelethez és szimbólumokhoz. Azért hangsúlyozom ezt. Mivel a következő lépés az, hogy főszereljék a laboratóriumot különböző eszközökkel, melyekkel pszichikusan ki fogják javítani azokat a kóros elváltozásokat, melyeket másnap majd az emberek testében meglátnak. A legtöbb eszköz olyan, amit laboratóriumban valójában sosem látni. Ezek csak eszközök szimbólumai vagy szimbolikus eszközök, ahogy tetszik.

Képzeld el egy finom szitát a vér szennyeződéseinek kiszűrésére, egy puha kefé, amivel a fehér port (meszet) pszichikusan ki lehet söpörni a beteg izületből, fürdőt, ami a bűnököt lemossa, hifitornyot, amiből különleges zene szól a gondoktól gyötörtek megnyugtatóására. Minden hallgató a saját fegyvertárát állítja össze, nincs két egyforma. Ott készülnek, ahol minden lehetséges: a tudat mély szintjén. Sok végzett hallgató úgy érzi, hogy a mély szinteken végzett munka kihatással van az objektív világra is.

Ahogy a tanítványok ezekkel az eszközökkel dolgoznak, szükségük lehet némi bölcs tanácsra a zavarba ejtő percekben - egy belső nyugodt, halk hangra. Az Agykontroll tanfolyam hallgatóinál ez még nem halk, hanem hangos hang, és nem egy, hanem kettő.

A hallgató laboratóriumában életre hív két konzultánst vagy tanácsadót, egy férfit és egy nőt. Mielőtt elkezdenénk ezt a szakaszt, mondom, hogy a legtöbb hallgató egészen határozottan tudja, hogy kit szeretne tanácsadónak. Bár ritkán teljesülnek csak ezek a kívánságok, mégis szinte soha sem elégedetlen senki a konzultánsként kapott személyekkel.

Egyikük Albert Einsteinnel akart találkozni, de helyette egy kis bohócnak kifestett embert talált, rózsaszín ping-pong labdával az orrán, szélforgóval a sapkáján. A kis ember megbízható tanácsadónak bizonyult.

Egy másik hallgató, Sam Merrill, aki a New Times-ban cikket írt az Agykontrollról (1975. május2.) két valós embert hívott életre tanácsadóként, de azok viselkedése meglehetősen különbözött igazi valójuktól.

Laboratóriumában, a Nautilus tengeralattjárón - írja Merrill - „egy kis ember bukkant elő térdnadrágban és selyemingben a nyomáscsökkentő kamrából. Sovány volt és kopaszodó, mély gödörben ülő, vaksi nyúlszemekkel. A tanácsadóm William Shakespeare volt. Köszöntöttem, de ő nem válaszolt. Majd egy hang azt mondta, hogy partraszállunk, és Willel a kopár partra ugrottunk.

A parton találkoztunk másik tanácsadómmal, Sophia Lorennel. Éppen akkor jött ki a vízből, pamut trikója buján lógott testén. Először ő sem törődött velem, ellenben odavolt a gyönyörűségtől hogy Shakespeare-rel találkozhat. Kezet fogtak, kedvességeket mondtak egymásnak, majd a homokra zuhantak, és hánykolódní, vergődní, hörögni és visítózni kezdtek."

Másnap, mikor a komoly munka kezdődött, Merrill vezetője egy 62 éves floridai nő nevét adta meg neki. A két tanácsadó, akik jobban el voltak foglalva egymással, mint a nővel, felületesen megvizsgálták, aztán bokrosabb tennivalóik után siettek.

Tanács nélkül mentek el a tanácsadók? Nem - a nő hasürege eltűnt. „Helyén" írja Merrill, „hosszú, rózsaszín neonfényű bél világított mérgesen." Miután elmondta, hogy mit látott, vezetője közölte vele, hogy az illető kórházban fekszik, súlyos bélgyulladásal.

A végzett Agykontroll hallgatók számára a tanácsadók nagyon valóságosnak tűnnek. Mik ők? Nem tudjuk biztosan - talán csak a képzelet kitalációi, talán egy belső hang megtestesülései, talán ennél is többek. Amit tudunk az az, hogy ha egyszer találkozunk tanácsadóinkkal és megtanulunk együtt dolgozni velük, kapcsolatunk rendkívül gyümölcsöző lesz.

Krisztus előtt több mint négy évszázaddal, Szókratész görög filozófusnak volt egy tanácsadója, aki ellentétben az Agykontrollbeli tanácsadókkal, pusztán figyelmeztetésekre korlátozta tevékenységét. Platón szerint Szókratész ezt mondta: „Gyerekkorom óta meglátogat egy félisten, aki időről-időre figyelmeztet, hogy mit ne tegyek, de soha nem mondja meg, hogy mit tegyek. Egy másik író, Xenophon így idézi Szókratészt: „Eddig a hang még soha nem tévedett.”

Ahogy nemsokára látni fogod, egy végzett Agykontroll hallgató, képzeletbeli laboratóriumában tanácsadójaival bizalmasan együttműködve, hallatlan energiával tud önmaga és mások segítségére lenni. Az Agykontroll tanulásának pillanatnyi szintjén ezt már értik a hallgatók, de még nem tapasztalták meg.

A következő nap remeg a levegő a várakozástól. Még azok a végzett hallgatóink is érzik ezt, akik csak élményeik felfrissítésére jönnek vissza. Eddig minden, amit a hallgató megélt, saját kizárólagos tapasztalata volt, szellemének magányában. Most eljön a pillanat, amikor mindenki szeme láttára kell működnie.

Először két gyakorlat következik, mindkettő egy barát testének a tanulmányozása, úgy, mint korábban az állaté. Ha ezzel végeztek, párokat alkotnak a hallgatók.

A pár egyik tagja a pszichikus irányító, a másik a pszichikus végrehajtó. Az irányító egy papírlapra felírja egy ismerőse nevét, korát, fontosabb tudnivalókat róla, és leírja néhány fontosabb testi baját. A pszichikus végrehajtó, néha az irányító segítségével, alámerül szintjére, talán először és utoljára bizonytalanul abban, hogy mit is fog majd tenni.

Amikor jelzi, hogy készen áll, - szintjén, laboratóriumában, tanácsadói jelenlétében - az irányító megmondja neki a korábban fölírt ember nevét, korát, nemét és tartózkodási helyét. A pszichikus végrehajtó feladata megmondani, hogy mi a baja ennek az embernek, akit soha nem látott, akiről mostanáig soha nem hallon. Megvizsgálja hát a testét, kívül és belül, ahogyan megjelenítő készségét már begyakorolta, szükség esetén konzultánsaival tanácskozva, vagy magához a vizsgált személyhez „beszélve”.

Az irányító arra ösztönzi a végrehajtót, hogy haladás közben jelentse, mit talál: „beszélj akkor is, ha úgy érzed, hogy csak találgatsz”. Általában valahogy így zajlik ez (egy valós eset leírása az alábbi párbeszéd).

Irányító: - A férfi, akit felírtam: John Summers, 48 éves, Indiana államban lakik, Elkhantban. 1-2-3-, az elkhanti John Summers a képernyődön van. Érzeked, érezd meg, képzelj el, jelenítsd meg, alkossd meg, és ott van, elhiheted, ott van. Pásztázd végig a testét elméddel, fejétől a talpáig, föl és le, másodpercenként újból és újból!

Ahogy így figyeled a testét, engedd, hogy képzeleted kiválassza a három legérdekesebb helyet! Továbbra is másodpercenként egyszer pásztázd végig szemeddel a testét, és mondd el nekem ezeket az érdekes helyeket, ahogy a szemedbe ötlenek! Úgy fogod érezni, mintha csak képzelődnél, úgyhogy mondd el mindent, ami eszedbe jut!

Végrehajtó: - A jobb válla kissé lejjebb és előrébb áll...Minden más rendben van, kivéve talán a bal bokáját. Nézzünk be a mellkasába...minden meleg...a jobboldal egy kicsit hűvösebb...hűvösebb és sötétebb. A jobb tüdeje hiányzik...Na, most a bokája. Úgy látszik rendben van, egy halvány fehér vonal van ott,...nyirkos időben hasogat...valamikor bizonyára eltörte...Azt hiszem ez minden.... Várj! A tanácsadóm megfordítja a férfit és a füle mögé mutat - mély vágás látszik...fülműtétje volt. Igen mély vágás. - ez minden.

Irányító: - Nagyon jó! Hiányzik a jobb tüdeje, és mély vágás van az egyik füle mögött. A bokájáról nem tudok semmit. Most mondd el, mit éreztél, amikor a tüdőről és a vágásról beszéltél! Írd le az érzéseidet, hogy következő alkalommal ez lehessen a viszonyítási pontod!

Egy percnyi szünet után a médium visszatér Bétába. Mosolyog:

Huh! Ez örület!

Igen, valóban örület. Józan világunk minden tapasztalatával ellenkezik. Még sincs semmi furcsa a fent leírt jelenetben. Egyesek tévednek egy kicsit az első próbálkozásnál, vannak akiknek egyáltalán nem sikerül az első, második, sőt harmadik eset sem. De a nap vége felé már mindenkinek van annyi pontos „meglátása”, hogy tudja nem véletlenről van itt szó - valami komoly valóság működik ebben.

Gyakran gondoljuk, hogy a képzelet pusztán lehetetlenségek teremtője. Gyakran az is. De a művészeti alkotások is a kiművelt képzelet alkotásai, a pszichikus alkotások is a különleges módon művelt képzelet termékei. Az Agykontroll hallgató, amikor először működik pszichikusan, úgy érzi, hogy „csak képzeli” amit lát. Ezért mondja neki az irányító: - Úgy fogod érezni, mintha csak képzelnél, úgyhogy mondj el mindent, ami eszedbe jut! Ha nem beszélne, akkor a gondolkodó agyrésze elkezdhetne magyarázatokat keresni, és ezzel elfojtaná a pszichikus erőket. ahogy ez a mindennapi életben is történni szokott.

Az első próbálkozás után az Agykontroll hallgató már tudja, hogy ez nem csak képzelődés. Megjelenít, és megtanul bízni az első képben, ami a szemébe ötlük. Így valósul meg pszichikus tehetsége. Ebben alapvető természeti törvények működnek. Szellemünk nem korlátozódik agyunkra, annál tovább terjed. Hogy hatékonyan tovább terjedhessen. szüksége van a vágy ösztönzésére, a hit felfűtöttségére, a remény csillogására.

Egy átlagos hallgató első alkalommal még nincs eltelve reménnyel. Ha művelt és nyitott egyéniség, akkor tudja, hogy létezik hatodik érzék. de az élet megtanította, hogy neki ez a képesség nem adatott meg. Amikor megéri, hogy ez nem így van, és először talál telibe, reménye magasba szökik, és már jó úton halad. Néhány óra múlva, 8-9 jól diagnosztizált esettel a háta mögött, már végzett Agykontroll hallgató.

„Újra és újra látom, ahogy a hallgatók helyesen diagnosztizálnak különböző betegségeket.” - írja Bud Thomas, a Midnight szerkesztője az „Agykontroll tanfolyamok kifejlesztik szellemi energiádat” című cikkében (1973. november 19.). Leír egy esetet, ahol ő adta meg a beteg nevét, mivel annak betegségét különösen nehéznek hitte, ugyanis sem ő, sem a csoport többi tagja nem ismerhette az illetőt.

Korábban aznap, meglátogatta fiát a kórházban. Egy másik beteg is volt a kórteremben. Thomas a nevén kívül semmit sem tudott róla.

A médium a következőket mondta a betegről: - A jobb lába valahogyan le van bénulva, a karjai és vállai merevek, két hátcsigolyája pedig valami betegség folytán összezsugorodott. Ezen kívül a férfinak fáj a torka és bélhurutja van. 167 cm magas és 48 kg a súlya.

A kórházba visszatérve Thomas megtudta, hogy a beteg gyermekparalízises. Kiesett a tolószékből és eltörte a jobb lábát, s a torokgyulladás és bélhuruton kívül minden stimmelt, amit a hallgató mondott. Ezek az ő fiának a tünetei voltak.

Gyakran kiderül a hibákról, mint jelen esetben is, hogy csak személycsere történt. Gyakorlással a hibák száma azonban jelentősen csökken. Még több gyakorlással a médium nem csak személyekkel, de tárgyakkal is kapcsolatba tud lépni.

O'ck Mazza. egy New York-i színész és énekes, íróknak és kiadóknak gépel kéziratokat, ebből él. Egyszer elvesztett egy kéziratot- és kétségbeesetten kérte Agykontrollos ismerőse segítségét. Azt mondta, akkor látta utoljára a kéziratot, amikor próbára ment egy kistemplom próbatermébe. Egy csoport fiatal temetkezési vállalkozó éppen távozott a diplomaosztási ünnepélyről. Az irat fehér borítékban volt, rajta Dick nevével, címével és „sürgős” felirattal.

Az agykontrollosnak egy idősebb, néma nő volt az egyik tanácsadója, aki csak igen-nem jelzéssel és jelbeszéddel segített. A férfi tanácsadó tolmácként szerepelt, és csak néha állt elő saját tanáccsal.

Az Agykontrollos elképzelte a Dick által leírt borítékot. Látta is egy halom papír között, egy nagy és rendetlen íróasztalon.

Biztonságban van itt a kézirat? – kérdezte tanácsadónőjétől. Az igent bólintott.

Az egyik temetkezési vállalkozónál van?

Nem.

Az íróasztal a templomban van?

Nem.

Visszakerül a boríték?

Igen.

Kinél van?

Az asszony az Agykontrollosra mutatott.

Nálam? - kérdezte.

Nem.

A férfi tanácsadó segített: - Úgy érti, hogy egy veled egykorú illetőnél. Az ünnepség után megkért egy fiatal nőt, hogy vigye iratait az irodába, mert ő még beül valahova a tanítványaival. Ne aggódj, amikor megtalálja, elküldi Dicknek.

Két nappal ezután a temetkezési vállalkozók iskolájának igazgatója felhívta Dicket. Elmondta, hogy az ünnepség után felkapta iratait, és valahogy a kézirat is közéjük keveredett. Megkérte titkárnőjét, hogy tegye az asztalára. mert ő még iszik egy pohárral a tanítványaival.

Sokan úgy vélik, hogy amit mi csinálunk, nem több gondolatátvitelnél. (Nem több! Micsoda nagyokosok!)

A példaként leírt eset - a hiányzó tüdejű férfi esete -, megtörtént. Talán emlékszik a kedves olvasó, hogy egyvalami hibádzott, egy törött boka. Az Irányító megerősítette (hisz előtte már le is írta) fülmütétet és a hiányzó tüdőt, de a törött bokánál azt mondta, hogy nem tud róla.

Később az illető elmondta, hogy néhány évvel azelőtt eltörte bokáját, és nyirkos időben sajog is. Gondolatátvitel? Hát nem úgy ahogy ezt általában értjük, hiszen az irányító nem is tudott a tört bokáról. Az sem valószínű, hogy a beteg éppen erre gondolt volna az adott pillanatban.

Igaz, lehet mondani, hogy hátha pont erre gondolt. Nem lehet kizárni. Egy másik eset: egy hallgató elmondta egy esetről, hogy a nő könyökén törésből származó heg van. Az Irányító nem tudott róla, megkérdezte az illetőt, aki azt mondta, hogy sohasem sérült meg a könyöke. Néhány nap múlva a beteg elmesélte ezt édes anyjának, aki elmondta, hogy bizony három éves korában eltörte a könyökét. Ez is gondolatátvitel volna?

Az emberekből kisugárzott pszichikus energia életveszélyben a legerősebb. Ezért oly gyakori a hatodik érzék működése baleset vagy hirtelen halál esetén.

Ez az oka, hogy az utolsó diagnosztizáló gyakorlat súlyos betegekkel foglalkozik. Az agykontrollos, ha tudatosan gyakorolja a diagnosztizálást, egyre gyengébb jeleket is képes lesz felfogni, és egy napon bárkivel kapcsolatba tud lépni, akivel csak akar, függetlenül attól, hogy az illető bajban van-e vagy sem. A gyakorlás során egyre érzékenyebbé válunk.

Korai tapasztalataim azt mutatták, hogy a gyerekek nagyobb pszichikus képességgel rendelkeznek, mint a felnőttek. Sokkal kevésbé befolyásolja őket, hogy a Béta szerint valami

lehetséges vagy sem, és valóságérzetük még nem fejlődött ki annyira, hogy csak a logikusnak tűnő dolgokat mondják ki.

Nem sokkal az Agykontroll alapjainak kidolgozása után egy kísérletet végeztem a diagnosztizálás vagy esettanulmány kidolgozására. Ahogy látni fogod, korábbi technikám eléggé különbözött még a maitól.

Két gyerek, Jimmy és Timmy, már alapjában képzett volt. Külön szobába ültettem mindkettőt, egy-egy kísérletvezetővel, aki a mai irányító előfutára volt. Megkértük Jimmy-t, hogy merüljön szintjére, és képzeletében alkosson valamit. Ezalatt Timmy a másik szobában ugyancsak a szintjére ment, hogy kitalálja, mit csinál Jimmy. Jimmy ezt mondta a kísérletvezetőnek: - Egy kis, zöld teherautót csinállok, piros kerekkel.

Timmy kísérletvezetője megkérdezte:

Mit csinál most Jimmy?
Egy kis játék teherautót.
Milyent?
Zöldet, piros kerekkel.

Az egy kifinomultabb szint, mint amit mi, felnőttek használunk.

Sok gyakorlás kell „amíg olyanok nem leszünk, mint a gyermekek.”

13.FEJEZET

ALAKÍTS SAJÁT GYAKORLÓCSOPORTOT

Szeretném a lehetőségekhez képest a legjobban elősegíteni pszichikus képességeid kifejlesztését, hasonlóan ahhoz, amint az Agykontroll tanfolyamainkon történik. Ez folyamatos, hosszadalmas, de igen kellemes elfoglaltságot jelent. Az eddig ismertetett gyakorlatok egyedül is végezhetőek. Egy-két hónap alatt olyan készséget érsz el, hogy készen állsz az előbbieken leírt diagnosztizálásra. Ehhez már viszont mások segítségére és megfelelően kialakított körülményekre is szükséged lesz. A következőt tedd:

Mielőtt a könyv első feladatának nekikezdenél, alakíts egy legalább hat, megbízható személyből álló csoportot, melynek tagjai ugyancsak elsajátítják a gyakorlatokat! Haladás közben maradjatok kapcsolatban, és amikor mindenki kész - amikor mindenki valóban begyakorolta a feladatokat -, üljetek össze eset tanulmányozásra! Az első alkalomra legalább egy teljes napot szánjatok! Mindenki legkevesebb négy kitöltött kártyát hozzon magával. Egy súlyos beteg nevével, korával, tartózkodási helyével az egyik oldalon, s a betegség leírásával a másikon. Írj le minél több részletet, ez segít majd a hitelesítésnél!

Először vetítsd ki önmagad valamilyen fémbe. Ne kockákba és hengerekbe, ahogy azt mi a tanfolyamon tesszük, hanem ezüstbe és rézbe, amihez pl. aprópénzt; aranyba, amihez gyűrőt; vasba, amihez pl. egy kis mágneset használhatsz. Mindannyitoknak alaposan meg kell vizsgálnotok ezeket a tárgyakat, aztán le kell mennetek a szintetekre, és meg kell jelenítenetek valamelyiket önmagatok előtt legalább egy méterrel, a szemmagasság fölött. A megjelenített tárgy táguljon szobaméretűre, majd lépjetelek bele és végezzétek el a vizsgálatokat. Utána tegyétek ugyanezt gyümölcsökkel, zöldségekkel, végül egy állattal! Akkor könnyvelhetitek el sikeresnek a gyakorlatot, ha mindenki jelentős különbséget érzett a tárgyak megtapasztalásában. Nem fontos, hogy minden vizsgálat tiszta és részletes legyen de az igen, hogy a tárgyak

összbenyomása eltérjen egymástól Saját benyomásaid talán teljesen eltérnek a többiekétől. Ez nem számít, csak az, hogy amit te találsz, az a viszonyítási pontod lehessen.

Még nem tudtam kitalálni, hogy miként segíthetnék a tanácsadók előhívásában így, nyomtatott szövegen keresztül. Ha valahogy magadtól elő tudod hívni őket, az pompás. de nélkülük is boldogulni fogsz, legfeljebb lassabban.

Az esettanulmányhoz oszlojak szét párosával, mint ahogy mi is tesszük az Agykontroll tanfolyamokon! A 12. fejezetben megtalálod, hogy mit mond az irányító a végrehajtónak, ahogy az esetet elővezeti. Mi is pont így teszünk az órákon. Nektek is ezt javaslom.

Említettem, hogy mindezt megfelelően kialakított környezetben kell elvégeznetek. Ezen a következőket értem:

1. Keressetek egy nyugodt helyet, ahol nem zavarhatnak meg benneteket.
2. Győződjetek meg arról, hogy a csoport minden tagja megfelelő sorrendben begyakorolta a könyv gyakorlatait, és sikerrel végzi azokat!
3. Tisztázzátok jó előre, hogy senki sem akar majd „tapsot aratni”! Talán lesz aki látványosan sikeresebb lesz a többiekénél - elsőre. Ez nem jelenti, hogy ő a legjobb, hogy a többiekénél bármilyen szempontból különb, csupán azt, hogy neki sikerült először. Lehet olyan, akinek az első 5-6 alkalommal nem sikerül pszichikusan működni, de gyakran a leglassabbakból válnak a legjobb médiumok.
4. Ha ismersz képzett Agykontrollt, kérd meg, hogy csatlakozzon hozzátok! Ha az illető folyamatosan gyakorolja az Agykontrollt, akkor hihetetlen segítséget nyújthat. Ha abbahagyta, akkor a könyv segítségével vagy egy tanfolyamra beiratkozva (amit ingyen tehet) gyorsan felfrissítheti élményeit.
5. Amikor te vagy a végrehajtó, felejtsd el összes kételyed, és ugorj fejest a dologba. Hagyatkozz megérzéseidre, sejtéseidre és mindenekelőtt, ne akard megmagyarázni, amit találsz! Ne mondd, hogy: - Ó. ez képtelenség! -, és ne várj másik benyomásra! Az első gondolatban felmerülő dolog gyakrabban igaz, mint a másodikban felmerülő.

Folyton beszélj! Pásztázd végig tekinteteddel a testet, és mondd el amit látsz!

6. Mikor te vagy az Irányító, ne befolyásold a végrehajtót! Szeretnéd, ha sikerülne neki, de az nem segít, ha azt mondd: - Menj vissza a hátára! Biztos, hogy nincs ott semmi baj? Ne mondd a végrehajtónak, hogy téved! A korai szakaszban a tévesztések legnagyobb része abból ered, hogy a médium (végrehajtó) más esetekbe akad, a helyett, hogy a sajátját elemezné. A hiba elég apró, és gyakorlással kiküszöbölhető. Az Irányító rosszalló megjegyzése a folyamatot holtpontra juttathatja. Mondd egyszerűen csak ezt: - Erről nem tudok.

7. Légy türelmes! Ha fél milliónál több hozzád hasonló embernek sikerült. akkor neked is fog. Lehet, hogy egyedül dolgozva hosszabb idő kell hozzá, főleg egy önszervező csoportnál, de végül is hova sietnél?

8. Ha már mindenkinek jól megy a diagnosztizálás, akkor tartsátok össze a csoportot, találkozzatok és dolgozzatok együtt esetenként. Egyre jobban fog menni. mígnem úgy érzed majd, hogy már egyedül is boldogulsz. Minél érzékenyebbé válsz, annál gyengébb jeleket is észreveszel a mindennapi életben, s nemcsak a súlyos betegek erős jelzéseit.

9. Esetként soha ne használjatok jelenlévő személyt! Jogi szempontból lényeges különbség van e között és egy távoli személynek a vizsgálata között. Első esetben diagnosztizálásnak minősül, ami a hivatásos orvosok dolga. A második esetben viszont pszichikus észlelésnek, ami nem ütközik törvénybe.

10. Ha valami kórosat találsz, ne siess azt a beteg tudomására hozni. Ez orvosának a feladata. A tied az, hogy annyira kifejleszd pszichikus képességeidet, hogy rajta és másokon pszichikusan és törvényesen segíteni tudj. Egyszerűen gyógyítsd meg szellemi erőddel azt, ami kórosat találsz! Lelkileg észleled, lelkileg is korrigáld!

Már korábban is óva intettelek, nehogy túl nagy jelentőséget tulajdoníts annak, hogy első próbálkozásod sikeres-e vagy sem. Ezt a leckét 1967-ben tanultam meg, igen hathatósan, még egyik korai csoportommal. Egyik tanítványom Jim Needham repülésirányító volt. A tanfolyam

utolsó napjáig minden jól ment neki. Akkor viszont minden esete száz százalékos csőd volt. A 32 fős csoportból senkinek sem ment ilyen gyengén. Jim látta, hogy a többieknek milyen jól megy: egyik telitalálat a másikat érte. Ha nekik sikerült, nekem is fog - gondolta, és saját tervet dolgozott ki, hogy otthon a feleségével - aki vele együtt végezte a tanfolyamot - gyakorolhasson. A feleség újságból vágott ki baleseti híreket, és minden este, szintjükre merülve, Jim megpróbált az eseteken dolgozni. Felesége továbbá nevet olvasott fel a telefonkönyvből, s ő megpróbálta kitalálni az illetők foglalkozását. Hat hónapig tartó kudarc sorozat után áttérés következett be: az első sikeres eset. Azután a többi. Jelenleg velem van Laredóban, az Agykontroll oktatók képzésének felelőse, és ő az egyik legmegbízhatóbb médiumunk. Sőt, Jim most már úgy is tud pszichikusan működni, hogy nem merül szintjére. Ez a képessége része lett mindennapi életének.

Egy este Bétában, vagyis a külső-tudatos állapotában, Jim egy csoportot segített a tanácsadók életre keltésében. Egy óriási fekete férfit látott meg, aranszöttes köpönyegben, vastag ékköves karpereccel, amint éppen az egyik tanítványhoz közelít. A tanítvány elutasította, mire egy másikhoz ment, s el is tűnt annak sugárzásában. Amikor vége volt a gyakorlatnak, az első hallgató elmesélte, hogy csak egy tanácsadója volt. Feltűnt ugyan egy másik is, de a férfi Otelló volt, és túl félelmetesnek találta. A másik erre felkiáltott: Én Otellót kaptam! Nem rögtön jött, de a gyakorlat végére ott volt! Valószínűleg nem kell annyit várnod, mint Jim Needhamnek – ez különlegesen ritka -, de ha lassabban érkezik meg a siker mint szeretnéd, akkor az nem azt jelenti, hogy nincs pszichikus képességed. Csupán annyit jelent, hogy lassabban érkezett meg a siker.

14. FEJEZET

HOGYAN SEGÍTSÜNK MÁSOKON AZ AGYKONTROLLAL

Már az is csodálatos, hogy soha nem látott emberek betegséget felfedezzünk, de soha nem ez a végső cél. A testekre nemcsak figyelmet, hanem gyógyulást is irányíthatunk. Ebben a szellemi irányításban energia van jelen. Energia, melyet agyunk vezérel. Ha megváltoztatjuk az energia célját az információ gyűjtésről a gyógyításra, megváltozik az energia hatása is.

Hogyan kapcsoljuk össze céljainkat ezzel az energiával úgy, hogy teljesülhessen amire törekszünk? A cél magában olyan, mint az akarat. Ahogy már a szokáskontrollról szóló fejezetben leírtam. Hogy az akarat önmagában nem sokat ér. Ahogy a megjelenítéssel felfedezzük a betegségeket, ugyanúgy jelenítjük meg a testet kóros elváltozás nélküli, normál állapotban is. Ez a pszichikus gyógyítás. Ilyen egyszerű!

A legtöbb esetben, amikor gyógyítani szeretnél, nincs szükséged a diagnosztizáló technikákra. Hatékony pszichikus gyógyító lehetsz egyszerűen csak a képzeletbeli képernyőd segítségével is, amit a probléma megoldásnál használsz. Sőt, a meditáció és a beleképzés korai szakaszában is elérhetsz már bizonyos eredményeket. Az élet lehetőségei gyakran az egyensúlyi helyzet bizonytalanságán múlnak. Kis lökés, és arra billen a mérleg, amerre szeretnéd. Persze, van, amikor az egyensúly már kibillent, és visszaállításához igen kifinomult pszichikus módszerekre van szükség. Ha arra vársz, hogy előbb igen hatékony légy az Agykontrollban, és csak ezután akarsz majd belekezdeni a pszichikus gyógyításba, akkor fölöslegesen mulasztasz el értékes lehetőségeket, amikor segítséget nyújthatnál másoknak.

Én magam jóval előbb kezdtem gyógyítani, mint hogy az Agykontrollt kidolgoztam volna, sőt jóval előbb, mint hogy a gyógyítás módszertanát kigondoltam volna. Egymás után különféle módszereket próbáltam ki, változó sikerrel. A lényeg, hogy nem vártam, és sok sikeres gyógyításom volt. Ahhoz mindenestre elég, hogy környékemen, az USA-Mexikó határvidéken, gyógyítóként bizonyos hírnévre tegyek szert. Sokan azt gondolták, hogy különös képességem vagy valami ismeretlen erőm van, pedig egyszerűen csak addig olvastam és kísértetéztem, amíg megéreztem a lényegét.

Nézzük meg egyik korai gyógyításomon, mennyire különböztek akkori módszereim a mostanitól. 1959-ben hallottam egy Laredo mellett élő plébánosról, aki már 15 éve szenvedett térdei fájdalmas duzzanata miatt. Ennek következtében gyakran ágyba is kényszerült. Mégsem ez a kényszer és a fájdalom bántotta leginkább, hanem az, hogy a szentmise megfelelő ünnepi pillanataiban nem tudott letérdelni. Püspöke ugyan felmentést adott neki, de szegény embert semmiféle felmentés nem mentesíthette attól az érzéstől, hogy megszegi a szent ritust.

Elmentem hozzá és azt mondtam: - Azt hiszem én segíthetnék. Nem vagyok ugyan orvos, de 12 éve foglalkozom parapszichológiával. és hasonló sikereink vannak, mint amiket a hittel való gyógyításból már ön is ismer.

Amint ezeket a szavakat mondtam, hogy „hasonló sikereink vannak, mint amiket a hittel való gyógyításból már ön is ismer”, a pap saját betegsége helyett rögtön énelem kezdett törődni.

- Parapszichológia? Sosem hallottam ilyen tudományról. Nagyon bízom benne, hogy semmi olyant nem tesz, ami az Anyaszentegyház törvényeibe ütközne.

A tőlem telhető legjobban elmagyaráztam a parapszichológia általam ismert törvényeit, és hogy mi váltja ki a gyógyulásokat.

Amit elmondtam, úgy tűnt, nem áll ellentétben a pap teológiai ismereteivel. Megígérte, hogy végiggondolja a dolgot, és talán majd hív. Sajnálkozó tekintete és hitetlenkedő hangja alapján azonban nem tartottam valószínűnek, hogy hallok még felőle. Azt azonban tudtam, hogy imádkozni fog értem, hogy a veszélyektől - melyeket ő olyan fenyegetőnek talált, hogy ahhoz képest saját baja is eltörpült - megmeneküljek.

Egy hónap múlva mégis hallottam felőle, és újra ágya szélénél ültem.

- José, tudjuk, hogy az Úr útjai kifürkészhetetlenek. Látogatása u„tán néhány nappal kaptam egy ismertető körlevelet az egyik rendtársunk által írt könyvről. Egyik fejezete épp a parapszichológiáról szól, amiről ön is mesélt. Most már kicsit jobban értem, és szívesen megengedném, hogy foglalkozzék velem.

Több mint egy órát ültem nála, olvasmányaimról és tevékenységemről meséltem. Minél tovább maradtam, annál jobban megkedveltem. Végül elfáradt. és ideje volt, hogy távozzak.

- Rendben van. Akkor hát mikor kezdjük a kezelést? - kérdezte.

- Atyám. már elkezdtük.

- Nem értem.

- Ez az egész dolog szellemi természetű, Atyám. Amíg beszélgettünk, én már elkezdtem a munkát.

A többit otthon, éjszaka végeztem el. Másnap reggel a pap fel hívott, s örömmel és lelkesedéssel újságolta, hogy térde az éjszaka folyamán jelentősen javult.

Látogatásom után három nappal már tudott sétálni, térdelni, és azóta sem fájnak térdei. Csoda? Nem, természetes jelenség. Leírom hogyan csináltam:

A hosszú beszélgetés alatt mindketten éberek és nyugodtak voltunk, és ez a két dolog elősegíti a gyógyulást. Beszélgetésünk témája tovább erősítette bizalmát a parapszichológia iránt. A pszichikus munkában a bizalomnak épp akkora a jelentősége, mint ihletnek a vallásban. Miközben elkezdtem őt jobb állapotban elképzelni, megtanultam egyre inkább megszeretni, - ami legalább olyan fontos. A szeretet óriási erő, és azt akartam, hogy nekünk dolgozzon.

Még valamit tettem az éjszakai munka előkészítéséhez. Hogy később elképzelhessem, tanulmányoztam a papot, - az arcát, kéz-fogását, különböző kifejezéseit és gesztusait, hangszínét,

jelenlétének teljes érzetét. Ez volt a bevezető munka. Órákkal később, amikor ő már aludt, én pedig otthon voltam, befejeztem a munkát. Amit akkor tettem, az teljesen más, mint amit ma csinállok. Mint már korábban is említettem, megtanultam, hogy a lelki energiákat leghatásosabban életveszélyben lehet átvinni. Ahelyett, hogy szintemre merültem volna, mint ma tenném, addig tartottam vissza lélegzetemet, amíg tökéletesen egészségesen nem láttam a papot. Hosszú percek teltek el, míg nem testem levegőért sikított. De továbbra is őriztem levegővétel nélkül az egészséges pap képét. Ezalatt agyam valamiféle pszichikus sikolyban tört ki, és annak energiája szállította az egészségről gondosan őrzött képet oda, ahová azt szántam.

Amint fellélegeztem, biztosan tudtam, hogy az ügy el van rendezve. El is volt. A módszer, amit ma tanítok és használok, lényegesen könnyebb, és legalább annyira hatásos. Csak egyszerűen tanuld meg élenken és bizalommal használni képzeletbeli képernyődöt. Leírom tennivalóidat lépésről-lépésre:

1. Segíthet - bár nem feltétlenül szükséges - ha ismered a beteg állapotát, akit meg akarsz gyógyítani. A megismerés történhet akár pszichikus, akár egyéb módon. |
2. Merülj meditációs szintre, és vetítsd ki képzeletbeli képernyőre ezt az embert betegségével együtt! Aztán a képzeletbeli képernyő bal oldalára vetíts ki egy olyan képet, ahol a gyógyulása érdekében valamilyen folyamat már megkezdődött! (Ha még nem találkoztál ezzel a személlyel, és az esettanulmányozásban sem vagy még jártas, akkor próbáld előre megtudni, hogyan néz ki, hogy megjelenítése pontosabb lehessen.)
3. Most a képzeletbeli képernyő bal szélére vetítsd ki ennek az embernek a tökéletesen egészséges képét, amint energiával és bizalommal van tele. Mély meditációban nagy hatású, amit önmagadnak mondasz. Ebben a fontos pillanatban meghatározó, sikerül-e létrehoznod a meggyőződést, hogy ez a boldog kép benned erről az emberről a jelen valóság. Nem ilyenné fog válni, hanem most ilyen. Ennek az a magyarázata, hogy meditatív szinten. Alfában és Thétában, elméd az okokkal áll szövetségben, Bétában az eredményekkel. Ha meggyőződve jelenítesz meg Alfában és Thétában, akkor „okozol”. Ne törődj az idővel, amikor a „van”-t a „lesz” helyett használod. Az idő ezen a szinten valami egész más dolog. Úgy jelenítsd meg a kívánt eredményt, mintha már elérted volna.

A világegyetem törvényei között, úgy tűnik, létezik egy kozmikus „alkotmány”, mely mindannyiunknak jogot biztosít - függetlenül attól, hogy gazdagok vagy szegények, okosak vagy buták vagyunk -, hogy részt vehessünk a törvényes dolgok alakításában vágyaink, hitünk, reményünk állhatosságán keresztül. Korábban, majd 2000 évvel ezelőtt, sokkal szebben mondta ezt valaki, ahogy arról Máté beszámol az Új Testamentumban: „Bármit is kértek bizalommal imádságtokban, megkapjátok azt.”

Ahogy tökéletes egészségben megjeleníted ezt az embert, eljön egy pillanat, egy nagyon kellemes pillanat, amikor megérezed, hogy már eleget tettél a feladatnak. Kellemes, mivel a siker érzése tölt el. Számolj 1-től 5-ig, hogy Bétába kerülj, és olyan jól fogod magad érezni így tudatosan, mint még soha.

Minél többet gyakorolod a technikát, annál csodálatosabb véletlenek történnek. és minél erősebb lesz hited, annál csodálatosabb egybeesések következnek be. Amint megtanultad használni képzeletbeli képernyőd, beindíthatod ezt a láncreakciót.

Ha a pszichikus és a hittel történő gyógyítás módszerei között van is különbség, úgy hiszem lényegük és eredményük azonos. A hittel való gyógyítás rituáléja kultúránként változik, de mindegyik kettős hatáson alapul: a lélek egy mélyebb rétegét idézi, s megerősíti a hitet és reményt.

Sok gyógyító kimerítő módszert használ, ami kiszívja energiáit. Sokszor egyetlen kezeléstől is súlyt vesztenek ők maguk. Ez nem szükséges. Sőt. Az Agykontroll módszerek az ellenkező hatást érik el. Ahogy megtapasztaljuk a sikert, úgy érezzük, szárnyalunk, és arra eszmélünk, hogy soha jobban még nem éreztük magunkat. Mások gyógyítása a gyógyítónak is jó.

Sok gyógyító úgy gondolja, hogy önmagát nem tudja meggyógyítani. Sokan azt hiszik, ha megpróbálnák, az „erejüket” veszítenék el. Újból és újból bebizonyítottuk, hogy ez nem igaz. Sokan azt hiszik, hogy jelen kell tennie annak, akit gyógyítanak. A „kézrátétel” miatt. Nekünk, akik sem orvosok,

sem törvényes egyházi személyek nem vagyunk, ez törvénybe ütköző. És ami a magasabb törvények szempontjából fontosabb, nincs is rá szükség a távolból való gyógyítás jól működik.

Amikor erről beszélünk az Agykontroll csoportokban. gyakran idézzük a kafarnaumi százados szolgájának esetét. akit Krisztus a távolból gyógyított meg. Krisztus nem ismerte a szolgát, csak a századostól hallott róla. „Még abban az órában meggyógyult a szolga.”

Egy apró megfigyelés: a népszokásokban, amikor kívánunk valamit - például kettétörjük a csirke villacsontját, hullócsillagot látunk -, nem szabad elárulnunk kívánságunkat. Ez a titokzatosság talán több, mint gyerekes játék, szerintem bölcsesség rejlik mögötte. Titokban tartott kívánságunk - vagy témánknál maradva: a gyógyulás megjelenítésének eltitkolása mások előtt - talán a legjobb mód, hogy az energiák szétfolyását elkerüljük, sőt, talán még hozzá is teszünk ezáltal azokhoz. Ezért azt szoktuk tanácsolni hallgatóinknak. hogy tartsák meg gyógyításaikat maguknak. Krisztus ezt mondja egyik gyógyítása után: „Vigyázzatok, senki meg ne tudja.” Nem arra szólítja fel a meggyógyított vakokat, hogy fedezzék őt a rejtőzködésben. Mélyebb indítékai vannak.

15. fejezet

NÉMI ELMÉLKEDÉS

A 3-tól a 15. fejezetig a könyv úgy van megszerkesztve, mint egy Agykontroll tanfolyam. Abban segít, hogy elmédet új módon tudd használni az élet gyöttrő problémáinak megoldásában. 30 éves munkásságom és tapasztalatom terméke, amit leírtam. Mint látod, mindig gyakorlati sikon dolgoztam, talán mivel igen szegény családba születtem, és az élet számomra kezdettől fogva gyakorlati problémákat vetett fel.

Természetes, hogy e hosszú idő alatt elgondolkoztam a lenyűgöző felfedezéseken. Sok olvasmányom, tanult munkatársaim, de legfőképp a gazdag keresztény hagyományok befolyásoltak, így aztán gondolataim aligha eredetiek.

Az egyik legcsodálatosabb dolog az, hogy ha valamiről úgy találtam, hogy igazán működik, az soha nem ütközött vallásos meggyőződésemmel. Tragikus évszázadokon keresztül ellenséges viszony feszült tudomány és vallás között. Személyesen ezt soha nem éltem meg. Ami pedig még inkább lenyűgözött, hogy felfedezéseim semmiféle más vallással, sőt még egyetlen elfogadott világnézettel sem ütköztek. Végzett, lelkes tanítványaink között éppúgy van ateista, mint katolikus, különféle protestáns felekezetekhez tartozó, zsidó, muzulmán, buddhista és hindu; tudósok és kutatók mindenféle szakterületről.

Azt jelentené ez, hogy az Agykontrollnak nincsenek saját, belső értékei? Lehetséges, hogy kidolgozott módszereim se nem jók, se nem rosszak, akárcsak a szorzótábla? Azt mondtam elmélkedni, fogok ebben a fejezetben, de erről a kérdésről szilárd a meggyőződésem. és azt hiszem ezt logikusan be is tudom bizonyítani.

Hadd fejtsem ki, amolyan kiskatekizmusként:

1. Vannak a világegyetemnek törvényei? Természetesen vannak - a tudomány tárja fel őket.
2. Képesek vagyunk-e felülemelkedni ezeken a törvényeken. Áttörhetünk-e rajtuk? Nem. Leugorhatunk egy épület tetejéről, meghalhatunk vagy nyomorékká tehetjük így magunkat, de a törvények nem csorbulnak - csak mi.
3. Tud magáról a világegyetem? Azt tudjuk. hogy legalábbis egy része igen: mi magunk. Nem volna logikus, ha az egészről is ezt feltételeznénk?

4. Közömbös velünk szemben a világegyetem? Már hogy lehetne az? Része vagyunk és reagál ránk.

5. Jók vagy gonoszak vagyunk-e alapvetően? Meditációban, amikor önmagunkkal a legközelebbi érintkezésben állunk, semmiféle gonoszra nem vagyunk képesek, csak hatalmas jótettekre.

Ha tapasztalataim nem az 5. pontot igazolták volna, az egész valóságról alkotott képem, és én magam is merőben más volnék.

A legjobb meghatározás, amit a valóságról valaha is hallottam, az az, hogy ez az egyetlen álom, melyben mindannyian osztozunk. Csak a leghalványabb sejtéseink vannak arról, hogy milyen is az valójában. Ahogy érzékelünk, ahogy a dolgokat látjuk, az jobbra csak saját meggyőződésünket szolgálja. A távoli dolgok nem kisebbek, és a szilárd dolgok nem igazán szilárdak.

Minden csak energia. A szín és hang, a kozmikus sugárzás és a TV képernyő közt csak a frekvencia a különbség, vagy hogy mit csinál az energia és milyen gyorsan. Az anyag is energia, ahogy azt az $E=mc^2$ egyenletből tudjuk, csak olyan energia, ami mást csinál, más állapotban van. Érdekes még az energiával kapcsolatban, hogy az ellentétek világában, ahol minden fenn és lenn, fehér és fekete, gyors és lassú - az energiának nincs ellentéte. Ennek az az oka, hogy nincs olyan, ami ne energia lenne, beleértve téged és magamat és bármit, amit csak ki tudsz találni. A gondolkodás energiát fogyaszt és teremt, pontosabban fogalmazva: energiát alakít át.

Ebből megértheted hát, hogy miért találok kis különbséget a dolgok és a gondolat közt.

Befolyásolhatják a gondolatok a dolgokat? Természetesen, az energia befolyásolhatja.

Befolyásolhatják a gondolatok az eseményeket? Természetesen, az energia befolyásolhatja.

Az idő energia? Csak tapogatózó elképzeléseim vannak erről, olyan sokféle arcot mutat az idő. Innen nézem, és úgy érzem tisztán látom. Onnan nézem, és egész másmilyen.

Hogy megköthessük a cipőfűzőnket, hogy átmehessünk az úton, jobb ha úgy gondolunk az időre, mint egyenes vonalra, mely, a múltból a jelenen keresztül a jövőbe vezet. Muszáj így gondolnunk rá, ha a mindennapokat túl akarjuk élni, mint ahogy jobb, ha úgy gondolunk a Napra, mint ami felkel és lenyugszik, mintha Kopernikus még nem bizonyította volna be ennek ellenkezőjét. Ebből a szemszögből nézve emlékezhetünk a múltra, élhetjük a jelen és bizonytalanul, ha egyáltalán, nézhetünk a jövőbe.

Nem így egy más szemszögből. Alfában és Thétában épp úgy láthatunk a jövőbe, mint a múltba. Az eljövendő dolgok előre vetítik árnyékukat, és mi megtanulhatjuk meglátni azt. Ezt a képességet „előérzet” néven ismerjük, s léte ma már elfogadott. Abban az időben, amikor a mexikói sorsjegyen nyertem, még sokkal kevésbé volt az.

Ha Alfában és Thétában most és itt láthatjuk a jövőt, akkor kell, hogy előresugározzon valami energiát, amire ráhangolódhatunk. Az időnek, hogy energiát küldhessen, magának is energiának kell lennie.

Néhány éve valami nagyon furcsát tapasztaltam az idő érzékeléséről, amikor hipnózissal foglalkoztam. Amikor gyerekeim közül kettőt az időben visszafelé vezettem, ha a jelen képéből túl hirtelen történt a váltás a múltba, megtántorodtak és jobbra dőltek. Éppen úgy, mint amikor buszon utazunk, s ha a busz hirtelen megáll, akkor előredőlünk.

A gyerekek úgy érezték, hogy az időben visszafelé utazva jobbra haladtak. Amikor visszahoztam őket a jelenbe és megálltunk, az ellenkezője történt, balra dőltek. Korai kísérleteim, a legkülönbözőbb alanyokkal is ugyanezt bizonyították.

Később, mikor felhagytam a hipnózissal az irányított meditáció kedvéért, meg akartam tanulni, hogyan tudnék az időben előre és hátra mozogni. Kelet felé fordultam, mert a Keleti Bölcsélet törvényei ezt az irányt adják meg, de az egyik égtáj épp olyan jónak tűnt, mint a másik. Aztán azt gondoltam, hogy talán

segíthet a mozgásban, ha a hipnózisból szerzett tapasztalataim alapján a jövőt bal oldaladra, a múltat a jobb oldaladra tenném.

Ezen a bolygón a nap keletről hozza az új napot, és nyugatra viszi. - Mi lenne, ha dél felé fordulnék a meditációban? - gondoltam.

Kelet a bal, nyugat a jobb oldalamon lenne, és így a bolygó időfolyamához igazodnék.

Hogy megtaláltam-e a Föld időfolyamát, nem tudom. De azt tudom, hogy dél felé fordulva jobban tájékozodom az időben, és jobban mozgok benne.

Foglalkozunk most még komolyabb kérdésekkel. Az elmúlt fejezetekben többször említettem a Magasabb Intelligenciát. Ez az elnevezés talán egy semmitmondó utalás Istenre? Nem tudom bizonyítani, amit mondani fogok; hittel kell szólnom. A válaszom: nem. Magasabb Intelligencián én nem Istent értem. Nagybetűvel írom le nevét, mert tisztelem, de számomra nem Isten A világegyetem úgy tűnik hihetetlen hatékonysággal működik a legkisebb veszteség nélkül. Mikor egyik lábamat a másik elé teszem, nem hiszem, hogy Isten eleve elrendelése, hogy nem botlok meg, és nem is a Magasabb Intelligencia ügye, kizárólag az enyém. Genetikusan arra vagyok programozva, hogy megtanuljak járni, ez Isten munkája. Most, hogy már megtanultam, a lépések rutinja rajtam múlik. Vannak olyan lépések is az életben, amelyek rutinból nem mennek, és szükségem lehet az öt érzéken kívüli információkra ahhoz, hogy döntenem tudjak. Ilyenkor a Magasabb Intelligenciához fordulok. Néha nagy jelentőségű, egyetemes tanácsra van szükségem. Ilyenkor Istenhez fordulok. Imádkozom. Én az intelligencia számtalan szintjének egy folyamatát látom, ami az élettelen dolgoktól a növényeken és állatokon keresztül, majd az emberen és a Magasabb Intelligencián át az Istenig tart. Olyan tudományos csatornákat találtam, ahol minden szinttel kommunikálni tudok, az élettelenről kezdve a Magasabb Intelligenciáig. Ellenőrzött körülmények között kísérleteket folytattam, és ismétlések során bizonyítottam azok eredményeit. Bárki, aki e könyvet olvassa, vagy részt vesz az Agykontroll tanfolyamon, meg tudja ezeket ismételni. Ezt értem a „tudományos” szó alatt. A többi csak elmélkedés és hit, de ez nem.

Csak még egy elmélet: hosszú történelmünk során, mi emberek most léptünk át egy fejlődési fokot. Agyunk kifejlődését. Ez már lezárult, minden lehetséges agytekervényünk megvan. A következő fejlődési stádium már folyamatban van, és ez szellemünk kifejlődése. A most még különlegesnek tartott pszichikus képességek mindannyiunknak természetesek lesznek, éppúgy, mint ma a végzett Agykontroll hallgatóknak, és azoknak az olvasóknak, akik a könyv lépéseit követték.

Ezekből a kis elmélkedésekből látható, hogy sajátos képem van a világról, az igazságról és a valóságról. Joggal kérdezheted hát:

Minden Agykontroll hallgató hasonló véleményre jut hasonló tapasztalatok alapján? - Nem, távolról sem. Hadd mondjak egy példát.

Azok közül, akik az Agykontroll gyakorlatához kötődve élnek, meglepően sokan válnak vegetáriánussá. Legközelebbi munkatársam. Hany McKnight is ezt tette nemrég. Én továbbra is élvezettel eszem jó marhahúst.

16. FEJEZET

ELIGAZÍTÓ LISTA A TECHNIKÁKHOZ

Ha már valamennyi leírt technikát elsajátítottad, akkor a többi Agykontroll hallgatóhoz hasonlóan, használd közülük a neked legjobban megfelelőket, s a többit hagyd el! Könnyen felújíthatod tudásod, és jó eredményeket érhetsz el, ha az egyelőre félretett részeket szükség esetén gyorsan újra átveszed.

Időmegtakarítás céljából itt egy lista a 3-14. fejezetben szereplő technikák leírásának helyéről:

1. Hogyan tanuljuk meg a reggeli meditációt.....
2. Hogyan hagyjuk el a meditációs szintet.....
3. Hogyan meditáljunk a nap bármely szakában.....
4. A megjelenítés első lépcsőfoka: Képzeltbeli Képernyőd.....
5. A dinamikus meditáció első lépcsőfoka.....
6. Hogyan oldjunk meg problémákat meditációval.....
7. Hogyan alkalmazzuk a Három Ujj Technikát az azonnali felidézéshez.....
8. A Gyorstanulás lépcsőfokai.....
9. Hogyan emlékezzünk álmainkra
10. Hogyan álmodjunk megoldást problémáinkra
11. Hogyan szabaduljunk meg rossz szokásainktól:
Túlzott evés.....
Dohányzás
12. Hogyan működünk pszichikusan
13. Hogyan gyógyítsunk pszichikusan
14. Hogyan gyógyítsuk önmagunkat
15. Hogyan javítsuk házasságunkat.....

17. FEJEZET

EGY PSZICHIÁTER AZ AGYKONTROLLAL DOLGOZIK

Az előző fejezetekben José elmagyarázta az Agykontrollt, és részletesen bemutatta, miként lehet annak nagy részét alkalmazni. Láthatod, hogy az Agykontrollban a tudat nagyon mély szintjei kapnak szerepet, és felmerülhet benned is a kérdés, vajon nem veszélyes-e, hogy életedben talán először feltárod elméd hatalmas mélységeit.

José és az Agykontroll szervezet irányításában mellette állók szerint az eddigi tapasztalat alapján elmondható, hogy a tréning előnyeivel szemben még csak minimális „nem kívánt mellékhatás” sem jelentkezett. Más szavakkal ez azt jelenti, hogy ez ideig, José és kollégái legjobb tudomása szerint, a tanfolyamot elvégzettek közül senkinek sem lett ebből származó baja.

Egy képzett Agykontroll hallgató orvos megvizsgálta az Agykontroll biztonságát. Dr. Clancy D. McKenzie-ről van szó, egy prominens philadelphiai pszichiáterről és pszichoanalitikusról, a philadelphiai Pszichiátriai Tanácsadó Szolgálat igazgatójáról, a philadelphiai Pszichiátriai Központ

stábjának tagjáról, aki komoly magánpraxist is folytat. Jógával, egyéb meditációs tanokkal, biofeedbackkel és parapszichológiával is régóta foglalkozik.

Ezeket a területeket tanulmányozva 1970-ben részt vett egy Agykontroll tanfolyamon. „Meg akartam tudni, valóban látnokságot tanít-e, ahogy azt több betegem állította, akik a kurzusnak hasznát látták. Meggyőződtem róla, hogy valami pszichikus valóban történik, és azóta sok időmet és energiámat fordítottam ennek további vizsgálatára.”

Agykontroll iránti érdeklődését két másik dolog is felkeltette: Sigmund Freudnak egy élete vége felé tett megjegyzése, valamint az egyik Agykontroll osztályban történt esemény.

Freud szerint a pszichoterápia jövőbeni legígéretesebb iránya a beteg energiáinak mozgósítása. McKenzie doktor egyértelműen azt látta az Agykontroll hallgatókon, hogy olyan energiákat használnak, melyek létezéséről soha nem is tudtak.

Egy tanfolyamra beiratkozva azonban valami mást is látott: „a 30 résztvevő közül három érzelmileg zavart volt, és egy negyediknél is megkérdőjelezhető volt az érzelmi stabilitás. Mi lehet ennek az oka? A tanfolyam talán érzelmi betegséget vált ki? Vagy ők már érkezésükkor is betegek voltak? Lehetséges, hogy azok a zavart betegek, akik javultak a tanfolyam hatására egyszerűen csak szerencsések voltak?”

A kérdések legpraktikusabb megválaszolásának módjaként a tanfolyam előtt és után végzett tesztet választotta. A teszt céljával azt tűzte ki, hogy a lelkiileg megsérülteket alaposan feltérképezze. Kollégájával, Dr. Lance S. Wright-tal, a Pennsylvania-i egyetem pszichiáter professzorával, vizsgálatot kezdett. A következő négy és fél évben 189 pszichiátriai beteg vett részt önkéntesen Agykontroll tanfolyamon. A vizsgálat még precízebbé tétele érdekében ennél is részletesebb vizsgálat alá vetették a pszichotikusok, a borderline pszichotikusok és a pszichózisból felépült betegek egy csoportját. Ők 75-en voltak.

A tanfolyam egészséges emberekre kifejtett jótékony hatása láttán a tesztek eredménye nem lepte meg McKenzie doktort és Wright doktort. A pszichiátriai betegek állapota egyértelműen javult.

Néhány részlet következik itt azok számára, akiket érdekel a tudományos vizsgálatok precíz okfejtése és szigorú kontrollja. A zavartak csoportjának 75 betegéből 66 McKenzie doktor páciéntúrájából került ki. Valamennyi pszichotikus és borderline pszichotikus betege, aki hajlandó volt részt venni a tanfolyamon, bekerült ebbe a csoportba.

A vizsgálat kezdetekor a betegeket óvatosan, egyenként küldték a tanfolyamra, hogy szorosan ellenőrizhessék őket bármely esetleges káros hatás szempontjából, amit önmagukra vagy a többi hallgatóra fejtenek. Ezen kívül, ahogy McKenzie doktor fogalmaz, „stabilabb” időszakban kerültek a tanfolyamra. Később rájött, hogy kevésbé stabil állapotban is küldheti a betegeket; négy olyan került tanfolyamra, akiknek éppen aktív érzékcsalódásaik voltak. Még később úgy érezte, hogy nyugodtan küldhet több zavart beteget is, egyszerre néha hat vagy még több is járt a tanfolyamra.

Vizsgálatának részeként a betegek közül 58-at megtesztelt a kurzus előtt és után, hogy láthassa az okozott változásokat. A teszt az Experiential World Inventory volt, mely mintegy 400 olyan kérdésből áll, ami a valóságérzékelést méri - hasonló a híres Rorschach-féle tintafolt teszthez, de írott formában. A tanfolyam előtti és utáni pontszámokat összevetve tekintélyes volt a különbség:

36 beteg valóságérzékelése drámai mértékben javult, 21-é kb. ugyanolyan maradt és csak egyé romland.

A romló állapotú beteg egy 29 éves katatón skizofrén férfi volt, aki - életében először - abbahagyta a gyógyszerének szedését és elkezdett randevúzni. „Klinikailag” - mondta McKenzie dr. -, a tanfolyam után több emocionális energiája volt és optimistább lett. A randevúzás miatt konfliktusa támadt, és a tanfolyam után két héttel zavarttá vált. Kórházi kezelésre nem szorult.”

Természetesen valamennyi beteg pszichoterápiás kezelés alatt állt - sokuk egy éve vagy még hosszabb ideje, ami McKenzie doktornak kitűnő lehetőséget adott, hogy megfigyelje a tanfolyam utáni klinikai változásokat.

Íme néhány megfigyelése:

Egy 30 éves skizofrén beteg korábban azt hitte, hogy parancsnokság alatt áll, és telepatikus úton gyilkosságra kapott utasítást. A megfelelő embert szerencsére soha nem tudta megtalálni. A tanfolyam után pszichoterápiás üléseken először volt képes „téveszmerendszerét” megvitatni. Emocionális energiája sokkal nagyobb lett, és optimistábbá vált. Nemsokára folytatta tanulmányait, és kandidátusi fokozatot szerzett.

„A tanfolyamnak köszönhető, hogy erre képes volt” - magyarázza McKenzie doktor. Huszonnyolc, különböző fajta depressziótól szenvedő beteg közül (involúciós, pszichotikus, skizoaffektív és mániás depressziós) a tanfolyam után kellemesen jobban érezte magát. Az a nő, aki fokozódott depresszióról számolt be, nemcsak a teszt szerint javult, de a többiekhez hasonlóan képes volt olyan problémákon is dolgozni, amiken korábban nem tudott.

Egy 21 éves nő eltökélten öngyilkos akart lenni, és akut pszichózis kezdeti stádiumában volt. Biztosította McKenzie doktort affelől, hogy ha nem fog tudni, rajta segíteni, mindenképpen öngyilkosságot követ el. McKenzie felajánlotta, hogy vegyen részt egy tanfolyamon. A hét végére McKenzie doktor döbbenten állt: „a nő mindenki másnál jobban reagált. Egyik legdrámaibb javulás volt, amit valaha is láttam.”

A nő egy újfajta nyugalmat talált, racionálisabb lett, és gondolatai már nem száguldoztak össze-vissza. Hasonlóan jelentős, hogy mély pesszimizmusának nagy része elillant. Egy klinikai beszámolóban McKenzie és Wright elmondja, hogy „kórházi kezelés, és nagy adag gyógyszer sem tudta volna ilyen mértékben megnyugtatni a beteget”. Két hét múlva megismételte a tanfolyamot, és tovább javult. A változás drámai volt. A következő hat hónapban pszichoterápiájában jobban tudott dolgozni. Egy évvel később McKenzie doktor akut betegségeből teljesen kigyógyultnak könyvelhette el.

A pszichózisok persze súlyos elmezavarok. A neurózisok sokkal enyhébbek. Az Agykontroll tanfolyamon részt vett 189 beteg közül 114-nek csak neurózisa volt. Ők is valamennyien hasznát látták a tanfolyamnak.

Klinikai megfigyeléseiket a már említett cikkben az orvosok így összegezték:

„Azok, akik folytatták a technikák gyakorlását, jelentősen meg tudták változtatni életüket, de még a rendszeresen nem gyakorlók is krízis idején használni tudták a technikákat, amikor stresszel kellett megbirkózniuk, vagy fontos döntést kellett hozniuk. Valamennyien elméjük kitérüléséről számoltak be. Felfedezték, hogy elméjüket új módon is tudják használni. A csoport lelkesedése a tanfolyam vége felé megnőtt, és legtöbben magasabb és pozitívabb emocionális szintet tapasztaltak.

A zavartak csoportjában is impresszionáló klinikai változást figyelhettünk meg. Csak az említett egy beteg vált zavartabbá (a randevúzni kezdő 29 éves beteg), a többinek különböző mértékben, de hasznára vált a tanfolyam. Sok érzelmileg sivár (emocionális reakciót nem, vagy alig mutató) beteg először mutatta lelkesedés jeleit. A jelek szerint a tanfolyam után változott az emocionális energia szintje, és javult a hangulatuk. Pozitívabban gondolkoztak jövőjükéről, s egyesek jobban megértették pszichotikus folyamataikat. Az érzékcsalódásos betegek állapota egyértelműen javult a tanfolyam hatására.

A betegek lazábbá váltak és csökkent szorongásuk. Megtanulták, hogy problémáik megértésében, kezelésében és megoldásában bízhatnak saját erőforrásaikban. és ez a képesség növelte önbizalmukat.

Egy kivételével, a 189 beteg alapján McKenzie doktor azt a következtetést vonta le, hogy a kurzus „nem csak biztonságos és előnyös”, de a pszichoterápia integráns részeként is rendkívül hasznos lehet”. Manapság szinte valamennyi betege elvégzi a tanfolyamot. Közülük egyesek pszichoterápiáját, akár két évvel is lerövidítik az Agykontroll technikák.

Ezen technikák egyike, az Álomkontroll, könnyen nagy áttörésnek bizonyulhat a pszichiátriában. A problémák megértésének és megoldásának ez gyors és megbízható módja.

A freudi analízisben járatos McKenzie doktor nem lát konfliktust a spontán álmok freudi értelmezése, és az Agykontroll programozott álmok értelmezése között. „A freudi álmvágy a válasz megtalálásának a vágya lesz”- magyarázza. Figyelmeztet azonban, hogy fontos meggyőződni arról, hogy egy nem tudatos álmvágy nem szorította-e ki a válasz megtalálásának tudatos vágyát”.

Egy beteg, akit McKenzie doktor már egy ideje kezel, felhívta őt telefonon és elmondta, hogy mellkasi és hasi fájdalmak miatt kórházba fekszik be. McKenzie azt javasolta, hogy inkább pszichiátriai osztályra menjen. A telefon nem okozott meglepetést, már egy ideje számítani lehetne rá. A nő lelkiállapota ugyanis romlott.

A pszichiátrián McKenzie azt javasolta a betegnek, hogy programozzon önmagának álmot, ami a következő négy kérdésre ad választ: Mi a probléma? Hol van az? Mi okozta? Hogyan szabadulhat meg tőle?

Íme a beteg álma: férjével és három gyerekével egy kanyargós úton autózott. Havazni kezdett, és a kocsi lecsúszott az útról. Az autót nemsokára befedte a hó. Férje leállította vele a motort, majd 5 vagy 10 ember jött a városból, akik kiásták őket. Az autóból kijutva három gyerekük eltűnt.

Alig egy kőhajításnyira, az útnak teljesen vége szakadt. Derékszögű útleágazás volt ott, ami megint csak derékszögben, egy másik útba torkollott, majd az, ugyancsak derékszögben, egy autószerdába.

Az asszony álmát hallgatva McKenzie-ben felmerült a gyanú, hogy egy bélszakaszt ír le, és megkérte, rajzoljon térképet a „kanyargós útról”. Az út pontosan követte az emberi bél lefutását, arányaiban is megfelelt annak. Sőt, egy későbbi orvosi vizsgálat pont ott talált elzáródást, ahol a kocsi lecsúszott az útról, vagyis, ahol a vékony-, és vastagbél találkozik. Más szavakkal ez azt jelenti, hogy az asszony álma (noha semmit nem tudott az anatómiáról, kimaradt a középiskolából) pontosan megmutatta a hat méteres emberi bélnek azt a hüvelyknyi szakaszát, ahol az elzáródás volt.

Tovább menve: a hó álmának jelképrendszere szerint egy tejtermék volt, ami bélpanaszát okozta, és valamilyen módon kiváltotta az elzáródást.

Férjének tanácsa, hogy állítsa le a motort - megint csak szimbolikus formában -, a legjobb tanács volt, amit kaphatott. Azt jelentette, hogy „állítsa le a test üzemanyag ellátását, ne egyen”.

A 8 vagy 10 ember, aki kiástá őket, az álmok nyelvén a két kéz ujjai. Ez a gyógyító „kézrátételt” vagy a műtétet reprezentálhatta.

Gyerekeinek hirtelen eltűnése vágyának beteljesedése volt. Azt kívánta, hogy ne legyenek útban, és férje jobban figyeljen őrá.

McKenzie doktor átszállította a beteget egy másik kórházba, mivel az ilyen bélelzáródás sürgős műtétet tesz szükségessé. Álmát megértve, és azzal a tudással felfegyverezve, amit az Agykontroll tanfolyam során az elme test feletti uralmáról tanult, valamint a műtét megelőzése érdekében a nő elkezdte feloldani bélelzáródását. Egy órával McKenzie doktor álomra alapozott

diagnózisa után a kórházban megerősítették azt, a beteg azonban megszüntette a bélelzáródást, és nem volt szükség műtéti beavatkozásra.

McKenzie doktor később megtudta, hogy ezt az asszonyt már négyszer operálták bélelzáródás miatt, s a sebészek elmondták, hogy az minden alkalommal ugyanazon a helyen alakult ki. Úgy tűnt, hogy megtanulta létrehozni a betegséget, valahányszor arra lelkileg szüksége volt.

Később ennek a nőnek a 18 éves lánya ment el McKenzie doktorhoz problémájával: „Terhes lett, noha nem volt férjnél. - Mi a fenét csináljak? - kérdezte". A válaszhoz ismét az Álomkontrollt javasolta az orvos. „A lány álmában egy férfi jelent meg. Azt mondta: - Szüld meg a gyereket, várjál három évig, gyere hozzám feleségül, majd utazzunk el az államból!"

"Én se tudtam volna jobb tanácsot adni" - mondja McKenzie.

„A tizenévesek között a válási arány 80 %-os, így logikus volt a 3 év otthoni várakozás. A férfi a megfelelő ember volt a lány számára, de egy sikeres házasságnak nagyobb az esélye, ha elmennek otthonról, messze a szülőktől."

Egy másik esetben az Álomkontroll teljesen új terápiás technikához vezetett, ami több évvel rövidítette le a pszichoterápia időtartamát. A beteg minden alkalommal felvágta csuklóját, ha férje 10 percnél többet késett a vacsoráról. McKenzie doktor hónapokon át próbálta megmagyarázni, hogy csak azt hiszi, hogy férjének késésére reagál, valójában egy régebbi, gyerekkori érzését éli át, amikor alkoholista apja nem jött haza. Ha egyszer megérti ezt, akkor abbahagyja a csuklógodást, de McKenzie nem boldogult a nővel. Ahogy a dolgok haladtak, a nőnek még kb. kétévi, heti kétszeri pszichoterápiára volt kilátása. McKenzie javasolta, hogy programozzon magának álmot.

Az álom döbbenetesen kreatív volt, s egy nap alatt megoldotta a problémát.

Azt álmodta, hogy McKenzie doktor magnóra mond néhány olyan mondatot, ami őt leginkább bosszantja. Ezt a kazettát ő, a beteg, otthon lejátssza, s egy másik kazettára felveszi saját reakcióit. Ez után lejátssza a második kazettát McKenzie-nek, hogy értelmezze azt. Minden egyes értelmezésre a nő álmában felkiáltott:

"Ó, milyen ostoba is vagyok! - Az orvos értelmezése megvilágította, hogy két különböző realitást kever össze: a múltat és a jelent. Álma hozzásegítette, hogy életében először megértse ezt, soha többé nem vágta fel csuklóját.

"Ez a figyelemre méltó programozott álom gyógyította meg a beteget. Három év múlva ellenőriztem, és továbbra is jól volt" - írja MacKenzie doktor.

Egy másik beteg klausztofóbiában (beteges félelem zárt helyen tartózkodástól) szenvedett, s több mint egy évet kínlódott, hogy eljusson annak okához. Az elég érdekesnek bizonyult. Egy programozott álomban, három másik emberrel együtt egy négyszög alakú területen állt, amit egy földön lévő kötél határolt. A négyszögon kívül egy sarokban, egy ugyancsak kötéllal határolt kisebb négyszög volt. Mindenki megpróbált kijutni a nagyobb négyszögből a kis négyszögon keresztül.

Ennek az álomnak a jelentősége akkor válik világossá, ha a nagyobb területet anyaméhként, a kisebbet méhnyakként értelmezzük. Kívül zöld legelő volt tehennel (mellek).

A beteg egyik társa a kis négyszög felé rohant, de egy láthatatlan akadály (a méhfal) megállította. Az övcsatja melletti részhez konzervdobozok füzére kapcsolódott (köldökzsinór).

A beteg tudta, hogy valahogy ki kell onnan jutnia, de elhatározta, hogy előbb maga elé engedi a többieket. Ez egy fajta idegességérzést okozott benne, olyasmit, mint amikor beszédet kell

tartani, valami, amiről tudja, hogy meg kell tennie, még akkor is, ha az feszültséget és szorongást okoz (születési trauma), de utána megkönnyebbülés jön.

A négyyszögben lévő másik három személy három testvére volt. Ez az egy álmot megadta azt a betekintést, amire klausztofóbiája megértéséhez szüksége volt.

Az álmot nem az teszi különösen érdekessé, hogy valakit a születése előtti időbe vitt vissza, ez elég gyakori -, hanem a „láthatatlan gáthoz” való viszonyulás. "Azt jelentené talán ez" - gondolkozik el McKenzie doktor -, „hogymár születés előtt is előre láthatunk dolgokat?"

McKenzie doktor nemcsak javasolja az Agykontrollt, hanem ő maga is használja azt betegei érdekében. A legdöbbentesebb bölcsességekre az Álomkontroll alkalmazásával jövök rá."

Egyik éjjelre álmot programozott be egy analízisbe járó betegéről, egy 27 éves férfiről, aki az utóbbi két évben nem randevűzött.

A nő ellenségesek vele, „és egyébként se jók semmire”. Álmában McKenzie hallotta önmagát, ahogy a következőt válaszolja: „Engem nem zavar, ha önnek nincs heteroszexuális kapcsolata”. Legközelebb a beteg szidta a nőt, vagyis pont azt mondta, amit McKenzie álmodott.

Bevált. A beteg a nő elkerülésével állt ellen a kezelésnek, de ezek után ez már nem működött. Továbbá pánikba is esett a gondolatra, hogy sohasem lesz egészséges viszonya nővel. Aznap éjjel már lett.

McKenzie doktor, aki a Silva-féle Agykontroll konzultánsa lett, tovább kutat, hogy miként lehet még az Agykontrollt a pszichiátriai kezelés előmozdítása, és meggyorsítása érdekében alkalmazni. Ugyanakkor azzal is foglalkozik, hogy miként lehet az Agykontrollt az orvosi gyakorlat szélesebb területén - a betegségek diagnosztizálásában is használni.

A kutatás első lépéseként meg kell találni a módot, hogy mérni lehessen az Agykontroll esettanulmány technikájának megbízhatóságát. Háromévi kutatás után úgy hiszi, hogy nagyon közel jár ahhoz, amit ő „abszolút kutatási terv”-nek nevez, egy olyanhoz, ami minden változót kiszűr, és csak a mérhető paramétert méri. Célja, hogy megtalálja az esettanulmány orvosi felhasználásának a módjait.

Az orvosi diagnózishoz néha műtéti feltárássra, vagy olyan gyógyszerekre van szükség, melyek kellemetlenséget vagy veszélyt okoznak a betegnek. Egyik diagnosztikus technika sem minden esetben pontos. A pszichikus diagnózis nem jelent veszélyt a betegre, feltéve, hogy megbízhatóságát igazolni lehet.

Ezen dolgozik McKenzie doktor.

Új kutatási tervét első alkalommal egy 30 tagú Agykontroll továbbképző csoporton próbálta ki. Az eredmények találati pontossága kétszázszor nagyobb volt, mint amekkorát csupán a véletlen alapján lehetett volna elérni. Ezt biztatónak ítélte, de még tovább akarta finomítani módszereit, és számítógépes feldolgozásra alkalmassá akarta tenni a pontozást.

Terveit ellenőriztette a Pennsylvania Egyetem statisztikai részlegével, és szerintük is sikerült kiküszöbölnie a pszichikus kutatásokat megnehezítő változókat, s így mérései valóban pontosak lesznek.

Az Agykontroll körlevélben két emberi test rajza szerepelt (l. 97. o.), hogy az olvasók az azon lévő körökbe jelölhessenek. Az esettanulmányhoz hasonlóan megadták nekik két beteg ember nevét, életkorát, nemét, és tartózkodási helyét. Nem tudták viszont, és azt maga McKenzie doktor sem tudta, hogy milyen természetű betegségtől szenvednek. Az a floridai orvos, aki az eseteket szolgáltatta, csak az eredmények beérkezése után adta meg ezt az információt.

Az új kutatási programban központi fontosságú, hogy egy helyett két esetet ad meg. Ez lehetővé teszi McKenzie doktornak, hogy a találgatásokat kiszűrje. Ha pld. A betegnek volt sérülése a bal bokáján, de B betegnek nem, akkor a B beteg bal bokájához kerülő jelölések, csak találgatásnak számíthatnak. Ha mondjuk 5 olvasó csak tippelt B beteg bal bokájára, akkor indokolt feltételezni, hogy ugyanannyi jelölés A beteg bokájánál is csak véletlen találat volt. Tegyük fel, hogy 50 olvasó jelölte be A beteg bal bokáját. McKenzie dr. kivon ebből a számból ötöt, mert az csak véletlenszerű találat, és azt a következtetést vonja le, hogy 45 Agykontrollos működött pszichikusan. A számítógép ezután kiszámítja az eredmények statisztikai szignifikanciáját.

Ez azonban csak akkor járható út, ha a két beteg különbözik. Ha mindkettőnek megsérült a bal bokája, akkor a nem pszichikus válaszok ilyen kiszűrése nem megy.

A floridai orvos akaratlanul elhibázta. Két olyan beteg adatait adta meg, akik történetesen testük azonos területén sérültek meg.

McKenzie dr.-nak meg kellett változtatni terveit, és eredményeit másként értékelte. Az A és B eset összehasonlítása helyett, a helyes válaszok számát, a második legnagyobb számú válaszok számával vetette össze. A számítógép ugyan azt hozta ki, hogy ilyen eredményeket véletlenszerűen, egy milliárd esetből, csak egyszer lehetne elérni. Ő, mégsem tekinti kísérletét döntőnek, mert kutatási tervét nem lehetett betartani.

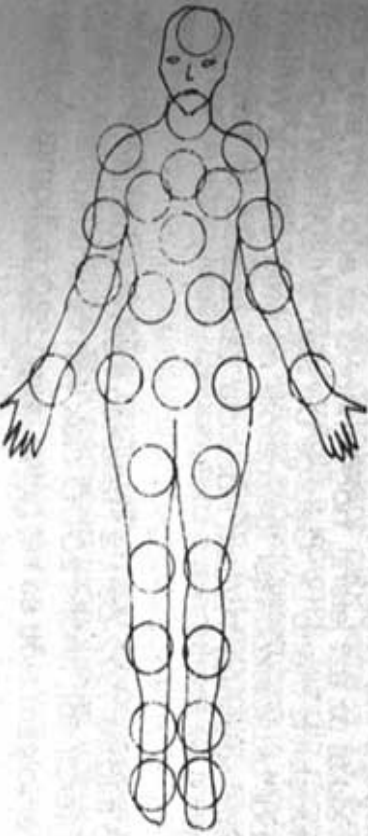
Az itt röviden leírtaknál sokkal több oldala is van még kutatási tervének, és számos más olyan kísérletet is végzett, ami „statisztikailag szignifikáns eredményekhez” vezetett - ahogy ő fogalmaz.

Egész kutatási programja olyan jelentős, hogy biztosan hallunk még róla, amint sikerül technikáját tovább tökéletesítenie. A betegség helyének bejelölésére szolgáló egyszerű körök helyett az Agykontrollosoknak betegségeit ad majd, hogy arra tegyenek jelölést, s így specifikus diagnózishoz juthat.

„Ezek az előzetes tanulmányok” - mondja - „nagyfokú statisztikai szignifikanciát jeleznek. Következtetéseket azonban még korai lenne levonni. Rengeteg aprólékos munka van még hátra. Ha a későbbi vizsgálatok is ugyanilyen biztató eredménnyel zárulnak, akkor lehetővé válik, hogy pszichikusok segítsék az orvosokat a diagnosztikában, olyan módon, ami a jelenleginél is megbízhatóbb. Ez nagy előretörést hozhat az orvoslásban. Korai erről még biztos tényként beszélni, de e felé haladunk.”

Az Agykontroll Kutatási Igazgatója, Wilfrid Hahn biokémikus, aki korábban a Mind Science Foundation elnöke volt, osztja McKenzie doktor reményeit: „A XIX. század óta, amióta tudományos módszerekkel folyik a pszichikus kutatás, a megfigyeléseket kontrollálatlan, (néha ismeretlen) tényezők mindig megkérdőjelezték.

Ma még kérdés, hogy McKenzie doktor, ahogy fogalmaz, elér-e előretörést az orvoslásban. De kutatási módszerében úgy hiszem már elért. Az összegyűjtött valamennyi adatból ki tudja szűrni a pszichikusokat, el tudja választani a hulladékot. Így csak az marad, amit tanulmányozni akar, éppúgy, ahogy egy kémikus, aki a vízben egyetlen nyomelemet vizsgál, el tudja különíteni a vizet és az összes többi elemet, hogy csak a kutatott elem maradjon.”



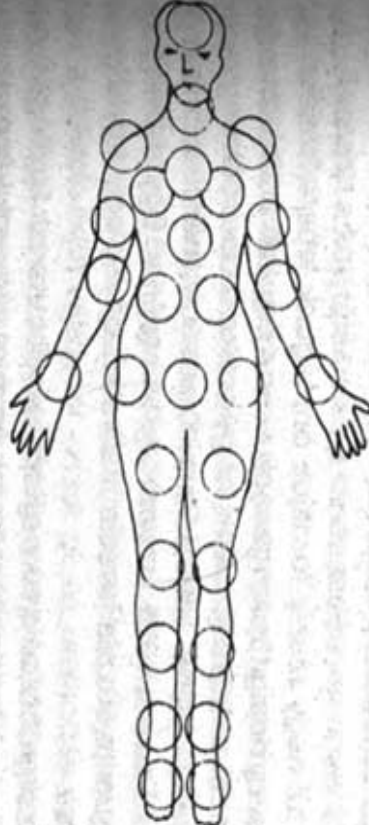
FONTOS: Ennek a kísérletnek a célja a rendellenesség helyének pontos megállapítása. Kérjük korlátozza tevékenységét a keresésre, és a kísérlet ideje alatt ne befolyásolja a betegséget.

Útmutató:

1. Debbie Veccio, 23 éves, Miami-ben, Floridában él. Olyan orvosi problémája van, amin lehet, hogy Ön segíteni tud. Kérjük menjen Agykontroll szintjére és képzelje el Debbie-t, s vágyjon arra, hogy lokalizálja betegségét! Ha úgy gondolja, hogy ez sikerült, akkor tegyen jelölést abba az EGY körbe az A rajzon, ahol érzékelte vagy sejtette a betegséget!

2. Cynthia Cohen, 21 éves, Miami-ben, Floridában él. Olyan orvosi problémája van, amin lehet, hogy ön segíteni tud. Kérjük menjen Agykontroll szintjére és képzelje el Cynthiát, s vágyjon arra, hogy lokalizálja betegségét! Ha úgy gondolja, hogy ez sikerült, akkor tegyen jelölést abba az EGY körbe a B rajzon, ahol érzékelte vagy sejtette a betegséget! Mivel ennek a kísérletnek a célja csupán a betegség helyének megállapítása, kérjük ne küldjön addig gyógyulást, amíg...

Fontos: Ha egy-egy rajzon egy-nél több körbe tesz jelölést, akkor választását számításán kívül hagyjuk. Tartson legalább 10 perc szünetet, mielőtt a B esetre térne!



18. FEJEZET

ÖNBECSÜLÉSED SZÁRNYAKAT KAP

Időnk túl nagy részét fordítjuk önmagunk lebecsülésére. Ha csak fele annyi ideig töprengenénk azon, hogy miként birkózzunk meg az élettel, akkor rájönnénk, hogy sokkal erősebbek vagyunk, semmint gondolnánk” - idézi Carol Lawrence énekes-színésznőt a Chicago Tribune 1975. november 14-i száma. Egy másik énekes, Marguerite Piazza javaslatára iratkozott be egy Agykontroll tanfolyamra.

Valóban, legtöbbünket torz elképzelések tartanak fogságban arra vonatkozóan, hogy kik vagyunk, és mire vagyunk képesek. Ha-marosan megtapasztalod, micsoda öröm szétverni ezeket a korlátokat, és újfajta szabadságot találni. Saját képességeid láttán önbecsülésed szárnyakat kap majd. Számos vizsgálatot folytattak erről, és az eredmények egybehangzóak. Ezek során olyanokat is vizsgáltak, akiknek nincs különösebb gondjuk, olyanokat is, akiknek önbecsülése romokban hever: diákokat, alkoholistákat, kábítószereseket, elítélteket és nincsteleneket.

Nézzük először a diákokat. Az Agykontrollt 24 egyetemen, 16 középiskolában és 8 általános iskolában oktatják, gyakran a tan-terv részeként. Azt várhatnánk, hogyha ugyanazt a tanfolyamot különböző iskolában, különböző korú és különböző kulturális és anyagi háttérű diákoknak oktatják, akkor az eredmények is különbözőek lesznek. Nem így van - az eredmények annyira egységesek, hogy ma már biztosan állíthatjuk, hogy ebben az alapvető vonatkozásban a hatás előre megjósolható. Ha egy iskolában bevezetik az Agykontrollt, akkor ott a diákok

határozottabbak és önállóbbak lesznek! Ez abból ered, hogy jobban meg tudják oldani problémáikat. Más szavakkal ez azt jelenti, hogy megnő az ego (én) ereje. Ezt tudományosan is mérte Dr. George De Sau, a Silva-féle Agykontroll korábbi oktatáskutatói igazgatója és még előbb a Williamsporti (Pennsylvania) Területi Főiskola Tanácsadói és Tesztelési vezetője.

Az első tesztre 1972-ben, a Hallahan Középiskolában, Philadelphiában került sor, ahol is 2000 diák vett részt tanfolyamon. Egy héttel a tanfolyam előtt és két héttel utána 220 találmra kiválasztott diák töltötte ki a Középiskolai Személyiség Kérdőívet *, ami mintegy 140 kérdésből áll, s érzékenyen méri a személy énképét. Ezután a teljes énképet egyfajta portréként meg lehet rajzolni, melyben 14 jellemző szerepel: merész, lendületes, magabiztos, stb. A tesztet a kutatásban és a tanácsadásban egyaránt kiterjedten használják.

Ennek a 220 diáknak az énkép portréját egyetlen csoportképpé összegezték, majd összevetették a tréning előtti és utáni eredményeket. Eredmények: jelentős elmozdulás a magasabb ego, erő, magabiztosság és higgadtság irányába; távolodás a türelmetlenségtől, bizonytalanságtól és elkülönüléstől. Bizonyos vonatkozásban a diákok nem változtak - mint pl. az uralkodás és engedelmesség, lágy- és keményszívűség arányában. Mindez tehát azt jelezte, hogy a tanulók az Agykontroll után jobban becsülik önmagukat, mint előtte.

Az élet alakulásával természetesen az önmagunkról alkotott kép is alakul, változik. Ha egy találmra összeválogatott csoportnak adnánk ezt a tesztet, majd három hét múlva megismételnénk, akkor is kimutathatnánk bizonyos mértékű változást. A teszt kidolgozóit ezt is figyelembe vették. Megvizsgálták és kiszámították az ilyen várható, véletlenszerű változás mértékét. A Hallahan középiskolában végzett vizsgálat eredményeinek értékeléséhez tisztázni kellett, nagyobbak-e az észlelt változások, mint amekkorát csupán a véletlen okozna. Íme az eredmény:

Ahhoz, hogy csupán a véletlen okozzon akkora ego-erő változást, mint amekkorát az Agykontroll eredményezett a Hallahan középiskolában, a tesztet több mint ezerszer kellett volna egy találmra összeválogatott csoportnak adni, több mint ezerszer kellett volna akkora magabiztosság változást. és több mint ezerszer kellett volna akkora higgadtság növekedést észlelni. A változás oka nem a véletlen, hanem az Agykontroll.

Még a tanfolyam alatt a Philadelphia Daily News riportere, Joe Clark, megkérdezett néhány diákot az egyik ebédszünetben. Az 1972. szeptember 27-én megjelent cikk idézi a 13 éves Kathy Bradyt, aki 8 éves kora óta rágta a körmét: „Mindig rágom a körmöm, ha ideges vagyok. Ma az előadóteremben is úgy éreztem, hogy rágnom kellene, de nem tettem. Azt mondtam magamban:

Ne rágd a körmödet! - Behunytam a szememet és megnyugodtam. Pat Eisenlohr elmondta, hogy felhagyott az öccsével folytatott gyakori veszekedéssel, ami nemigen történhetett volna meg eddig. „Azt mondtam magamnak: - Nincs értelme begurulni. Minek veszekedjek? - És nem tettem. Ma reggel egy fejfájástól is megszabadultam azzal, hogy azt mondtam magamnak, hogy múljon el. Tudom, hogy ez misztikusan hangzik, mégis igaz.”

Hasonlítsuk most össze ennek az iskolának az eredményeit két másikéval. Az egyik tanulmányt Lawrenceville-ben, Pittsburgben, egy koedukált katolikus középiskolában, a másikat St.Fidelisben, egy katolikus papneveldeben végezték.

Lawrenceville-ben és St.Fkjelisben, ugyanúgy, mint Hallahan-ban, a legnagyobb változás a hallgatók ego-erejében mutatkozott. A változás ráadásul egységes volt, mindegyik iskolában a csoporteredmény olyan mértékben javult, ami véletlen hatására csupán ezer közül egyszer következne be. A higgadtságban is ugyan-akkora változást észlelték Hallahanban és Lawrenceville-ben, illetve kisebb mértékűt St.Fidelisben. Nem egyforma mértékben, de a magabiztosság is jelentősen nőtt mindhárom intézetben.

A csak részben említett eredmények nem elégítették ki teljesen Dr. De Sau-t. Noha örült a pozitív eredményeknek, és egyértelműen biztató volt az Agykontroll egységesen pozitív hatása, valami még hiányzott. Ha egy csoportot csak az Agykontroll előtt, majd két héttel utána vizsgálunk meg, akkor még nem biztos, hogy annak előnyös hatásai tartósak. Ha négy hónap múlva is észlelhetők, akkor már igen.

Dr.De Sau négy hónap múlva is elvégezte a vizsgálatot Lawrenceville-ben és St. Fidelisben, és ugyancsak meglepődött. Mind-egyik említett jellemző szempontjából - tehát ego-erő, magabiztosság és

higgadság - mindkét iskola hallgatói sokkal nagyobb mértékben erősödtek a négy hónapos időszak alatt, mint a közvetlenül a kurzus utáni két hét alatt!

Beszámolójában Dr. De Sau a következőket írja:

„A különböző helyzetben lévő diákoknál észlelt, említett változásokat talán John Holt nevelő és író szemszögéből értékelhetjük legjobban. Holt véleménye szerint az oktatás gyakran a hülyeség betanítása, melyet a szorongás és büntudat állandó növelésével, szinte folyton a külvilág tetszésére vagy nemtetszésére hagyatkozással érünk el - olyan körülményekkel, melyek alkalmazkodó, neurotikus, robopátiás viselkedést alakítanak ki, de kevésbé járulnak hozzá az éréshez, az emberi fejlődéshez. Jó okunk van azt hinni, hogy más társadalmi intézményekben is hasonló állapotok uralkodnak.

A kutatási adatok, legalábbis nevelési szempontból, egy friss életképes alternatívát jeleznek. Az Agykontroll tréning után, következetesen és erősen, egy belső viszonyítási rendszer felé való elmozdulást lehetett észlelni, - más szóval a diákok jelentős lépést tettek saját értékeik felismerése és az önkontroll felé, s kevésbé hagyatkoztak már külső irányításra.”

A legtöbb iskolában, ahol Agykontrollt tanítanak, a tanárokat is buzdítják a tanfolyamon való részvételre. Ennek okai - egy kivételével - elég nyilvánvalóak, ha a tréning előnyeire gondolunk. A tanárok nyugodtabbá, türelmesebbé válnak, olyanokká, akikkel a diákok szívesebben töltik el az osztályban az órákat.

Közismert, hogy az a tanár, aki kevesebbet vár el diákjától, az kevesebbet is kap, aki többet vár el, az többet. Az Agykontroll tanfolyamon részt vett tanárok közvetlen tapasztalatot szereznek a kozmikus Alkotmányról”, amiről José a 14. fejezetben beszélt, annak az egész emberiségre vonatkozó érvényességéről. A tanfolyam után már egyik tanár se gúnyolhat senkit se „agyberendezése” miatt, ahhoz túl sokat tud minden emberi elme hatalmas lehetőségeiről. Még akkor is jobb tanárrá válik, ha diákjai nem is hallottak az Agykontrollról.

Ha azonban a diák és a tanár is részt vett Agykontroll tanfolyamon, akkor nagy dolgok történnek az osztályteremben. Egy buffaloi tanár az Agykontroll utolsó óráin tanult esettanulmány technikát javasolja diákjainak, hogy ráhangolódjanak George Washingtonra és a múlt más nagyjaira, s így könnyebben, átéléssel tanulják a történelmet. Később, a vizsgák alatt pedig úgy segít nekik, hogy a diákok órá hangolódhatnak, és válaszaikra megerősítést kaphatnak tőle. Egy másiktanár, egyetemi szinten, azt javasolja diákjainak, hogy hangolódjanak rá a filozófusra, akinek írásaiban valami homályos.

És működik a módszer’ - meséli.

Mre. Joe Lytle, egy virginia beach-i Agykontroll oktató, különös örömet lel a 7-17 év korú fiatalok tanításában. Néhány tapasztalata megjelent a norfolki Ledger Star-ban (1975. július), Agykontroll tanfolyam után a diákok szárnyakat kapnak” címmel. Egyik diákja hyperkinesis (fokozott mozgékonyosság) miatt gyógyszert szedett. Ennek a túl aktív gyereknek a mamája a következőt mesélte: „A tanfolyam után egyszerűen fantasztikus változás történt. Fiam elhagyhatta gyógyszerét, és osztályzatai hármáról ötösré javultak. Az Agykontroll rádöbentette, hogy van benne az erő a változáshoz.” Egy másik középiskolásnak az osztályzatai is hármáról ötösré javultak a tanfolyam után. Egy újabb diák pedig, aki korábban sorra elvérzett a helyesírási dolgozatokon, a tanfolyam után helyesírásból ötös lett, és egy év alatt olvasása a negyedik osztályos szintről a kilencedik osztályos szintre javult.

Gyakorlatilag nem volt arra lehetőség, hogy összehasonlítsák a tanfolyamra jelentkezettek és nem jelentkezettek eredményét, vagy a két csoport eredményeit a későbbiekben, mert mindhárom középiskolában, ahol Dr. De Sau vizsgálatot végzett, szinte minden diák jelentkezett az Agykontrollra.

Lehetőség adódott azonban erre Pennsylvániában a scrantoni egyetemen. Az Emberi Erőforrások tanszéken oktató Donald L. Angell professzor javasolta a tanfolyamot a Rehabilitációs Tanácsadást végzett hallgatóinak. Elég sokuk úgy döntött, hogy nem vesz részt a tanfolyamon, s így lehetőség nyílt Dr. De Sau és Angell professzor előtt, hogy tanulmányozzák a különbségeket. Hasonló tesztek adtak

a diákoknak. mint amilyent a középiskolában alkalmaztak, bár ez felnőttek részére készült: a 35 tanfolyamon részt vett és 35 részt nem vett diáknak.

A két csoport között már a kurzus előtt is ki lehetett mutatni különbséget a teszteredmények alapján. A jelentkezők új élményekre nyitottabbak, és erősebben belső vezérlésűek voltak. A nem jelentkezők hagyomány- és szabálytisztelőbbek, valamint gyakorlatiasabbak.

Egy hónappal a tanfolyam után a két csoportot ismét megtesztelték, és az eredetileg is észlelt különbségek mellett a következő jelentős eltérés mutatkozott: az Agykontroll csoport érzelmileg stabilabb és érettebb, magabiztosabb és nyugodtabb lett.

Röviden tehát a vizsgálat azt jelezte, hogy az Agykontroll tanfolyamra jelentkezők különböztek a nem jelentkezőktől, és a tanfolyamnak hasznát látták.

Az önbecsülés megerősítése ugyan mindenkinek hasznos, de életmentően fontos lehet a kábítószer olyan áldozatainak, akik próbálnak attól megszabadulni. Még nincs sok tapasztalat a kábítószereseknél az Agykontrollal, de ami van, az tanulságos. Paul Grivas, a manhattani Agykontroll Központ társigazgatója, ki akarta próbálni, hogy mit tehet az Agykontroll a kábítószeresekkel. Négy emberrel kezdte, akik közül kettő methadont, kettő heroint szedett. A két methadonos résztvevő hasznosnak találta a tanfolyamot, de nem szabadult meg a szertől. A methadon nagyon erős függést okoz, és sok olyan programban alkalmazzák, melynek során megpróbálják az illetőket megszabadítani a herointól. A methadon elhagyása testileg fájdalmas, és a fájdalom annyira erős - mondják a betegek -, hogy nem tudtak az Agykontroll gyakorlatokra koncentrálni.

Az egyik heroin szedőnek a tanfolyam első napján családi botránya volt, és emiatt kimaradt. Az egy megmaradó le tudott szokni a szerről, és a tanfolyam után hónapokig képes volt heroin nélkül élni. Akkor aztán felhívta telefonon Grivast, és elmondta, hogy újra visszaszokott. Kérte ismételjék meg a tanfolyamot. Grivas egy napot töltött vele. hogy az Agykontroll tréninget felerősítse, és így a beteg újra megszabadult a szertől. Hónapokkal később még mindig heroin nélkül élt, majd elköltözött, és megszakadt kapcsolata Grivasszal.

Az Agykontroll kábítószer elleni második kipróbálására egy bronxi közösségi programban került sor. Ebben 18, korábban kábítószeres ember vett részt, néhányuk magának a programnak a szervezője és irányítója volt. A tanfolyamot elvégzők arról számoltak be, hogy minden korábbinál sokkal jobban uraik önmaguknak, és sokuk hónapok múlva azt mesélte, hogy a tanultakat részben családjuknak is tovább tudták adni. Az eredményeket nem lehetett megbízhatóan vizsgálni, mert három hónap múlva az eredeti 18-ból sokan már nem voltak elérhetőek. Lehet-e valamit tanulni ebből a két vizsgálatból? - Igen -, mondja Paul Grivas. Noha még nincs statisztikai bizonyíték, tapasztalata két dolgot jelez:

Kábítószeres esetében nem helyes, ha az Agykontroll tanfolyam csak 48 óráig tart, és aztán a többi a betegre bízják. Legtöbbünk számára ez egy folyamatos átalakulási élmény, de a kábítószeresnek, akinek évekig vagy talán egy életen át újra és újra megerősített szokásával kell megbirkóznia, valamint egy lelki és testi rabságot kell leküzdenie, sokkal hosszabb idő és gyakori megerősítés szükséges. - Adjanak lehetőséget egy leszoktatási programra - mondja Grivas -, és biztosan eredményeket érek el.

A másik, hogy annak ellenére, hogy nagyon nehéz leszokni a kábítószerrel a kábítószeresek könnyebben végzik az Agykontroll tréninget, mint sokan mások. Grivas szerint ennek az az oka, hogy az Agykontrollban szerepet játszik egy megváltozott tudatállapot. Míg a legtöbb ember soha nem változtatta meg tudatállapotát, addig a kábítószeres sokszor. Olyan hasznos tudatszintre viszont még nem jutott el, ahol nem elveszíti el önmaga feletti uralmát, hanem éppen hogy hozzájut ahhoz. Ily módon az Agykontroll

különleges ígéretet jelent a kábítószereseknek. Bar ezen a területen még nem végeztek kiterjedt vizsgálatokat, ahhoz azonban elég sok egyéni sikertörténet érkezik a hallgatók, hogy megállapíthassuk. Grivas bizalma az Agykontrollban kellően megalapozott.

Íme egy hallgató esete, aki saját magát szoktatta le 1971-ben a kábítószerrel. Azóta is „tiszta”.

Súlyos gondom volt: hozzászoktam a heroinhoz. Hogy egy Agykontroll elnevezésű tanfolyam, mely egyebek között azt állítja, hogy segít az embereknek megválni rossz szokásaiktól, miként

segített azok után, hogy eredménytelenül próbáltam ki a legtöbb rehabilitációs módszert, számomra ma még felfoghatatlan. Pszichiáterek, pszichoterápiák, methadon programok és kórházak után, szkeptikusan ugyan, de hajlandó voltam mindent kipróbálni. Meg voltam róla győződve, hogy nem élem meg három év múlva esedékes 30. születésnapomat, ha nem szokom le a heroinról és arról az életstílusról, amihez napi 200 dollárra volt szükség csupán a kábítószer megvételére. „Egy szokás nem egyéb, mint az agysejtekre gyakorolt olyan hatás, amit az ismétlések megerősítettek” - mondta az Agykontroll oktató. - „Változtassa meg a programozást az ok szintjén a tudatalattiban” - folytatta -, „és azzal megváltozik viselkedése a hatás szinten, a külső, tudatos dimenzióban”. Ez ugyan logikusan hangzott, de érzelmi szintjeim azt súgták, hogy szükségem van a kábítószerre ahhoz, hogy az étellel szemben érzéketlenné tegyem magamat, és ellensúlyozzam az önmagammal kapcsolatos negatív érzéseket. Ezután az oktató olyan technikát mutatott meg, melyben énképünk megváltozik: gyenge, akarathatározatlan, tehetetlen alakból magabiztos, önmagában bízni tudó, egészséges énképű emberré válunk. Még mindig kételkedve, de a reménynek legalább a sugarával, elkezdtem az Alfa szinten, képzeletben megváltoztatni önmagamat. Naponta háromszor programoztam magamat, reggel, délben és este, és július 20-ára, ami a programozásom elkezdésétől számított harmincadik nap volt, minden kábítószer iránti vágyam örökre eltűnt. Ez alatt a harminc nap alatt továbbra is használtam kábítószerrel, de egyre kisebb és kisebb adagban, mert úgy terveztem, hogy a célul kitűzött dátumra teljesen leszokom a kábítószerrel. Azon a fantasztikus júliusi napon abbahagytam a kábítószerrel, és azóta sem nyúltam hozzá. Ez most teljesen más volt, mint azok a korábbi alkalmak, amikor leszoktam, hogy aztán néhány nap vagy hét múlva visszaszokjak. Ezúttal a „gyomromban” éreztem, hogy egyáltalán semmi vágy nincs bennem a kábítószer után. Nem akaraterővel, nem helyettesítéssel, nem az érzések és a vágyak elnyomásával értem el. Működött ez a módszer! Végre szabad lettem!”

Egy másik szenvedélybetegség az alkoholizmus, ami azonban a kábítószerrel sokkal elterjedtebb, és sokkal többek életét szomorítja meg: csupán az Egyesült Államokban milliókét. Az alkoholizmus áldozatainak is rendkívül nagy igényük van arra, hogy legyőzzék a reménytelenség, a sikertelenség és a büntudat érzését. Magabiztosságra, nyugalomra kell szert tenniük ahhoz, hogy könnyebb legyen újra egészségesé válniuk.

Ezt a lehetőséget kapta meg az a 15 alkoholista, aki 1973-ban egy kutatási program keretében részt vett egy Agykontroll tanfolyamon, amit egy olyan házban tartottak, nem messze az intézettől, ahol kezelésük egyébként folyt. Az eredményeket Dr. De Sau vizsgálta. Ugyanazt a személyiségtesztet alkalmazta, amit korábban a scantoni egyetem diákjain, és a korábbihoz hasonlóan a tesztelést a tanfolyam előtt, majd azt követően egy hónap múlva végezte el. Ennél a 15 emberrel a legnagyobb különbség a tanfolyam előtti és utáni állapotok között a manipulatív viselkedés szempontjából következett be. A csoporteredményben változást lehetett megfigyelni: az események ravasz irányítása helyett a cél elérése érdekében mutatott sokkal nagyobb őszinteség és nyíltság mutatkozott. Ez a változás a véletlen következtében csak 1:100 arányban lett volna várható. Más szempontból egyébként hasonló átalakulást lehetett megfigyelni, mint a középiskolásoknál illetve egyetemistáknál. Megnőtt ego-erejük és önbizalmuk, nyugodtabbak, és új élményekre nyitottabbak lettek, - csupa olyan rendkívül értékes tulajdonság, amire nagy szüksége van az alkoholtól megszabadulni kívánóknak.

Az egyik legjelentősebb változás a „félelem-érzékenység” vagy szorongás csökkenése volt. Dr De Sau a következőket írta: „Az alkoholista viselkedésének megértésében nagyon jelentős a félelemérzékenység területe, melyre nagyfokú, autonóm feszültség és túlzott aktivitás jellemző. Nagyon könnyen lehetséges, hogy az alkoholisták azért is isznak, hogy így próbálják ellensúlyozni lelki és testi tüneteiket. Az alkoholnak félelmi helyzetben, a lélektest kiegyensúlyozójaként szorongáscsökkentő hatása van. A jobb énkép és a szorongás befolyásolásának lehetősége jelentős alternatívát nyújthat az alkohollal szemben.”

A kezelés vezetője beszámolt a 15 alkoholista Agykontroll hallgató fél évvel későbbi állapotáról: (Névtelenségük megőrzése érdekében csak vizsgálati személynek vagy v.sz.-nek jelöljük őket.)

1. vizsgálati személy: Egy 90 napos rehabilitációs program óta nem esett vissza a Silva-féle Agykontroll kurzus óta a nagyon passzív, elzárkózó emberből barátságos, életvidám, száraz humorú ember lett.

2. v.sz.: Az Agykontroll óta nem esett vissza. elhagyhatta az intézetet és a kezelési programot. A jelek szerint a v.sz.-ben jó közérzet és magabiztosság fejlődött ki.
3. v.sz.: A kórházi program keretében végzett rehabilitációs kezelés óta nem esett vissza. Az Agykontroll tanfolyamot követően jelentős haladást ért el az antialkoholista (AA) programban.
4. v.sz.: Az Agykontrollt megelőző kórházba kerülése óta nem esett vissza. A kurzus nagyon határozottan megerősítette terápiás programját.
5. v.sz.: A kórházi rehabilitációs program óta visszaesés nem tapasztalható.
6. v.sz.: Nem esett vissza közérzete nagyon határozottan javult. A javulás egész családjának egyértelmű stabilizálódásában is tükröződik. Egyetemi osztályzatai is javultak.
7. v.sz.: Ez ideig nem tapasztaltunk visszaesést. Az Agykontroll után abbahagyta az AA programot. Ennek ellenére egyértelmű, hogy AA filozófia szerint él. Családi kapcsolatai is láthatóan javulnak.
8. v.sz.: Az Agykontroll tanfolyam óta nem esett vissza Családi kapcsolatai rendkívül sokat javultak. A v.sz. harapós, mogorva ember volt; nyájas, „szeresd felebarátodat” mentalitású emberré vált.
9. v.sz.: A v.sz., asszony, nem esett vissza, és jelenleg dolgozik.
- 10.v.sz.: Nincs visszaesés. Céltudatos, határozottan megváltoztatta önként vállalt korlátait, s nagyobb teljesítményt kívánó lehetőségek után néz.
- 11.v.sz.: Az Agykontroll óta a v.sz. szerint élete lényegesen jobbá vált, amit egyértelműen megerősít családja közérzetének alakulása és munkahelyének véleménye is. A v.sz. nem esett vissza.
- 12.v.sz.: 12 éve részt vesz AA programban. Az Agykontroll óta egyszer esett rövid időre vissza (egy óránál is rövidebb időre), azóta újabb visszaesés nem következett be.
- 13.v.sz.: Kórházi elbocsátása óta nem esett vissza. Az Agykontrollt követően rohamosan, egyre jobban „magára talál”. Javulás észlelhető a munka, család, stb. területén is.
- 14.v.sz.: Az Agykontroll tanfolyam óta sokszor visszaesett, de mindegyik visszaesésből saját erejéből mászott ki. Az Agykontroll előtti állapottal szemben, most egyik visszaesése miatt sem került kórházba.
- 15.v.sz.: Nyolc éven keresztül hol részt vett, hol nem vett részt az AA programban. Az Agykontroll tanfolyam előtt négyszer kezelték kórházban. Ez idő alatt néhányszor visszaesett. Az Agykontroll kurzus óta négyszer esett vissza, ebből két esetben rövid kórházi kezelésre is szüksége volt.

Az Agykontroll egyértelműen erős lökést adott, az utolsó kivételével. mind a 15 alkoholista küzdelméhez.

Ez a kis vizsgálat persze még nem elég ahhoz, hogy az Agykontrollt az alkoholista kezelésének integráns részeként elfogadjuk. A jobb közérzet azonban - ami a diákoknál és pszichiátriai betegeknek végzett, Agykontroll előtti és utáni tesztek összehasonlításából egységesen kiderült - azt jelzi, hogy az alkoholisták segítségének eredményesebb útjait keresőknek érdemes legalább megpróbálniuk az Agykontrollt.

Van egy másik állapot is, amelyben romokban hever az önbecsülés, noha nem önként vállalt állapotról van szó, mint a kábítószeres vagy az alkoholista esetében, de ezeknél gyakoribbról. Ez pedig a szegénység. A szegénység okairól és ellenszereiről azóta vitatkoznak, amióta csak emberi társadalom létezik. Az Agykontroll nem száll be ebbe a vitába, de rendkívül nagy segítséget nyújthat abban, hogy rávegye a szegény embert, hogy összeszedje minden erejét, és segítsen önmagán. Úgy tűnhet, mintha már be is szálltunk volna a vitába, mintha azt mondanánk. hogy a szegények rábeszélése már önmagában is bizonyítja, hogy őket tartjuk szegénységük valódi okának. Ez nyilvánvalóan nem igaz, mégis minden szegény segíthet önmagán, kitörhet börtönéből, mert megtalálja az Agykontrollban ugyanazt, mint mások, vagyis a saját élete feletti nagyobb uralmat. Az első komoly erőfeszítés annak kiderítésére, hogy használható-e az Agykontroll a szociális munkában, egy rehabilitációs program részeként végzett, 41 szociális gondozott férfit és nőt érintő vizsgálat volt.

Nyilvánvaló, hogy ha valakit kitesznek a munkahelyéről, az csapást jelent az illető önbecsülésére. Emiatt még nehezebbé válik számára, hogy bajából kiutat találjon, és abból kimásszon. Ha egy legyőzött, önmagát leértékelő jelentkező folyamodik új állásért, akkor fellépése nyilván bizonytalan, tehát továbbra is munka nélkül marad, ennek következtében önbecsülése még

tovább romlik, így válhat végül szociális gondozottá. Ha valahogyan meg lehetne szakítani ezt a lefelé való ördögi kört, és az önbecsülésnek egy valódi lökést lehetne adni, akkor az illető jobb helyzetbe kerülne ahhoz, hogy segíthessen önmagán.

Nagy vonalakban valahogy így gondolkozott Lany Hildore, a michigani Ottawa megye szociális ellátási osztályának vezetője. Ön-maga is elvégezte a tanfolyamot és tudta, hogy az milyen hatásra képes. Csupán az volt kérdéses, vajon lehet-e mérni az eredményt, és az milyen lesz.

A kutatási program és a tesztelés megtervezésével, Dr. De Sauval együtt, Dr. James Motiffhoz fordult, a Michigan állambeli hollandi Hope Egyetem pszichológiai tanszékén. A vizsgálat céljára a széles körben alkalmazott 6 oldalas, 100 kérdéses Tennessee Énkép Tesztet használták, mely az ember önmagáról alkotott képének öt vonatkozását méri fel: testi, erkölcsi, személyiségi, családi és szociális énképét. A résztvevőkkel kétszer végeztették el a tesztet, egyszer a tanfolyam előtt, s egyszer utána.

Ha csupán ez történt volna, akkor az eredményeket esetleg a „Hawthorne Effektus”-nak tulajdoníthatnánk. A húszas évek közepén és a harmincas évek elején a Westem Electric Company elindított egy nagy kutatási programot, melyben azt vizsgálták, hogy a munkakörülmények megváltoztatása miként befolyásolja a Hawthorne chicagói üzeme dolgozóinak munkaerőlkését. Akármit változtatott a cég, az erkölcs javult. Valami újat vezettek be; a morál javult. Valamit elvettek; a morál tovább javult. Azt a következtetést vonták le, hogy az emberek egyszerűen örülnek, ha figyelnek rájuk, és ez megmutatkozik javuló erkölcsükben.

Ezen esetleges „Hawthorne Effektus” megmérésére Dr. Montiff egy másik szociális gondozott csoportot is letesztelt, akik nem vettek részt a tanfolyamon. Őket is kétszer tesztelte, de az Agykontroll csoporttal ellentétben náluk a két teszt eredménye között nem volt különbség. Nem alakult ki tehát a „Hawthorne hatás”.

Az Agykontroll tanfolyamot elvégzettek önmagukról alkotott képe radikálisan megváltozott. Olyan változások jönnek létre, melyek véletlenszerűen néhány esetben még az 1:1.000.000-nál is kisebb arányban fordulhattak volna csak elő. Minden kategóriában drámai volt a változás: a résztvevők sokkal jobb embereknek tartották magukat, mint korábban, és új önbizalmat éreztek, úgy érezték képesek megoldani problémáikat.

Dr. Motiff a változások láttán felkiáltott: - Ezek a legszignifikánsabb változások, amit valaha is láttam!

A vizsgálatról szóló egyik beszámolóban a következők olvashatók: Voltak kétségeink afelől, vajon mennyire befogadó egy szociális gondozott anya a nyomor mélyén, ha hirtelen az Agykontroll optimista jobb és jobb” filozófiájának tesszük ki. Ez az aggodalom eltűnt a második hétvégén. A tanfolyamot megkezdők 100 százaléka eljött annak második részére is, és a kezdeti szégyenlős hallgatást élénk beszélgetés zümmögése váltotta fel. Ez idővel zsbivásárszerű állapotig fajult, s az a veszély kezdett fenyegetni, hogy a foglalkozást nem lehet folytatni. Szinte mindenkinek volt valami építő jellegű hozzászólása egy-egy beszámolóhoz... a gyerekekhez való közeljutás új élményéről...egy makacs fejfájás elmúltáról...a csalódottság csökkenéséről...fogyásról. Egy sugárzó fiatal anya az Elme Tükre technikát alkalmazta munkával kapcsolatos problémájára: mindössze egy kezet látott, amint az egy csekket tölt ki. Másnapra megkapta a munkát, amire mindig áhítozott.” Általában a lelkiállapot. a sérült énkép az, ami egy embert börtönbe juttat, s ami ott eldurvítja és lealjasítja; és ez a lelkiállapot az, ami oly gyakran garantálja „szabadulás” után a gyors visszajutást a börtönbe. Az Agykontroll olyan fajta szabadságot adhat egy fogolynak, amilyent nekünk, többeknek is: olyan lelki korlátnak a ledöntését. melyek sokunknál „ktvür fejfájásként vagy fekélyként, álmatlanságként, munkánk sikertelenségeként, az elítélt számára pedig falakként és rácsokként jelennek meg. Az Agykontroll korlátozott tapasztalata a börtönökben arra enged következtetni, hogy a tanfolyam egy kevésbé brutális környezetet teremthet. Az ott töltött idő pedig már nem csak üres órákat jelent, amit a törvény egy ember életéből elrabolt, hanem bőségesen gazdag része magának az életnek - a fejlődés és az önfelfedezés ideje. Az Agykontroll ugyan nem teszi a börtönt boldog remetelakká, de civilizáltabb helyé viszont teheti, ahol nőni, fejlődni lehet.

Bár még nem készültek statisztikai tanulmányok, az elítéltek és instruktoraik tapasztalatai is sokat mondanak. Lee Lozowick, amikor még az Agykontroll területi koordinátora volt New Jersey-ben (1976. elején nyugdíjba ment, hogy megalapítsa Hohmot, egy lelki közösséget), hét tanfolyamot tartott a Rahwayi Állami Börtönben - négy alkalommal, összesen 60 elítéltnak, és három alkalommal a börtön személyzetének.

Nem kérdéses - mondta -, hogy hasznosak voltak-e a tanfolyamok. Látni lehetett az arcokon. - A hivatalos illetékeseket annyira impresszionálta az Agykontroll, hogy az egyetemi tanulmányt folytató elítélteknek a tanfolyamot beszámították a tananyagba. Ronald Gorayeb, aki Lozowickot követte az Agykontroll poszton, felajánlotta, hogy tanfolyamot tart a Passaic-i megyei börtönben, New Jersey-ben, 10 elítéltnak. Az egyik férfi kimaradt a tanfolyamról, mert közben szabadult, és amikor vissza akart menni, hogy befejezze azt, a börtönőröknek nemet kellett mondaniuk. Egy másik a kurzus után magánzárkát kért, hogy jobban tudjon meditálni - a börtönőrök az ő kérését teljesítették. Ismét egy másik, a Képzeltbeli Képernyőtechnikát alkalmazva kinti állást programozott magának. Talált is egyet - erre volt ugyanis szüksége ahhoz, hogy szabadlábba helyezték.

19. FEJEZET

AZ AGYKONTROLL AZ ÜZLETI VILÁGBAN

Tételezzük fel, hogy hiszel Murphy törvényében: „Ha valami elromolhat, akkor az el is romlik, és a lehető legrosszabbkor.” Majd hirtelen rájössz, hogy nincs ilyen törvény, hanem helyette a Kozmikus Alkotmány létezik, amiről José írt. Szerencsésebbnek érzed magad, mert szerencsésebb vagy.

Számos Agykontroll hallgató mondja el, hogy ez történik a munkájában is. Az eladók azt veszik észre, hogy vevőik nyitottabbá válnak velük szemben; a tudós hirtelen választ talál fejtörést okozó problémájára; a profi atléta jobb eredményeket ér el; a munkanélküli munkát talál; a dolgozó több örömet lel munkájában.

Ha a cégen belül bárhol Agykontroll hallgatókkal találkozom - mondja Michael Higgins, a Hoffmann-La Roche, Inc. New Jersey állambeli, Nutley-ben lévő üzemének személyzeti főnöke - ezekből az emberekből állandóan pozitív hozzáállás és jókedv sugárzik, s ez a tapasztalatom újra és újra megerősödik.

A Hoffmann-La Roche egyike a világ legnagyobb gyógyszergyárainak. - Meglepheti önöket, hogy egy nyugtatókat gyártó cég nevében beszélek - mondja Higgins -, de mi nyitottak vagyunk a lelki egészség elérését szolgáló alternatív módszerekre is, s ez volt indítékaink egyike, amiért eredetileg alkalmazottainkkal együtt kipróbáltuk a Silva-féle Agykontrollt 1973-ban. Egy másik ok, ami miatt Higginst a tanfolyam érdekelte az volt, hogy bármely cégnél a leghatékonyabb alkalmazottak közül is

csak nagyon kevesen tudják képességeik valódi maximumát nyújtani. Az Agykontroll hatására olyan tervet dolgozott ki, mely szerint először egy cég támogatásával folyik a program, majd abból kellő lelkesedést szerezve önállóan. Bejelentette a tervet, „egyik napról a másikra összeszedett 50 embert”, és Albert Gorayeb tiszteletéhez, a szomszédos Paterson lelkipásztorához fordult, aki az Agykontroll igen karizmatikus oktatója. A terv sikerült. Most, három évvel később, háromszáznál is több, tanfolyamot végzett hallgató dolgozik az üzemben - a felső vezetés emberei, tudósok, titkárnők, mérnökök, laboratóriumi asszisztensek és személyzetisek. Egyesek tanfolyamának költségeit a cég fedezte, másokét saját maguk.

Különösen érdekes volt a tanfolyamon résztvevő kutatók reakciója kezdetben ők gúnyolódtak a legelőször, de aztán valamennyi résztvevő közül ők lettek a leglelkesebbek, - mesélte Higgins íme néhány megjegyzés a Hoffman-La Roche Agykontroll hallgatóitól, melyek az üzem újságában, az Inside Roche-ban is megjelentek: Egy kereskedelmi igazgató: „Hatására másként

viszonyultam önmagamhoz, és tudatosult bennem annak fontossága, hogy munkám során kölcsönös kapcsolatba kerülök a többi alkalmazottal. Úgy használok fel a tanultakat, hogy megpróbálom fejleszteni képességemet érdeklődésem és teljesítményem irányítására, s így időt és utat takarítok meg.” Egy beosztott biokémikus: „Egész belső hozzáállásom megváltozott. Ennek eredményeként meg vagyok győződve arról, hogy tényleg Jó dolgok történnek, ha pozitív módon nézzük az életet, Megdöbbenő, hogy mennyi melegség áramlik két ember között, ha kedvesek és türelmesek egymáshoz.”

Egy személyzeti előadó: „Életem egyik legcsodálatosabb eseménye, kiváltságnak tartom, hogy részt vehettem a tanfolyamon.”

A pozitív gondolkodást hangsúlyozó kurzus segített, hogy belső, lelki békét és önbizalmat tudjak kiépíteni.”

Az üzemi szerviz egyik felügyelője: „Jobban érzem magamat lelkileg, nem aggódom annyit, nem kezelek minden problémát vészhelyzetként, megtanultam ellazulni és uralni fejfájásaimat. A sikerem kulcsa a hit.” Egy vezető rendszerelemző: „A tanfolyam megnöveli az önbizalmat és általános jó közérzetet eredményez, ami megtanít, hogy felismerjük természetünk olyan részeit is, melyeket egyébként semmibe veszünk. A program pl. megnöveli más emberek iránti fogékonyságunkat, és Jobban tudatosulnak bennünk az intuitív tapasztalatok, melyeket a racionális elme hajlamos letagadni.

Az Ötletbank, Inc. olyan vállalkozás, ami kizárólag az Agykontroll technikák révén született Chicagóban. Agykontroll hallgatók szövetkeztek piacképes találmányok létrehozására. Úgy kezdődött a dolog, hogy Richard Herro, aki az Agykontroll tevékenység irányítója a chicagói régióban, egy összetett marketing problémát vetett fel annak megvizsgálására, vajon az Alfa és Théta révén fokozódó intuíció segítheti-e gyakorlati kérdések megoldását Herro, tíz éves marketing tapasztalattal, már kidolgozott egy tökéletes választ - tízévi munkája eredményeként Az Agykontroll hallgatók is a tökéletes válasszal álltak elő - 10 perc után.

Valami ilyesmire számítottam. Ami viszont meglepett, hogy a nem műszaki emberek sokkal jobban oldottak meg technikai problémákat, mint a szakértők. Nem köti őket gúzsba a logika, és így bennük több lehetőség merül fel. Le kellett vonnom a következtetést, - mondja -, hogy húsz, szintjén lévő ember együttes intelligenciája kb. ezerszer hatékonyabb húsz olyan emberénél, akik racionálisan próbálnak megoldást kikövetkeztetni. Ugyanezeket a problémamegoldó technikákat alkalmazva feltalált és szabadalmaztatott egy új módszert az előfeszített beton gyártására. Később Agykontroll hallgatók előálltak saját ötleteikkel, és piaci tanácsot kértek tőle. - Így született meg az Ötletbank meséi.

A most második évében járó Ötletbanknak mintegy 18 találmánya van vagy lesz a közeljövőben a piacon, és további kb. húszon dolgoznak még. Az egyik a „levélfaló”, egy olyan fűnyíró tartozék, ami a levelekből növényvédő szalmaréteget produkál. Egy televízió keresztül árucikkeket árusító cég két és fél milliót adott el ebből. A másik ragasztófólt sérült szélvédőkre. Nem átlátszó, hanem éppenséggel megragadja a tekintetet. A „Bogárdugó” színes és bogár formájú. A társaság havonta egyszer jön össze problémamegoldó meditációra. Tagjai olyan emberek, akiknek hasznosítható ötleteik szoktak születni. Beugrót és csekély havidíjat fizetnek, s a hasznon osztoznak. A chicagói területen egy másik üzleti csoport is működik vagy működött: egy Agykontroll hallgatókból álló befektetési klub. Egy tőzsdeügynök arra gondolt, hogy az időben hatra- és előremenés képességét fel lehetne használni a részvények kiválasztására. Ha meditációjában azt látja, hogy egy részvény árfolyama a jövőben nő, akkor azt most megveszi és később eladja. A terv tetszett Herrónak, és megalapították a klubot. Herro, az ügynök és a többi tag lelkes volt, de nem teljesen biztos a dolgában. Az Agykontroll már rengeteg féle problémát megoldott, de senki nem tudott arról, hogy segítségével valaha is pontos előrelátással meg lehetett volna mondani a wall streeti árváltozásokat. Ezzel az egészséges kételkedéssel a tagok hat hónapig hetente ugyan összejöttek, ők nem fektettek be pénzt. Az ügynök minden héten tíz részvény nevét sorolta fel. A tagok Alfában elképzelték a 30 nappal későbbi helyzetet. Ügynöki irodában vagy újságot olvasva látták magukat, amint éppen a részvények árfolyamának alakulásáról tájékozódnak. A jelenbe, Bétába visszatérve összevetették eredményeiket. Ha legalább 3:2 arányban megszavaztak egy részvényt, akkor megvették - papíron. Rögtön indulásnál felmerült egy probléma. Rá kellett jönniük, hogy a derűs optimizmus, ami az Agykontroll hallgatók egyik jellegzetessége, a részvényt piacon bizony sokszor rossz iránytű. Kezdetben azt látták, hogy minden részvény ára emelkedik. Erre azonban hamar rájöttek, és nemsokára kezdték az árakat „leverni”. A csoport

„értékpapír állománya” a piaci átlagnál jobban kezdett szerepelni. Másik gond is jelentkezett. A pszichikus befektetők egyre lelkesebben olvastak a kiválasztott részvényekről, s így egyre jobban informáltak lettek. Ez az objektív információ is bekerült meditációjukba, és profitjuk a papíron csökkent.

Ezért kitalálták, hogy minden részvénynek kódszámot adnak, és senki sem tudja, hogy pontosan melyik részvény az, amit pszichikusan vizsgál. Az eredmények javultak, újra megelőzve a piaci átlagot. Hat hónapi kísérletezés után bizonyítottak vélték, hogy útjuk járható, s így elérkezett az idő, hogy valódi pénzt tegyenek kockára.

A próbafutamokról a valódi befektetésre való áttérés simán ment. A tagok igazi profitot markoltak fel. Ha a piac romlott, akkor részvényeik is estek, de a piaci átlagnál kevésbé. Ha javult, akkor részvényeik is javultak és a piaci átlagnál nagyobb mértékben. Kb. egy év múlva azonban akadályba ütköztek. A piac többször ment le, mint fel. A csoport részvényeinek értéke is esett, bár a többiekénél kisebb mértékben. Mindenesetre romlott a piac, és a veszteségek lehűtötték az a felett érzett büszkeségüket, hogy ki tudnak babrálni a piaccal. Bármelyik rafinált tőzsdéző megmondhatja, miként lehet az árolyam esésekor veszteség helyett pénzt csinálni. Csak el kell adni. Elad egy részvényt most, bár még meg se vette, majd később, amikor az árak alacsonyabbak, akkor veszi meg és juttatja el a vevőnek. Ez ugyan teljesen törvényes, mégis mások veszteségéből származik a haszon, - más szóval mások számára rosszban válnak érdekeltté, ami nem Agykontrollosnak való ügy. A klubot felfüggesztették. Jelenleg a piac felfutóban van, és Herro arról számolt be, hogy újra kezdik.

Az Agykontroll üzleti felhasználása iránti érdeklődése a sportra is kiterjed, ami szerinte ugyanannyira üzlet, mint az ÚJ termékek eladása vagy a részvényt piac. Talán hallottál róla, hogy néhány Chicago White Sox játékos részt vett Agykontroll kurzuson. Széles körben publikálták ezt 1975. nyarán a CBS TV 60 Minutes és az NBC TV Today című műsorában. Ez nagyrészt Herro tevékenységének eredménye volt. A baseball szezon végén összehasonlította a játékosok egyéni teljesítményét, az Agykontroll előtti (1974-es) és utáni (1975-ös) eredményeket. Valamennyi javult, legtöbbször rendkívüli mértékben.

Az Agykontroll tanfolyam lelelkesebb hallgatói között találhatók a kereskedők. - Szintemre megyek, és elképzelek egy sikeres hívást. Az eredmények figyelemre méltóak. Minden hónapban kitűzöm magam elé, hogy X dollárt produkálok, egyre magasabbra és magasabbra helyezem a mércét, és mindig el is érem. - Ezt a Wall Street egy tekintélyes cégének ügynöke mesélte. Egy kisebb acélgyár igazgatóhelyettese a következőt mondta: - Azt mondom magamnak, hogy eladok valamit ennek a fickónak, - és bejön! Ma már az ügynökeimnek, a partnereimnek, sőt a gyerekeimnek is javaslom az Agykontrollt. Szerintem mindenkinek a javára válik, és nemcsak egyszerűen a munkában, hanem a magánéletben is.

A hallgatók történetei között a legtöbb új munka kereséséről szól. Az Agykontroll tréningből eredő nyugodt önbizalom legalább annyira játszik ebben szerepet, mint az egyéb tényezők: - a jobb állás felkutatásához szükséges magabiztosság, a munkahelyi meghallgatáson mutatott könnyedség - mindezek önmagukban is óriási változást hozhatnak az ember pályáján.

Egy kétgyerekes, családos fényképész váratlanul elvesztette munkáját, és levelet írt oktatójának: „Ha ez öt évvel ezelőtt történik, bemegyek a legközelebbi kocsmába, és úgy éreztem volna, hogy teljes joggal iszom magamat tők részegre és belezokogok a szomszéd munkanélküli fickó sörébe.

Most, az Agykontroll segítségével - ami úgy elhessenti a felhőket, hogy légi felvételeket készíthetek anélkül, hogy a földön árnyék lenne, ami azonnal begyógyít tucatnyi vágást és horzsolást, és segít megtalálni tucatnyi elveszett tárgyat - elég volt képernyőmre néznom, a legcsekélyebb aggodást sem éreztem, s egy pillanatig sem kételkedtem abban, hogy fogok találni másik munkát. Mindössze a szintemre mentem, s láttam magamat, ahogy éppen egy főiskolára tartok. Ez örütségnek tűnt, hiszen már elvégeztem egyet utánanézve azonban kiderült, hogy lehetőségem van rá, hogy a kormány költségén elvégezzek egy másikat is, s az erőfeszítésért 400 dollárt kapjak, valamint további 300 dollár munkanélküli segélyt, ami azt Jelenti, hogy összesen 700 dollárt viszek haza, s ez kétszázal több a

korábbi keresetemnél. Emellett most már házalhatok az AP-nél, UPI-nál és különböző magazinoknál is,”

Egy másik ember, akit kirúgtak munkahelyéről, egy frissen végzett New York-i férfi. Mérgesen hívta fel Josét, és a következőt mondta: - Na most beszéljen nekem az Agykontrollról! - José nyugodt hangon azt tanácsolta, hogy dolgozzon tovább képzeletbeli képernyőjével és egyéb technikákkal. Három nap múlva már egészen más lelkiállapotban telefonált Josénak. Épp akkor kapott munkát, a korábbiánál háromszor magasabb fizetéssel.

Az Agykontrollal kapcsolatos talán legfurcsább üzletről egy házaspár számolt be. Ők mások széfjeit nyitják ki. Módszerük a következő: egyikük pszichikusan elmegy laboratóriumába, élénk képzeletbeli képet ébreszt a széfről és annak tulajdonosáról, majd időben visszamegy és megfigyeli, ahogy a férfi kinyitja a széfet. Másikuk pszichikus irányítóként gondosan feljegyzi a felidézett számokat. Később, Bétában, a pszichikus végrehajtó elmegy a házba, és Bétában kinyitja a döbrent és hálás tulajdonos széfjét. A pszichikus végrehajtó egy szakképzett lakatos az USA nyugati vidékén. Gyakran kap olyanoktól hívást, akik ki akarják nyitni széfjüket, de a számkombinációt elfelejtették.

20. FEJEZET

MERRE TOVÁBB ?

Az Agykontrollal elért első eredményedtől kezdve önmagad felfedezésének hosszú útjára indulsz. Csupa jó tudsz majd meg önmagadról- Végül, ha már mindaz megy, amit José leírt fejezeteiben, akkor a továbbfejlődésre számos új út nyílik meg. Könyvek, baráti köröd vagy újabb tanfolyamok révén további technikákat próbálhatsz ki, és tovább növelheted a rendelkezésedre álló gondolati eszközök számát. Másrészt azt tapasztalhatod, hogy még az újabb és újabb csodák is idővel megszokottá válnak, új felfedezéseidnek izgalma alábbhagy, és fokozatosan visszacsúszol oda, ahonnan elindultál. Vagy talán úgy érzed, hogy az egyik Agykontroll technika a többinél jobban bevált, ráállsz, és így, az életed megbízható részévé válik. Ezen utak egyike sem a legszerencsésebb.

Ha újabb technikák után kezdesz kutatni, számos használhatóra bukkansz. Talán olyanokra is, amiket José már kikutatott ugyan, de tanfolyamán a jelenleg oktatottakat még megfelelőbbnek találta, ezért az újakat félretette. Aki technikagyűjtővé válik, annak nem jut ideje arra, hogy néhány hasznos technikát mesteri fokra fejlesszen. De erről még később.

Ha azt tapasztalod, hogy érdeklődésed csökken, és fokozatosan abbaahagysz az Agykontroll gyakorlását, akkor nem leszel egyedül. Fontosabb ennél, hogy tapasztalatod nem vész el teljesen. José azt figyelte meg, hogy ha valaki egyszer elsajátította, akkor az Agykontroll tréning soha nem vész el teljesen, sürgős esetben lehetőség van előhívására és használatára. A legtöbb, Agykontroll tanfolyamot végzett hallgató a számára legjobban bevált technikánál állapodik meg. Minél többet használja, annál jobbak az eredményei. Mégis létezik egy negyedik út is, mely mindhárom előbbinél jobb. Az Agykontroll a mentális gyakorlatoknak és technikáknak nagyon gondosan összeválogatott csokra, melyben azok egymást erősítik. Ha félrelököd az egyiket, mert nem válik be annyira, mint a másik, akkor valójában azzal a teljesebb fejlődés lehetőségét hagyod ki. Az Álomkontroll erősíti a Képzeletbeli Képernyő képességét, a Képzeletbeli Képernyő az Álomkontrollt megbízhatóbbá és élénkebbé teszi. A tanfolyam és José itteni fejezetei egységet képeznek: az egész több, mint a részek összege.

Ennek ellenére, ha már mindezt begyakoroltad, és használni tudod, még mindig tűnődhetsz azon, hogy merre tovább. Nem elég az Agykontrollt egyszerűen csak használni. A kontrollnak és tapasztalatnak mindig újabb és újabb lépcsőfokai és finomságai állnak előtted.

Egy hallgató egyszer megkérdezte Josét: - Mikor érezheti valaki úgy, hogy az Agykontrollból már minden lehetségeset kibányászott? Ha minden problémáját agykontrollal kezelhető feladattá tudja

alakítani, és ily módon meg tudja azokat oldani - felette. Majd egy pillanatra megállt és hozzátette: - Nem ennél is többről van szó. Amikor ráébred, hogy milyen hatalmas erővel születünk valamennyien. Amikor tapasztalata alapján meglátja, hogy ezeket az erőket csak építő módon lehet használni, és rádöbben, hogy ezen a bolygón való létezésünk magasztos, s annak célja van. Véleményem szerint célunk a fejlődés szolgálata, és ez a fejlődés most-már saját, egyedi felelősségünk. Azt hiszem a legtöbb ember ezt valahol, halványan érzi. Minél többet gyakorolja az Agykontrollt, annál erősebb lesz ez az érzése, míg végül jól megalapozott bizonyossággá válik.

A tapasztalásnak ez a mélysége áll előtted – a „jól megalapozott bizonyosság”, hogy minden mögött egy jóindulatú cél van. Az Agykontrollban ez nem évekig tartó, élettágadó meditáció utáni, misztikus megvilágosodásban következik be, hanem elég hamar, a hatékonyabban élés mindennapjaiban: az élet hétköznapi részleteiben és sorsformáló eseményeiben egyaránt. Nézzünk meg egy nagyon apró eseményt, olyant, amit a kezdő is tapasztalhat, és meglátjuk miként válik az a „jól megalapozott bizonyosság” kialakulásához vezető út lépcsőfokává. Egy nemrég Agykontroll tanfolyamot végzett hallgató nyaralásából hazatérve kivette fényképezőgépéből a filmtekercset, és kutatni kezdett csomagjaiban a másik, már korábban exponált filmtekercse után. Sehol se találta. A film nem volt ugyan hatalmas veszteség, de bosszantotta, mert vakációjának első heti képei voltak rajta. Szintjére ment, és újraélte a pillanatot, amikor utoljára tett filmet a kamerába. Képzeltbeli Képernyőjén azonban csak magát a fényképezőgépet látta azon a kávézóasztalon, melyen az első és nem a második tekercest tette a gépbe. Szintjén maradt, és képről-képre haladt az időben, de ennek ellenére nem látott olyan jelenetet, amikor újra filmet tett volna a kamerába. Makacsul, újra és újra a kávézóasztal jelent meg. Meg volt győződve róla, hogy Képzeltbeli Képernyője csütörtököt mondott, és beadta előhívásra azt az egy filmtekercset, ami megvolt Előhíváskor kiderült, hogy nyaralásának összes képe rajta volt. Soha nem is létezett második tekercs'. Egy ilyen kis eset volt a tanfolyam utáni első konkrét élménye, aminek hatására jobban bízott saját agyában. További ilyen kis esetek, majd később nagyobbak, melyben már nemcsak önmagának, hanem másoknak is segít, meg fogják változtatni az önmagáról és az őt körülvevő világról alkotott képét. Élete meg fog változni, mert egyre közelebb jut a jól megalapozott bizonyossághoz. Utad során hasonló élményeket fogsz átélni mint az itt következő eset; egy tanfolyamot végzett hallgatónak - aki már hónapok óta gyakorolta az Agykontrollt - a kislánya allergiás volt a család két macskájára. Ha velük játszott, nehezzé vált légzése, és kiütések jelentek meg bőrén. A papa kb. egy héten keresztül meditációi közben Képzeltbeli Képernyőjére helyezte a problémát, majd annak megoldását. Az elképzelt megoldás az volt, hogy kislánya a macskákkal játszik, eközben zavartalan a légzése és nincs rajta kiütés. Egy nap a valóságban is azt látta, amit elképzelt. Kislánya már nem volt allergiás a cicákra. Mindkét esetben csak a Képzeltbeli Képernyőre volt szükség. Mindkettő sikeres volt, így megkérdézhethéd, hogy akkor miértérdemes egyáltalán más technikákkal is foglalkozni.

Az első esetben, ha a hallgató semmi mást nem tanult volna, csak a Képzeltbeli Képernyő használatát, úgy könnyen lehet, hogy ugyanúgy elérte volna az eredményt - feltételezve, hogy semmi mást nem tett, csak felidézte az „elfelejtett” tény, és a Magasabb Intelligenciának nem volt köze a dologhoz, ami persze közelről sem biztos.

A második eset azonban már az Agykontroll tréning széles skáláját érinti - a szintre menést, a képi megjelenítési gyakorlatot, a gyógyítás telepatikus átviteléhez szükséges hatékony érzékelési kivetítést (HÉK), az Álomkontrollt és az Esettanulmányt, s ily módon vágyához és hitéhez nagymértékben elvárás is tudott adni az Agykontroll gyakorlója. Rendszeres gyakorlással elméd rövidebb utakat is talál. Fontos dolgokkal kapcsolatos gyengébb jelekre is érzékenyvé válik, és jelzést ad arról, anélkül, hogy keresgélned kellene. Egy Agykontroll hallgató talán így maradt életben. Egyik reggel, munkába indulás előtt, meditációban Képzeltbeli Képernyőjét használta apró munkahelyi gondja megoldására, amikor a megalkotni próbált képen váratlanul egy hatalmas, fekete X jelent meg. Utána a hivatalával kapcsolatos többi kép is leblokkolt. Egy „megérzés” túl erős volt ahhoz, hogy semmibe vegye, azt súgta neki, hogy ne menjen aznap dolgozni, s ő boldogan otthon maradt. Később megtudta, hogy aznap munkahelyén fegyveres rablótámadás történt, melyben többen súlyosan megsérültek. Az ilyen információkat általában Álomkontrollon keresztül kapjuk, de ő éppen a Képzeltbeli Képernyőt használta, s azt ezen keresztül kapta.

A következő esetben az agy annyira gyakorlott volt, hogy egy komoly vészhelyzetet az illető úgy tudott uralni, hogy még csak időt se kellett fordítania az Alfába menetelre. A következő levélben leírtak legtöbbször kilenc tanú igazolta. „Szerdán vásárlásból tértem haza, s mindkét kezem csomagokkal volt tele. Kinyitottam a külső ajtót, ami visszacsapódott rám, mielőtt még a belsőt ki tudtam volna nyitni. Türelmetlenül, erősen meglöktem az ajtót. Rémületemre hirtelen visszacsapódott, és a hegyes kilincs a könyököm alatt az alkaromba szűrődött. Eldobtam a csomagokat, és lassan kihúztam karomból a kilincset. Nagyon mély, tátongó seb keletkezett. Vérem elkezdett ömleni, betöltötte a sebüreget, s egyre csak patakozott. Arra se volt időm, hogy elgyengüljek. Ehelyett erősen a vérzés elállítására koncentráltam. Öröm hullámozott végig rajtam, ahogy a vérzés elállt - alig tudtam hinni a szememnek!

Az első fájdalmak akkor jelentkeztek, amikor lemostam és kitisztítottam a sebet. Leültem és szinte mentem, hogy megpróbáljam eldönteni: lemondjak-e tervezett bostoni utamról, ahol Major Thompsont hallgathatom meg egy Agykontroll találkozón, vagy inkább orvoshoz menjek. Erős ösztönzést éreztem a bostoni úthoz, és ki akartam próbálni, mennyire hiszek a fájdalomkontrollról tanultakban. Úton Boston felé, szakadatlanul dolgoztam a fájdalommon. Az előadás alatt azonban annyira felerősödött, és ujjaim úgy elzsibbadtak, hogy még szintemen is alig bírtam ki. Büntudatom támadt, hogy képtelen vagyok az előadásra figyelni - bár azt másnap szinte szóról-szóra el tudtam ismételni. Erős fájdalomban újra és újra segítséget kértem lélekben. Márta bizonyára megérezte ezt, mert az előadás után, mikor a többiek kávézni mentek, ragaszkodott hozzám, hogy megnézze „vágásomat”. A kötést leszedte, és láttuk, hogy a seb még mindig nyitva van. Mikor a kilincset kihúztam a karomból, egy kis hús kiszakadt, s ekörül a bőr lilás-feketén elszíneződött. Elment segítségért, kiderítette, hogy hol van a legközelebbi kórház, és visszajött Dennis Storinnal. Azt mondtam, nem akarok kórházba menni. Megkértem Dennist, hogy dolgozzon a seben, ezért félrehúzódtunk egy csendes sarokba, ahol Dennis a szintjére ment. Amint elkezdett sebemen dolgozni, fájdalom annyira felerősödött, hogy nekem is szinte kellett mennem, hogy kibírjam. Ahogy elkezdte a felszakadt húst pontról pontra összenyomni, ujjai mintha hatalmas fájdalomhullámokat hoztak volna elő. A seb annyira érzékeny volt, hogy majdnem sikítottam. Megpróbáltam koncentrálni, hogy múljon el a fájdalom, és segítséget küldjek Dennisnek és önmagamnak, újra és újra és újra - sikeresen legyőzve kétségtelenül Bétában fogant vágyamat, hogy részöljek, hagyja abba, és az orvosi ügyeletre siessék. Igazán akartam, hogy menjen a dolog. Órák múlva úgy éreztem, hogy a fájdalom csökken, először 10, aztán kb. 15 százalékkal. Amikor Dennis megkérdezte, hogy hogy bírom, akkorra a fájdalom kb. egynegyede már elmúlt. Tovább folytatva reparálódtak a mélyebben fekvő szövetek. Aztán, ahogy a külsőbb rétegek kezdtek rendbe jönni, a fájdalom még intenzívebbé vált. Annak ellenére, hogy a gyógyulásra koncentráltam, észrevettem, hogy emberek jönnek a közelünkbe - különösen mögöttem éreztem valakit, aki elvette fájdalmam egy részét, amikor arra leginkább szükségem volt. Nagyon hálás voltam érte. Majd újabb fájdalmak kezdődtek, és erősen kellett koncentrálnom, hogy legyőzzem őket. Ezután a seb legmélyebb részének a zárásán dolgoztunk. Éreztem, hogy a többiek körbeállnak minket, hogy erőt adjanak nekünk. Éreztem, hogy energia árad át rajtam – szinte felemelt a székről. Dennis is érezte, és a többiek segítségével a gyógyulás sokkal gyorsabban haladt. A körből néhányan később elmesélték, hogy látták, ahogy záródik a seb, ahogy lepad a duzzanat, a bőr a beteg lila színből vöröses-rózsaszínbe, majd vörösbe, végül rózsaszínbe megy át, és végül, ahogy a bőr két külső része úgy illeszkedik össze, mint egy mozaik kirakós játék éles szélű darabjai. Mikor visszamentünk a parkolóban álló kocsimhoz, barátaim el akartak vinni Waiwickbe, - nem akarták, hogy felnyíljon sebem, miközben vezetéskor sebességet váltok. Én azonban visszautasítottam. Tudtam, hogy biztonságosan hazajutok. Így is történt, és a legcsekélyebb fájdalmat sem éreztem Másnap reggel jó állapotban ébredtem. Karomban olyan érzés volt, mintha előzőleg verekedésben vettem volna részt, - jól lehet még soha nem vertek meg, de valami ilyesféle érzésnek képelem, fájdalmat azonban nem éreztem, és karom remekül nézett ki. Felültem ágyamban, és szép világunkat briliáns napfényben láttam fürdeni. Úgy éreztem, újjászülettem!”

Ahogy láthatod, ha folytatod elméd lehetőségeinek felfedezését, az felbecsülhetetlenül megtérül. Ebben a vonatkozásban - mondja Dr.Wilfrid Hahn, az Agykontroll kutatási igazgatója - minden Agykontrollos önmaga kutatási igazgatójává válik.

Van-e még olyan kutatási terület - kérdezte -, ahol ennyire nincs szükség költséges laboratóriumokra és bonyolult műszerekre? A legbonyolultabb kutatási eszköz, ami olyan

jelentős, hogy mindig ámulatba ejt, rendelkezésedre és rendelkezésemre áll a nap 24 órájában. Ez pedig elménk. Így hát mindnyájan kutatási igazgatók vagyunk.

Manapság van egy nagy előnyünk: a modern tudomány történetében először, kezdik elismerni a pszichikus kutatást. Annak veszélye, hogy egy komoly kutatót felelőtlen eszelősként letromfoljanak, ahogy az kezdetben Joséval történt, mára már nagymértékben lecsökkent. A veszély azonban nem szűnt meg teljesen. Vannak olyan orvosok, akik munkájukban alkalmazzák az Agykontrollt, ipari tudósok, akik az Álomkontroll segítségével fejlesztenek ki új termékeket, férfiak és nők, az élet minden területén - néhányukat ebben a könyvben névtelenül meg is említettünk -. akik azt mondják: - Ne írd le a nevemet! Barátaim még hülyének tartanának Ez azonban egyre ritkább és ritkább. Sok százezer Agykontroll tanfolyamot végzett ember büszkén számol be tréninggel elért eredményeiről. Tekintélyes orvosi folyóiratok közölnek elméleti és klinikai cikkeket a pszichikus gyógyításról és a félek és test közti kapcsolatáról. Közismert férfiak és nők, a Chicago White Sox tagjai és színészek, mint pl. Carol Lawrence és Marguerite Piazza (korábban már szóba kerültek), Larry Blyden. Celeste Holm, Loretta Swit, Alexis Smith és Vicki Carr - mind nyilvánosan is beszámoltak Agykontroll élményeiről és tapasztalataikról. Merre tovább? Merre tovább az önfelfedezés izgalmas ősi hosszú útján? Minden új eredménnyel közelebb jutsz a végső kutatási cél eléréséhez, amit William Blake így fogalmazott meg:

Egy homokszemben lásd meg a világot,
Egy vadvirágban a fénylő eget,
Egy órában az örökkévalóságot,
S tartsd tenyeredben a végtelent.

FÜGGELÉK I.

AZ AGYKONTROLL TANFOLYAM ÉS A MÖGÖTTE ÁLLÓ SZERVEZET

José Silva

Most már tudod, hogy mi az Agykontroll, s hogy sok százezer férfi és nő mi mindent ért el általa. Mivel a mozzgalom gyorsan terjed és növekszik, nyilván nem tehet mindazt elmondani, amit az összes hallgató nyert belőle. Ha ismersz olyanokat, akik részt vettek Agykontroll tanfolyamon, akkor valószínűleg már számos beszámolót hallottál annak hasznáról. Egyesek öngyógyításra, mások tanulásuk megkönnyítésére, ismét mások üzleti munkájukban és családi kapcsolataikban, és sokan, akik keveset beszélnek róla, mások megsegítésére használják.

A beszámolók hallatán felmerülhet a kérdés: vajon különbség van-e az egyes tanfolyamok között attól függően, hogy ki vezeti azt? Nem, ezek az egész világon egyformák. Akármennyire is különböznek az előadók –mint pl. egy lelkes és egy korábbi ügynök esetén gondolnád -, a tanfolyam megtartásában kapott igen nagy szabadságuk ellenére, az elmetréning, a gyakorlatok és az eredmények ugyanolyanok tesznek.

A különbség a tanfolyamon résztvevők személyes szükségletei között van. Nem mindenkinek ugyanazok a problémái, nem ugyanazok az igényei. A tanfolyam elvégzése után mindenki a tréning azon részére összpontosít, melyek számára a legfontosabb megoldandó problémákkal a legközvetlenebbül kapcsolódnak össze. Később, ha új gondok jelentkeznek, a tanfolyam sokáig nem használt részeit is elő lehet venni. A technikákat soha nem felejtjük el, és szükség esetén könnyen felidézhetők. Egyet fogsz ezzel érteni, amikor újra elolvastad és gyakoroltad a 3-tól a 14. fejezetig tartó részben leírt gyakorlatokat, s majd később visszagondolsz rájuk. Mindazonáltal gondolkodhatsz úgy is, hogy: - Nos, a problémám ez és ez, és ezért én csak erre tudok koncentrálni. - A tanfolyam, és annak az említett fejezetekben kiemelt részei olyan értelmes,

kerek egészé állnak össze, amit hosszú kutatás és tapasztalat igazol. Egy-egy látszólag független rész is erősíti a többi, bármelyiket is tartod önmagad számára legjelentősebbnek.

Kihagytam fejezeteimből néhány dolgot, amit egy képzett oktató vezetett tanfolyamon megkapnál. Felmerülhet a kérdés: más talán a tanfolyam? Kétféle különbség van: egyrészt lényegesen különbözik a tanulás sebessége - hetekig tart a könyvvel, 48 óráig egy osztályteremben; másrészt a csoporttagok között energiaátvitel folyik, ami igen fontos része a csúcseredménynek vagy „feldobottságnak”, melyről olvashattál. Ha azonban az összes leírt gyakorlaton lelkiismeretesen végigmész, akkor mindarra képes teszel, amire az Agykontroll tanfolyam hallgatói. Nem azért hagytam ki a kurzus némely részét, hogy szándékosan bármit is visszatartsak, hanem egyszerűen azért, mert ahhoz gyakorlott oktatóra van szükség. Számos hallgató tapasztalta, hogy jelentősen felerősíti a gyakorlatokat és az elmetréninget, ha hosszabb idő után megismétli a tanfolyamot. Biztatjuk őket erre (számukra ez ingyenes), s ennek eredményeként egy tipikus Agykontroll osztály 10-20 %-át ismétlők teszik ki. Sokak szerint másodjára az élmény még erőteljesebb. Ha úgy döntesz, hogy részt veszel egy tanfolyamon, akkor már első alkalommal is intenzívebb élményed teszt, ha a könyvben leírt technikákat gyakoroltad.

A következőkben, címszavakban leírom mindazt, amin egy Agykontroll tanfolyam hallgatói átesnek:

Első nap reggele:

9:00 Az első nap előadással kezdődik, melyen a hallgatók általános áttekintést kapnak az egész kurzusról.

10:20 Kávészünet.

10:40 Kérdések, válaszok és megbeszélés, majd az első meditáció részletes áttekintése.

11:30 Az oktató először vezeti el a résztvevőket meditatív vagy Alfa tudatszintre. Lehet, hogy fészkelődnek és vakaróznak, bár ezen a szinten és mélyebb szinteken, minél lazább teszt a test, annál kevesebb figyelmet igényel, különösen ha megtapasztalja a relaxáció ideális helyét”.

12:00 Kávészünet.

12:20 Az oktató a hallgatókat újra meditációba viszi, mélyebb szintre, bár még mindig az Alfa intervallumban.

12:50 Kérdések és válaszok, valamint a hallgatók megosztják egymással élményeiket.

1:00 Ebédészünet.

Az első nap délutánja:

2:00 Az oktató az Anyag építőköveiről - atomi, molekuláris és sejtes felépítéséről, és az emberi agy evolúciójáról beszél. Részletesen szól a „gondolat-nagytakarítás” szükségességéről (l. 8. fejezet)

3:20 Kávészünet.

3:40 Részletesen elmagyarázza a harmadik meditációt, s egyúttal az Alfa szint elérésének egy gyorsabb útját is.

4:10 A hallgatók még mélyebb tudatszintre ereszkednek, és még nagyobb testi ellazulást érnek el.

4:40 Kávészünet.

5:00 A negyedik meditáció megerősíti a korábbi hármát és előkészíti a következőt, mely már a probléma megoldó technikákat is alkalmazó Dinamikus Meditáció lesz.

5:30 A hallgatók, akik közül sokan lazábbak, mint életükben valaha, megosztják egymással élményeiket és kérdéseket tesznek fel.

6.00 Vacsoraszünet.

Az első nap estéje:

7:00 Három problémamegoldó technikát ismertetnek; hogyan aludjunk el gyógyszerek nélkül, hogyan ébredjünk fel időben ébresztőóra nélkül és miként győzzük le álmodásunkat és fáradtságunkat. Ezt megbeszélés követi.

8:20 Kávészünet.

8:40 Az ötödik meditáció alatt az oktató segíti a hallgatókat, hogy Alfa vagy Théta szintjükön elsajátítsák ezen technikákat.

9:10 Az oktató röviden elmondja a másnapi napirendet, majd ismerteti azokat az Agykontroll technikákat, mellyel álmokat lehet beprogramozni és migrénes vagy izomfeszülésből eredő fejfájást lehet megszüntetni.

Ezután kérdések és megbeszélés következik.

10:10 Kávészünet.

10:30 A hatodik meditáció zárja az első napot, melyben megtanulnak mély tudatszinten meditálni, és megtanulják ezeket a szinteket relaxációra és problémamegoldásra alkalmazni.

A második nap reggele:

9:00 Az oktató röviden ismerteti az aznapi programot. Elmagyarázza, miként lehet megteremteni és használni a Képzeltbeli Képernyőt (3. fejezet). Ezután demonstrálja a Memóriafogasok használatát (5. fejezet).

10:20 Kávészünet.

10:40 Elmagyarázza a Memória Gyakorlatot, és részletesen átveszi a következő meditációt.

11:00 A hetedik meditáció, melynek során - Gyorstanulás segítségével (6. fejezet) - memorizálni kezdik a Memóriafogasokat, és kialakítják Képzeltbeli Képernyőjüket.

11:40 Kávészünet

12:00 Rövid előadásban megismerik a Három Ujj Technikát, s hogy miként használhatják azt memóriájuk javítására (5. fejezet) és a gyorstanulásra (6-fejezet).

12:15 A nyolcadik meditáció hozzászoktatja a hallgatókat a Három ujj Technikához és megtanítja őket annak használatára. A második nap délelőttje kérdésekkel és válaszokkal fejeződik be, valamint megbeszéljük, hogy mit értek el eddig.

1:00 Ebédészünet.

A második nap délutánja:

2:00 A második nap délutánja a dinamikus Meditáció egyik kulcsfontosságú problémamegoldó technikájának elmagyarázásával kezdődik, ez az Elme Tükre - ami a Képzeletbeli Képernyő finomítása

Ezen túlmenően egy mélyítő gyakorlatról, a Kézlevitációról és egy módszerről, az ún. Kesztyűérzéstelenítésről esik szó, mely a fájdalom uralásának egyik módszere, utána kérdések következnek.

3:20 Kávészünet.

3:40 Ismét kérdések és válaszok, amit a kilencedik meditáció követ, melyben megismerik az Elme Tükrét. utána megbeszélés.

4:40 Kávészünet.

5:00 Tizedik meditáció, mely az eddigi legmélyebb. Ezeken a mélyebb szinteken megerősítik a memóriefogásokat, és gyakorolják a Kézlevitáció és Kesztyűérzéstelenítés gyakorlatokat. A megbeszélés jobbra az élmények elmondásával telik.

6:00 Vacsoraszünet.

A második nap estéje:

7:00 Egy előadás-megbeszélés a lélekvándorlással kapcsolatos különböző hiedelmekről és kutatásról. Az oktató ismerteti az Vizespohár technikát, mely problémamegoldó álmok kiváltására szolgáló módszer.

8:10 Kávészünet.

8:40 Rövid, kérdésekre szánt idő után megtanulják a Vizespohár technikát.

9:10 Az oktató elmagyarázza, hogy miként lehet az Agykontrollt rossz szokásoktól való megszabadulásra felhasználni (9. fejezet).

9:40 Kávészünet.

10:00 Az oktató összefoglalja a harmadik nap eseményeit és egy rövid kérdezz-felelek után megkezdik a szokáskontrollt célzó tizenegyedik meditációt. Végül az oktató egy hallgatón demonstrálja, miként fognak a negyedik napon esetekkel foglalkozni. A hallgatók ellazultan mennek el, és úgy érzik, hogy közérzetük javul.

A harmadik nap reggele:

9:00 Az eseménydús nap azzal kezdődik, hogy megvitatják a hipnózis és az Agykontroll közti számos különbséget, különösen azon lelki dimenziókra vonatkozóan, melyekre a hallgatók hamarosan eljutnak.

10:00 Kérdések és válaszok.

10:20 Kávészünet.

10:40 Az oktató elmondja, hogy hamarosan pszichikusan fognak működni, s érmeik első lépéseként gondolatban vetítsék önmagukat a jelenlegi tartózkodási helyükről a saját nappalijukba, majd aztán annak déli falába (12. fejezet).

10:55 Egy különösen mély meditációban élénken megtapasztalják, hogy hatékony érzékelési kivetítés (HÉK) révén eljutnak nappalijukba, s annak déli falába.

11:40 Kávészünet, melyben egyre nagyobb izgalommal ismerkednek a fémkockákkal (12. fejezet).

12:00 Az oktató elmagyarázza, hogy gondolatban a fémkockákba fogják magukat vetíteni, hogy viszonyítási pontot teremtsenek. A tizenharmadik meditációban belülről megtapasztalják a fém színét, hőmérsékletét, színét és hangját. Ezután élénken beszámolnak élményeikről.

1:00 Ebédszünet.

A harmadik nap délutánja:

2:00 Az oktató további két új tapasztalásról beszél; élő növényekbe való vetítésről és az idő szándékos hátra- és előrecsúsztatásáról. Ezután az Agykontroll vonatkozásainak mélyebb feltárása következik.

3:20 Kávészünet.

3:40 Elmagyarázza a tizennegyedik meditációt. Ebben a hallgatók egy gyümölcsfát jelenítenek meg különböző évszakokban, majd gondolatban belevetítik önmagukat annak leveleibe. Utána elmesélik élményeiket.

4:40 Kávészünet

5:00 Az oktató előkészít egy újabb nagy előrelépést: az élő állatba vetítést.

5:15 A tizenötödik meditáció során a hallgatók vizualizálnak egy háziállatot, és gondolatban belevetítik önmagukat. Az állat szerveibe jutva olyan érzeteket élnek át, melyek emberi esetekkel foglalkozva hamarosan viszonyítási pontként lesznek hasznosak. Az ezt követő megbeszélés legtöbbször az eddigi legélénkebb.

6:00 Vacsoraszünet.

A harmadik nap estéje:

7:00 Az oktató előkészíti a hallgatókat az objektíven igazolható látnoki funkcióra, melyet másnap tapasztalnak majd meg. Az első feltétel egy jól felszerelt laboratórium (12. fejezet).

8:20 Kávészünet.

8:40 Arra ösztönzik a hallgatókat, hogy minél szabadabban és fantáziadúsabban alkossák meg laboratóriumukat és annak berendezési tárgyait. A tizenhatodik meditációk alatt a laboratórium gondolatban elkészül. A legtöbb esetben a tanfolyam után ez évekig alapvetően változatlan marad, és olyan otthonos lesz, mint a saját szobád. utána élénken megvitatják tapasztalataikat és laboratóriumi berendezéseiket.

9:40 Kávészünet.

10:00 A nagy nap előtt, a hamarosan pszichikusokká váló hallgatóknak, laboratóriumukban szükségük lesz tanácsadókra. Az oktató elmagyarázza, hogy miként hívják őket elő, majd válaszol a kérdésekre.

10:15 A tizenhetedik meditáció emlékeztető. Két tanácsadó jelenik a laboratóriumban, ahol a hallgatónak mindig rendelkezésére állnak.

10:45 A nap utolsó megbeszélése zajos a felkiáltásoktól, ahogy megosztják egymással színes élményeiket. Sokan meglepődnek, hogy Mit tettek tanácsadók, egyesek pedig már valódi pszichikus élményeket élnek át.

A negyedik nap reggele:

9:00 A nap előadással kezdődik, melyben a pszichikus és imádság általi gyógyításról és az elkövetkező eseményekről esik szó, valamint általános megbeszélés zajlik.

10:20 Kávészünet.

10:40 Mély meditációban a hallgatók, tanácsadók segítségével, egy barát vagy rokon testének részeit vizsgálják meg, hogy most első alkalommal viszonyítási pontokat szerezzenek az emberi testben.

11:40 Kávészünet.

12:00 A tizenkilencedik és egyben utolsó csoportmeditációban befejezik barátjuk vagy rokonuk pszichikus vizsgálatát.

1:00 Ebédszünet.

A negyedik nap délutánja és estéje:

2:00 Részletes útmutatót kapnak arra vonatkozóan, hogy hogyan dolgozzanak esetekkel, majd párokban munkához látnak. Először kételkedve, majd egyre biztosabban, végül belelkesedve végzik az esettanulmányt. Rájönnek, hogy a képzésben sikerült elérniük azt az állapotot, amikor bármikor hívni tudják a Magasabb Intelligenciát, és bármikor pszichikusan tudnak működni. A program olvasásakor valószínűleg meglepődöttél a kávészünetek gyakoriságán. Valójában nagyon kevés kávé isznak. Ezeknek a szüneteknek számos fontos funkciójuk van. Az egyik, hogy időt adjon a hallgatóknak, hogy élményeikre reflektáljanak. Egy másik, hogy sok szabadidejük legyen az ismerkedésre. Ez az erőteljes csoportszellem kialakulásának a része - olyan kollektív pszichés energia, ami tanfolyam előrehaladtával egyre nő, és növeli mindannyiuk magabiztosságát és sikerét. Arra is lehetőséget ad, hogy visszamenjenek Béta szintre, ami megnöveli a későbbi meditációk mélységét. Emiatt sok oktató a kávészünetet „Bétaszünetnek” nevezi. Az előadások anyagát nagyrészt maguk az oktatók dolgozzák ki, annak a vázlatnak az alapján, amit a laredói vezetőktől kapnak. Jelentős mértékben igénybe veszik saját korábbi tapasztalataikat és élményeiket. Ugyanakkor minden gyakorlatot és instrukciót, amit a hallgatók meditációban hallanak és mondanak, szóról szóra én magam állítottam össze. A tanfolyam elvégzése után lehetőség nyílik egy háromnapos továbbképzésre, amit Dr. Wiffrid Hahn (Kutatási Igazgató), Harry McKnight (Társigazgató), Jarnes Steedham (a továbbképzés vezetője) és én tartok. Ez az Agykontroll tréning intellektuális megalapozásával foglalkozik, és néhány további technikát ismertet.

Számos Agykontroll centrum saját összeállítású programokat is tart. Némelyik ezek közül az esettanulmányra, mások a memória javítására, a szubjektív kommunikációra, a gyógyításra vagy a kreativitás serkentésére koncentrálnak. Egyes végzett hallgatók saját szervezeteket hoznak létre, ún. házcsoportokat. A tagok otthonaiban rendszeresen összejönnek, hogy meditatív technikákat fedezzenek fel.

Az Agykontroll szervezet egy elég egyszerű szervezet. Az alapszervezet a Pszichorientológiai Intézet (The Institute of Psychorientology, Inc.). A tanfolyam anyagát a Silva Mind Control International, Inc. 27 országban oktatja. Egyik részlege a Silva Sensor Systems, mely magnetofon felvételeket, oktatási segédanyagokat és olyan kutatási berendezéseket készít, amiket a végzett hallgatók használhatnak. Az Agykontroll könyvesbolt is az ő kezelésük alatt áll. A Pszichorientológia Intézet a végzett hallgatók részére értesítőket ad ki, és összejöveteleket, továbbképző tanfolyamokat, szemináriumokat és üléseket szervez. Az Agykontroll kutatást a

Psychorientotogy Studies International, Inc. egy nem profit-orientált szervezet vezeti. Az SMCI Programs.Inc. a relaxációs szemináriumok népszerűsítésével foglalkozik, melyek némelyikén biofeedbacket is alkalmaznak a menedzserképzésben.

FÜGGELÉK II

A SILVA-FÉLE AGYKONTROLL ÉS A PSZICHIÁTRIAI BETEG

Dr.Clancy D.McKenzie és Dr.Lance S. Wright

1970. novemberében részt vettünk egy Silva-féle Agykontroll tanfolyamon Philadelphia-ban, mert kíváncsiak voltunk néhány állítására. A tanfolyam előrehaladtával egyértelművé vált számunkra, hogy a hallgatók közül három érzelmileg kifejezetten zavart, de egy negyedik résztvevő emocionális stabilitása is kérdésessé vált. Mi ennek az oka? Talán elősegíti a tanfolyam az érzelmi betegség jelentkezését? Már akkor betegek voltak, amikor elkezdték a kurzust? Vonzza a tanfolyam a kiegyensúlyozatlan embereket? Megbeszéltük kollégáinkkal a lehetőségeket. Sokuk úgy vélte, hogy a tanfolyam labilis egyéneken akut pszichózist, elmezavart válthat ki. Hihetőnek hangzott. Általánosan elfogadott megállapítás, hogy minden regressziót (visszafejlődést) kiváltó hatás akut pszichózist hozhat létre, arra hajlamos egyéneknél. A szenzoros depriváció és a hallucinációt okozó szerek is pszichóziisszerű viselkedést hozhatnak elő, sőt a biofeedback technikák és a hipnózis is befolyásolhatja a pszichét. A legtöbb pszichoanalitikus nem javasolja a szabályos, fekvő helyzetben történő pszichoanalízist pszichotikus betegek kezelésére, mert az további regressziót okoz. Ennek kockázata bizonytalan mértékű, de egyesek szerint minden ilyen folyamat pszichózisba torkollik. 1972-ben egy philadelphiai középiskola 2000 diákja vett részt Silva-féle Agykontrollon (SAK), és egyetlen esetben sem jelentkezett pszichiátriai probléma a hivatalos iskolai vélemény szerint. Ez más módon keltette fel kíváncsiságunkat. Mivel a serdülők már az ego-labilitás állapotában vannak, kétségbe kellett vonnunk a feltételezést, hogy a tanfolyam veszélyes lenne labilis egyénekre. Dilemmánk összetettebbé vált. Egy harmincas csoportban három zavart embert láttunk, de nem tudtuk, vajon állapotuk jobb vagy rosszabb lett.

A tudományos társaság egyes tagjai azt állították, hogy sokan váltak pszichotikussá. A középiskolai eset nem erre utalt. Történetesen néhány betegünk is részt vett ilyen tanfolyamon, még nagyon zavart személyek is, és a jelek szerint drámai javulás következett be náluk. Az irodalmat áttekintve véleményeket találtunk csak, de konkrét esettanulmányokat nem. Egyértelmű volt, hogy csak úgy juthatunk előre, ha a tanfolyam előtt és után is teszteljük és értékeljük a résztvevőket. A következő négy év során kezelésük közben 189 pszichiátriai betegünk vett részt önkéntesen a Silva-féle Agykontroll tréningben. Különös figyelmet fordítottunk 75 olyan betegünkre, akiket pszichotikusnak, határesetnek vagy remisszióban lévő pszichotikusnak diagnosztizáltunk a tanfolyam megkezdése előtt. Őket a súlyosan zavartak csoportjának tekintettük. Közülük hatvannak volt már élete során pszichotikus epizódja, vagy kezelték kórházban.

Ebbe a 75-ös, súlyosan zavart csoportba mindenki bekerült McKenzie dr. négy év alatt vizsgált betegek közül, aki hajlandó volt SAK tanfolyamon részt venni (66 beteg), illetve Wright dr. hasonló betegek közül néhány kiválasztott vett még részt (9 beteg). Hét olyan, súlyosan zavart beteg volt, akik még akkor se voltak hajlandók részt venni a tanfolyamon, amikor ingyenesen ajánlottuk fel azt. Ők nem voltak zavartabbak, mint a többiek. A legzavartabbak a jelentkezők között voltak: az elzárkózók egyszerűen csak merevebb, rugalmatlanabb gondolkodásúak voltak.

Feltehetően nem lett volna a tanfolyam közben komoly problémájuk azért, mert nem helyezték első helyre a tanfolyamot. Kezdetben a nagyon zavartak csoportjából egyszerre csak egyet küldtünk a tanfolyamra és nagyon óvatosan bántunk velük. A vizsgálat elején jobb állapotban, remissziójuk idején küldtük a betegeket tanfolyamra, a vizsgálat előrehaladtával azonban már betegségük kevésbé stabil

időszakában is. A négyéves időszak végén 17 beteget már aktív pszichotikus és téves eszméktől szenvedő állapotban küldtünk, és néha 10 vagy még több ilyen beteg is részt vett egyszerre a tanfolyamon. Folytatódó pszichiátriai kezelésük és értékelésük mellett a 75 közül 58-nak odaadtuk a tanfolyam előtt és után az Experiential Workl Inventory (EWI) kérdőívet. Az EWI egy olyan, 400 kérdésből álló kérdőív, melyet a valóságérzékelés mérése céljára fejlesztettek ki Df. El-Meligi és Dr. Osmond, a kérdőív szerzői, kérdés-válasz formába próbálták önteni a Rorschach tesztet, és így az átlagtól eltérő egyének részére érzékeny tesztet sikerült kidolgozniuk.

Vizsgálatunk elsődleges céljával azt tűztük magunk elé, hogy megállapítsuk, mely betegek válnak zavartabbá a tréningtől. Ebben a vonatkozásban az eredmények meglepőek voltak, mert csupán egyetlen beteg vált a tanfolyam után ténylegesen zavartabbá. Ő egy 29 éves kataton skizofrén férfi volt, aki a tanfolyam után két héttel vált zaklatottá, amikor abbahagyta gyógyszerei szedését, és életében először randevúzni kezdett. Ugyancsak ő volt az egyetlen olyan beteg, akinek az EWI szerinti eredménye lényegesen rosszabb lett a tanfolyam után. Kórházi kezelésre nem szorult. Két másik beteg esetében - az egyik pszichotikus depressziótól, a másik involúciós depressziótól szenvedett - a tanfolyam után fokozódott a depresszió, talán a tanfolyam alatti közérzetük ellenhatásaként. A tanfolyam alatti feldobottságuk éles ellentétben állt depresszív állapotukkal. Olyasmit tapasztaltak, mint az a fejfájós, akinek megszűnik az egyébként egész életében érzett tejfájása. Ha visszatér, az számára még feltűnőbb. Azonban ezek a betegek is jobb eredményt értek el az EWI szerint a tanfolyam után, és annak hasznát látták. Az involúciós depressziós beteg még ugyanazon a héten alkalmazni tudta az Agykontroll programozást, és kevésbé szorongva dolgozott. A pszichotikus depressziós beteg terápiájában képes volt olyan ügyeket feldolgozni, melyeket korábban nem tudott kezelni.

További 26 depressziós beteg - involúciós, pszichotikus, skizo-affektív és mániás-depressziós - a tanfolyam után sokkal kevésbé volt depressziós, és nem mutatták semmilyen mellékhatás jelét.

Egy asszony az egyik relaxáció közben hirtelen jelentkező szomorúságérzésről számolt be. Egy férfi, aki nem szerepelt a 75-os csoportban, a második napon kimaradt, mert feléledtek benne kellemetlen vietnami élményei. Megítélésünk szerint állapota nem lett rosszabb a kezdetinél, de újabb értékelésre nem jelentkezett. (A relaxáció szorosabb kapcsolatba hozza a személyeket érzéseikkel. A csoport jó hangulata és pozitív irányultsága miatt általában melegség és szeretetérzés alakul ki, de ritkán szomorúság vagy rossz emlékek is jelentkeznek).

Egy másik beteg (nem a nagyon zavartak csoportjából) félt a tanfolyam negyedik napjának programjától, és egy rossz álom után nem ment el az utolsó napra. Egy 30 éves paranoid skizofrén férfi a tanfolyam után nagyfokú, ciklothymianak megfelelő mértékű bőbeszédűséget mutatott. Különböző Agykontroll technikákat kísérelt meg annak eldöntésére, hogy mit tegyen élete hátralevő részével, és órákon át próbált programozott álmaiból lehetőségeket kikövetkeztetni. Ezt kényszeres védekezése fokozódásaként értékeltük. Ennek ellenére fokozódott aktivitása révén képes volt folytatni tanulmányait, és megszerezte kandidátusi fokozatát. Egy évvel korábban átélte téveszméjét is meg tudta beszélni, amikor is azt hitte, hogy telepátiás úton adott parancsra valakit meg kell ölnie. Ha nem vett volna részt a tanfolyamon, akkor ez soha nem kerül a felszínre és nem oldódik fel. A tanfolyam viszonylag kevés és enyhe negatív hatásával szemben a pozitív hatások és eredmények leírásához egész könyvre lenne szükség. A leggyakrabban észlelt jelenséget se nem kerestük, se nem vártuk. Majdnem minden esetben növekedett a valóságérzékelés. Az EWI-t megválaszoló 58 beteg közül egyé lett lényegesen rosszabb, 28 esetében nem volt változás, 36 esetben pedig jelentősen javult a valóságérzékelés. A 21 változatlan esetből 15 beteg pontszáma az egészséges irányba tendált. A tanfolyamon részt vevő első 20 nő átlageredményeit elküldtük Dr. El-Meliginek, az EWI kérdőív társszerzőjének. Magasztalta a Silva-féle Agykontroll tanfolyam hatására észlelhető drámai változásokat, és úgy vélte, hogy egyes kategóriákban a tanfolyam előtti és utáni értékek olyanok, mint egy rossz LSD utazás alatt és után nyert értékek (I- A és I-B grafikon). Mind a 11 kategóriában következetesen javulást lehetett megfigyelni. Az egyéni értékek még impresszionálóbak voltak (E, F és G grafikon). A legnagyobb mértékben javult férfiak és nők 50 %-ának összetett eredményét a C és D grafikon mutatja. Megítélésünk szerint a hagyományos pszichoterápia nemhogy egy hét alatt nem tudott volna ekkora változást létrehozni, de ahhoz valójában hónapokig vagy évekig tartó kezelésre lett volna szükség. Egy involúciós paranoid asszony pontszámait annyit változtak az

egyhetes kurzus hatására, mint egy más alkalommal 11 elektrosokk kezelés és 12 hetes kórházi kezelés hatására. Az egy hetes tanfolyamot követően. 4 év után először volt képes egyedül buszra szállni. Egy másik paranoid skizofrén és akutan téveszméktől szenvedő asszonynak megmaradt ugyan néhány téveszméje a tanfolyam után is, de gondolatainak megvizsgálása céljából képes volt ismételt „Agykontroll szintjére” menni, és minden alkalommal világos, racionális fogalmakhoz jutott el.

Egy másik nő akut, differenciálatlan skizofrén reakciókkal, túl zavart volt ahhoz, hogy kitöltse az EWI-t. Választási lehetőséget kínáltunk fel neki: sokkezelés vagy Agykontroll. A tanfolyam végére klinikailag javult, és nemcsak ki tudta tölteni az EWI-t, hanem azon elég jó eredményt is ért el. Egy másik, hipochonder nő 20 műtete után épp a következő operációra készült. Amíg a belgyógyász szakorvosok szívét és veséjét ellenőrizték, addig az Agykontroll technikát alkalmazva egy álmod programozott magának, amely elzáródást jelzett az ileocecalis bélhatáron. Ugyanebből az álomból rájött a beteg arra, hogy ő okozta az elzáródást, s arra is, hogy miért és mi módon. Az Agykontroll technikák képessé tették, hogy egy órával a diagnózis sebészeti osztályon történő megerősítése után, hirtelen, tisztázatlan módon, megszüntesse a bételzáródást. Az elzáródás pontos helyét korábbi műtétéből származó dokumentáció megerősítette.

Egy másik, nagyon zavart, 21 éves nő veszélyes öngyilkossági hajlamot mutatott és akut pszichózis korai fázisában volt. Biztosított minket arról, hogy nem tudunk rajta segíteni, és valószínűleg meg fogja magát ölni. Gondos ellenőrzés mellett Agykontroll tanfolyamra küldtük. Nagy meglepődésünkre rendkívül nyugodttá és racionálisabbá vált, gondolatai már nem rohantak egyszerre mindenféle irányba, és kevésbé volt pesszimista. Kórházi kezelés és nagy adag gyógyszer se tudta volna ennyire megnyugtani. Két hét múlva megismételte a tanfolyamot, és tovább javult. Állapota drámai módon megváltozott.

Egy másik, erős téveszméktől gyötört beteg is, aki azt képzelte, hogy össze tud zsugorítani embereket, részt vett kórházi kezelése alatt a tanfolyamon, ahonnan minden nap a kórházba tért vissza. Noha továbbra is azt hitte, hogy össze tud zsugorítani embereket, mégis jelentősen megnyugodott, hangulata javult, téveszme rendszerének más részét is elhalványultak, és már nem töprengett órákon át egyszerű Példabeszédek értelmén. Hat hetes kórházi tartózkodása alatt végezte el a tanfolyamot, és a változások drámaibbak voltak, mint a megelőző 5 hét alatt összesen (ld. grafikont). Egy involúciós paranoid asszony állapota a tanfolyam után teljesen normalizálódott. A tanfolyam egyes részei következtében sokan mások jobban megértették betegségüket. Klinikailag a súlyosan zavartak csoportjában összességében impresszionáló változást figyelhettünk meg. Csupán egyetlen beteg vált zaklatottabbá. Az összes többi a tanfolyamnak valamilyen mértékben hasznát látta. A tanfolyam után megnőtt az emocionális energia, és javult a hangulat. Számos érzelemszegény beteg első alkalommal mutatta lelkesedés jeleit. Pozitívabb elképzelésük tett a jövőről, egyesek pedig jobban megértették pszichotikus folyamataikat. A téveszméket megtartók közül is néhányan képesek voltak az „Agykontroll szinten” szemügyre venni képzeiket, és megértették azokat. A betegek lazábbak tettek és csökkent szorongásuk. Problémáik megértéséhez, kezeléséhez és megoldásához megtanultak bízni saját belső erőforrásukban, és ez a képesség növelte önbizalmukat. Néhány pszichotikus beteg azt tapasztalta, hogy betegsége fokozza a képességét, hogy megváltozott tudatállapotban működjön, és ez értelmet adott hosszú betegségüknek és életüknek.

Neurotikus betegeknel (114 beteg) nem jelentkezett negatív klinikai hatás. Közülük hatan töltötték ki az EWI-t. Pontszámuk javultak, de nem olyan nagy mértékben, mint a súlyosan zavartak csoportjában, mert már az első pontszámuk is nagyon közel állt a skála egészséges végéhez.

A neurotikus betegek a jelek szerint minden esetben hasznát vették a Silva-féle Agykontroll tréningnek. Azok, akik folytatták a technikák gyakorlását, jelentősen meg tudták változtatni életüket, de még a rendszeresen nem gyakorlók is krízis idején használni tudták azt, mikor stresszel kellett megbirkózniuk, vagy fontos döntést kellett hozniuk. Valamennyien elméjük kitágulásáról számoltak be. Felfedezték, hogy elméjüket új módon is tudják használni. A csoport lelkesedése a tanfolyam vége felé megnőtt, és legtöbbször magasabb és pozitívabb emocionális szintet tapasztaltak. Összességében tehát a neurotikus és pszichotikus betegek is javultak a

tanfolyam hatására, ahogy azt pszichológiai és klinikai vizsgálattal is demonstráltuk. A 189 beteg közül csupán egynek az állapota romlott jelentős mértékben.

II

Minden kutatás adatait, valamennyi körülmény figyelembevételével kell értékelni, tehát az alkalmazott tesztek és kritériumokat, valamint a vizsgálatra is kiható gondozást is számításba kell venni. Ezért megpróbáljuk sorra venni mindazokat a tényezőket, amelynek tudatában vagyunk, s amelyek befolyásolhatták az eredményt. A kutatás szempontjából azt akartuk megtudni, hogy milyen hatása van a tréningnek a zavart betegeknek. Orvosokként azt akartuk, hogy betegeink állapota javuljon. Ez kétségtelenül valamennyire befolyásolhatta az eredményeket, mivel a betegek ezt biztosan érzékelték. Úgy hisszük optimizmusunk valamennyire átragadt rájuk: ez mindennapi terápiás munkánk integráns része. Kezdetben a pszichotikus betegek egy részét csak akkor küldtük tanfolyamra, ha állapotuk stabilizálódott, de később már akut pszichotikus eseteket is küldtünk. Az EWI tesztet a valóságérzékelés érzékeny indikátorának tartjuk, és az általa nyert eredmények összhangban voltak klinikai megfigyeléseinkkel. Dr. El-Meligi is megerősítette, hogy klinikai megfigyeléseink következetesen tükrözték az EWI skálán kimutatott változásokat. Csupán annak az egy betegnek tett lényegesen rosszabb a pontszáma, aki egyetlenként zavartabbá vált. Akiknek eredménye drámaian javult, azok klinikailag is következetesen jelentős javulást mutattak. Az EWI szerzői a tesztet ismételhetőnek, sokszor, egymás után újra és újra alkalmazhatónak tartják. Kezdetben nem vizsgáltuk, vajon bármely megfigyelt változás összefügg-e az ismételhetőségi tényezővel. Megpróbáltuk a tesztet mindig egy héttel a tréning előtt, majd egy héttel utána elvégeztetni, bár ezt nem minden esetben sikerült teljesíteni.

Esetleges ismételhetőségi tényező tisztázása érdekében később két esetben a tesztet két héttel a tanfolyam előtt és egy héttel utána végeztük el. A „ROSSZ” válaszok aránya a három tesztben: 100:92:65 volt. A két első teszt közötti különbség tehát csak névleges volt a Silva-féle Agykontroll tréning utáni változáshoz képest. Ellensúlyozza az esetleges ismételhetőségi tényezőt az a tény, hogy számos negatív pontot jelentő kérdésre inkább a tréning után várhattunk igenlő választ, semmint előtte. Pl. a kérdések között szerepeltek a következők: „Tud olvasni mások gondolataiban?”, vagy „Volt az utóbbi időben vallásos élménye?” Az igenlő válasz mindkét kérdés esetében pontlevonást eredményez. A tanfolyam pszichikus működésre tanít, és a legtöbb résztvevő érzése szerint megtapasztalja az ESP-t (extra-szenzoros percepciót). és ez az élmény egyesek számára pedig vallásos jellegű.

A tanfolyam után tehát rosszabb eredményt várhatnánk, nem pedig jobbat. Összefoglalva az EWI megbízhatóságának kérdését, elmondhatjuk, hogy az ismételhetőségi tényező csak névleges volt, és ellensúlyozta annak hatását egy tényező, ami az eredmény rosszabbodásához vezetett. A tesztet érzékenynek és megbízhatónak tartják, s az általa nyert eredmény mind a klinikai értékelés eredményével, mind a betegek szubjektív véleményével összhangban állt.

A vizsgálat szempontjából úgy döntöttünk, hogy ha a tanfolyam után 3 héten belül bármelyik beteg zavarttá válik, akkor azt negatív hatásként könyveljük el, függetlenül attól, hogy volt-e egyéb befolyásoló tényező. Bármilyen 75-ös létszámú, nagyon zavart betegcsoportban 3 hét alatt számítani lehet arra, hogy közülük egy vagy több zavartabbá válik. Ez még akkor is előfordulhat, ha kezelés alatt állnak, és nincsenek kitéve regresszív élménynek. Az a tény, hogy a betegek az egész vizsgálat ideje alatt kezelés alatt álltak, és időnként útmutatást és biztatást kaptak, kétségtelenül támogató hatású volt, és talán megelőzte, hogy állapotuk rosszabbodjon. Mégis az a véleményünk, hogy ez a támogató terápia önmagában nem tudja megmagyarázni a bekövetkezett drámai mértékű pozitív változást.

III

Tapasztalatunk szerint az akut pszichotikus kórképek korai eredetűek: bennük az anya-csecsemőviszony az élet első két évében kóros, s ezt későbbi trauma gyakran felerősíti. Ehhez a hajlamhoz a beteg jelenlegi élethelyzetéből még egy olyan kiváltó tényező is kell, ami regressziót okoz,

és így újraéli a távoli múlt érzéseit és realitását. A kiváltó tényező általában egy komoly visszautasítás vagy egy fontos személytől való elválás. Az ok kisgyermekkor, régi. A kiváltó tényező jelenkori. Ezen túlmenően érvényesülhetnek facilitáló hatások, mint pl. hallucinogén szerek, kapcsolat az eredeti családdal és egyéb, regressziót elősegítő folyamatok. Így tehát különbséget teszünk (1) eredet vagy hajlam, (2) kiváltó tényező és (3) facilitáló mechanizmus között. A pszichózis hasonlít a legtöbb természeti folyamathoz, melyeknek eredete, kiváltó mechanizmusa és elősegítő mechanizmusa van.

Az általunk valaha is kezelt valamennyi pszichotikus beteg egy visszautasítás, elválás, fenyegető veszteség (valódi vagy képzelt), figyelemhiány, stb. következtében tett beteg, melyek az elhagyástól való tudattalan félelmet váltották ki. Az utóbbi 10 évben kezelt több száz pszichotikus betegünk közt egy sem akadt, aki ne élt volna át valamilyen mértékű veszteséget vagy elválást, még akkor is, ha az csak burkolt volt. Például az a 29 éves kataton beteg, akinek állapota a vizsgálat ideje alatt rosszabbodott, konfliktusban volt anyjával, akiről feltételezte, hogy kifogásolná randevúztatását. Ez kiváltó tényezőként működve regrediálta a beteget egy éves korába, amikor a nemtetszést fenyegető elhagyásként és halálként érzékelte. Ha a Silva-féle Agykontroll kurzus pszichózist okozna, akkor azt facilitáló mechanizmusként tenné. és a hatáshoz szükség lenne még sérülékeny emberre és kiváltó okra is. Egyetlen olyan betegre sem emlékszünk, akinél egy facilitáló mechanizmus önmagában okozott volna pszichotikus folyamatot. Bár nem kételkedünk abban, hogy ez elvileg lehetséges, de akkor is csak nagyon ritkán.

IV

Mi a Silva-féle Agykontroll?

A Silva-féle Agykontroll egy 48 órás tanfolyam, ami 30 óra előadásból és 10 óra mentális gyakorlatból áll. A mentális gyakorlatok nemcsak arra tanítják meg a résztvevőt, hogy miként lazuljon el léteiben és testben, amit más megközelítésből pl. a biofeedback és a Transzcendentális Meditáció is elér, hanem egy fokkal túllép ezen. Arra tanítja meg az illetőket, hogy miként használja elméjét ebben az ellazult állapotban. Az egész kurzus olyan technikákból épül fel, melyek a tudat előnyös használatával foglalkoznak. Azok után, hogy mi magunk is megtapasztaltuk, és tanúi voltunk sok más ember élményének, nincs kétségünk afelől, hogy egy éber, ellazult állapotban, speciális módszereket alkalmazva, az ember agya rendkívüli képességekkel rendelkezik. Hasonlít ez ahhoz az állapothoz, amit Sigmund Freud ír le a figyelemről szóló cikkében; ahhoz az állapothoz, amibe Brahms került, mikor műveit komponálta, vagy ahhoz az állapothoz, amit Thomas Edison érzett, amikor új ötletei támadtak.

A tanfolyam olyan gyors és egyszerű módszert tanít, mellyel bármikor eljuthatunk erre a relaxációs szintre. A résztvevők addig gyakorolják ezen a tudatszinten a vizualizálást, elképzelést és gondolkodást, míg meg nem tanulnak ott mentálisan funkcionálni. Tágabb körű, tudatos agyműködésre tesznek szert. Megnövekszik tudatosságuk területe. Ellazulva nemcsak ábrándozni képesek, hanem ezen a szinten is hatékonyan tudják használni agyukat. Könnyű szenderegés helyett éberek tudnak lenni, és használni tudják elméjüket. Ahelyett, hogy éjjel csak álmodnának, képesek álmaikat problémáik megoldására használni, és agyuk olyan válaszokat produkál, melyre semmikor máskor nem lenne képes. Ha valaki meg tud tanulni az elme és a test egy mélyebb relaxációs szintjén mentálisan funkcionálni, akkor kreativitása fokozódik. Javul az emlékezőképesség, és az illető könnyebben old meg problémákat. A megváltozott tudatállapotról vágyaik felé tudják irányítani elméjüket, s így könnyebbé válik olyan szokások kontrollálása, mint pl. a dohányzás. Relaxált szinten folyó tartós gyakorlás befolyásolja a hétköznapi gondolkodás folyamatát is - azaz az illetőknek bármikor „bejárásuk lesz szintjükre”, ahogy egy zenész is észreveszi a hamis hangot, noha nem koncentrálnak éppen a zenére. Agyunk képességei rendkívül nagyok, de a szokásos szinten működve azt folyamatosan bombázza számos különböző inger: gondolatok, kívánságok, szükségletek, vágyak, zajok, fények, nyomások, konfliktusok, mindenféle stressz. Figyelmének 10 %-ánál nagyobb részét így képtelen egyszerre egy dologra irányítani az ember. Ellazult állapotban azonban képes. Ugyanakkor az emberek erre a szintre általában csak elválás közben jutnak el, és nem gyakorolták be, hogy ki is

használják azt. Legtöbbször nem is tudnak ennek létezéséről, és hogy ezt használni tehet. Ha valaki megtapasztalja az eredményeket, amit ezen a tudatszinten el lehet érni, akkor a későbbiekben már meg se kísérel ennek használata nélkül fontos döntéseket hozni, vagy problémákat megoldani. A tanfolyam legfontosabb hatása, hogy megtanítja az illetőt ezen tudatállapot használatára. Azon túl, hogy megtanítja, miként gondolkozzon ebben a relaxált állapotban, a szokások befolyásolására, problémamegoldásra, cél elérésére, emlékezésre, egészség javítására, fájdalomkontrollra, alvás- és álmkontrollra stb. szolgáló módszerekre is megtanít.

Az Agykontroll nem hipnózis; közelebb áll az önhipnózishoz. A résztvevők megtanulják, hogy miként koncentrálnak elméjük nagyobb figyelmét, talán azáltal, hogy azt ellazult állapotban már nem bombázza annyi külső inger. Ezzel a teljesebb figyelemmel jobban tudják elméjüket céljuk felé irányítani.

A tanfolyam másik része hasznos kifejezések ismételtetése önmagunknak, ezen az ellazult testi-lelki szinten. Ezt jótékony hatásúnak véljük. A pozitív gondolkodás mindig hasznos, ellazult állapotban pedig különösen az. A tanfolyam utolsó része a parapszichológiával foglalkozik; szinte valamennyi résztvevő beszámol a kurzus alatt átélt ESP élményről. Ez oly gyakori, hogy az Agykontroll visszafizeti az egész részvételi díjat annak, aki az utolsó napon nem él át látnoki élményt.

V

Miért segít az Agykontroll az elmebetegeknek?

Vizsgálatunk elején felhagytunk a spekulációval, hogy vajon hol okozhat kárt az Agykontroll az elmebetegeknek, és arra kezdtünk el figyelni, hogy miért segít rajtuk? Nem ismerjük az összes választ, de úgy hisszük több okunk van az elmékedésre, mint azoknak, akik a tréning előtt és után nem vizsgáltak meg betegeket alaposan.

Az energia mobilizálása fontos tényező lehet. A „Befejezett és a vég nélküli analízis” című művében Freud azt írja, hogy egy terápia hatékonysága a jövőben elsősorban az energia mobilizálásától függhet.

A résztvevők a tanfolyam végére sokkal energikusabbá válnak. A kurzus során kialakuló pozitív hozzáállásnak és optimizmusnak is feltétlenül jótékony hatása van a betegeknek. Talán a relaxált szinten önmagunknak mondott hasznos mondatok hatékonyan programozzák agyukat, ami több, mint egyszerű pozitív gondolkodás. Az ellazulás csökkenti a szorongást, és ezért csökkenti a tüneteket is. Az ember nem tehet egyszerre egy ellazult testi és lelki állapotban és ugyanakkor rendkívül szorongó vagy konfliktusos. Véleményünk szerint az ezen a szinten való működés a relaxációnak ugyanazt a hatását viszi át az egész napra, mint a TM (transzcendentális meditáció).

Az Agykontroll csoport hangulata kitűnő, és a résztvevők ellazult szinten erősebb melegség- és szeretetérzést élnek át. Talán fontos szerepet játszik a szeretet-energia. A szerető embereket általában nem zavarják olyan dolgok, amik egyébként zavaróak lennének. Mivel ellazult állapotban az emberek között nincs annyi konfliktus, nincs szükség a kezdeti érzelmi távolságtartó védekezésekre. Ily módon javul a hangulat. Erősebb kapcsolatban vannak érzéseikkel és a valósággal. A valóság vizsgálatára szolgáló intenzívebb agytevékenységre tesznek szert. Testi-lelki ellazultságban javul a percepció, és könnyebbé válik a világos gondolkodás és döntés. Speciális módszerek segítik a betegeket egyes problémáik megoldásában, és képesek az egész napra kihatóan lazultságot és jó közérzetet beprogramozni. A saját belső erőforrásokra hagyatkozás növeli önbizalmukat. A terapeuta megbízik a válaszokban, melyeket a betegek megváltozott tudatállapotban nyertek, s ez tovább növeli azok önbizalmát.

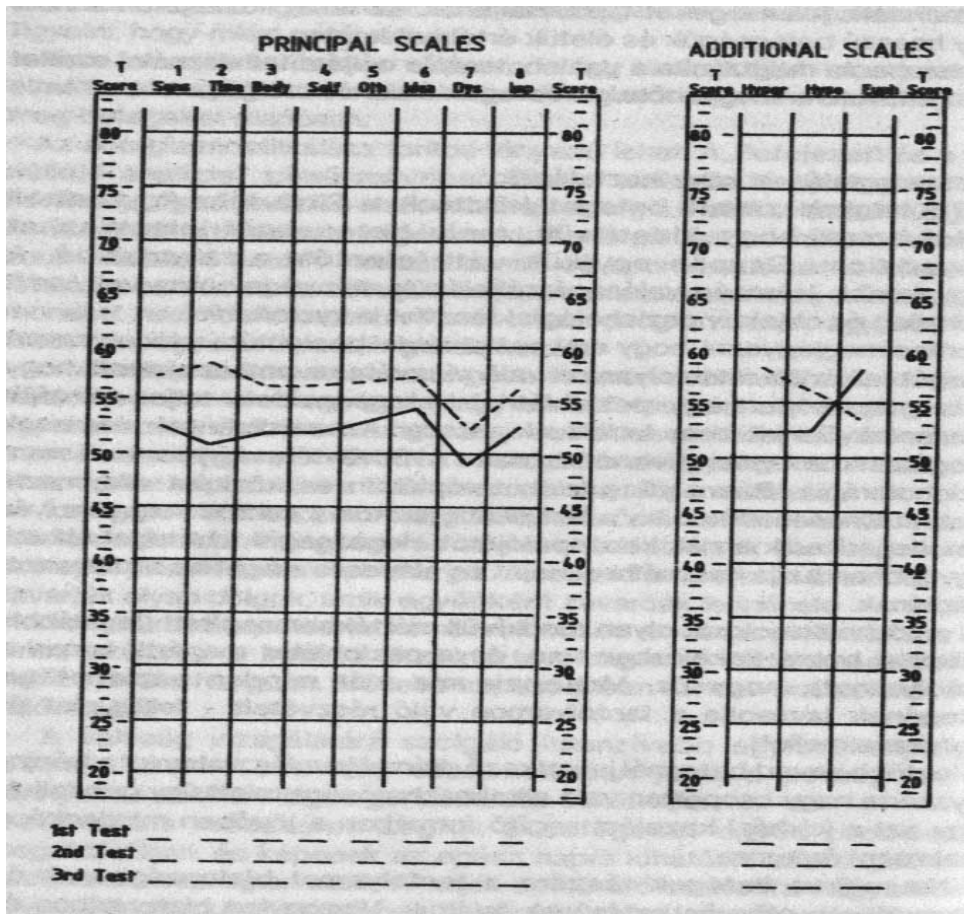
Csoporthatás is érvényesül. A csoport jó emocionális érzése ragályos, és még a legzavartabb betegekre is átterjed. A kurzus parapszichológiai része néhány zavart beteget váratlan módon segített. Sokan, akik az elme szélső határaitól kerültek, gyakran paranormális élményekről számoltak be, melyekre a pszichoterápia nem tudott magyarázatot adni. A kurzusnak csak a parapszichológiai részében nyertek ezek az élmények értelmet. A mély pszichoterápia egyik deklarált célja a tudattalan tudatossá tétele. A tudatosság határának kiterjesztése és az elme parapszichológiai aspektusának felderítése ugyanezt a célt szolgálja. A betegek megkönnyebbültek, hogy telki folyamataiknak ezt a vonatkozását is felfedték, és azt valóságosnak találták és elfogadták. Mivel emocionális betegségük szerepet játszott abban, hogy paranormális jelenségeket tapasztaljanak, az tehát hozzájárult ahhoz, hogy hosszú betegségük és életük értelmet kapjon. A terapeuta megtanulta a pszichoterápia céljára felhasználni ezeket a technikákat, ami ugyancsak a betegek érdekét szolgálja.

VI

Összefoglalás és következtetések:

75 nagyon zavart beteget küldtünk a Silva-féle Agykontroll tanfolyamra, hogy kiderítsük, mely betegeknek jelentkezik bonyodalom. Csupán egyikük vált jelentősen zavartabbá. A leggyakoribb jelenség valóságérzékelésük drámai javulása volt, amit klinikailag és objektív pszichológiai teszttel is igazoltunk. Fontos megjegyezni, hogy egy pszichiátriai páciens minden zavart betegét felkértük a tanfolyamon való részvételre, ami azt jelenti, hogy a vizsgált csoport egy pszichiátriai betegpopuláció teljes mintáját képviselte. Senkit sem tartottunk vissza. Az eredmények nemcsak válogatott betegekre vonatkoznak. A Silva-féle Agykontroll nem pszichoterápia. Bármelyik pszichoterápiában eszközként alkalmazni lehet, különösen akkor, ha a terapeuta járatos a kurzus dolgaiban, és nem idegenkedik annak koncepciójától. Hozzásegíti a beteget ahhoz, hogy jobban tudja használni elméjét és alávesse magát az alkalmazott terápiának. A pszichotikusoknak olyan rendkívüli mértékben segített (legalábbis amikor a beteg kezelésben van, és a pszichiáter megérti, ismeri a tanfolyamot), hogy Dr. McKenzie ma már minden pszichotikus betegének javasolja a tanfolyamon való részvételt - felügyelet és ellenőrzés mellett. A legtöbb zavart betegnél jelentkező drámai javulás, valamint a tréning egyszerre nagy csoporton való alkalmazhatósága miatt úgy gondoljuk, hogy azt a kórházi kezelést segítő formában a jövőben mindenképp alkalmazni érdemes.

Neurotikus betegek részére a tanfolyamot biztonságosnak és potenciálisan előnyös hatásúnak találtuk. Viszonylag biztonságos és határozottan hasznos volt a nagyon zavart betegeknek, ha az olyan pszichiáter felügyelete mellett folyt, aki ismerte a programot. A klinikai és objektív pszichológiai adatok is azt mutatják, hogy az előnyök messze meghaladnak minden negatív hatást. A grafikon: 38, a nagyon zavart csoportba tartozó nőbeteg T pontszámának átlagos különbsége a SAK előtt és után mérve. Mind a 11 skálán javulás mutatkozott, az eufória skálát is beleértve. Az alacsonyabb pontszámjavulást tükröz, kivétel ez alól az eufória skála, ahol minél magasabb a pontszám, annál jobban érzi magát a beteg és annál optimistább.



A skálák a következő módon követik egymást:

1. A szenzoros érzékelés olyan elemekből épül fel melyek a külső világot közvetlen érzékszervi tapasztalás útján írják le, amihez valamennyi érzékszervet sorra veszi.
2. Az időérzékelés a szubjektív idővel kapcsolatos jelenségeket szondázza négy kategóriában; változás az idő folyásának megtapasztalásában: időbeli diszkontinuitás; orientáció, ezen belül a múlt, jelen és jövő alkalmazásai; tapasztalati kor vagy az illető életkorának tudata. továbbá generációjának azonosítása illetve az eltérő generációk elkülönítése.
3. A testérzékelés a saját test megtapasztalásának három aspektusát veszi számításba: emocionális aspektus, hipochondriás panaszok és észlelhető aspektus.
4. Az önérzékelésbe az illető önbecsülésének és identitás problémáinak önkifejezése iránti érzelmi tendenciák tartoznak.
5. Mások érzékelését öt különböző minta reprezentálja: emberek elembertelenedése, szokatlan erő tulajdonítása embereknek, változás érzése, vonatkoztatási fogalmak, antropomorf tendenciák az állatokhoz való viszonyban.
6. A fogalomalkotás úgy fókuszál a patológiára, mint amit az illető tapasztalata saját gondolkodási folyamatáról, vagy annak tartalmáról tükröz, és különböző kategóriákkal foglalkozik, mint pl.: fogyatékos gondolkodási folyamat, dezorganizáltság, változás a gondolkozási szokásokban vagy ideológiában, intellektuális mindenhatóság, változás a gondolkodás gyorsaságában és bizarr gondolatok jelenléte.

7. A diszfória a kellemetlen közérzet három szintjét szondázza meg; a szomatikus, az érzelmi és az intellektuális. Emellett olyan elemeket is tartalmaz, melyek halálvágyra és önpusztító tendenciákra utalnak.

8. Az indíték-reguláció olyan elemekből épül fel, melyek az akarati deficitet inkább tapasztalásként tartalmazzák, és nem a kontroll tényleges elvesztéseként. A reprezentált jelenségek három csoportja: fokozott aktivitás megnyilvánulásai; munkagátlások és a döntéshozatallal kapcsolatos problémák, kényszeresség és a tevékenység teljes felfüggesztése; aszociális, antiszociális vagy bizarr ösztönzések.

FÜGGELÉK III

BEVEZETÉS

J.W. Hahn kandidátus, a Silva Mind Control International kutatási igazgatója: az utóbbi időkig a tudósok rendkívül kritikusan fogadtak olyan beszámolókat, melyek szerint jógik megtanulták tudatosan szabályozni szívverésüket, testhőmérsékletüket és egyéb olyan belső testi folyamataikat, amelyeket normálisan akaratunktól függetlennek ismerünk. Nem vettek tudomásul olyan beszámolókat sem, melyek arról szóltak, hogy mély hipnózisban (a tudat egy megváltozott állapotában) egyes emberek szuggesztió révén képesek olyan, egyébként akaratunktól függetlennek hitt élettani folyamatoknak a befolyásolására, mint pl. hólyag előidézése vagy a pulzus szabályozása. A (bio)feedback technikák bevezetésével a tudósoknak az utóbbi néhány évben rá kellett jönniük, hogy szinte valamennyi belső testi folyamat irányítás alá vonható. A biofeedback technikák azon az elven alapszanak, hogy megtanulunk helyesen reagálni, ha azonnal visszajelző információt kapunk (feedback) a testi reakció helyességéről, vagy arról, hogy milyen messze vagyunk az elérendő testi reakciótól. Állatoknál a feedback eszközeként a jutalmazást használva Dr. Neal Miller pszichológus, jelenleg a Rockefeller Egyetem munkatársa, kimutatta, hogy a pulzust akaratlagos irányítás alá tehet vonni. Dr. Elmer Green a Menninger Alapítványnál kimutatta, hogy biofeedback segítségével az ember képes kezeinek hőmérsékletét külön-külön befolyásolni; tehát az egyik kéz meleg, míg a másik hideg. Dr. Kamiyának, a Langley-Porter Neuropszichiátriai Intézetben végzett biofeedbackes agyhullám kísérletei nyomán a kutatók kimutatták, hogy ezen módszerekkel hatékonyan lehet megtanítani embereket, hogy akaratlagosan Alfa ritmusú (8-13 Hz) agyhullámot hozzanak létre. Egyéb, kevésbé laboratórium-orientált technikákat is alkalmaztak a test belső szerveinek befolyásolására. Pl. a Transzcendentális Meditáció Technika megkísérli relaxálni a belső szerveket, köztük az agyat is. A Silva-féle Agykontroll egy másik rendszer, melynek segítségével relaxációt és az agyhullámok feletti kontrollt lehet elérni. A Silva-féle Agykontroll tanfolyamokon részt vettek arról számolnak be, hogy mély ellazulást éreznek, és hisznek abban, hogy kontrollálni tudják agyhullámaikat. Ezeket az állításokat 1971-ben Dr. F.J. Bremner pszichológus ellenőrizte a San Antonio-i Trinity Egyetemen, Texasban. Kiderült, hogy az így kiképzett emberek valóban kontrollálni tudják agyhullámaikat, és tetszésük szerint bármikor Alfa ritmust képesek produkálni. Ebbe az agyhullám kontrollt vizsgáló kísérletbe részben 20 kiképzetlen, önkéntesen jelentkezett diákot vontak be. A diákok felét Pavlov kutyakísérleteihez hasonló módszerekkel kondicionálták. Kísérleti alanyoknak kattanás jelezte, hogy egy stroboszkóp fénye az EEG-jükön reakcióként Alfa frekvenciát fog kiváltani. Hamarosan önmagában a kattanás is Alfa frekvenciát váltott ki a vizsgálati személy EEG-je szerint. Tíz másik személyt José Silva trenírozott be az Agykontroll módszerével. Mindkét csoport EEG-je a várakozásnak megfelelően alakult. azaz mindkét csoport EEG-jén megnövekedett az Alfa frekvencia százalékos aránya. Később egy második kísérletet végeztek, melynek során a Silva-féle módszerben már jelentős gyakorlatra szert tett személyek vettek részt. Ők tetszésük szerint bármikor Alfa ritmust tudtak kelteni és azt abba tudták hagyni, és Alfa ritmusban is tovább tudtak beszélgetni. Ezeken a gyakorlottabb embereken másik vizsgálatot is elvégeztek. Mivel nekik jelentős tapasztalatuk volt az HÉK gyakorlatokban (esettanulmány), róluk ilyen gyakorlatok közben is EEG felvétel készült. Ekkor is nagyon gyakran jelentkezett EEG-jükön Alfa frekvencia. A vizsgálatokból kiderül, hogy gyakorlással belső szerveinket jelentős mértékben tudjuk akaratlagosan szabályozni. Ez igaz az agyra vonatkozóan is, ha annak

elektromos válaszait az agyműködés jeleként fogadjuk el. Azt is jelzi ez, hogy sokkal több további kutatásra van még szükség, hogy tisztázhassuk az élettani és mentális-emocionális állapot összefüggését, valamint az akaratlagos pszicho-fiziológiai önreguláció eléréséhez szükséges, tréningben zajló folyamatokat. Dr. Rodger W. Sperry neurobiológus és kollégái Los Angeles-ben úgy vélik, hogy az agy élettanának további kutatása segíthet, hogy jobban megértsük a Silva-féle Agykontroll tréning jelentőségét. Rajtuk kívül más kutatók is laboratóriumi és klinikai bizonyítékokkal igazolták, hogy az emberi agyban két különböző fajta tudatosság működik egymástól függetlenül, de egy időben. Az egyik fajta tudatosság olyan szekvenciális, logikus gondolkozási folyamatokkal foglalkozik, mint pl. a matematika és a beszéd. Ez funkcionálisan a bal agyfélteke kérgének a terméke. A másik fajta a jobb agyféltekével függ össze, és a holisztikus vagy teljes és spontánul kreatív, intuitív gondolkodásért felelős, továbbá a térérzék és zenei érzék is ezzel kapcsolatos. Mindennapi életünkben a bal agyfélteke tudatossága dominál. Sőt oktatási rendszerünk és a nyugati világ szociális szokásrendszere is ezt részesíti előnyben. Ez objektivitásra törekszik és erős Béta agyhullám aktivitással függ össze. Jobb agyfélteke tudatosságunk főleg szubjektívnek tűnik, nevelésünkben másodlagos szerepet kap. És leginkább a művészetekben fejeződik ki. Ez általában Alfa vagy Théta agyhullámok kibocsátásával függ össze. A Silva-féle Agykontroll megtanítja az embereket, hogy miként tudnak Alfában is tovább beszélni és egyéb Béta-típusú tevékenységet folytatni, miközben szándékosan átengedik magukat az Alfa gondolkodás kreatív, intuitív természetű folyamatainak, és így a funkció egyenletesebben oszlik meg a jobb és bal agyfélteke között. Segít, hogy problémák megoldásában ne csak szokás szerint a bal agyfélteke vegyen részt. A jelek szerint a módszer úgy segíti elő az agy lehetőségeinek hatékonyabb kihasználását, hogy a Jobb agyfélteke funkciók akaratlagos felhasználására bátorít.

AZ EMBERI FIGYELEM ÉS AZ EEG ÖSSZEFÜGGÉSE

Frederick J. Bremner, V. Benignus és F. Moritz, TrinHy University, San Antonio, Texas

Ez a tanulmány a Kalifornia állambeli, Los Angeles-i Mind Science Alapítvány támogatásával készült. A szerzők köszönetet mondanak José Silva úrnak a kísérletekben való részvételéért és David L. Carlsonnak a kézirat elkészítésében nyújtott segítségével.

Bremner és mtsai. olyan figyelem-modellt dolgoztak ki, amely az EEG változásokat függő változóként használja fel (Bremner, 1970; Ford Morris és Bremner, 1968; Eddy, Bremner és Thomas, 1971; Hurwitz és Bremner, 1972). E modell szerint a figyelemnek különböző osztályai vagy alrendszerei (szubszetjei) vannak, és noha ezek az alrendszerek ortogonálisak, mégsem alkotnak hierarchiát. Az eddig definiált alrendszerek a következők: beállítódás, ellen-beállítódás, orientáció, arousal (éberség) és fókuszhiány (Hurwitz és Bremner, 1972). Az említett modell annál használhatóbb, minél inkább általánosítható. Ebben a vizsgálatban megpróbáljuk általánosabbá tenni a modellt azért, hogy az eredeti koncepció kidolgozásához felhasznált állatkísérleti adatokat kiegészítsük az emberi figyelmi állapotokra vonatkozó információkkal. A vizsgálat a modell általánosításának két vonatkozására koncentrált. Az egyik annak a kérdésnek a tisztázása volt, hogy vajon az emberi EEG érzékeny-e bármely korábban említett alrendszer viszonylagos változására. A másik aspektus pedig az, hogy vajon van-e az emberben olyan egyedi figyelmi alrendszer, ami vagy nincs az állatokban, vagy nem mutatható ki azoknál. Mivel a modell vizsgálata során végzett kísérletek többnyire a beállítódás alrendszerre irányultak, így az emberi figyelem tesztelésére is ezt az alrendszert választottuk. Emlékeztetjük az olvasót, hogy a beállítódást itt most abban az értelemben használjuk, miszerint a vizsgálati személy (v.sz.) megtanulta az összefüggést, hogy A inger után B inger következik.

Mivel a vizsgálat részleteit a módszertan részben részletesen kifejtjük, így elég most annyit mondani, hogy ezt klasszikus kondicionáló eljárással hoztuk létre. Az eljárás a lehető legnagyobb mértékben hasonlított az állatkísérteti körülményekhez. Az állatkísértetekben azonban kihasználtuk, hogy könnyen tudunk Théta ritmust előidőzni. Az emberi EEG-re ugyanakkor jellemző, hogy elég nagy az Alfa ritmus valószínűsége. Így az Alfa ritmust függő változóként vettük számításba. A tanulmány másik aspektusa még érdekesebb. A pszichológusok gyakran vitatkoznak a belső emberi tudatosság létezéséről. Modellünk úgy foglalkozik ezzel a kérdéssel, hogy a figyelem alrendszerévé teszi a belső fókusz. A belső fókusz alrendszerre jellemző egyrészt az exteroceptív ingerek hiánya, másrészt, hogy csak emberben vizsgálható. Ennek az alrendszernek a mérésére meditációs és mély relaxációs állapotban a v.sz.-eknél jelentkező reakciókat kísérő EEG változásokat regisztráltuk.

MÓDSZERTAN

Vizsgálati személyek (v.sz.): 20 önkéntes férfi, első éves pszichológia szakos egyetemi hallgató, akik életkora 18 és 25 év közt volt Elmondtuk nekik, hogy a kísérlet az agyhullámok önszabályozásával kapcsolatos, és hogy találomra két tizes létszámú csoportba soroljuk őket. Műszerek: egy Beckman típusú T elektorenkefalográft alkalmaztunk. Az elektródák rozsdamentes acélból készültek, melyeket a koponyatetőn és a tarkótájon a bőr alá szúrtunk be. Az EEG-t vizuálisan is monitoroztuk, és egyúttal magnetofonra is felvettük. Hangjelzéses biogénfeedback rendszerrel a tarkótáji EEG-ből ki tehetett szűrni az Alfa intervallumba eső agyhullámokat (8-13 Hz), és az Alfa frekvencia jeleként azt a v.sz. fejhallgatón keresztül hallotta. Egy Digital Equipment Corporation logikai programozót úgy állítottunk be, hogy bináris számjelzést adjon, bekapcsoljon egy két másodperces feltételes ingert (CS) és 10 másodperc múlva bekapcsoljon egy 10 másodperces feltétlen ingert (UCS). A CS kattánás volt, amit a v.sz.-en lévő fejhallgatóban lehetett hallani, s az egy 6 voltos áramforráshoz kapcsolt relé nyitásától és zárásától származott. UCS-ként egy Grass PS 2 Photostimulator stroboszkóp szolgált, amit a behunyt szemű v.sz. Alfa frekvenciájára állítottunk be. Valamennyi adatot egy 8 csatornás AmpexSp 300 Analóg magnetofonra vettük fel, majd elemzés előtt a betejezett magnetofon szalagokat egy IBM 360/44 számítógéphez csatolt A-D konverterrel digitalizáltuk.

A vizsgálat menete: A kísérlet tervét egy egyetemi, humán kísérletekkel foglalkozó etikai bizottság átnézte és jóváhagyta. Minden v.sz. kitöltött először egy űrlapot, melyben pl. olyan kérdésekre adott választ, hogy mikor ivott utoljára alkoholt vagy vett be gyógyszert, volt-e epilepsziás rohama, volt-e hipnózisban korábban, részt vett-e jóga vagy Alfa kondicionáláson. Emellett a v.sz.-ek aláírtak egy nyilatkozatot, hogy önkéntesen vesznek részt a kísérletben, és a vizsgálat menetéről és céljáról kielégítő információt kaptak.

Először feedback nélküli, kiindulási EEG készült minden v.sz.-ről. A v.sz.-ek ingerként a „hunyja be a szemét” instrukciót kapták. Az EEG görbét egy bináris számmal jelöltük, és a szűrt és nem szűrt agyhullámokat külön magnetofon csatornán vettük fel. Ugyanezt az eljárást megismételtük, nyissa ki a szemét” instrukcióval. A v.sz. arcát zártláncú televízió átvételük, és a kiindulási adatok felvételéhez minden egyes v.sz. kb. 30 percet töltött a fülkében. Ha a kiindulási EEG felvétel technikailag nem volt megfelelő, akkor addig ismételtük a vizsgálatot, amíg az hibátlan nem lett. Az alapvizsgálatokat követően a v.sz.-eket két tizes csoportba osztottuk. Az egyik csoport (Silva) a José Silva-féle Agykontroll tréning (Shah. 1971.) 40 órás hétvégi tanfolyamán vett részt. A Silva-féle Agykontroll technika ugyan egyedi, alapvetően azonban a mély relaxációra és csoporthipnóziszerű folyamatokra épül. Valamennyi időt a leginkább ESP gyakorlatoknak nevezhető tréningre is fordítanak. A következő hét elején a v.sz.-ek bejöttek a laboratóriumba, és egy 20 perces EEG készült róluk. A Silva-féle technikát behunyt és nyitott szemmel végezve is készült róluk EEG. Ugyanezekről a v.sz.-ekről másik alkatommal is készült EEG, amikor hasonló instrukciókat kaptak, hangjelzéses biogén feedback mellett. A másik 10 tagú v.sz. csoport (CC) klasszikus kondicionáló programon JIÉ esett át, mely ülésenként 50 próbából állt Egy-egy próba során a v.sz. H feltételes ingerként (CS) először egy fél másodperces kattánást hallott, ezt 10 másodperces ingerközi intervallum (ISI) követte, majd egy feltétlen inger (UCS), ami 10 másodpercig tartó olyan stroboszkóp fény volt, ami a behunyt szemű v.sz. Alfa frekvenciájával megegyező frekvencián villogott. Az egyes kondicionálások közti idő (ITI) változott, U a kísérletet végző akkor kezdte el az újabb próbát, ha a v.sz. ellazultnak tűnt. A kísérletnek ebben a

szakaszában még nem alkalmaztunk feedbacket. Egy 50 próbás ülés 20-30 percig tartott. és az üléseket addig ismételtük, amíg Alfa gerjesztésére sikerült kondicionálni a v.sz.-t, vagy amíg a kísérteget végző meg nem győződött arról, hogy a v.sz. nem tud kellőképpen Alfát produkálni. Az utolsó 50 kondicionáló ülést a CC csoport biogén feedbackkel végezte. A klasszikus kondicionálás valamennyi említett lépését nyitott szemű v.sz.-eken végeztük.

AZ EREDMÉNYEK KEZELÉSE

Elemzés céljára az EEG adatokat időegységekre, etapokra bontottuk. Egy etap 10 másodperc volt. A kiindulási állapot regisztrálására egy etapnyi adatot rögzítettünk a behunyt, majd egy etapnyit a nyitott szemű v.sz.-ről. Ugyancsak egy-egy etapnyi felvételt készítettünk a behunyt és nyitott szemű, a Silva-féle csoportba tartozó v.sz.-ekről is, a 14 órás kiképzést követően, feedback nélkül. A Silva-féle csoport tagjairól is készítettünk feedbackes - behunyt és nyitott szemmel is végzett - felvételt. A CC csoportban kezdeti mintaként egy korai kondicionálást választottunk (általában a harmadik próbát, ha az technikailag hibátlan volt), és etapként a 10 másodperces ISI szolgált. A biogén feedback alkalmazása előtti utolsó kondicionálásból és a feedback megkezdése utáni anyagból is hasonló módon vettünk mintát. Minden etapnyi mintát digitalizáltunk és spektrálisan elemeztünk, s így a különböző EEG frekvenciákon észlelt teljesítményt kaptuk meg (Walter, 1968). Ebben a cikkben csak a nyitott szemű v.sz.-ekből nyert adatokról számolunk be.

EREDMÉNYEK

Az 1. és a 2. ábra (bal oldal) a CC és a Silva-féle csoport eredményeit összegzi. Az ábrákon a biogén feedback hatása is megfigyelhető. A kísérlet három aspektusát egy közös tengelyre vetítettük ki: így a

kiindulási értékeket az Alfa frekvencia generálásában bekövetkezett javulás és a biogén feedback hatása is mindkét csoportban megfigyelhető és összehasonlítható. Először a CC csoportot szemügyre véve (1. ábra) a 8-9 Hz-es zónában, a középvonalban egy csúcs jelzi, hogy a kondicionálás hatására megnőtt az Alfa gyakorisága. A kísérlet kezdetekor nem dominált az Alfa ritmus, ahogy azt a széles és elég lapos spektrumok mutatják. A növekedés a teljesítmény százalékos átlagában kis számú frekvencia között oszlik meg. A biogén feedback bekapcsolásával egy másik változás is megfigyelhető az Alfa csoportban. melyet a spektrumok további beszűkülése kísér. A biogén feedback bevezetése tehát egy másik frekvenciacsúszást okozott.

Hasonló változást figyelhetünk meg a Silva-féle csoport adataiban, de a két csoport grafikonjainak összehasonlításakor óvatosnak kell tennünk. A grafikonból kiderül. hogy a Silva-féle v.sz.-ek elég jól tudtak a kezelés után Alfa ritmust produkálni, bár nem olyan nagy mennyiségben, mint a kondicionált v.sz.-ek (l. 1. ábra). Ismét felfelé irányuló frekvenciacsúszás jelentkezett. és itt ez nagyobbban látszik, mint a CC csoporté. Ez a következtetés azonban nem biztos, hogy teljesen helyes, mert a Silva-féle csoport kiindulási EEG-jében több magasabb, 10-12 Hz közötti frekvencia volt, szemben a CC csoport kiindulási EEG-ivel. Ezért tehát nehéz megítélni. hogy a két csoportban milyen mértékű a viszonylagos elcsúszás. Érdeemes azonban megjegyezni. hogy a frekvenciacsúszás mindkét csoportban azonos irányban történt, és a biogén feedback mindkét esetben azonos hatást váltott ki (2ábra).

MEGBESZÉLÉS

Az elmondottak kétségtelenül alátámasztják Brenner Egyetem-modelljét, különösen az elvárás és a belső fókusz alrendszerét.

Meglehetősen érdekes összehasonlítani a humán kísérleti adatokat az eredetileg a beállítódás alrendszer definiálásához használt állatkísérlet adatokkal (3. ábra). Az 1. és 3. ábrát összehasonlítva bizonyos hasonlóságok szembeszökőek. A kiindulási és a CS görbék szélesek és laposak, míg a kondicionálási görbék hegyesek. Mindkét grafikonon megfigyelhető a

frekvenciacsúszás jelensége is. A frekvenciacsúszás azonban ellenkező irányú. Ezt annak a ténynek tulajdonítjuk, hogy az állatkísérleti adatok a hippocampusból származnak, míg a humán adatok leginkább az occipitális agykéreggel függnek össze. Látható tehát, hogy a beállítódás a modellel összhangban korrelál a spektrumok alakjával és egy frekvenciacsúszással. Más szerzők is beszámoltak az emberi Alfa ritmus frekvenciájának elcsúszásáról, ami alátámasztaná az elvárás alrendszer (Knott és Henry, 1941; Williams, 1940) vagy legalábbis az Alfa és a figyelem összefüggését (Jasper és Shagass, 1940).

Véleményünk szerint a 2. ábra a belső fókusz alrendszerét is demonstrálja. A Silva-féle Agykontroll szerint kiképzett v.sz.-ek nem használtak külső ingereket az említett eredmények eléréséhez, hanem valami olyant, amit leginkább mentális képnek lehet nevezni. A Bremner-féle modell egyik értéke ebben a vonatkozásban az. Hogy a „belső fókusz” alrendszer definiálása után már felesleges olyan fogalmakat használni, mint pl. tudatosság” vagy mentális kép”. A belső fókusz olyan megelőző feltételektől függ, mint pl. a v.sz.-eknek adott instrukciók és a megfigyelt EEG változások. Azzal természetesen tisztában vagyunk, hogy a belső fókusz alrendszer megbízhatóságának és validitásának tesztelésére további ellenőrző vizsgálatokra van szükség. Ez különösen igaz Harts (1968) kritikájának fényében, aki kimutatta, hogy ha a v.sz.-t csupán egy homályos, csendes szobában magára hagyják néhány percre, akkor az önmagában is megnöveli az Alfa gyakoriságát. Vizsgálatunkat (és Brown-ét, 1970) ez a kritika nem érintheti annyira, hiszen mi a frekvenciacsúszást és a spektrum alakját vizsgáltuk, szemben azokkal a tanulmányokkal, melyek az Alfa mennyiségére vagy amplitúdójára koncentráltak (Kamiya, 1968).

Mindenesetre érdekes elgondolkozni azon a további frekvenciacsúszáson, amit a biogén feedback bevezetése nyomán észlelhettünk. A CC csoport esetében ez arra szolgálhat, hogy az UCR-t és a CR-t még nyilvánvalóbbá tegye, és így a klasszikus kondicionáló folyamatot egy instrumentális kondicionáló helyzetű alakítsa, melyben a CR-nek nagy ösztönző ereje van. A Silva-féle csoportban ugyanakkor a feedback nyilvánvalóvá teheti a v.sz. számára az összefüggést egy nem szubjektív belső fókusszal.

A BELSŐ FÓKUSZ MINT A FIGYELEM EGY ALRENDSZERE

Frederick J. Bremner és F. Moritz, Trinity University, San Antonio, Texas

Ez a tanulmány a Kalifornia állam-beli, Los Angeles-i Mind Science Alapítvány támogatásával készült. A szerzők köszönetet mondanak José Silva úrnak a kísérletekben való részvételéért. Ebben a munkában megpróbálunk az emberi figyelem belső fókuszára vonatkozó több bizonyítékot is felsorakoztatni. Az alkalmazott elméleti modell az EEG állapot változásait függő változóként, a kísérletvezető Alfa generálására felszólító szóbeli parancsát pedig független változóként használja annak érdekében, hogy a figyelem belső fókuszát ill. előre jelezze. Egy korábbi közleményben (Bremner és mtsai., 1972) felvetődött, hogy a belső fókusz a figyelemnek egy alrendszere, mely alrendszer definiálni lehet bizonyos korábbi feltételekkel és bizonyos jellegzetes EEG változásokkal. Az EEG változás Alfa ritmus keltése volt, amit független változóként tekintett ingerek indítottak meg. Ez a korábbi tanulmány egy ponton sebezhető volt, mivel Hart arról számolt be (1968), hogy v.sz.-ek, ha magukra hagyják őket néhány percig a homályos és csendes fülkében, akkor több alfa produkálnak. Úgygondoltuk azonban, hogy ha a v.sz. a kísérletvezető jelére képes elkezdni és abbahagyni az Alfa frekvenciák keltését, akkor ez kizárná az olyan hamis Alfa frekvenciákat, melyekről Hart számolt be. Ha emellett az Alfa ritmus megkezdése azzal esne egybe, hogy a v.sz. szóban jelzi, hogy befelé fókuszál, akkor az további bizonyítékát adná egy belső fókusz tételezésének.

MÓDSZERTAN

Vizsgálati személyek (v.sz.): 10 olyan férfi és nő, akit korábban begyakoroltattak, hogy Alfa ritmust gerjessenek. Közülük néhányan a korábbi vizsgálatban is részt vettek (Bremner és mtsai., 1972). Valamennyi v.sz. elmondta, hogy jelentős tapasztalata van az Alfa keltésében, begyakorolta a mély relaxációt, és volt némi tapasztalata pszihikus gyakorlatokkal. Műszerek: egy Beckman típusú T elektroencefalografot alkalmaztunk. Az elektródák rozsdamentes acélból készültek, melyeket a koponyatetőn és a tarkótájékon a bőr alá szúrtunk be. Az EEG-t vizuálisan is monitoroztuk és egyúttal magnetofonra is felvettük. Kiegészítésként a magnetofonhoz egy mikrofont is csatlakoztattunk, amelyet a v.sz. mellé téve az élményeiről szóló verbális jelzéseket is rögzíthettük. Egy Digital Equipment Corporation logikai programozót úgy állítottunk be, hogy az egy bináris számot jelezzon a felvételen. A v.sz. arca és törzsének felső része egy zárláncú televíziós rendszeren keresztül látható volt. Valamennyi adatot egy 8 csatornás Ampex Sp 300 Analog magnetofonra vettük fel.

A vizsgálat menete: Minden v.sz. kitöltött először egy űrlapot, melyben pl. olyan kérdésekre adott választ, hogy mikor ivott utoljára alkoholt vagy vett be gyógyszert, volt-e epilepsziás rohama, volt-e hipnózisban korábban, részt vett-e jóga vagy Alfa kondicionáláson. Emellett a v.sz.-ek aláírtak egy nyilatkozatot, hogy önkéntesen vesznek részt a kísérletben, és a vizsgálat menetéről és céljáról kielégítő információt kaptak. Ezután a v.sz. azt az utasítást kapta, hogy bármilyen, általa megszokott módon, generáljon Alfát. Egy kb. 5 perces kiindulási görbét vettünk fel úgy, hogy a v.sz. szeme közben csukva volt. 10 perc vagy kevesebb telt el azzal, amit leginkább ESP gyakorlatnak lehet nevezni (Silva-féle módszer, McKnight, 1972). hogy a v.sz. Alfakeltésében viszonyítási pontot kapjunk. Ezután megkértük a v.sz.-eket, hogy behunyt szemmel a kísérletvezető szóbeli utasítására kezdjenek Alfát kelteni. Amikor a kísérletvezető úgy ítélte meg, hogy az EEG alapján a v.sz. valóban Alfát generál, akkor 30 másodperccel később azt az utasítást adta, hogy hagyja abba az Alfát. "A. kezdje el" „hagyja abba” utasítást addig adta a kísérlet vezetője, amíg úgy nem érezte, hogy a v.sz. megfelelően demonstrálta képességét, és a regisztrátum technikailag elég jó lett. Ezután felkértük a v.sz.-t, hogy „nyissa ki a szemét”, majd ugyanazt a „kezdje el” „hagyja abba” folyamatot folytattuk. A vizsgálatban résztvevő egyik v.sz.-nek sem okozott nehézséget az Alfakeltés, ugyanakkor néhány nem tudta mindig az utasításra abbahagyni az Alfakeltést. Különösen amikor szemük be volt csukva, összesen kb. 45 percet töltöttek a fülkében.

EREDMÉNYEK

A vizsgálat eredményeit a 4. és 5. ábra mutatja. A vizsgálatot ugyan eredetileg úgy terveztük, hogy az adatokat spektrálisan analizáljuk, az Alfa és nem Alfa közötti különbség azonban annyira szembeszökő volt, hogy feleslegesnek éreztük a statisztikai analízis elvégzését. A 4. ábra négy v.sz. behunyt szemmel történő vizsgálatának adatát tartalmazza. A felvételen az S jelölés (1.4. ábra) a „kezdje meg” míg a T jelölés a „hagyja abba” utasítást jelenti. Figyeljük meg az Alfa fűrészfogszerű szerkezete és az abbahagyásra felszólító utasítás utáni kis amplitúdó közötti különbséget! A 5. ábra öt v.sz. adatát tartalmazza, akik közül háromnak a szemecsukva, kettőnek pedig (T 8 és T9) nyitva volt. (Kj 5. ábra). Érdekes megfigyelni, hogy a T9-es v.sz. nyitott szemmel a „kezdje el” utasítás után csak több másodperces késéssel kezdett el Alfát kelteni. Ennek a v.sz.-nek minden nyitott szemmel végzett kísérletében észlelni lehetett ezt a késést. Ezt az 5-ös v.sz.-nél behunyt szem mellett is észleltük, s ez elég jellegzetes volt erre a v.sz.-re. Alkalmanként más v.sz.-nél is előfordult ilyen jelenség. Valamennyi említett v.sz. arról számolt be, hogy egy sajtószerű, felismerhető figyelmi állapotban volt. Egy kivétellel valamennyi említett v.sz. meg tudta előre mondani, hogy mikor kelt Alfát és mikor nem. Más szavakkal ez azt jelenti, hogy a v.sz.-ek akár önmaguk is mondhatták volna a „kezdje el” és „hagyja abba” utasítást, és a regisztrátum ugyanúgy nézne ki, mint a 4. és az 5. ábra.

MEGBESZÉLÉS

Az említett eredmények azt jelzik, hogy - legalábbis ebben a v.sz. csoportban - az Alfa ritmus keltése nem hamis. Így ennél a v.sz. csoportnál kevésbé jelentkezhettek az a hiba, amire Hart hívta fel a figyelmet(1968).

Nagyon érdekes a néhány v.sz.-nél észlelt késés, de nem tudunk választ adni erre a jelenségre. Mindazonáltal megállapítható volt az összefüggés az EEG-n az Alfa ritmus elindulása, a v.sz. egyedi, szubjektív érzése és a v.sz. szóbeli beszámolója között, ami azt jelezte, hogy egy sajátos figyelmi állapotban van, amit mi belső fókusz alrendszernek nevezünk.

Szerkesztői megjegyzés: A könyvben található még néhány ábra, de ezek orvosi jellege miatt, ezeket kihagytuk, mivel úgyis csak orvosok tudnák hasznosítani. A szövegben néha utalva van ezekre a grafikonokra, és ha nem találod a megfelelő grafikont, akkor az azt jelenti, hogy az a grafikon nem lett beszerkesztve ebbe a változatba. Köszönjük a megértésedet.