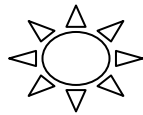


MANUAL DE
HIPNOTERAPIE,
HIPNOTERAPIE MEDICALĂ NIV.1
HIPNOTERAPIE SPIRITUALĂ



DR. ELENA GABOR,
INSTRUCTOR DE HIPNOZĂ

Hipnoterapia pentru managementul durerii

de Dr. Elena Gabor, CMHt,CI

“Dacă te descotorosești de durere înainte de a-i răspunde la întrebări, te descotorosești și de o parte din eul tău împreună cu ea.” - Carl Jung (1875-1971)

„Hipnoza este un adjuvant eficient în atenuarea durerii.” - Institutul Național de Sănătate SUA, 1996

„Deși de multe ori a fost denigrată ca fiind o înșelătorie sau confundarea dorințelor cu realitatea, hipnoza s-a dovedit a fi un fenomen real, cu o varietate de utilizări terapeutice, în special în controlul durerii.” -Scientific American, iulie, 2001

În 1955, Asociația medicală britanică (British Medical Association) a recunoscut beneficiile hipnozei ca tratament pentru diferite boli și în ameliorarea durerii.

„Hipnoza poate fi folosită în mod foarte eficient pentru reducerea durerii. Ne-a luat un secol și jumătate să redescoperim faptul că mintea are ceva de-a face cu durerea și poate fi un instrument puternic în controlarea ei ... Este foarte clar că putem reinstrui creierului pentru a reduce durerea.” -David Spiegel, M. D., Presedinte asociat de psihiatrie si stiinte comportamentale, Stanford University School of Medicine, Palo Alto, CA.

„Suportul empiric pentru hipnoză în managementul durerii cronice a înflorit în ultimele două decenii. Studiile clinice arată că hipnoza este eficace pentru reducerea durerii cronice, cu toate că rezultatele variază între indivizi. Rezultatele acestor studii clinice, de asemenea, arată că tratamentele hipnotice au o serie de efecte pozitive în afara controlului durerii. Studiile de neurofiziologie arată că analgezia hipnotică are efecte clare asupra funcționalității creierului și măduvei spinării, acestea diferind în funcție de sugestiile hipnotice specifice administrate, oferind dovezi suplimentare pentru efectele specifice ale hipnozei. Rezultatele cercetării au implicații importante pentru modul în care medicii își pot ajuta pacienții prin tratamente care includ abordările hipnotice.” – Jensen MP, Patterson DR., Hypnotic approaches for chronic pain management: Clinical implications of recent research findings. Am Psychol. 2014; 69 (2):167-77

În anul 2000, cercetătorii de la Centrul Medical Beth Israel din Boston au constatat că hipnoza reduce durerea, timpul necesar pentru o operație și îmbunătățește siguranța. Un studiu realizat pe 241 de pacienți a arătat că pacienții care au folosit hipnoza înainte de o intervenție chirurgicală au avut nevoie de mai puține medicamente, au avut semne vitale mai stabile și au părăsit sala de operație mai devreme.

Cercetările folosind PET Scan, (tomografia cu emisie de pozitroni -PET-), arată că starea de hipnoză poate diminua durerea prin scăderea activității zonelor cerebrale implicate în experimentarea durerii. Specialistii au descris că hipnoza reduce activitatea cortexului cingular anterior, o zonă implicată în durere, dar nu afectează activitatea cortexului somatosenzorial (homunculus senzorial) în cazul în care sunt prelucrate senzațiile de durere.

Un număr mare de spitale din întreaga lume folosesc hipnoza pentru a reduce durerea și disconfortul, a accelera vindecarea și pentru a reduce costul intervențiilor chirurgicale. Ameliorarea durerii prin hipnoză este, de asemenea, o soluție terapeutică folosită în secțiile bolnavilor cu arsuri din multe spitale mari din lume. Pentru gestionarea durerii, se pot folosi medicamente analgezice, care sunt eficiente dar au efecte adverse, sau de poate folosi hipnoza. Avantajul hipnozei este că nu are efecte adverse.

Cu ajutorul hipnoterapiei, pacienții au posibilitatea de a descoperi cauzelor profunde ale durerii și de a o elimina sau de a aborda un anumit simptom pentru a-i reduce intensitatea.

Important! Înainte de a lucra cu un client cu dureri, asigurați-vă că a consultat un medic în prealabil pentru a afla dacă durerea nu ascunde cumva probleme grave de sănătate!

Structura sesiunii de hipnoterapie pentru managementul durerii

1. Foaia de consultație hipnoterapeutică
2. Evaluare hipnoterapeutică și planul de acțiune/tratament
3. Consilierea prehipnotică
5. Inducere și aprofundare stării de hipnoză (Pornirea înregistrării ședinței)
6. Hipnoterapia transformațională
 - Regresie de varstă
 - Regresie în vieți anterioare, regresia în viața dintre vieți
 - Terapie părților
 - Terapie pentru iubire/ iertare
 - Alte tehnici
7. Optimizarea convingerilor subconștientului / Hipnoza de sugestie
 - Administrarea sugestiilor pozitive
 - Ancorarea în viitor
8. Trezirea (Oprirea înregistrării ședinței)
9. Consiliere posthipnotică, sugestii finale și tehnici de auto-hipnoză, de managementul durerii

Există cazuri în care durerea trece într-o singură ședință, dar, în multe alte cazuri, este important să faceți mai multe sesiuni cu clienții, deoarece nu puteți încorpora într-o singură înregistrare toate sugestiile pozitive de care are nevoie clientul, nu puteți utiliza toate tehnicile și terapiile și nu puteți adresa/ rezolva toate problemele și dificultățile cu care clientul se confruntă într-o singură sesiune.

Puteti împarți tehnicile și terapiile ce pot fi folosite pentru managementul durerii în felul următor:

Sesiunea 1 -optimizarea gândirii cu sugestii pozitive și pentru managementul durerii

Sesiunea 2- regresie de vârstă și în vieți anterioare + hipnoterapia transformativă + tehnici de gestionare a durerii

Sesiunea 3- regresie în vieți anterioare + hipnoterapia transformativă + tehnici de gestionare a durerii

Sesiunea 4 -adaptati în functie de nevoi

Sugestii pentru vindecare in general

Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine.

Corpul meu se vindecă foarte ușor. Corpul meu știe cum să se vindece.

Corpul și conștiința mea lucrează constant pentru vindecare și echilibrare.

Mă vindec cu ușurință. Aleg să creez o atmosferă de iubire necondiționată și pozitivitate în mintea mea pentru a-mi ajuta corpul să se vindece.

Energia vindecării curge constant prin toate nivelurile ființei mele, cooperez .la toate nivelurile cu eul meu superior și aleg să devin un vehicul pentru energia vindecării și energia universului.

Mă văd deja vindecat în mintea mea. Sunt deja vindecat. Sunt perfect sănătos, aliniat și ancorat în sursa creatoare a universului/divinitate.

Sistemul meu imunitar este foarte puternic.

Câmpul meu energetic este plin de lumină.

Toate sistemele corpului meu funcționează în armonie.

Sunt perfect sănătos.

Corpul meu urmează mintea și conștiința mea.

Sugestii pentru managementul durerii și pentru vindecare

Durerea este un mesager

Ht: "Aleg să mă iubesc necondiționat și să ascult semnalele pe care mi le transmite corpul meu. Sunt gata să mă vindec. Aleg să mă iubesc și mă accept în totalitate. Îmi asum întreaga responsabilitate pentru mine și circumstanțele în care mă aflu. Sunt recunoscător pentru lucrurile bune din viața mea. Am o atitudine de recunoștință și apreciere pentru toate experiențele din viața mea, pentru că îmi dau ocazia să practic iubirea necondiționată. Accept durerea și aleg să o înund cu iubirea mea. Iubirea vindecă. Sunt o sursă de iubire necondiționată și pozitivitate. Aleg

să radiez de bucurie și fericire. Îi permit durerii să rămână cu mine atâta timp cât dorește, ca să îi înțeleg toate mesajele. Aleg să înlocuiesc toate convingerile care nu mă reprezintă. Durerea este binevenită să stea cu mine atâta timp cât vrea. Sunt recunoscător pentru prezența ta, durere. Te iubesc. Aleg să creez o atmosferă de iubire necondiționată și pozitivitate în mintea mea, pentru a ajuta corpul meu să se echilibreze și să se vindece. Iubirea vindecă tot. Mă iubesc pe mine însumi. Iubesc necondiționat această durere și sunt recunoscător pentru mesajul său. Este un profesor extraordinar. Ma ajută să realizez ce convingeri am în programul meu de gândire care trebuie înlocuite. Invit prin mine doar energie pozitivă și energie vindecătoare să curgă prin corpul meu, să vindece fiecare parte a ființei mele. Merit să mă vindec. Merit să fiu sănătos și fericit. Mă iert pentru toate greșelile mele. Am doar iubire necondiționată pentru mine și toți oamenii din viața mea. Accept situația mea cu ușurință. Știu că am tot ce îmi trebuie să mă vindec. Vindecarea mea a început deja. Am încredere în mine. Realizez că sunt un creator foarte puternic; că sănătatea mea depinde de mine. Vindecarea este una dintre abilitățile mele înnăscute și o exercit pe deplin. Numai iubirea vindecă. Mă iubesc pe mine însumi necondiționat, așa cum iubesc totul și pe toate persoanele din jurul meu. Înțeleg că această etapă a vieții mele este doar o oportunitate de a realiza cât de puternic sunt și de a progresa, de a evolua. Îmi umplu corpul cu lumină și iubire. Sunt o sursă foarte puternică de lumină și iubire. Iubirea și energia care vindecă a universului sunt întotdeauna proiectate pe mine ca un reflector. Dragostea mă înconjoară. Sunt înconjurat și protejat în permanență de iubirea universului. Iubirea necondiționată și energia care vindecă curg constant prin ființa și conștiința mea. Sunt deja vindecat. Sunt deja vindecat. Sunt deja vindecat. Energie care vindecă îmi învaluieste toate nivelurile ființei mele și îmi inundă toate domeniile vieții mele. Sunt un vehicul pentru iubirea necondiționată și energia vindecătoare a universului. Sunt o sursă de lumină și pozitivitate. Corpul meu știe cum să se vindece și se vindecă repede. Cooperez cu toate nivelurile ființei mele și creez pace și o stare de bine în ființa mea. Alung toate conflictele și rezistența. Privesc spre viitor cu iubire, încredere și încredință, plutind într-un râu de bunăstare către versiuni din ce în ce mai frumoase ale vieții mele.

Mă iubesc și mă accept în totalitate. Am ales să răspund durerii și disconfortului cu iubire necondiționată. Dețin controlul asupra durerii și disconfortului. Sunt în armonie absolută cu toate aspectele corpului, minții și conștiinței mele. Durerea este doar un mesager care mă ajută să devin conștient de toate convingeri nesănătoase pe care le înlocuiesc cu ușurință. Aleg să mă eliberez de acestea și să le înlocuiesc cu altele benefice. Sunt atent la lecțiile pe care mi le transmite durerea. Mă iubesc necondiționat și complet. Ascult semnalele pe care mi le transmite corpul meu. Sunt în unitate cu corpul meu. Facem această călătorie împreună. Aleg să renunț la orice rezistență și la toate conflictele din viața mea, creând pace și bucurie în sufletul meu. Nu sunt o victimă, eu sunt un creator. Aleg să mă relaxez și să fiu blând cu mine însumi pentru că tot ceea ce am nevoie îmi este întotdeauna disponibil. Aleg să fiu prezent și să am grijă de mine din toate punctele de vedere. Sunt mai mult decât o formă umană densă. Sunt, de asemenea, corpul de lumină al meu, ca și conștiință. Pot să accesez Lumina în orice clipă pentru că sunt mereu conectat cu ea și să mă încarc cu energie vitală/divină. Pot să mă detașez în orice moment de corpul fizic și să mă concentrez asupra Luminii. Aleg să renunț la orice conflicte sau circumstanțe negative. Acestea nu mă definesc pe mine sau natura mea adevărată. Renunț complet la atitudinea critică și o înlocuiesc cu iubire necondiționată. Îmi este ușor să stau relaxat și calm în orice situație. Universului mă sprijină din toate punctele de vedere. Corpul meu este un

sistem perfect de pozitivitate. Îmi aleg gândurile și sentimentele cu grijă pentru că ele îmi creează prezentul și viitorul. Mă iert pe mine însumi și pe toți ceilalți din jurul meu, îmi iert trecutul în totalitate. Sunt eliberat de trecut ... Mă cufund întru totul în acest moment perfect, de acum. Am încredere și știu că toate nevoile mele vor fi îndeplinite cu ușurință atât în acest moment cât și pe viitor. Știu cine sunt. Sunt un aspect al sursei de iubire necondiționată, al divinității. Iubirea este natura mea adevărată, așa că îmi ofer iubire neconditionată constant. Gândesc doar gânduri pozitive și perpetuez doar sentimente plăcute.

Tehnici de hipnoterapie imagerie dirijată care pot fi utilizate pentru managementul durerii

TEHNICA CAMEREI DE CONTROL PENTRU MANAGEMENTUL DURERII

După ce ghidați clientul în Lumină, îi puteți spune:

Ht: „Să mergem într-o cameră de control cu manometre și cadrane. Aceasta este camera de control a corpului și minții tale. Fiecare manetă controlează lucruri diferite. Voi număra până la 3, iar la 3 vei fi acolo. Subconștientul tău știe unde este această cameră. 1, 2, 3. Imaginează-ți că te uiți după manometrul pentru..... .. (de exemplu, durere de spate) și spune-mi când îl găsești. Ia-ți timpul necesar. Manometrele sunt marcate de la 0 la 10, 10 fiind nivelul cel mai înalt și zero cel mai scăzut. La ce număr este manometrul acum care arată intensitatea durerii tale? Vrei să-i reduci intensitatea?

C: ...

Ht: (dacă clientul spune da). Bine, atunci du-te și redu-i intensitatea și spune-mi la ce număr ai schimbat manometrul... Poți să-l mai schimbi o dată, să-i reduci intensitatea și mai mult.”

EVAPORAREA DURERII PRECUM ABURUL

Ca exemplu, să presupunem că durerea pacientului este în genunchi.

Odată ce ați ghidat pacientul/ clientul în Lumină, îi puteți spune:

Ht: "Imaginează-ți cum senzația de disconfort îți părăsește genunchiul sub formă de vapori de abur. Aburul se ridică ca atunci când apa fierbe și, odată cu el, disconfortul îți părăsește genunchiul. Vizualizează cum durerea cu un abur iese din genunchiul tău și pe măsură ce se ridică, disconfortul se evaporă. Pe măsură ce aburul se ridică, durerea și disconfortul dispar, iar tu te simți din ce în ce mai confortabil. Te simți din ce în ce mai confortabil pe măsură ce aburul se ridică."

DUREREA ÎNTR-O CUTIE ATAȘATĂ DE UN BALON CU HELIUM

Odată ce ați ghidat pacientul/ clientul în Lumină, îi puteți spune:

Ht: "Imaginează-ți că stai întins pe o pătură într-o grădină frumoasă și că lumina te inconjoară. Imaginează-ți că pui toată senzația de disconfort (durere) pe care o simți într-o cutie pe care apoi o legi cu o panglică de un balon plin cu heliu. Balonul este mai ușor decât aerul, așa că atunci când dai drumul cutiei, va începe să plutească și să se ridice către cer. Balonul cu cutia atașată plutește tot mai sus, tot mai sus. Pe măsură ce balonul se ridică tot mai sus și mai sus, cutia devine din ce în ce mai mică... din ce în ce mai mică... până dispare complet și, odată cu ea, disconfortul dispare complet. Te simți confortabil, relaxat și plin de lumină. "

REDUCEREA DURERILOR DE CAP PRIN RELAXAREA VASELOR DE SÂNGE :

Pentru dureri de cap (clientul experimentează și vasoconstricție)

În starea de hipnoză, după ce ați ghidat clientul în Lumină:

Ht: "Imaginează-ți cum vasele de sânge de la nivelul capului se relaxează, se dilată, iar pe măsură ce vasele se dilată, te simți din ce în ce mai confortabil, durerea diminuându-se rapid. Imaginează-ți cum vasele de sânge se relaxează și sângele curge liber, fără tensiune prin ele. Cu cât sângele curge mai liber, tu atât devii din ce în ce mai confortabil, iar durerea se reduce în intensitate până dispare complet. Sângele curge mai liber, iar tu te simți din ce în ce mai confortabil, durerea disparând complet.

MÂNĂ CALDĂ PENTRU REDUCEREA DURERII DE CAP

O altă metodă de a elimina durerile de cap:

În starea de hipnoză, după ce ați ghidat clientul în Lumină:

Ht: "Imaginează-ți că lumina îți umple mâna din partea opusă durerii de cap, făcând-o să arate ca o sursă puternică de lumină plăcută, caldă și vindecătoare. (*Ambele mâini în cazul în care durerea este generală*). Mâna ta devine din ce în ce mai caldă. Excesul de sânge, care pune presiune pe vasele de sânge din zona capului, începe să curgă din cap înspre mână. Pe măsură ce sângele curge înspre mână, devii din ce în ce mai confortabil, simțindu-te eliberat de orice durere. Sângele curge înspre mână... devii din ce în ce mai confortabil... simțindu-te eliberat de orice durere. Sângele curge înspre mână... devii din ce în ce mai confortabil... simțindu-te eliberat de orice durere. (*Repetăți aceste idei în diferite moduri*).

ANESTEZIA MĂNUȘII (tehnică de autohipnoză în care pacientul își imaginează că mâna îi este anesteziată și o așează pe o regiune dureroasă pentru a înlătura senzația de durere) (vezi capitolul hipnoza intraoperatorie)

INDUCȚIA ULTRA-PROFUNDĂ de Walter Sichort (vezi capitolul hipnoza intraoperatorie)

Hipnoterapia ca adjuvant în tratamentul cancerului

Hipno-oncologia

Hipno-oncologia reprezintă folosirea hipnozei/ hipnoterapiei și a tuturor tehnicilor și terapiilor aferente (terapiei Subconstientului) în cazul cancerului. Este o metodă de a folosi hipnoza și pentru a crea emoții pozitive și gândirea pozitivă la bolnavii cu cancer. Primul program de acest tip a fost dezvoltat și oferit la La Grange Memorial Hospital din La Grange, Illinois. Programul, numit „I CAN” (EU POT), îmbină tehnici de auto-ajutorare/ creștere personală cu instrucțiuni legate de autohipnoză. Se bazează pe constatarea că starea de spirit are un efect semnificativ asupra rezultatelor medicale. Persoanele care au un stil de viață sănătos pur și simplu se simt mai bine din punct de vedere medical, chiar dacă suferă de o boală gravă.

Fiecare persoană are propria percepție privind starea cu care se confruntă. Din această cauză, programul „I CAN” folosește sugestii personalizate.

În anul 1995, Institutul Național de Sănătate din SUA și-a anunțat sprijinul pentru utilizarea hipnozei care terapie alternativă în tratarea durerilor cauzate de cancer și în alte afecțiuni dureroase.

Hipnoza/ hipnoterapia, meditația ghidată, meditația ghidată interactivă și tehnici de vizualizare sunt folosite de mulți ani ca tratament complementar la tratamentul medical clasic. Aceste terapii sunt folosite pentru:

- ameliorarea simptomelor și a efectelor secundare asociate cu chimioterapia,
- pentru înlocuirea gândurilor negative cu cele pozitive,
- reducerea stresului,
- depășirea depresiei,
- stimularea sistemului imunitar,
- precum și pentru gestionarea durerii cauzate de cancer.

De asemenea, terapia de regresie/ terapia de regresie în vieți anterioare în cazul pacienților cu cancer explorează rădăcinile cauzale, subconștiente ale bolii.

În timpul hipnozei, pacienții sunt îndrumați să-și imagineze vizual cum sistemul lor imunitar luptă și distruge celulele canceroase.

Studiile arată că subconștientul nostru nu cunoaște diferența dintre imaginație și realitate. În timpul unuia dintre aceste studii, atunci când o persoană a fost rugată să-și imagineze că ține un obiect în mână, s-a activat aceeași parte a creierului ca și în cazul în care persoana chiar ținea acel obiect în mână.

Hipnoterapia medicală este benefică pentru pacienții cu cancer pentru că activează mecanisme de vindecare minte-corp, optimizează gândirea conștientă și subconștientă și redirecționează procesul de gândire spre pozitivitate și optimism. Hipnoterapia pentru pacienții cu cancer abordează cauzele profunde, subconștiente ale bolii, reacțiile mentale și fizice la cancer, precum și efectele secundare ale tratamentelor oncologice. În plus față de cele menționate anterior, aceasta ajută pacienții cu cancer să depășească:

- gândirea și sentimentele negative
- anxietatea, stresul și imunitatea scăzută
- insomnia și alte tulburări ale somnului
- durerea în general, dureri de cap și migrene
- oboseala și pierderea poftei de mâncare
- bufeurile și greața
- stima de sine scăzută
- lipsa de iubire de sine
- temerile și atacurile de panică
- suferințe și neputință
- incapacitatea de a se concentra

Alte beneficii ale hipnoterapiei pentru bolnavii de cancer se observă în:

- pregătirea pre-operatorie, pentru o intervenție chirurgicală
- recuperarea post-operatorie
- pregătirea pentru radioterapie
- creșterea spirituală

Unele dintre cele mai importante obiective ale hipnoterapiei sunt de a ajuta pacienții cu cancer să recupereze sentimentul de control asupra situației și asupra lor, să aibă o mai bună înțelegere a conexiunii minte-corp și să devină conștienți de rolul pe care sistemele de gândire și convingerile conștiente și subconștiente îl joacă în vindecare și în crearea fiziologiei.

Studiile arată că stresul scade eficacitatea sistemului imunitar uman, reducând numărul de celule ale sistemului imunitar, în timp ce stările de relaxare, meditație, hipnoză și meditația ghidată prin imagini cresc numărul acestora și capacitatea organismului de a lupta împotriva celulelor canceroase. Este vorba de puterea pe care o are mintea asupra sistemului imunitar, numită psihoneuroimunologie.

Stresul este o atitudine a minții, iar prin hipnoterapie, clientul îmbunătățește modul în care el sau ea reacționează și face față cancerului.

Alte studii recente sugerează că, cancerul este o boala a mâniei

„Atunci când o persoană este relaxată, capacitatea înăscută a organismului de a se vindeca este activată. Studiile arată că, atunci când o persoană este relaxată, nivelul de celule T ale sistemului imunitar crește, iar atunci când o persoană este stresată, nivelul acestor celule scade”.

B. Klinger M.D., Director Medical, New Beth Israel Center of Health and Healing, NYC

„Hipnoza este cel mai potent agent de relaxare non-farmaceutic cunoscut de știință.”

G.V. Sunnen M.D.

"Guy Montgomery, Ph.D. Mt. Sinai School of Medicine din New York, și colegii săi au efectuat un studiu clinic pe un grup de 200 de femei pentru a analiza efectele hipnozei atunci când aceasta este realizată cu o oră înainte de intervenția chirurgicală de cancer de sân. Pacientele din grupul care au efectuat hipnoză au avut nevoie de mai puține anestezice decât pacientele din grupul de control. Acestea au relatat, de asemenea, că au experimentat mai puțină durere, greață, oboseală, disconfort și probleme emoționale după intervenția chirurgicală. Ele au petrecut mai puțin timp în sala de operații (mai puțin de 11 minute), iar costurile lor chirurgicale au fost reduse cu 773 \$ per pacient."

Journal of the National Cancer Institute, 30 august 2007

Christina Lioosi, psiholog de la Universitatea din Wales în Swansea, a realizat recent un studiu de 80 de pacienți cu cancer, cu vârsta cuprinsă între 6 și 16 ani. Ea a constatat că cei care au avut parte de hipnoterapie au experimentat mult mai puține dureri în timpul tratamentelor decât grupul de control.

Structura sesiunii de hipnoterapie pentru bolnavii de cancer

1. Foia de consultație hipnoterapeutică după semnarea foii de consimțământ
2. Evaluarea hipnoterapeutică și planul de acțiune/ tratament
3. Consilierea prehipnotică
4. Inducerea și aprofundarea stării de hipnoză (Porniți înregistrarea sesiunii)
6. Hipnoterapia transformativă
 - Regresie în timp
 - Regresie în vieți anterioare

- Terapia părților/ Eliberarea sentimentelor negative, a durerii, transformarea cancerului
- Terapia de acceptare, iertare și iubire
- Alte tehnici (Camera de control, Anestesia mănușii, Ultra-aprofundarea, etc.)

7. Optimizarea convingerilor subconștientului / Hipnoza de sugestie

- Hipnoza de sugestie
- Ancorarea în viitor

8. Trezirea din hipnoză (Opriți înregistrarea ședinței)

9. Consiliere posthipnotică, sugestii finale și tehnici de auto-hipnoză, de managementul durerii

Hipnoterapia pentru pacienții cu cancer se face pe parcursul a mai multor sesiuni în care hipnoterapeutul trebuie să facă următoarele:

- să-l învețe pe client imageria ghidată folosind imagini pentru vindecare (odată ajuns în Lumină, clientul trebuie să-și imagineze cum celulele sistemului imunitar --celule T, celule killer-- distrug celulele canceroase și lumina albă, vindecătoare, reface țesuturile deteriorate. O altă variantă ar fi ca clientul să-și imagineze lumina albă cum vindecă celulele canceroase, reduce până la normal rata de multiplicare și le transformă în celule sănătoase).

- să lucreze cu clientul/ pacientul pentru îndepărtarea tuturor sentimentelor negative (și a convingerilor îndreptate către negativitate) prin a sta departe de drame și pentru rezolvarea traumelor din viața actuală și din viețile anterioare care influențează viața actuală. (Cercetări recente arată că cancerul este de multe ori, o boala provocată de mânie.)

-terapia pentru acceptare, iertare și iubire necondiționată este foarte importantă pentru pacienții cu cancer.

- să-i învețe pe clienți să nu aibă nici un dubiu cu privire la vindecarea și recuperarea lor, să devină foarte pozitivi, încrezători și optimiști.

- să lucreze cu pacienții pentru a-și implementa o dietă foarte sănătoasă, fără dulciuri (doar fructe cu conținut foarte scăzut de glucide) deoarece celulele canceroase se hrănesc cu glucide / zahăr, fără conservanți, afumături, prăjeli, sucuri acidulate, carne (exceptând carnea de pește dacă doresc) sau carbohidrați. Să mănânce foarte multe salate și sucuri naturale din vegetale și să bea 2 l apă pe zi.

-să practice exerciții fizice zilnic care ajută la refacerea câmpului energetic (yoga, fitness, mers pe jos)

-acupunctura poate ajuta la refacerea câmpului energetic.

-să mediteze în fiecare zi pentru a aduce lumina în corpul lor și a deveni canale pentru Divinitate. Să creeze în casele lor o atmosferă de armonie și bunăstare pentru a se vindeca. Vindecarea energetică este esențială în cazul lor pentru refacerea câmpului energetic și a centrilor și

chakrelor energetice. Membrii familiei ar putea ajuta prin a trimite iubirea lor pacientului care suferă de cancer.

Regresia în vieți anterioare și în viața dintre vieți sunt foarte importante în vindecarea cancerului. În cazul cancerului numărul de sedințe de hipnoterapie este mare pentru că trebuie să adreseze foarte multe aspecte.

APLICAȚII ALE HIPNOTERAPIEI ÎN CAZUL PACIENȚILOR CU CANCER

Hipnoza este, de asemenea, utilizată pe scară largă în cazul pacienților cu cancer pentru managementul durerii. După cum a spus psihiatra Kathryn Sands, MD, "Este atât de evident că hipnoza este valoroasă și eficientă în tratarea pacienților cu dureri cronice, încât se poate spune că medicii care resping această metodă nu folosesc toate instrumentele disponibile".

1. MANAGEMENTUL DURERII

Tehnici și imagineri care se pot folosi pentru managementul durerii în cazul cancerului (vezi capitolul "Managementul durerii"):

- Tehnica camerei de control pentru managementul durerii
- Evaporarea durerii precum aburul
- Durerea într-o cutie atașată de un balon cu helium
- Reducerea durerilor de cap prin relaxarea vaselor de sânge
- Mâna caldă pentru reducerea durerii de cap
- Anestezia mănușii
- Inducția ultra-profundă de Walter Sichort (Vezi capitolul hipnoza intraoperatorie)

2. REDUCEREA EFECTELOR SECUNDARE ALE CHIMIOTERAPIEI

De multe ori, pacienții cu cancer au o senzație de greață doar gândindu-se la chimioterapie sau atunci când vin la spital sau în camera de tratament pentru chimioterapie.

STUDIUL RECENT

Într-un studiu recent, discutat de Gary R. Morrow, MD, și Christine Morrell în *New England Journal of Medicine*, 40 de pacienți au fost urmăriți: La douăzeci dintre ei li s-a cerut să facă un exercițiu de relaxare și li s-au dat sugestii pentru confort și vindecare cu chimioterapie, iar ceilalți douăzeci au urmat pur și simplu rutina tratamentului cu chimioterapie. Dintre cei care au practicat tehnicile de relaxare și li s-au dat sugestii pentru confort și vindecare, jumătate nu au mai avut grețuri și jumătate au spus că disconfortul lor a fost mai puțin sever decât înainte. Dintre cei douăzeci de pacienți care au urmat rutina normală a chimioterapiei, 95% au continuat să se simtă rău.

Relaxarea, imageria și hipnoza sunt instrumente importante în reducerea efectelor secundare ale chimioterapiei.

SCRIPTURI PENTRU REDUCEREA EFECTELOR SECUNDARE ALE CHIMIOTERAPIEI

-SCRIPT PENTRU CA CHIMIOTERAPIA/ CITOSTATICELE SĂ FIE PRIVITE CA PRIETENI/ALIATI AI PROPRIILOR CELULE ALBE (ale sistemului imunitar)

În starea de hipnoză, după ce ați ghidat clientul în Lumină:

Ht: "Imaginează-ți cum celulele albe din sânge tău se unesc cu citostaticile (*medicametele folosite în chimioterapie*) pentru a distruge celulele canceroase. Celulele albe din sânge tău, precum și toate celelalte celule ale sistemului tău imunitar sunt pline de lumină albă, care vindecă, și înconjurată de lumină albă. Citostaticile sunt pline de lumină albă și înconjurată de lumină albă. Împreună ele distrug celulele canceroase, curățând astfel întregul corp. Celulele canceroase se dizolvă datorită luminii albe. Imaginează-ți cum împreună, ele distrug celulele canceroase din tot corpul care devine plin de lumină albă. Devine o sursă puternică de lumină albă."

Acest lucru se face în așa fel încât pacientul să perceapă chimioterapia ca pe un prieten/aliat cu propriile lui celule albe, care distruge cancerul și care determină vindecarea corpului lor.

-SCRIPT PENTRU DEPĂȘIREA SENZAȚIEI DE RĂU SAU DE GREATĂ

În starea de hipnoză, după ce ați ghidat clientul în Lumină:

Ht: "Imaginează-ți că senzația neplăcută (sau de greață) este cauzată în stomac de un lichid de culoare maronie. Inchipuie-ți cum lichidul maroniu se transformă încet într-un lichid limpede, plin de lumină strălucitoare, alb-aurie, care vindecă și dă o senzație de bună stare. Pe măsură ce culoarea se schimbă, te simți din ce în ce mai bine. Toată senzația neplăcută dispare pe măsură ce fluidul se limpezește și se umple de lumină strălucitoare, calmantă și plăcută. Te simți din ce în ce mai bine... Toată senzația neplăcută dispare pe măsură ce fluidul se limpezește și se umple de lumină strălucitoare, calmantă și plăcută. Te simți din ce în ce mai bine..." (*Repet acest lucru de mai multe ori.*)"

- SCRIPT PENTRU O ATITUDINE POZITIVĂ IN SPITAL IN TIMPUL TRATAMENTULUI DE CHIMIOTERAPIE

Ht: "Imaginează-ți că, odată ajuns la spital sau la clinică, treci prin procedurile din spital cu ușurință și cu calmitate, și faci tratamentul de chimioterapie cu plăcere, simțindu-te relaxat, echilibrat și confortabil. Interacționezi într-un mod foarte plăcut cu asistentele medicale și cu personalul spitalului/ clinicii iar întreaga experiență este foarte plăcută pentru tine". Repetă-ți în mintea ta: „Trec prin tratamentul de chimioterapie simtindu-mă bine și confortabil. Tratamentul îmi este foarte eficient și mă vindec complet. Trec prin tratamentul de chimioterapie simtindu-mă bine și confortabil. Tratamentul îmi este foarte eficient și mă vindec complet. Tratamentul îmi este foarte eficient și mă vindec complet. Sunt vindecat complet. Sunt vindecat din toate punctele de vedere. Sunt vindecat complet.”

ANCORAREA IN VIITOR, pentru ca clientul/ pacientul sa se vada complet vindecat si sa se ridice pe acea vibratie.

DESCRIERI DE CAZ PENTRU DEPASIREA CANCERULUI

CAZUL # 36

R.B. Femeie, 31 de ani cancer colo-rectal stadiu 4

Diagnosticată în februarie 2017, cu o lună înainte de a avea sedinta de hipnoterapie.

Diagnostic: cancer colorectal stadiu 4, cu metastaze în ficat, col uterin, vaginul superior, glanda suprarenală stângă. Tumora îi va fi extirpata chirurgical. S-a descris ca fiind o fire pozitiva, optimistă. Are copilul de aproape un an. A avut șase întreruperi de sarcina ca studenta.

Describe că nu are depresie, nu are anxietate și îi este teamă de întuneric noaptea și de singurătate. Describe că nu are mânie dar are dureri mari care îi afectează somnul. Doarme câte 5-6 ore pe noapte. Nu adoarme cu ușurință, nu se trezește noaptea și are un somn iepuresc. Visele pe care le are le descrie a fi plăcute, dimineața se trezește când odihnită când obosită.

Ia medicamente pentru durere. Describe că nu bea alcool, nu folosește droguri și nu fumează de doi ani. Dieta îi este vegana. Nu practică exerciții fizice, meditează oarecum, are încredere în ea însăși și spune că se iubește necondiționat. Consideră că are o relație foarte apropiată cu mama și fratele și cu tatăl și-a rezolvat relația înainte ca acesta să moară. Consideră că are aproximativ 90% gânduri pozitive în gândirea ei zilnică.

Crede în divinitate, în viața de apoi, în viața veșnică și reîncarnare. Describe că se visează văzându-se din afara corpului și s-a întâmplat de mai multe ori să aibă deja-vu-uri.

Am avut impreuna doar o sedinta de imagerie dirijata pentru vindecare si optimizare a gandirii. Studiați înregistrarea audio în modulul online sau de pe urmatorul link:

https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=s_Qjb8nXk9c

— — — — —∞ — — — — —

CAZUL # 37 - CUM NEREZOLVARE PROBLEMELE DIN VIETILE ANTERIOARE POATE DUCE LA RECREAREA ACELORASI AFECTIUNI MEDICALE

Femeie în jurul vârstei de 30 de ani.

Clienta simtea tristă, uneori deprimată, capricioasă, nu făcea sport și se îngrasase. Avea crize de astm și obișnuia să nu-și împărtășească sentimentele cu oamenii din jur. Nu se simtea încrezătoare în sine sau în felul în care arata și era foarte critică cu sine însăși. A mărturisit că aproximativ 70% din procesul ei de gândire era negativ. A experimentat sentimente de furie față

de tatăl ei pentru faptul că acesta era mereu plecat, pentru că mințea și pentru că el nu a fost niciodată alături de ea pe perioada copilăriei și adolescenței. El a părăsit-o pe mama ei și pe ea când clienta era la vârsta adolescenței. Mai târziu, tatăl ei și-a exprimat regretul pentru comportamentul său, dar lucrul acesta nu a schimbat sentimentele clientei mele față de el. Recent, de ziua ei, femeia a primit o felicitare de la tatăl ei și s-a supărat din nou foarte tare pe el. Atunci când cineva îi pune o întrebare legată de tatăl ei, ea se supără, e vizibil deranjată și rămâne în acea stare pentru o lungă perioadă de timp.

Sesiunea 1: În timpul primei sesiuni de hipnoterapie am folosit sugestii pozitive pentru a optimiza procesul ei de gândire, pentru a învăța să se iubească și să se accepte necondiționat, să își ierte tatăl, să comunice ceea ce simte într-un mod pozitiv și să aleagă să aibă gânduri și sentimente pozitive.

Sesiunea 2: Sedintă de regresie hipnotică

De la prima ședință clienta simțea că avea mai multă iubire pentru ea și că a devenit mai pozitivă în gândire, însă continua să simtă furie față de tatăl ei.

Am ghidat clienta să acceseze sursele mâniei și resentimentelor pe care le simțea față de tatăl ei, a sentimentelor de abandon și a lipsei de încredere. În regresie, clienta a revizuit diverse evenimente din viața ei actuală în care tatăl ei i-a fost alături, încerca să vorbească cu ea, dar ea era cea care îi întorcea spatele și nu îl asculta. Ea nu și-a arătat niciodată emoțiile față de el, nu i-a vorbit niciodată despre sentimentele ei față de el, cu excepția reproșurilor pe care i le-a făcut că nu a fost alături de ea.

Apoi, clienta s-a văzut într-o viață anterioară ca o femeie care se plimba pe o plajă, părea fericită, foarte liniștită și se bucura într-adevăr de acea plimbare. Această femeie locuia într-o casă albă pe plajă. Îi plăcea să picteze, casa ei era plină de picturi făcute de ea. Unele erau foarte frumoase, peisaje și imagini cu oceanul, iar altele erau triste și întunecate. Ea locuia în acea casă cu soțul ei. Acesta avea în casă un birou și o cameră plină cu cărți, dar nu era acasă, era plecat adesea, ceea ce o făcea pe clienta mea foarte nefericită și tristă.

După aceea, acțiunea s-a mutat la o scenă într-un restaurant, unde cei doi luau cina. Soțul ei părea că o iubește foarte mult, era foarte afectuos cu ea, dar ea avea sentimente contradictorii. Pe de o parte, era foarte fericită că el era acolo dar, pe de altă parte, era supărată pentru că el era plecat foarte mult timp și știa că foarte curând avea să plece din nou. Era o femeie care cânta în acel restaurant, iar în momentul acela interpreta un cântec trist care îi plăcea clientei mele. Soțul ei era foarte cald și iubitor față de ea, dar ea nu putea să-și exprime sentimentele, să vorbească cu el și să-i spună ce avea pe suflet.

Apoi clienta s-a văzut într-un alt episod, în care se plimba într-un parc cu soțul ei și era însărcinată. Pe ea o durea spatele, așa că s-au îndreptat spre mașină. Cu ei se mai afla o femeie în vârstă, mama ei. Aceasta s-a așezat cu ea în partea din spate a mașinii și i-a spus că totul va fi bine și că ea o va ajuta cu îngrijirea copilului. În continuare, s-a văzut după naștere cu gemenii ei, o fată și un băiat. Atât ea cât și soțul ei erau foarte fericiti.

La accesarea ultimelor evenimente din acea viață, clienta s-a văzut într-un pat, cu copiii ei adolescenți ținându-o de mână și spunându-i că o să treacă peste acel moment. Ea știa că nu va fi așa pentru că se simțea extrem de obosită. Avea cancer pulmonar, iar soțul ei murise deja cu 10 ani mai devreme într-un accident de mașină. Era foarte mândră de copiii ei frumoși. Fata era mai sensibilă și erau foarte apropiate. Băiatul era mai independent și moștenise pasiunea ei pentru pictură. Clienta mi-a spus că îl visa pe soțul ei foarte des, ca și cum o aștepta să moară și să se

reîntâlnească. Mai era un bărbat acolo cu ei, un bărbat care o iubea și dorea să se căsătorească cu ea, dar ea nu avea aceleași sentimente pentru el. Acel bărbat se înțelegea foarte bine cu copiii ei, de aceea ea decisese să se căsătorească cu el, pentru ca el să aibă grijă de ei după moartea sa. Când a murit, ea nu a părăsit planul fizic al pământului. Soțul ei o aștepta acolo și au rămas împreună în spațiul eteric al Pământului pentru a avea grijă de copiii lor de la acel nivel. Ea a observat că, cu trecerea timpului, fiica ei se descurca foarte bine, iar cel de-al doilea soț a avut grijă de copiii ei așa cum promisese. La un moment dat, fiul ei a început să bea alcool în exces și tatăl vitreg l-a internat într-un centru de reabilitare pentru a-l ajuta. Clienta era mulțumită de felul în care trăiau copiii ei și s-a văzut din nou împreună cu primul ei soț, ca suflete, plimbându-se pe aceeași plajă unde mergeau atunci când erau în corpurile lor fizice și locuiau pe plajă. La finalul sesiunii, s-a văzut pe ea împreună cu primul ei soț, fiind foarte fericiți și aflându-se pe o barcă.

Analiza regresiei:

Sesiunea durase deja două ore și 15 minute și a trebuit să-i pun capăt, deși mi-ar fi plăcut să văd ce altceva ar mai fi accesat clienta. Am întrebat-o ce paralelă observă cu viața ei actuală și și-a dat seama că tristețea și mânia pe care le simțea față de tatăl ei erau similare cu sentimentele față de soțul ei în acea viață anterioară, pentru că ambii plecau în mod constant și nu își petreceau prea mult timp cu ea. Din această perspectivă, tatăl ei a continuat, practic, comportamentul soțului ei din viața anterioară pentru a-i resuscita sentimentele vieții trecute (deciziile acestea, în legătură cu rolurile pe care le jucăm în diverse vieți, se iau înainte de încarnare). Sentimentele clientei mele erau aceleași, precum și dificultatea ei în a-și exprima emoțiilor într-un mod pozitiv – acumulând frustrări și apoi devenind furioasă (atitudine care duce la crearea de blocaje în chakra gâtului și inimii, ambele fiind responsabile de hrănirea cu energie vitală printră altele a aparatului respirator). Interesant este că, în acea viață anterioară, ea a murit de cancer pulmonar (care implică blocaje serioase la nivelul chakrei comunicării, chakrei gâtului și a inimii), iar în aceasta viață are, de asemenea, o vulnerabilitate a sistemului pulmonar și imunitar, care se manifestă prin crize de astm. Va fi interesantă monitorizarea cazului ei pentru a vedea dacă astmul se va ameliora ca urmare a acestei sesiuni. Ea luase cu ea, în viața ei actuală, din viața trecută furia și tristețea pe care nu și le rezolvase (dovadă cancerul pulmonar). Am întrebat-o dacă ar fi dispusă să îl ierte pe soțul ei din acea viață din trecut pentru că o lăsa mereu singură și să îl ierte și pe tatăl ei pentru că a făcut același lucru în această viață (pentru a o face conștientă de problemele ei nerezolvate). A fost de acord și și-a dat seama că aceasta era lecția pe care trebuia să o învețe din viața ei anterioară. S-a simțit mai bine după sesiune și a spus că, odată cu această nouă perspectivă, va fi mult mai ușor pentru ea să-și înțeleagă tatăl și rolul jucat de el și să-și schimbe sentimentele față de el. Ea a realizat că trebuie să renunțe la furie, resentimente și sentimentul de abandon și să le înlocuiască cu sentimente de iubire necondiționată pentru a putea să se vindece și să evolueze atât ca om cât și ca suflet/ conștiință.

— — — — — ∞ — — — — —

STUDIUL DE CAZ # 38- Noduli tiroidieni

CLIENT: Denise C., 52 ani, inginer

HIPNOTERAPEUT: Adina Tanasa, psiholog

SCOPUL SEDIINTELOR : Denise are probleme de sanatate legate de glanda tiroida. Cu cativa ani in urma i se depistasera noduli tiroidieni in stadiu incipient, pentru care i s-a recomandat

supraveghere medicala. Acuzand dureri puternice in gat si dificultati de inghitire, D. vede din nou un medic endocrinolog. In urma investigatiilor, rezulta o crestere dimensionala si numerica a nodulilor respectivi. I se recomanda biopsie.

D. este descurajata si nu poate lua decizia realizarii acestei biopsii, intrucat se teme de rezultatul acesteia si de turnura pe care ar lua-o viata ei in situatia in care biopsia ar indica o posibila malignitate. Ea nu poate dormi si este permanent agitata si dominata de gandirea negativa si imposibilitatea de a face alegeri cu privire la procedurile medicale carora sa se supuna in continuare.

DEMERS: Au loc 3 sedinte de hipnoterapie. Prima este o sedinta de optimizare a gandirii, in cadrul careia se realizeaza si o inregistrare pentru somn linistit, pe care clienta o foloseste in decurs de o saptamana. Pana la urmatoarea sedinta starea clientei este déjà cu mult mai buna, ea se odihneste foarte bine si este linistita.

PRIMA SEDINTA DE REGRESIE IN VIETI ANTERIOARE

1) Primul aspect de viata accesat:

Este barbat, poarta cizme negre inalte, cu siret si un costum gri. Are mustata si parul lung, pe care il poarta strans intr-o coada. Are maini frumoase si inele pe degete. Varsta sa este in jur de 40 ani. Este o zi insorita, iar el este afara, intr-o curte in care se afla doua case. Vede si doua bancute in acea curte. Nu este singur, in curte se mai afla o femeie care tine in mana o batista, precum si un cal. Stie ca are 2 copii, pe care ii asteapta. Scormoneste in pamant cu un bat. Zona in care se afla este delurita si insorita.

De pe un drum din departare vede cum se apropie de el cei doi copii; sunt doi baieti frumoși, gemeni identici.

Intrebat daca are sotie, raspunde ca nu, dar vede o poza in care se afla el, cei doi baieti si o femeie. Vede o cruce, spre care se indreapta. Femeia tanara pe care a zarit-o in curte ceva mai devreme se afla si ea la mormant, tinand o floare in mana. Amandoi sunt asezati in genunchi si plang. Este trist, iar cand se ridica de jos simte ca il doare un picior. Baietii vin sa ii ia de la mormant.

Apoi, o femeie fara pantofi ii cheama pe baieti si ii insoteste in casa. Intra toti in casa cea mai mare, unde masa este pusa si femeia aceasta le aduce mancare, paine si o tava cu farfurii. El si baietii stau la masa. Este si o farfurie goala pe masa.

In camera de alaturi observa prin usa deschisa un tablou frumos pe perete, portretul unei femei. Femeia aceasta poarta pe mana inelul pe care el il are acum. Recunoaste chipul acelei femei, ca fiind acelasi din poza in care apar si el si baietii. Isi aminteste ca femeia aceasta, probabil sotia lui, a murit impreuna cu o fetita foarte mica.

Ulterior sedintei, ea povesteste ca si-a amintit un blazon care in acea viziune se afla pe usi si pe multe lucruri din casa, ca si mirosul foarte frumos de curat si un iz usor de plante aromatate. De asemenea, imaginea inelului de pe mana femeii, pe care a juns sa il poarte chiar el, barbatul care era atunci, i-a ramas foarte clar in minte si ii este foarte cunoscuta.

2) Al doilea aspect de viata accesat:

Poarta pantofi maro si o rochie maro, rupta, murdara de sange. Este o fetita de 14 ani. A batut-o tatal ei pentru ca a tipat. Ea a cazut, iar el a lovit-o cu piciorul. El face des acest lucru pentru ca bea si nu se mai poate controla. Are si o sora mai mica, pe care de asemenea o bate. Acum au fugit amandoua. Se duc la o casa mai veche si goala. Acolo, sub covorul de pe treptele de la

intrare se afla o usa. Au intrat sub covor si acolo, dedesubt, este o camera cu un pat si o lumina mica. Ii este foarte frica.

D. iese din hipnoza instantaneu. Spune ca era foarte sperziata si a simtit ca si cum cineva ar fi tras-o afara din acel aspect de viata.

Intrebata care crede ca este semnificatia celor aratate, D. spune ca toate acestea au legatura cu copilaria ei din aceasta viata, in care tatal o batea adeseori pe mama ei, dar nu din cauza bauturii. El obisnuia sa o insele, iar acest lucru era cunoscut de catre ea. Venea acasa foarte tarziu, seara, iar sotia lui stia de unde vine si se certau. El se infuria foarte tare si o batea. Daca ea, fetita, intervenea in sprijinul mamei, era supusa aceluiasi tratament. Are si o sora mai mica in viata reala, pe care o proteja in copilarie de furia tatalui.

Sedinta de hipnoterapie propriu-zisa se opreste, intrucat clienta este total constienta si in afara starii de hipnoza, dar urmeaza o consiliere posthipnotica corespunzatoare. Hipnoterapeutul ii pregateste o inregistrare care sa continue sedinta asa cum s-ar fi desfasurat ea in mod normal. Inregistrarea contine Terapia de iertare, acceptare si iubire neconditionata, precum si reetichetarea acelor vieti. Aceasta continua cu terapia de sugestie privind toate acele "puteri" dobandite in urma experientelor respective de viata si integrarea lor in constiinta ei si in personalitatea umana curenta. Clienta asculta inregistrarea in repetate randuri dupa sedinta de hipnoterapie.

A DOUA SEDINTA DE REGRESIE IN VIETI ANTERIOARE

1)Primul aspect de viata accesat:

Se afla undeva afara, unde e rece, intuneric si ceata; nu vede aproape nimic. Zareste umbra unei femei cu capul mare, care pare sa fie impreuna cu ea. Umbra femeii nu este vizibila in mod continuu, ea pare sa apara si sa dispara periodic. Nu ii place acest loc, o inspaimanta.

2)Al doilea aspect de viata accesat:

Poarta pantofi si sosete cu dantela, precum si o rochie bleu cu dantela la guler. Parul ii este negru, prins in doua codite. Are in jur de 6-7 ani.

Se afla in bucatarie, la masa cu doi barbati. Unul este mai batran si are ceva pe cap. Sta mai mult cu spatele la ea. Celalalt este fiul lui. Ei o cresc.

Barbatul mai in varsta o impinge incet cu piciorul pe sub masa si o inteapa in picior.

In fata ei, pe masa, este o cana foarte grea, pe care nu o poate ridica.

O doare fata. Initial nu stie de ce. Apoi observa ca are legata peste fata o funda mare, ca un tifon.

Scaunul pe care sta are cuie la colturi. Cand se misca le simte.

Nu ii place locul in care se afla. Nu se poate misca si ii este frica. Are tifon pe fata.

Crede ca cei doi planuiesc sa o omoare. Au inchis geamul si se face din ce in ce mai intuneric.

Barbatul mai tanar o strange de gat cu o esarfa pe la spate. Nu mai poate respira. Crede ca moare.

Apoi povesteste cum se vede pe ea insasi si pe cei doi barbati de undeva de tot mai departe. Pe ea se vede ca si corp fizic. Isi vede fata inchisa la culoare, cenusie si cu sprancenele incrunstate. Este cazuta sub scaun.

Ca suflet, vrea sa iasa din acea incapere, dar nu poate. Incearca sa deschida o usa sau sa treaca prin ea, dar usa nu o poate deschide cu nici un chip, iar sa treaca nu reuseste cu totul. In camera este un barbat. Se uita pe niste hartii. Este foarte mult scris. Cauta printre hartii, crede ca vrea sa le fure. In acest timp, tine piciorul pe corpul fetitei.

Intrebata ce face ea, ca suflet, in acest timp, clienta raspunde ca tocmai iese prin tavan. Este ceata dincolo de tavan. Din nou, o ceata rece.

Hipnoterapeutul o conduce in Lumina, tinand de mana fetita care era atunci. Ii spune ca fetita avea nevoie sa ajunga in Lumina, sa se elibereze, ca acolo ea este in siguranta. In Lumina, fetita dispare, iar clienta simte ca cineva o mangaie pe spate, pe picioare si pe par. Crede ca este bunica ei.

Intrebata care este legatura cu viata actuala, clienta spune ca si atunci cand era mica ii era frica ca cineva ar dori sa o omoare. Isi imagineaza ca un barbat mai tanar o va apara. Simte ca barbatul mai tanar din viata aceea este sotul sau actual. Dar il vede mai mic decat ea in acea viziune, iar asta i se pare ciudat, caci in viata actuala el este un tip impozant. O uimeste faptul ca, desi se uita la ea cu ochi blanzi, el a omorat-o.

Esarfa folosita la strangularea ei ii este foarte cunoscuta.

In consilierea posthipnotica clientei i se explica ce s-a intamplat in decursul sedintei si faptul ca fetita aceea care murise nu reusise sa ajunga in Lumina, iar sufletul ei in tot acest timp a ramas suspendat in planul astral. De aici sentimentul aproape continuu al clientei ca cineva ar dori sa o omoare si nevoia de a avea un salvator. Si tot de aici, probabil, afectiunea tiroidiana.

DESCRIEREA POVESTII DE VIATA ACTUALE A CLIENTEI D. SI PARALELA CU VIETILE ACCESATE IN REGRESIA HIPNOTICA

Relatia problematica cu tatal o determina sa se casatoreasca devreme, la 20 de ani, cu un barbat de aceeasi varsta cu ea. Casatoria aceasta are loc in urma faptului ca D. ramane insarcinata si, in ciuda repetatelor incercari, nu reuseste sa avorteze. Acestea se intamplau in Romania anilor 80, cand avortul era interzis prin lege. D. naste o fetita, care, la fel ca si mama ei, se naste cu cordonul ombilical infasurat de mai multe ori in jurul gatului. Fetita este sanatoasa si foarte frumoasa.

Cand fetita are aprox. varsta de 6 ani, D. emigreaza in Statele Unite, unde traieste 2 ani singura, pana cand reuseste sa plece si sotul si fiica ei. Ea trece prin multe traume emotionale si numai in perioada in care locuieste singura. O trauma importanta este disparitia fetitei, la varsta de 16 ani, in urma unui conflict intrafamiliar. D. si sotul sau o ironizeaza si critica, iar fata, intr-un acces de independenta pleaca de acasa si nu reuseste sa afle absolut nimic despre ea timp de 1 an. Dupa 1 an afla ca ea este in Mexic. D. merge dupa ea si o aduce inapoi in State, dar hotarasc impreuna ca ea sa locuiasca separat de parinti. Fetita isi termina scoala si devine o persoana de succes in domeniul IT, as spune chiar un geniu feminin intr-un domeniu dedicat prin excelenta barbatilor.

In cea mai mare parte a acestei vieti de familie tumultuoase, D. nu isi mai gaseste salvatorul dorit in figura sotului ei. Acesta se dovedeste a fi un tip comod, neimplicat. La varsta de 38 ani D. naste un al doilea copil, un baiat pe care il tine departe de sora lui, pe care o considera un posibil exemplu negativ pentru el.

Primul aspect de viata accesat in prima sedinta de regresie indica tabloul amplu al cazului sau. D. tanjeste dupa feminitatea sa, reprezentata de acea femeie care a murit odata cu o fetita mica. Practic, D. nu si-a crescut propria fiica; copilul a locuit la parintii ei pana la varsta de 8 ani, cand au inceput sa locuiasca impreuna in America. Iar la 16 ani a pierdut-o. Aceasta pierdere a echivalat pentru ea cu o moarte. Este vorba mai ales de moartea propriei feminitati si a maternitatii.

Iata ca fetita pierduta (si regasita dupa mult timp) in viata actuala continua povestea pierderii din acea viata anterioara vazuta sub hipnoza. Fetita aceea care ratacea in planul astral si nu gasea drumul catre Acasa a predat stafeta fetitei clientei din aceasta viata, de asemenea un copil ratacitor, pe care D. il cheama si respinge permanent. (Practic, relatia intre ele redevine una normala abia cu doi in urma sedintelor de hipnoterapie descrise aici). De asemenea, tema sugrumarii se repeta si la copil (cordonul ombilical). Fata duce o viata foarte sanatoasa, face mult sport, munceste mult si este o raw-vegana convinsa. Insa, in mod paradoxal, fumeaza, ceea ce este de asemenea legat de conflictul de sugrumare. Este practic o repetare inconstienta a acelui conflict, ca o sinucidere.

Asadar, aspectul feminin din familia clientei este destul de vatamat. Aspectul masculin sufera in urma acestor rani din trecut.

In perioada ulterioara ultimei sedinte de regresie, starea clientei se imbunatateste simtitor. Viata sa ia de la sine o turnura pozitiva. Intalneste un medic naturist si un endocrinolog foarte buni, oameni foarte pozitivi. Face o noua investigatie asupra nodulilor tiroidieni, care apar de aceasta data microrati si cumva regulati, egali ca marime. Endocrinologul respectiv o incurajeaza sa faca biopsia, spunandu-i ca dupa aparente nu este ceva foarte grav. Face acest lucru si intr-adevar, nu este vorba de malignitate.

D. este acum foarte optimista, si-a schimbat modul de viata, alegand sa manance sanatos si sa adoarma cu inregistrari. Doreste sa investigheze in continuare continuturile subconstientului sau, sa afla cat mai mult despre aspecte ale vietii la care nu s-a gandit niciodata pana sa aiba aceasta experienta, sau la care obisnuia sa se raporteze intr-un mod negativ.

— — — — —∞ — — — — —

Cazul # 39

Pacienta/studenta de hipnoterapie Adina Tanasa, psiholog,

Hipnoterapeut: Dr. Elena Gabor

Descrierea cazului: Adina Tanasa, descrierea a 4 sedinte

Data primei prezentari: august 2015

Varsta la data prezentarii la prima sedinta: 41 ani.

Diagnostic: Carcinom mamar infiltrativ, asociat cu carcinom intraductal (extirpate chirurgical).

Descrierea contextului in care a aparut problema de sanatate:

AT: Problema mea de sanatate a aparut dupa o lunga perioada de autosabotaj si agonie emotionala. Cu toate ca de fiecare data cand am povestit cum am ajuns sa ma imbolnavesc, obisnuiam sa spun ca acest lucru s-a intamplat cam in decursul unei perioade de un an, eu stiu ca nu este asa. Am trecut printr-o indelungata agonie emotionala, pe care, daca ar fi sa o estimez din nou in termeni temporali, as plasa-o la un interval de 5 ani in urma. Abia in ultimul dintre acesti ani am inceput sa simt formatiunea tumorală la sanul stang. In tot acest interval de timp, dereglarea a existat cu siguranta in plan astral, ea s-a transformat intr-un tipar energetic si in cele din urma a devenit prezenta in corp.

Perioada de care vorbesc a fost foarte confuza pentru mine, continand un amestec de traiuri contradictorii. Pe de o parte, o buna conectare spirituala, revelatoare, cu achizitii si cunoasteri de mare profunzime, pe de alta parte o slaba impamantare, o problematica de viata foarte incurcata, cu multe mosteniri legate de modelul familial, cu asteptari nerezonabile si unele

idei fixe despre cum ar trebui sa se desfasoare viata mea. Foarte mult stres legat mai ales de relatia cu sotul, cu care ma certam incontinuu. In toti acesti ani am pendulat intre a divorta sau nu. In aceasta balanta, cei 2 copii (in prezent 8 si 11 ani) se aflau la mijloc. Nu credeam prea mult in familie (cea din care proveneam fiind problematica), dar pe de alta parte mi se parea cel mai bun context in care puteau creste copiii mei. Ei ne auzeau deseori certandu-ne si sufereau foarte tare cand se vorbea de divort.

Pe de alta parte, sufeream din cauza lipsei de realizare si independenta pe plan profesional, fiind implicata intr-o afacere initiata de tatal meu cu ceva timp in urma, intr-un domeniu care nu ma implinea profesional si pe deasupra, fara posibilitatea de a decide prea mult asupra muncii mele, pe care tot el o controla.

As putea continua povestind cum ma simteam atunci, dar voi reveni mai tarziu asupra acelei perioade, asa cum o vad acum.

Dupa ce am vazut cei mai buni medici din Bucuresti in legatura cu problema mea de sanatate si de fiecare data mi s-a propus tratamentul cu citostatice si radioterapie si extirparea sanului stang, simtind ca trebuie sa fie si o alta cale si stiind foarte bine ca nimic nu se intampla in corpul nostru fara sa existe un fond emotional corespunzator, am decis sa caut o forma alternativa de tratament. Asa am descoperit Noua Medicina Germana si am gasit la inceput un iridolog, apoi un medic naturist in Bucuresti care trateaza diverse afectiuni tinand cont de aceste principii. Am mers la el si am inceput un tratament, in timp ce acasa am facut niste incursiuni in corpul meu, niste sedinte de "arheologie somatica", pentru a gasi conflictul emotional aparut la nivel inconscient, care a generat socul emotional ce avea sa declanseze boala. L-am gasit: o întreaga problematica legata de copii, atât de cel interior, cât și de copiii mei și de animalele adoptate.

Imediat dupa aceasta revelatie, am avut o criza epiloptoida, care conform NMG marcheaza inceputul fazei de vindecare. Intre timp tumora incepuse sa creasca vizibil in dimensiuni si sa prezinte inflamatii si edeme tegumentare, ceea ce teoretic ar fi marcat inceperea eliminarii sau capsularii ei. Am inceput insa sa simt ca trebuie sa fac ceva, altceva decat sa astept sa se vindece de la sine. Mai mult, am simtit ca nu este in regula sa traiesc cu aceasta obsesie, asteptand zi de zi sa vad modificari, ca aceasta asteptare ar putea genera noi si noi conflicte, iar starea mea psihica in primul rand si apoi cea fizica, s-ar putea inrautati. Astfel, am revenit la medicul naturist; acesta imi spusese anterior ca stie un chirurg care m-ar putea opera fara extirparea sanului si fara tratamentul cu citostatice, urmand sa lucrez ulterior numai asupra emotiilor mele.

Asa am ajuns la Tg.-Mures, unde am fost operata. Am vazut de asemenea un specialist in focarele Hamer, care mi-a citit CT-ul cranian din spital si mi-a confirmat localizarea focarului si forma lui neregulata si estompata, semn ca acel conflict care generase boala fusese intre timp rezolvat.

Am revenit acasa, unde m-am simtit bine pentru o vreme, apoi am inceput din nou sa imi fac griji, sa am unele nemulumiri legate de viata mea. Am simtit ca desi conflictul generator al cancerului fusese inteles si – conform NMG – rezolvat, mie imi lipsea conectarea cu Sinele meu superior, ma simteam dependenta de a vorbi cu cineva care crede de asemenea in acest gen de vindecare. Familia mea era sceptica si nesiguranta lor ma afecta. Inca imi cautam un punct de echilibru, acea certitudine interioara ca sunt pe drumul cel bun.

Cum am ajuns la dr. Elena Gabor

Medicul care m-a operat, cu care mai vorbeam din cand in cand si la care ma plansesem ca desi ma simt bine fizic, nu sunt stabila emotional, mi-a spus ca are o prietena care lucreaza in America cu pacienti cu probleme asemanatoare, practicand niste sedinte de regresie, in care pacientii descopera sursa profunda a problemelor lor de sanatate; mai mult decat atat, mi-a spus el, in cazul niciunuia dintre cei care au lucrat cu dr. Gabor, boala nu a recidivat.

Cum dr. Gabor se afla in Romania in acea perioada, am avut sansa sa o intalnesc. Nu stiam absolut nimic despre ea, nu stiam nici macar ce profesie avea exact. Nu m-am gandit sa caut pe Internet informatii, caci nu am stiut ca este un adevarat profesionist, atat in sens real, practic, cat mai ales in sensul oficial al termenului. Vazand cam cum stau lucrurile in Romania, am crezut ca practica o forma de meditatie ghidata si ca lucreaza cumva mai pe ascuns, clientii fiind cunostinte sau cunostinte ale cunostintelor.

Pe de o parte a fost bine asa, caci, fiind o persoana care gandeste foarte mult, probabil as fi facut o serie intreaga de scenarii si as fi avut niste asteptari legate de ce avea sa se intample in cadrul sedintei. Surpriza mea a fost foarte mare inca de la inceput. Aveam sa aflu ca este un hipnoterapeut acreditat in SUA, ca tocmai si-a publicat cartea si in Romania, iar sedinta in sine a fost tot o surpriza, de la un capat la celalalt.

Prima sedinta de hipnoterapie

In aceasta sedinta aveam sa fac cunostinta cu personificarile celor 3 aspecte fundamentale ale Eu-lui meu. Primul pe care l-am intalnit era o entitate foarte inalta, cu picioare mari (*tema picioarelor avea sa se repete si in sedintele ulterioare*), prea mari pentru pamantul pe care stateam si pe care se aflau mici omuleti. Aratam ca un saltimbanc, purtand un fel de fusta in franjuri, ce imi acoperea partial picioarele paroase, subtiri, lungi si strambe. Cu greu reuseam sa imi tin echilibrul, fiind foarte inalt. Radeam continuu, simtindu-ma teribil de amuzat de felul in care arat si de situatia in sine: lumea mi se cam clatina sub picioare, iar omuletii foarte mici din jurul meu se agitau, alergand in toate directiile. Eu clatinasem acea lume, stateam ca pe un disc care se misca sub picioarele mele, inclinandu-se cand intr-o parte, cand intr-alta.

In cele din urma am alunecat de pe aceasta lume discoidala si am ajuns in mare. Nu eram foarte departe de mal, asa ca am inotat pana acolo. Cand am iesit din apa, aratam ca un barbat in jur de 60 ani, foarte solid, puternic, cu parul mare si cu o barba asemenea, stand pe o stanca si privind spre mare. Paream un fel de paznic al locului. Eu eram pe plaja, iar in spatele meu se vedea o padure in care avea loc o procesiune. Oamenii treceau prin padure cu felinarele aprinse, pareau veseli, se bucurau. Eu eram impasibil; parca ii pazeam, dar eram detasata de ei, nu ma atingea nimic din ceea ce se petrecea.

(Cu o imagine similara a mea, cel puțin din punct de vedere fizic, ma voi intalni in următoarea sedinta de hipnoterapie, dupa aprox. 7 luni)

Invitata de Elena sa merg mai departe, am inaintat pe aceeași plaja si am vazut un cerc de oameni in jurul focului. I-am vazut de sus, din foc, caci eu eram o particula din acesta. Am simtit bucuria de a fi spirit, de a incalzi si vindeca.

Aceste 3 aspecte ale mele sunt cu adevarat definitorii pentru prezenta mea in aceasta viata:

1. **Simtul umorului** – foarte dezvoltat, dar un anume gen de umor, un pic absurd; ma amuz mult pe seama mea si a celorlalti, ma distreaza mai ales situatiile absurde si cele in care oamenii cred ca detin controlul, dar de fapt sunt surprinsi de realitate. Obisnuiesc sa imi imaginez cum ar fi de pilda sa merg la o sedinta de lucru purtand ochelari de scafandru sau sa ii spun invatatoarei fiului meu ca el e un Maestru si trebuie sa il trateze cu respect.

Adeseori se întâmplă să îmi imaginez lucruri stupide și să rad cu lacrimi. Și copiii mei sunt la fel. Radem foarte mult.

2. **Seriozitatea abordării vieții și a muncii** – dat fiind faptul că dintotdeauna am văzut această viață ca pe o mare școală și că atunci când eu eram copil școala era ceva foarte serios, de care parca depindea însăși supraviețuirea, am tendința să fiu foarte gravă în aspectele pe care le consider eu definitorii pentru calitatea vieții: relația de cuplu, creșterea copiilor și job-ul. (Job-ul văzut ca oportunitate de creștere și autoactualizare și nu ca mod de a-ți asigura supraviețuirea. Cu copiii, serioasă în sensul cerințelor de la mine înșiși, în timp ce lor nu le pretind nimic, sunt foarte independenți). De aici mare parte dintre problemele mele, de fapt cred că toate problemele. În fond, umorul nu mi-a provocat neplăceri decât când eram copil și mă trezeam râzând în timpul orelor. Dar cum eram de asemenea și cam timorată și serioasă în ceea ce privea învățătura, comportamentul meu aparent inconsecvent era format din secvențe compensatorii și în final se termina cu bine.
3. **Înălțimea spiritului** – știu că sunt conectată și vin dintr-un loc foarte înalt din punct de vedere vibrațional. Primesc de acolo informație valoroasă, iar reperul meu este înalt. Am un profund simț al echității, o viziune foarte complexă, analitică și sintetică în același timp, asupra Existenței.

Problema este că nu am știut niciodată să fac în așa fel încât cele 3 aspecte să conviețuiască într-un mod fericit, tratându-le ca pe resursele mele și nu ca pe niște vicii. Parcă în fiecare aspect al vieții mele este pusă numai una dintre aceste valori de care dispun. În unele domenii, această atitudine a dus la perfecționism (în relații, muncă, spiritualitate), iar în altele la superficialitate (tot ce e legat de aspectele legate de supraviețuire, îngrijirea corpului, hrană etc.)

Ce s-a întâmplat după această primă ședință cu dr. E. Gabor

Am ascultat înregistrările Elenei timp de câteva zile. Rezistența de care a dat dovadă ego-ul meu a fost foarte mare. Adormeam cu înregistrările, dar în scurt timp visam foarte urât, mă vedeam foarte bolnavă sau patind lucruri urâte, atât eu cât și familia mea.

M-am temut să nu cumva să cad din nou în imaginar și să rup legăturile cu viața întrupată. Deși între timp citisem cartea Elenei (și multe alte cărți pe teme conexe în ultimii ani), sau tocmai de aceea, simteam atunci nevoia de o mai bună împănare și ideea de a-mi explora inconștientul nu m-a încântat. Aveam sentimentul că asta făceam de ani de zile și simteam că nu îmi mai trebuie. În fond, problema mea era viața pe pământ, la care mă simteam inadapată. Eram sigură că în alte sfere eram bine.

Totul s-a reconectat după un timp, deși nu foarte lung în sine, dar foarte valoros pentru mine (cam 6 luni). Mi-am separat biroul de al tatălui meu, castigându-mi ceva autonomie, am refăcut relația cu sora mea, mi-am domolit prea marea pasiune pentru ce îmi plăcea să fac și totalul dezinteres pentru ceea ce consideram neimportant. Am mai imblanzit puțin regimul alimentar, am început să râd mai mult, să mă joc mai mult cu fiul meu sau să o ascult mai mult pe Ana, fetita mea, vorbind de formația favorită. Am stat mai mult pe pământ, bucurându-mă de lucruri

simple, pana ce parca am simtit din nou ca sunt de aici, ca apartin planetei. Apoi s-a intamplat ca Elena sa anunte cursul de hipnoterapie ce va avea loc in Romania. Am stiut ca vreau sa particip, m-au bucurat si sedintele personale ce aveau sa il preceada.

Aceste doua sedinte, pe care le prezint in continuare, m-au gasit cu o alta intelegere asupra a tot ceea ce s-a intamplat, cu certitudinea ca nu suntem victime ale imprejurarilor sau ale altor oameni, ci ca pur si simplu experientele acestea decurg din modul in care noi ne raportam la viata si nu viata la noi. Tiparul vietii este de asa natura incat noi sa avem sanse maxime de invatare. De asemenea, suntem permanent ghidati si tot ceea ce trebuie sa facem este sa fim deschisi si astfel sa primim ce ni se arata.

Asta si face hipnoterapia: ne arata. Ne arata, iar noi punem in cuvinte ce vedem, schimbandu-ne astfel si conceptiile dezadaptative. Incepand cu explorarea inconstientului, lasandu-l sa ne arate cine suntem, ce probleme avem, ce neintelegeri s-au strecurat intre noi si Existenta, schimbarea este reala. Daca insa explorarea incepe cu mintea constienta, batem la usi inchise. Gandirea fiind prin excelenta inconstienta (mai exact un mecanism inconstient de conectare a unor informatii constiente), noi nu o putem controla. Daca insa noi "vedem" si intelegem la un nivel mai profund cine suntem, conectarea cu spiritul nostru si cu ceilalti oameni, intreaga perspectiva se schimba; in plus, mecanismul inconstient al gandirii este orientat in sensul vietii si nu impotriva ei si astfel, gandurile pe care le lansam, ganduri care ne creeaza viata, sunt cu adevarat de bine. Si asta nu are de-a face cu trendul gandirii pozitive, sub care de multe ori se ascund unele conflicte nerezolvate si multa tristete. Simti bucuria si tot ce naste de aici singur se naste.

De asemenea, cred ca prezenta terapeutului are un rol urias. Este o persoana care accepta si intelege orice va fi sa vezi sub hipnoza. Iti acorda ghidaj si sprijin, poti comunica cu el in timpul periplului tau in inconstient, ceea ce valideaza experienta, in confera siguranta (safety) si certitudine.

Sedinta 2- sedinta de regresie, martie 2016

1. Primul eveniment de viata accesat

- Circumstantele evenimentului:

Sunt un batran solid, descult, imbracat intr-o camasa zdrentuita care probabil a fost alba candva. Parul imi este dezordonat si incalzit, lung pana la umeri, murdar, de culoare inchisa. De gat am legat un lant gros, cu care un soldat ma tine de la spate si ma trage, sugrumandu-ma continuu. Sunt dus la executie. Nu pot vedea asta, dar stiu, simt freamatul multimei care asteapta, pot anticipa ce urmeaza sa se petreaca. Acum sunt intr-un coridor intunecos, intr-un subsol si ma indrept spre iesirea intr-un soi de arena, mai probabil o piata publica. Sunt impinsi de la spate de soldat, care ma determina sa ma misc, lovindu-ma periodic cu genunchiul in spate.

Am furat mancare, de asta ma fac vinovat. A ma hrani era un scop pentru mine, venit pur si simplu din instinctul natural de supravietuire. Nu am vrut sa fac rau, de altfel cred ca nu am gandit nimic, nu obisnuiam sa fac acest lucru. Mintea mea nu era capabila de vreo judecata. Ca un animal salbatic, singurul meu obiectiv era supravietuirea.

Simt un soi de furie, dar o furie neomeneasca, furia unui animal haituit. Spre deosebire de oameni, animalele sunt furioase mai mult pe situatie, nu este vorba de furie directionata spre o persoana sau un grup de persoane, spre viata sau Dumnezeu (ceea ce oamenii manifesta de regula ca ura). Nu, eu simt un urlet adanc pe care nu stiu daca il exprim sau nu; eu sunt urletul, toate gandurile si emotiile mele sunt obiectivate in acest urlet salbatic pe care il simt in interior. Nu regret pierderea vietii, nu m-am gandit niciodata la ce inseamna ea. Nu am familie sau prieteni, sunt singur. Asta face probabil lucrurile mai usoare, caci nu plange nimeni dupa mine si nu am ingrijorari legate de ce as lasa in urma. Nu emit judecati de valoare legate de evenimentul respectiv (de genul daca este drept sau nu), doar simt instinctual ce se intampla.

- Legatura intre evenimentul de viata mentionat si viata mea actuala:

Ma simt stanjenita sa mananc si ma grabesc mereu sa o fac, fiind stresata de posibilitatea de a fi surprinsa de cineva in timpul acestui act. Ma comport ca si cum ar fi necesar continuu sa ma ascund pentru a manca si aproape ca ma simt vinovata de aceasta necesitate.

Nu am realizat in timpul hipnozei acest lucru, dar cumva cred ca mostenesc aceasta atitudine de la bunica mea. Ea rareori manca impreuna cu noi si daca o intrebam ceva legat de ce anume a mancat sau daca vrea sa manance cu noi, raspundea : "Nu mananc, ... poate-asa, stiu si eu, sa gust putin...". Eu si sora mea ne amuzam de multe ori pe seama atitudinii ei in aceasta privinta. Sigur ca manca pe ascuns, era absurd sa isi imagineze cineva ca ea traieste doar pregatind mancarea, fara sa se hraneasca la randul sau.

De asemenea, familia mea este foarte preocupata de mancare. De cand ma stiu si ii stiu pe ai mei, masa la ei este la aceeasi ora si aproape ca nu are importanta daca iti este foame sau nu: trebuie sa mananci. (Acum neaparat, caci nu se stie daca mai tarziu vei avea ce?).

Pentru ca mananc in graba, o fac destul de neelegant. Scap mancare pe jos sau pe haine, cand gatesc (in mare graba) murdaresc o multime de vase si ustensile de bucatarie si abia la sfarsit curat in jurul meu, ceea ce imi consuma mult timp.

Adeseori tuesc cand am emotii legate de un eveniment. Brusc simt ca si cum as fi stransa de gat si ma sufoc. Imediat ce imi stabilizez emotiile, respiratia se elibereaza.

- Lectia evenimentului de viata accesat:

Planeta aceasta are suficiente resurse pentru noi toti, iar accesul la ele imi este facil daca doresc acest lucru. Nu este necesar sa ma grabesc. Ceea ce s-a intamplat cu mult timp in urma nu mai are relevantat pentru viata mea actuala, in care hrana si alte necesitati de baza imi sunt asigurate.

Merit sa ma hranesc. Toti meritam sa ne hranim. Nu exista nici un fel de autoritate care sa ma impiedice sa imi satisfac nevoile elementare.

Am timp suficient sa ma hranesc, am timp sa o fac in mod constient, participand cu intreaga-mi prezenta la actul acesta. Este mult mai functional pentru corpul meu sa ma hranesc incet, cu grija, astfel incat sa pot simti semnalele trupului meu legate de mancarea ingerata. Orice act al

omului pe pamant, chiar si cele mai simple, este un act de creatie. Si ca orice creatie, se intampla din respect pentru viata si din iubire. Asadar, ma voi hrani de acum cu iubire si respect.

De asemenea, pot respira in voie. Nu este nimeni si nimic care sa ma inlantuie pentru ce fac, simt, spun sau gandesc si cu atat mai putin pentru ceea ce sunt sau pentru ca sunt. Este dreptul meu sa respire, sa primesc prana cu care ma hranesc fizic si spiritual. Sunt in siguranta.

2. Al doilea eveniment de viata accesat

- Circumstantele evenimentului:

Sunt in sala de bal. Port pantofi stramti, imbracati in matase, cu catarama stralucitoare, o rochie foarte stransa pe trunchi, cu un corset metalic. Port si o peruca inalta. Ma dor picioarele ingrozitor. Pantofii sunt prea mici pentru picioarele mele sau mai exact picioarele mele sunt prea mari, asa ca a trebuit sa intre cumva intr-o masura standard.

Tot corpul meu este o durere. Ma simt ca si cum as fi deghizata, ca si cum partea superioara a trupului meu ar fi prinsa intr-o cutie (colivie). Ar trebui sa zambesc, dar cred ca afisez o grimasa de durere. Cu greu stau in picioare; sa dansez este déjà mult prea mult. Urasc toata atmosfera aceasta, toate mastile, tot balciul. Parca nu am respirat cu adevarat niciodata. Trebuie sa plec de aici. Acum.

Ies pe usa salonului, cobor treptele si alerg pana ajung in padure. Este déjà aproape intuneric, imi este teama, nu mai pot alerga. Ma opresc. Gasesc o groapa larga, nu foarte adanca si intru acolo. Imi scot rochia si simt pamantul umed pe trup. Desi este rece, macar este o senzatie naturala, simt viata, simt... Ma simt libera, chiar daca stiu ca acesta este sfarsitul. Tot timpul mi-am dorit sa fiu om, sa ma pot manifesta spontan. Servitorii sunt avantajati, cand isi termina treaba sunt liberi. Eu nu sunt libera niciodata.

- Legatura intre evenimentul de viata mentionat si viata mea actuala:

In continuare labele picioarelor mele sunt mari proportional cu corpul. Talpile au bataturi si monturi proeminente, putini pantofi imi sunt confortabili. Ciudat este faptul ca mi-au crescut pana la o varsta inaintata. Stiu ca purtam masura 38 pe la 20 de ani, pe la 30 aveam 39, iar dupa 30 am inceput sa port masura 40. (Sotul meu glumeste spunand ca este un proces adaptativ: eu fiind de regula cu capul in nori, picioarele au fost nevoite sa creasca pentru o mai buna ancorare pe Pamant ☺).

Daca ma gandesc bine, nici sustinute potrivite nu prea am gasit. Sanii mei sunt putin prea departati, (parca tot se opun sa fie stransi) si oscilez intre masuri, optand pentru a ma strange si a se vedea OK prin haine sau a imi fi confortabil, dar a risca iesirea din sustinute si aspectul inestetic. In ultimul timp (mai ales dupa operatia de la sanul stang) port mai mult bustiere.

Am tendinta de cand ma stiu sa imi cumpar haine mai mari decat port de fapt, iar in ultima vreme exista si reversul. Pentru ca nu am o imagine corecta a propriilor dimensiuni, se intampla sa

exagerez si in sens invers, inspre masuri mai mici. (Asta dupa ce am invatat ca de fapt sunt mai slaba decat ma vad eu).

- Lectia evenimentului de viata accesat:

In ceea ce priveste aspectul fizic, nu imi vine sa cred ca ducem dupa noi vietii la randul parte din parametrii corporali pe care i-am avut intr-un trecut destul de indepartat. Probabil o facem pana ce invatam sa ne acceptam corpul si ne extindem suficient nivelul de confort in a il purta (*a ne lasa purtati de el?*).

Corpul meu este asa cum este, poate ca nu perfect, dar oricum este frumos si sunt bucuroasa sa il am. Nu este nevoie sa il ajustez in mod artificial si nici sa il ascund. Nu are nici o importanta cat de lungi imi sunt talpile si nici daca majoritatea femeilor au sau nu o proportie anume intre ele si restul corpului. Important este sa imi iubesc picioarele si intreg corpul si sa ne simtim bine impreuna; in fond, corpul este vehiculul meu pe Pamant si o legatura certa cu Divinitatea (din moment ce nu eu l-am creat).

Trecand dincolo de aspectul fizic, tema acestei viziuni este legata de limite si de mobilitatea lor. Ceea ce am vazut a fost propria perceptie a limitelor mele.

Nu este nevoie sa fug, sa renunt la viata sau sa ma sacrific pentru a ma elibera. Aproape intotdeauna este loc pentru a impinge limitele putin mai departe de fiinta ta. Noi avem multa libertate ca fiinte umane, mult mai multa decat suntem dispusi sa acceptam. Desigur, odata ce intelegem acest lucru, este nevoie sa ne asumam aceasta libertate si aici se complica lucrurile; probabil acesta este motivul pentru care ne este greu sa ne acceptam libertatea si sa o traim : pentru a nu fi responsabili de viata noastra.

Si acum am tendinta sa fug din relatii sau locuri de munca. Nu numai ca plec inainte de a face tot posibilul, dar cred ca ma si implic in conjuncturi care nu mi se potrivesc, numai pentru a ma putea apoi victimiza si a avea de unde sa fug. Asa am procedat in relatii si in profesie.

Am nevoie sa aduc mai multe flexibilitate in deciziile mele, mai mult tact in relatiile cu oamenii. Trebuie sa ma opresc din alergat si sa incep sa dansez cu viata, sa valsez: 2 pasi inainte, unul inapoi si nou, 2 pasi inainte, unul inapoi. In felul acesta cu siguranta avansez, unul dintre pasi este sigur inainte. Daca alerg, deci fac multi pasi deodata inainte, ma opresc inate de a termina cursa, ies din ea si astfel de fiecare data trebuie sa o iau de la capat. Alta viata incompleta, alta acceptare pe jumătate, alta respiratie neterminata ...

3. Al treilea eveniment de viata accesat

- Circumstantele evenimentului:

Sunt o ingrijitoare de animale la un conac detinut de o familie bogata. Sunt singura, nu am pe nimeni in afara de caii din grajd. Locuiesc intr-o vale, aproape de un lac de care ma desparte o fasie de pamant acoperita de un stufaris des. Nu pot ajunge la lac, dar il vad bine de la casa mea. Dimineata urc dealul spre conac si merg la bucatarie. Aduc apa pentru caluti si poate primesc mancare. Apoi merg acolo jos, la casuta mea si imi petrec restul zilei cu animalele (am vazut niste cai micuti de statura, dar am avut sentimentul ca sunt si niste vaci).

Singurele persoane cu care intru in contact (foarte putin) sunt ceilalti servitori de la conac. Ei rad de mine, ma cred retardata, pentru ca vorbesc putin si tin foarte mult la animale. De fapt, eu nu tin la animale, eu le slujesc.

Mangai calutii, le sunt apropiata. Nu am voie sa ii scot din grajd, dar pentru ca stiu ca nu sunt fericiti acolo si pentru ca nu le pot oferi libertatea, eu ii mangai, ii masez, ii spal, ii hranesc. Cred ca am in jur de 30 de ani, dar par cu mult mai in varsta. Sunt robusta (chiar grasuta), port o camasa lunga si un sort pe deasupra. In general sunt desculta, dar cand merg la conac port niste pantofi asemanatori cu cei de balet, de fapt niste panze infasurate pe picioare.

(Nota: M-am surprins gandind la finele experientei din viata trecuta ca servitorii sunt mai fericiti, au mai multa libertate. Ma intreb daca este posibil sa fie de fapt aceeasi viata. Poate ca am fugit si am inceput o viata noua in alta parte, nespunand nimic despre mine, deghizandu-ma. Poate de aceea am preferat sa par idioata, sa nu se afle cine sunt. M-am gandit la asta si ieri, dar nu am fost sigura si nu am putut sa afirm ca era aceeasi viata).

M-am asezat pe patul din paie si mi-am privit picioarele umflate, de culoare vinetie. Cred ca eram bolnava si am murit acolo, in acelasi loc in care am trait, aproape de animale si cu nici un om prin preajma.

- Legatura intre evenimentul de viata mentionat si viata mea actuala:

Am un atasament pentru animale, mai ales pentru cele domestice, cu care cred ca oamenii nu se poarta cum trebuie. Cum spuneam si mai sus, eu nu numai ca le ingrijesc, dar uneori imi pare ca le slujesc. Ma simt nu numai responsabila pentru ele, dar si vinovata pentru nedreptatea pe care oamenii le-o fac.

Nu stiu de ce, atunci cand oamenii sunt nedrepti unii cu ceilalti, cand isi produc suferinta mi se pare oarecum acceptabil, in sensul ca stiu ca toate experientele de viata umana au un scop de invatare si ca daca ceva, orice, se petrece in relatiile dintre noi, aceasta se intampla pentru ca noi toti ne-am dat acordul. In ceea ce priveste animalele, le consider ca pe niste copii si cred ca responsabilitatea asupra lor este a noastra.

Catelusul Chihuahua doarme cu noi in pat, cand e frig intra in casa si cainele lup (de cand a ramas singur, fara ceilalti doi frati ai lui). Mai am doua pasari mici, care stau libere perin casa in timpul zilei si doar noaptea dorm in colivie. Acum este rezonabil fata de cum a fost, dar totusi am tendinta de a face sacrificii pentru confortul animalelor.

- Lectia evenimentului de viata accesat:

Nu este necesar sa imi eludez conditia de om pentru a ajuta animalele. Asa cum ele au nevoile lor, le am si eu pe ale mele si este OK sa fac bine, in masura in care pot si onorez cel putin in aceeasi masura binele meu si al familiei mele.

Nu eu sunt responsabila pentru faptele altor oameni si nu sta in sarcina mea sa aplic masuri corective asupra mea si a familiei mele pentru a compensa lipsa de compasiune a unor semeni ai mei.

In general nu este nevoie de compensari. Daca ceva se intampla inseamna ca trebuia sa se intample, ca este necesar. Nimic nu se petrece inutil si intamplator. La fel cum noi, oamenii, ne aflam intr-o continua crestere (in sensul accesarii tot mai constiente a conditiei noastre de punte

intre cer si pamant), tot asa si animalele traverseaza un proces similar. In fond, sunt tot spirite intrupate si au propria crestere, din care facem parte ocazional si noi oamenii, asa cum ne intalnim si intre noi pentru anumite lectii. Lectiile, dupa cum stiu pe pielea mea, presupun adeseori si experiente mai putin placute.

Eu simt ca afectiunea pe care noi le-o purtam si transferul de energie, substanta si informatie care se petrece intre noi si animalele de companie are un rol alchimic in evolutia lor. Cand pierd un animal, ma gandesc ca i-am daruit cat am putut si el acum este mai bine, este pe alt nivel. Lucrul acesta pur si simplu il stiu, e corect. Dar intre "a darui" si "a sluji" este o diferenta. Cand daruiesti, nu este vorba de vinovatie, obligatie si alte asemenea atitudini negative venite din Eu-l fals. Daca simt asa ceva, nu este in regula. Daca am grija de ele si sunt bucuroasa facand asta, este bine. In fond, Iubirea resimtita prin bucuria din suflet este semnalul de diferentiere intre autenticitatea manifestarii plenare a Sinelui si falsitatea normelor promovate de Ego.

4. Interpretare exhaustiva asupra intregii experiente de regresie

Ma vad in general ca pe o fiinta tributara vietii. Cu toate ca recunosc maretia interioara a mea si a semenilor mei, pastrez un sentiment de inadecvare, de inadaptare profunda la realitate.

Exista o parte de penitenta in propria-mi manifestare; parca ma pedepsesc, nepermitandu-mi sa daruiesc si sa primesc ce am si respectiv, ce imi trebuie. Pasarea sufletului meu este captiva in colivia trupului, asa ca zboara la mica inaltime, bombardata periodic de ganduri de neputinta si vinovatie.

Cum orice gand si sentiment de inferioritate isi are reversul sau, apare negresit revolta, dorinta de a fugi, de a scapa, victimizarea. Boala este o obiectivare a acestei nevoi si dovada ca... "Da, iata, exact cum spuneam: Nu pot face ce doresc. Nu sunt libera, sunt bolnava."

Inteleg ca libertatea totala si non-libertatea sunt capetele aceluiasi continuum si atat vreme cat ma plasez in oricare dintre aceste pozitii extreme, nu voi face altceva decat sa alunec pe un plan inclinat, cand intr-un sens cand in celalalt.

Viata este completa asa cum este. Noi o traим incomplet. Asimilez conceptual de perfectiune cu cel de completitudine.

Parafrazand ceea ce am comentat ceva mai sus, as sintetiza mesajul acestei experiente intr-o singura sintagma:

A-ti dansa viata.

Nu mai vreau sa fiu alergator de cursa, aleg sa dansez. Echilibrul unui dansator se afla in interior, miscarea lui este circulara si abia apoi liniara (raportat la un punct de referinta indepartat, el se deplaseaza in linie dreapta).

Sedinta 3, 1 aprilie 2016

Experienta nr. 1

Descrierea experientei si intelegerea asupra ei

Merg pe o poteca mai lata, un fel de drum de tara. Deoparte si de cealalta a drumului se gaseste vegetatie luxurianta; observ mai ales frunzele foarte mari, in forma de inima. Ma aflu in varful unui deal si cobor spre ceea ce inca nu se vede, dar stiu ca este o apa (mai exact, daca ar fi sa asimilez acest loc cu ceva de pe pamant, ar fi o apa). Gandul ca voi ajunge la ea ma emotioneaza. *Am sentimentul ca toate acele intreruperi de comunicare intre mine si Elena au avut un rol foarte bun in acceptarea acestor imagini, a acestei experiente, cu care astfel am avut ocazia sa ma obisnuiesc. Inainte de sedinta propriu-zisa de hipnoza, i-am spus Elenei ca as vrea sa stiu mai mult despre scopul meu aici si cine sunt de fapt. Nu ma simteam interesata de data aceasta de vietile trecute, ci de ce exista dincolo de ele. Intentia are un rol important.*

Privind dintr-un anumit punct, ce vad imprejur arata ca o vegetatie, dar schimband unghiul, eimi apare ca un tipar energetic auriu, un tiapr cu aceeasi culoare si consistenta ca si corpul meu.

Picioarele, ca si restul trupului meu, sunt de culoare bej-auriu translucid, iar etichetele picioarelor nu au degete sau ele sunt degetele unite, semanand cu inotatoarele purtate de animalele marine; pielea patata, cu punctulete mici mai inchise la culoare, ma duc cu gandul la batracieni. Nu stiu daca ceea ce percep ca invelis al corpului meu este chiar un tegument sau este un costum. Desi nu locuiesc de obicei in acea apa, ma bucur sa ajung acolo, am nevoie de aceasta experienta.

Intru in apa, ma scufund si inot cumva in jos, spre fund. In fata mea se vad si alte fiinte similare mie care inoata spre acelasi punct. Observ miscarile picioarelor si tulburarea apei in urma lor. Am ajuns la un fel de celula gelatinoasa. Aici este un spatiu de purificare, format din mai multe celule; in fiecare dintre ele sa afla o fiinta ca si mine. Aparenta substanta gelatinoasa din care este creat acest spatiu este de fapt o energie mai putin densa decat pare. Peretii celulelor sunt foarte elastici, ei pot fi departati, se pot intinde, dar nu am nevoie sa fac acest lucru. Spatiul pe care il detin imi este suficient. Locul acesta are o muzica a lui, o muzica pe care o cunosc. Cred ca ea insasi este o vibratie cu rol de (re)calibrare energetica.

Ma opresc si primesc informatii legate de ce reprezinta acest spatiu:

Acesta este primul nivel de separare a sinelui individual de cel colectiv, prima forma de diferentiere a constiintei infinite, care, in scopul manifestarii, al Creatiei, se fragmenteaza. Predominanta aici este linistea non-gandirii si non-emotionala. Constientizez faptul ca emotiile preced gandirea, ele sunt un fel de programe biologice, numai ca tin de biologia acestui nivel corporal, anterior corpului fizic. Configuratia trupurilor noastre energetice este aceea a unui „cer cu stele”, fiecare stea (punct luminos) reprezinta centrul specific unei emotii. Emotiile sunt foarte multe, ne impanzesc practic tot corpul energetic, iar intre ele se formeaza retele, asemanatoare retelelor neuronale. Notiunea de „emotie” pe care o folosesc aici implica mult mai mult decat ceea ce intelege psihologia prin emotie. Emotiile acestea reprezinta de fapt modul de comunicare pe care il are Sinele nostru cu corpul energetic. Astfel, fiecare parte a trupului este simtita intr-un anumit fel de catre noi. Mai mult, trupul nostru energetic este – prin intermediul acestor centri - purtator de informatie intre planul constiintei pure si planul fizic in care noi traим. Materia grea, densa din care este alcatuit corpul fizic acopera mare din informatiile energetice care ne sunt transmise permanent.

Muzica acestui loc imi este foarte cunoscuta, o pot auzi uneori in viata de zi cu zi, in legatura cu apa ce curge de la robinet. Atunci cand ea are presiune mare si se intampal sa fiu foarte prezenta, o pot auzi.

Muzica ne conecteaza la matricea universala care ne-a creat corpurile. Apa aceasta este mai degraba Lumina, o stare intermediara intre energia astrala si energia Pamantului. In celule, fiinta primara se "petrece", ia intaiul sau nivel de forma. Singura informatie care exista aici este aceea ce "a fi", primul mod oarecum corporal de a simti fiinta. Cunosc aici starea primordiala a emotiilor. Emotiile sunt puncte de lumina ce simt anumite anumite senzatii care stau la baza gandurilor de mai tarziu. Emotiile sunt programe energetice si apoi biologice, iar gandurile sunt obiectivari ale emotiilor primare. Amintiri ale emotiilor primare, ale acestei muzici de aici, mai vin pentru noi sub forma de flash-uri. Frecventele acestea sunt ghidaje de baza care ne impanzesc trupul.

Spatiul de aici se bucura de o mare claritate. In timpul somnului calatorim in acest spatiu, dar in mod inconstient. Daca o putem face constient este foarte bine, ne putem da voie sa facem acest lucru. Nu exista aici alta notiune de Eu si nici macar de Sine. Vorbim doar de Sinele-Intentie, cel care calatoreste, iar Sinele-Energie este motorul sau, purtatorul legii de miscare. Sinele este ecuanim, congruent, egal.

Chakrele sunt de fapt noduri de intersectie a acestor corzi energetice, emotionale. Emotia este de fapt informatie, asa incat aici este vorba despre un adevarat sistem ergo-informatiional.

Disponem, asadar, de un extraordinar sistem de ghidaj interior. Daca ne putem asculta emotiile, comunicand cu corpul energetic (prin intermediul corpului fizic), beneficiem permanent de acest ghidaj interior.

Accesul la aceasta statie de recalibrare ne este disponibil in timpul noptii si este foarte bine sa ajungem aici, in loc de a calatori in spatii aleatoare. Aceste calatorii ne consuma mult din energie si nu ne permit sa mergem acolo unde avem nevoie, caz in care ne-am incarca, adica am obtine exact efectul opus celui care se intampla in realitate.

Aici suntem doar fiinte ale intentiei, nu avem inca ganduri si nici emotii. Pe aceasta statie ni se configureaza sistemul ergo-informatiional, cu singurul scop, acela al calatoriei in spatiul fizic de pe Pamant. Altfel, aceste informatii nu au sens, ele nici nu exista. Imbracam costumul necesar acestei calatorii. Locul arata ca o meduza uriasa si de asemenea seamana cu un creier urias. Sunt multe asemenea formatiuni in aceasta „apa”/ocean de energie. Fiecare astfel de formatiune compusa este posibil sa aiba muzica ei si sa configureze un anumit gen de corp energetic, fiecare fiind un tip de matrice, unde fiinta se pregateste pentru un anumit univers.

Ies din apa si urc drumul pe care am coborat la inceput. Daca intentionez acest lucru, ma pot intoarce aici oricand pentru recalibrare si purificare. Mesajul este ca singurul mod in care putem pastra ghidajul, in calitatea noastra de avatari, este acela de a ne dori in mod constient sa ne intoarcem periodic in acest loc. De exemplu sa ne propunem inainte de a adormi sa ne ducem acolo. Unele dintre spatiile in care calatorim noaptea nu au legatura cu planul nostru de viata. Ele sunt doar variante din multitudinea de posibilitati/ frecvente si sunt atat de diverse incat putem devia oricand spre spatii de posibilitate care nu trebuie sa se realizeze. Nu putem fi permanent constienti de acesta legatura, dar daca o cunoastem macar o data, asa cum s-a intamplat acum, putem intentiona sa calatorim aici in timpul somnului si sa ne refacem. Scopul nostru pe Pamant, planul de viata este foarte clar. Ca si in cazul circuitelor electronice, curentul electric e setat astfel incat sa strabata un anumit traseu. Insa, daca in calea lui se plaseaza obiecte izolatoare sau alti conductori ce il deviaza spre alta directie, traseul inervat se schimba.

În viața nu este nimic de făcut, de realizat, ci de „întâmplat”, totul „se întâmplă”, noi nu facem nimic. Este vorba de o intenție stabilită anterior intrării, pe care, dacă o lasăm să se manifeste, chiar asta va face. Și este perfect; nu este planul nostru, ca ființe terestre, ci planul divin. La capătul drumului se află un copac imens, care are în mijloc o scorbura/decupaj circular/portal prin care pot ieși din acest spațiu. Mai iau o gură de aer curat de aici și plec, simțind în tot corpul vibrația foarte înaltă și certitudinea extraordinară asupra a ceea ce am trăit.

Legătura între această experiență și viața mea actuală:

Corpul meu fizic este plin de alunite, ca și cum centrul energo-informațional pe care i-am văzut în această experiență ar ieși la suprafața corpului meu, pentru a fi văzute, înțelese. Pielea îmi este în general uscată pentru că am refuzat „apa” spiritului multă vreme, chiar și atunci când credeam că mă aflu în mijlocul ei.

De fiecare dată când mă simt copleșită de problematica de viață am relaxez în cădă. Uneori sunt perioade lungi, de câteva luni, în care singurul loc în care mă simt cu adevărat confortabil este cădă plină cu apă caldă, la care ravnesc pe tot parcursul zilei. *(Atunci când jucam Monopoly, copiii îmi păstrează de fiecare dată pionul în forma de cădă, spunând că nici un altul nu mi se potrivește la fel de bine ☺).*

Cred că în viață avem de luptat cu acele temeri care ascund nevoile noastre cele mai mari. De la fiecare temere odată înțeleasă avem de învățat o lecție foarte importantă. Eu am o fobie pentru meduze. Când eram copil, mergeam la mare la Mamaia și acolo erau tot timpul foarte multe meduze. Tata mă ducea cu forță în apă, pentru că eu nu intram de bună-voie și mă ținea în brațe în timp ce cu o mână matura meduzele din calea mea. Senzația aceea de rece și gelatinos pe care o simteam la atingerea lor pur și simplu mă îngrozea. Nici acum nu sunt foarte departe de asta. Uneori înot până mai departe în larg, apoi îmi amintesc că as putea întâlni vreuna și aproape că am un atac de panică, mă întorc și înot spre mal cât pot de repede. Noroc că în ultimii ani nu le-am mai întâlnit decât sporadic!

Experiența nr. 2

Descrierea experienței și înțelegerea asupra ei:

Problema la urechea stângă. Înțeleg acum că asta s-a întâmplat pentru că am încercat să acopăr muzica. M-am crezut specială pentru că primeam informații din inconștient (pe atunci îi spuneam „conștiința superioară sau universală”, considerând conștiința ca fiind nivelul superior de organizare a informației) și nu știam ce să fac. Aveam o atitudine foarte emoțională față de aceste experiențe, am încercat să îi implic și pe alții în ceea ce mi se petrece mie și pentru că nu am reușit, le-am dat o notă de dramatism, de patetism.

Când s-a declanșat boala, am auzit în urechea respectivă un geamăt dureros, venit parca din fundul pământului, apoi mi s-a spart timpanul și a pornit o hemoragie puternică. Eu am dat spiritualității o notă de durere, am privit experiențele spirituale ca forme de durere, care mă separau întrucâtva de lume și de oamenii dragi, de un Dumnezeu de care parca mă apropiam dar mă și îndepărtam în același timp, simțindu-mă tot mai confuză și tristă. Am acoperit muzica. Acum înțeleg că nu am iubit, nu m-am bucurat.

Ghizii au vrut să îmi arate ce s-a întâmplat atunci și că sunt responsabilă și suntem responsabili pentru orice formă de durere pe care o aducem în viața noastră. Tot ceea ce ni se transmite este

iubire-bucurie-claritate, informatie pe care nu trebuie sa o inventam noi, ea ESTE, doar trebuie sa acceptam sa o primim. In schimb, ceea ce mintea noastra pamanteana creeaza este purtator al perechilor de contrarii, asadar contine si o latura intunecata. Pe aceasta din urma trebuie de asemenea sa o acceptam, odata ce am inteles ca sub aceasta forma duala se manifesta tot ce exista pe manant, dar sa nu ii dam voie sa ne conduca. Pentru rolul de conducator sa alegem Vocea-Muzica de Acasa. In aceasta ar consta de fapt liberul nostru arbitru, in aceasta unica alegere care este de facut.

Experienta nr. 3

Descrierea experientei si intelegerea asupra ei:

Este o sala de curs. Eu sunt lectorul, iar cursantii sunt niste umbre aurii. Toata partea din sala in care se afla bancile cu cursanti este luminata de un fel de ceata aurie. In partea inferioara a corpului (pana la plexul solar) sunt barbat, iar partea superioara este feminina, aratand ca mine, cea de acum. Port pantaloni sobrii de costum, in dungi gri-negre si pantofi tipic barbatesti, negri, cu siret.

Rolul meu este acela de a fi exact asa cum arat, conectata mental si emotional cu acel releu pe care tocmai l-am vizitat, care face legatura intre spatiul de aici si cel de Acasa, iar cu partea de jos, cea masculina, sa fiu conectata cu pamantul. Aceasta se traduce prin pasi hotarati, incredere, fermitate, comportament neemotional, curat de judecata, dar directionata nu de minte, ci de Inima, de feminitate. Este foarte elocventa imaginea, pentru ca barbatii sunt mai adaptati pe pamant, sunt mai simpli si bucurosi, mai putin seriosi si gravi. In schimb femeile sunt intuitive, sensibile la spirit. A ma comporta astfel este o lectie atat pentru mine, cat si pentru ceilalti si reprezinta scopul si sensul meu aici.

Aceasta viziune este legata de ceea ce am cautat eu mult timp, legatura intre mintea universala si cea umana. Acum primesc raspunsul ca nu mental se face legatura intre acestea, ci prin intermediul impecabilitatii spatiului median, in care suntem doar intentie. Daca intentia noastra este de a ne lasa ghidati, nu mai pervertim aceasta luminozitate si traim curat, impecabil. Nu gandim cu mintea umana decat in aspectele practice; aceasta minte umana este si ea tot inconstienta, functioneaza automat, asociind informatii si creand raspunsuri, comenzi de miscare. Incep sa ma intreb daca exista de fapt cu adevarat o stare de constienta pe care am resinti-o in forma intrupata. Cred ca a fi constient inseamna a fi prezent in legatura cu inconstientul si a-i intelege mesajele. Aceasta implica desigur un anumit nivel de centrare si claritate.

• Legatura intre aceasta experienta si viata mea actuala:

Profesia de trainer si proiectant de cursuri pentru adulti m-a incantat cel mai tare din tot ce am muncit vreodata. M-am regasit foarte mult in ea si am invatat foarte mult. Cel mai tare mi-a placut sa sustin cursul de formare pentru profesia de Trainer/Trainer of Trainers, caci acolo aveam libertate de miscare, cadrul notional fiind foarte larg. Parca ii pregateam sa fie maestrii si nu instructori pentru semenii lor, pe diverse ramuri de activitate. Practicam multe exercitii de autocunoastere, imi placea sa vorbesc despre etica si empatie, de multe ori saream fara sa imi dau seama in tot felul de pledoarii legate de energie si functionarea ei, cum se dobandeste starea de echilibru in relatiile cu ceilalti si altele.

La un moment dat am inceput sa simt ca, desi lucrurile pe care le spuneam erau foarte atractive pentru mine si pentru ceilalti, pasiunea, adica energia cam nestavilita pe care o manifestam in acest sens (citeam continuu, dormind rareori si pentru putina vreme, perfectionismul cu care abordam fiecare tema, cautand cu o noapte inainte de curs modul perfect in care sa se desfasoare sedinta pentru a transmite maximum de informatie) era semn ca eu nu aveam nici pe departe acel echilibru de care tot vorbeam. Ma intelegeam destul de prost cu toti ai mei, patronul scolii ma cam pacalea in privinta banilor, imi neglijam propriile nevoi. Cand am inceput sa inteleg asta, intreaga constructie a pornit sa se clatine; de altfel, scoala s-a inchis in curand pentru ca patronul investea banii castigati acolo in alt gen de afaceri, avea datorii la stat. Am mai tinut cateva cursuri prin firma mea, dar in scurt timp am renuntat. Nu mai simteam nici o motivatie sa continui, nu imi placea ca de data aceasta trebuia ca eu sa tin permanent legatura cu institutia care acorda diplome, sa fiu prietenoasa cu functionarii de acolo, sa imi fac relatii care nu imi placeau, dar de care aveam nevoie.

Imi lipseste si acum aceasta ocupatie, pentru care stiu ca am vocatie. Mi-as dori sa o fac din nou, dar de pe alta pozitie. Sa o fac linistita, intr-un ritm mai lent, pentru un anumit timp saptamanal/lunar si nu continuu, zi de zi, astfel incat sa am timp sa fiu asezata, un pic mai detasata. Sa nu ma mai implic emotional in aceste cursuri, sa o fac pur si simplu pentru ca stiu sa o fac, pentru ca pot si pentru ca am ceva de transmis, avand incredere ca cine trebuie sa inteleaga o va face, iar cine nu, nu. Nu este obligatia sau raspunderea mea sa imi asum cresterea si intelegerea altor oameni.

Faptul ca toti cursantii erau alcatuiti din energie aurie m-a dus de asemenea cu gandul la faptul ca toti suntem perfecti asa cum suntem si ca fiecare isi extrage din contactul cu ceilalti atat cat are nevoie. Eu doar trebuie sa am liniste in interior si sa ma exprim atat de clar cat o pot face.

Experienta nr. 4

Descrierea experientei si intelegerea asupra ei:

Spiritul imi arata ca o rola de film formata din cele cateva momente in care am fost cu adevarat eu insami, adica eu – picatura de constiinta, intentie, Sine – si Insami – materializarea acesteia. Singurele momente in care am fost astfel au fost acelea in care mi-am onorat corpul, lasandu-l sa se manifeste liber. Printre alte cateva, vad imaginea in care faceam gimnastica functionala in poiana de la Cavnic, din tabara de medicina germana. Ma opresc asupra ei. Eram increzatoare, executam miscarile corect, ma simteam libera si credeam ca pot orice, ma consideram vindecata, cu toate ca toata viata mea m-am considerat un anti-talent in materie de sport, putin flexibila, cu o rezistenta scazuta la efort si foarte stangace in miscari.

Inteleg acum ca gandurile mele de atunci erau pozitive si de aceea imi dadeam voie sa pot; apoi am iesit din acest model, intorcandu-ma la viata mea normala, din nou mi-am pus limitari, am inceput din nou sa ma simt abandonata de existenta. Atata vreme cat mental te conectezi cu un model de gandire-actiune pozitiv, te comporti intr-un mod benefic pentru tine si corpul tau. Imediat ce pierzi legatura fizica sau mentala sau ambele cu modelul respectiv, tu iti schimbi modul de a privi lucrurile, poti cadea efectiv intr-o atitudine negativa, distructiva. Asadar, esti dependent de gandurile tale, de alti oameni si gandurile lor. Atata vreme cat te lasi condus astfel, tras cand intr-o parte cand intr-alta de diversi penduli manipulatori de energie, tu nu esti liber si

nici centrat in Adevar nu esti. Adevarul nu este niciodata in exterior, ci numai in interior, acolo de unde incepe drumul spre Acasa.

Singura conexiune corecta care exista este aceea intre centrii energetico-informationali aflati in corpul nostru energetic si apoi fizic si sursa de energie clara, libera, curata. Astfel, singura forma de spiritualitate pe care o putem manifesta in aceasta viata nu poate fi altfel decat legata de corpul nostru fizic, prin intermediul caruia il simtirn pe cel energetic (si invers): sa invatam sa comunicam cu el, sa il curatam, sa ii dam voie sa se miste si sa il intelegem.

Experienta nr. 5

Descrierea experientei si intelegerea asupra ei:

Sunt ca un bebelus care pluteste pe un cer cu stele. Stau pe spate, sunt legata de un cordon ombilical de lumea aceea de mijloc, „apa” in care am fost. Mai jos de ea este lumea fizica. Aceasta este triada, Tatal-Fiul-Sfantul Duh, nu stiu exact care dintre cele 3 lumi este care parte din cele 3.

(Atunci m-am oprit dupa aceasta idee, nefiindu-mi clar si simtind ca nu e prea important sa ma implic in aceasta identificare. Acum cred ca ordinea in care formulam noi aceste nivele nu este cea corecta si de aceea m-am simtit un pic blocata. Cred ca Sfantul Duh corespunde nivelului median, acela al Apei purificatoare prin care Fiul primeste informatia Tatalui.)

Aici, unde ma aflu acum, este de fapt spatiul conceptiei. Fiecare steluta este o alta fiinta, suntem ca o pantatie de bebelusi. Acesta este nivelul constiintei, primul nivel de diferentiere a constiintei, iar mai jos, apa, reprezinta un strat mai grosier ca acesta, diferentierea energetica. Simt ca sunt si alte straturi intre acestea 3, dar nu sunt relevante acum si nu mi se arata.

Intentia de a fi om se compune aici. Mai sus suntem tot noi, noi-Maestrii, caci suntem multidimensionali si functionam pe diferite niveluri de constiinta. Ca maestrii, suntem entitati colective fara forma, putand totusi lua o forma sferica daca ne dorim una. Imi amintesc de nivelul de Maestru. Imaginea de bebelus alterneaza cu cea de adult si imi aminteste de nivel superior.

Pana aici putem ajunge, ne putem odihni aici. In timpul somnului, calatoria noastra ia forma unui triunghi: o conectare cu releul energetic, o alta pe verticala si oblic spre acest nivel si apoi o cale scurtcircuitata de aici de sus direct pe pamant. Aceasta constelatie este ideal de parcurs de catre steaua noastra in timpul odihnei. Sa te intorci de aici direct pe Pamant inseamna sa aduci spiritul acolo, realizand starea de canal; atunci ne indeplinim scopul. Scopul miscarii spiritului este de a descoperi astfel de drumuri, cat mai scurte, cat mai eficiente, de Creatie, de manifestare corecta, neperturbata, a spiritului, penetrand nivelul de zgomot, creat de energia parazita care poate ca nu era in planul initial de Creatie, dar care a ajuns sa se formeze si sa perturbeze sistemul informational.

Aceasta inginerie la scara mare ne implica pe toti si toti incercam sa transmitem informatia, sa o aducem pe Pamant cat mai neperversita.

Experienta nr. 6

Descrierea experientei si intelegerea asupra ei:

Sunt pe o plaja, ma uit spre mare si vad un val imens formandu-se, un tsunami. Am dat un stop-cadru (*simt o forma de durere, chiar tutesc cand incep sa vorbesc*).

Intre apa de pe pamant si apa aceea pe care am vizitat-o exista o legatura foarte profunda. Apa de Acasa cere ca noi sa mergem acolo, sa o folosim, caci noi suntem punte intre ce este pe pamant si nivelurile superioare, noi am creat ce este pe pamant. Neavand aceasta legatura permanent activata (prin noi), apa de pe pamant pierde legatura cu Apa de acolo si se poarta haotic, asa cum si noi suntem haotici cand suntem de conectati. Apa comunica cu noi, ne arata starea ei, agitatia, faptul ca nu isi mai atinge rostul si rolul de pe pamant; facandu-ne martori comportamentului ei, ne arata cum am ajuns.

Pentru ca suntem punte, asa am consimtit sa fim creati, depindem unii de ceilalti. Noi evoluam oricum, mai rapid sau mai lent, dar natura poate si sa involueze, sa se degradeze, daca nu refacem aceasta legatura. Asadar, rolul nostru este sa refacem legatura, chiar si cantitativ, cu cat mai multi cu atat mai bine si sa ajutam astfel si natura.

Am pornit din nou valul si m-am dus inapoi sus, pe deal, unde sunt in siguranta.

Experienta nr. 7

Descrierea experientei si intelegerea asupra ei:

Sunt tot acolo sus, iar corpul meu este transparent si prin el se vede lumea mea, casa mea de aici, micul meu univers de pe Pamant. Am sentimentul ca nu planeta este plina cu materie, experienta, ci noi suntem plini cu ele. Eu nu ma aflu intr-un anumit loc si de aceea am niste experiente, ci dimpotriva, corpul meu de acolo, de sus poarta intreaga experienta. Lumea mea se afla in mine si nu eu in ea.

Ma uit spre planeta si o vad goala. Acesta este motivul pentru care cercetatorii privesc inregistrari ale imaginilor de pe alte planete si le vad lipsite de viata: pentru ca ele chiar sunt astfel. De aici de sus, privind planeta noastra, o vad tot goala, constiinta noastra este viata de pe ea. Fiinte extraterestre se uita poate spre lumea noastra si o vad de asemenea ca fiind goala, in timp ce pe a lor o vad asa cum ei sunt, plina de viata. Noi nu populam planeta, noi suntem lumea proiectata pe planeta, ne aflam chiar in raza de proiectie, noi nu suntem imaginea de pe ecran. Suntem observatorul din fizica cuantica, dar acum vad un pic altfel asta, folosesc aceasta expresie doar pentru asemanare.

Probabil ne putem reflecta si in alte locuri, cu o inginerie a constiintei anume; cred ca Maestrii sau alte grade superioare lucreaza la aceste proiecte marete.

Sedinta 4, mai 2016

Descrierea experientei si intelegerea asupra ei

Sunt barbat. Port sandale si o camasa lunga pana la genunchi, iar pe cap am un fel de coroana sau mai degraba o cununa de lauri. In spatele meu, la o oarecare distanta, vad niste coloane, care ma duc cu gandul la Grecia antica. Peisajul este stancos, iar eu ma aflu undeva, pe

un platou aflat la inaltime. Stiu ca sunt multi oameni acolo si inca se mai aduna; nu ii vad, dar parca ii aud vorbind. Langa mine este o femeie. Ma privesc din fata, atat pe mine cat si pe ea, am vazut de la inceput ca este cu mine; chiar prima imagine a fost cu aceste doua personaje. Suntem impreuna, simt multa iubire si sustinere din partea ei, ea este jumatatea mea, o stiu, o cunosc foarte bine, este o perceptie foarte complexa a acestei persoane, cu multe nuante foarte subtile. Urmeaza sa vorbesc, sa spun oamenilor ceva important si simt o forma de emotie, dar diferita de ceea ce simt aici cand trebuie sa vorbesc in public. Nu sunt deloc ingrijorata legat de cum va fi perceput mesajul meu sau daca il voi transmite corect, dar simt responsabilitate si nerabdarea de a incepe. Ma bucur ca ea este cu mine.

Femeia are parul foarte lung si putin ondulat – seamana cu Elena - e foarte inalta si subtire. Este descalta, poarta doar o bratara dubla la piciorul drept, cel dinspre mine (sta in stanga mea). Una dintre mainile ei lungi aproape ca ma atinge. Stiu ca datorita ei ma aflu acolo, pentru ca ea m-a invatat ce inseamna blandetea si cum sa fiu puternic, dar si sensibil totodata. Mi-a spus ca va transforma stiinta mea intr-o arta. Am studiat mult matematica si fizica si numai ei am putut sa ii spun lucrurile pe care le-am descoperit. Ea avea aceasta cunoastere si mi-a spus ca oamenii vor intelege peste foarte multa vreme lucrurile despre care vorbesc eu acum si modul in care le prezint. Ca eu am primit informatiile acestea intr-o stare modificata de constiinta si de aceea ele trebuie traduse total intr-un limbaj pe care sa il inteleaga toti oamenii. Este vorba de limbajul Iubirii, care este atemporal. Mi-a fost teama ca nu voi reusi sa fac acest lucru, ca sunt doua cai diferite, acestea, ale noastre, dar ea m-a facut sa inteleg ca este de fapt o singura cale, o singura cunoastere, un singur limbaj si un singur adevar, asa incat orice descoperire este tot o lege a Iubirii, primita intr-un mod mai putin legat de planeta, mai putin material-rational, adica printr-o conectare cu nivelele superioare de constiinta.

Cunoasterea are un unic obiect; exista de fapt un unic domeniu de cercetare si stiu ca am venit sa particip si sa impartasesc aceasta cunoastere unificata, iar ea ma ajuta. Si intr-un fel si eu o ajut pe ea, o ajut sa inteleaga cum functioneaza mintea umana, instrumentul prin care noi prelucram informatia superioara si de asemenea, o imbogatesc cu informatii legate de geometria sacra. Diferenta este aceea ca eu cunosc formele si cauta esenta, iar ea a gasit esenta si accepta acum si primeste diversele ei forme.

Simt in sfarsit ca motivul pentru care impartasesc oamenilor aceasta cunoastere este in fond foarte practic. Caci de acest lucru ma temusem: ca nu cumva invatatura mea sa fie doar pentru putinii cunoscatori ai subtilului si vizatori ai lumii. Cu toate ca nu le aduce oamenilor noi metode de a cultiva pamantul sau de a prelucra materiale, cunoasterea aceasta, care este de fapt o perceptie largita, aduce o alta calitate modului in care ei privesc si vad viata, lumea in care traiesc si acest lucru ii ajuta in tot ce fac, deci este foarte practica, foarte utila. Asa incat este prima oara cand vad stiinta si filosofia (asa se numeste in acest timp domeniul sufletului) impreuna. Noi suntem si filosofi si matematicieni, vorbim despre modul in care functioneaza lumea materiala si modul in care ea este condusa dintr-un plan subtil. In fond, noi cautam sa aflam sensul vietii si cum functioneaza ea. Si tocmai am aflat cum trebuie sa ne raportam la viata.

Ea imi spune ca este timpul sa le expun modelul matematic. Invoc momentul zero, cel in care a inceput totul si scriu pe tabla cifra 0. Apoi apare ideea de 1, fiecare dintre noi este un 1 si scriu cifra 1 pe tabla. Se pare ca mai avusesera loc alte seminarii anterioare, caci atunci cand am scris pe tabla cifra zero, toti indicau cu mana dreapta cifra 1 deasupra capului. Exact la jumatatea partii frontale a craniului, cu incheietura mainii sprijinita de cap si cu degetele

orientate vertical, perpendicular. Apoi am facut cu totii o miscare de translatie a mainii, inainte-inapoi si am scris pe tabla cifra 2, care inseamna dualitate, comunicare, transfer de informatie la nivel uman, relationare. Dupa aceea ea s-a departat putin de mine si am intins mana stanga lateral spre ea, iar cea dreapta inainte, spre public si asa am format un triunghi si am scris pe tabla cifra 3. Am spus ca intotdeauna cunoasterea are aceasta forma. Intre fiecare dintre noi si Dumnezeu se afla Duhul sfant. Forma triunghiulara este legata de cunoastere si tot ceea ce noi intreprindem pe pamant porneste de la ghidajul pe care il primim, dupa care noi interpretam informatia si ne miscam prin lume. Toti oamenii au schitat cu ambele maini acest triunghi si si-au plasat capul in centrul lui.

(Femeia - nu am nici o indoiala - este Elena si aceasta informatie ciudata ma stanjeneste, caci trebuie sa spun ce simt, ce vad, dar nu vreau sa para ca inventez; de fapt, chiar ma tem ca nu cumva sa o fac . O fi celebrul fenomen de transfer din psihoterapie? Ma amuz la gandul asta: se poate spune si asa. Dar daca, traducand in termenii hipnoterapiei de regresie fenomenul de transfer si ce presupune el, alegem inconstient sau viata ne duce catre persoane, fie si terapeuti, pe care i-am mai intalnit? In fond, o relatie atat de profunda cum este cea intre client si terapeut este firesc sa fie ghidata de sus. Persoana careia ii dezvaluie cele mai intime trairi ale tale nu poate fi orisicine).

Ea se aseaza jos, cu picioarele sub ea si tine triunghiul format din palmele sale unite in varf, sprijinit de genunchi. Spune o rugaciune sau o incantatie. De fapt nu sunt sigur ca vorbeste, dar o aud. Aud ca un murmur, o muzica foarte profunda. Este ca si cum noi toti am pecetluit, prin acest ritual , un legamant sfant care exista intre noi si Divinitate, prin care ne asumam dorinta, aspiratia de a nu uita nici o clipa ce suntem cu adevarat, cum a aparut sinele nostru individual si ne promitem noua insine ca in aceasta mica comunitate a noastra nu vom face nici cel mai mic gest, nici o miscare, fara a ne conecta inainte la constiinta inalta a spiritelor care suntem. Asa a aparut ideea triunghiului, a deplasarii in triunghi si nu liniar, astfel incat de oriunde ai porni tot acolo ajungi sau mai exact, tot pe acolo trebuie sa treci ca sa ajungi la destinatie, sa evoluezi. Ma bucur ca am reusit, am stiut mereu ca exista o minte mai inalta, care face legatura intre mintea umana si cea universala.

Acesta este un fel de ritual de seara, pe care ea il tine de multa vreme. De curand am intervenit si eu si de atunci am adoptata perspectiva ceva mai matematica, triunghiul, cu care am reusit sa aliniam si mintea umana cu mintea cosmica. De obicei, in meditatie/rugaciune, sufletul se aliniaza cu spiritul, dar mintea nu. Aceasta imagine si paradigma triunghiului realizeaza aceasta conexiune altfel imposibila. Oamenilor le place si in acest fel am ajuns la mai multi dintre ei. I-am inclus si pe cei interesati de matematica si filozofie, cat si pe cei care cred in Iubirea perfecta intre o femeie si un barbat, in completarea perfecta, in acest match. Asadar, unii au venit sa ne vada pe noi, altii au vrut sa se roage, altii erau interesati de informatii stiintifice. *(Ma obsedeaza in viata reala ideea aceasta a cuplului ideal, a complementaritatii partenerilor. Am de invatat din aceasta experienta faptul ca nu a fost intotdeauna asa, ca El si Ea din povestea aceasta, am aflat ca se numeau Teofan si Andara, au lucrat ceva pentru a ajunge la aceasta stare, s-au acceptat reciproc in mod complet si apoi s-a produs intre ei aceasta metamorfoza, acest schimb de informatie, energie si substanta).*

Ma apropii de mine putin si ma observ: cununa pe care credeam ca o port pe cap este de fapt o energie, sunt niste mici scantei aurii. Am o barba roscata, chipul imi este jovial. Ma simt

bucuros ca am reusit sa rezist si sa ma transform, ca am trecut pragul. Eram considerat un mare erudit, un profesor. Filozofii, matematicienii, toti acesti oameni de stiinta au o mina gra va, sunt atat de avizi sa cunoasca, sa descopere, sa descompuna realitatea in mici particule si apoi sa o compuna la loc. Ea imi spunea: „Norisorii pe care ii porti vor disparea intr-o zi si te vei trezi cu adevarat”. Ceea ce ea spunea eu intelegeam doar partial... Cateodata imi mazgalea tablitele sau desena pe ele un soare, o inima, o floare, alteori le sustragea chiar din fata mea si eu o fugream prin gradina si cand o ajungeam ii sarutam mainile si in spuneam:” Ce as face eu fara tine, cum as fi?” Stiam ca ea este de fapt cu mult mai evoluata, iubeam pacea ei, pozitivitatea, acceptarea si figura putin amuzata cu care ma privea cand vorbeam serios. Ma lasa sa fug din nou in lumea mea, imi inapoaia tablitele, ca si cum m-ar fi trimis la joaca. Intr-un fel, parca eram fiul ei. *(Poate eram?)*

Au trecut niste ani de atunci, de la aceste jocuri; in timp ce ea arata la fel de tanara si cu mult mai frumoasa, eu mi-am descrescut fruntea si sunt foarte fericit.

Intre timp tot auditoriul a plecat, femeia s-a retras si ea si am ramas singur, alegand sa imi petrec noaptea in sala de clasa aflata in aer liber. Privesc cerul plin de stele si adulesc mirosul de iarba proaspata si de pace . Sunt la mijlocul vietii, am in jur de 45 ani.

Deodata apare Eu-l meu copil. Se asaza in prima banca si ii vorbeste Eu-lui adult. Ii spune ca a muncit din greu pentru asta, ca nu a avut copilarie, doar a studiat pentru ca eu sa ajung ceea ce sunt acum. Este slab, foarte palid si are parul negru, tuns cu breton. Arata ca si cum nu ar mai fi iesit din casa de foarte mult timp. Nu seamana deloc cu barbatul adult ce va fi sa devina. Copilul spune ca s-a sacrificat pentru mine, a lasat deoparte toata bucuria simpla pe care copiii o au, venita din inocenta lor si dintr-o oarecare superficialitate . A ratat in mod voit aceasta bucurie pentru o bucurie cu mult mai mare, pe care avea sa o simta mai tarziu. A reusit sa concentreze astfel o mare experienta intr-o perioada scurta de timp. Fiecare ciclu important de evolutie reia cumva experienta anterioara, adica fiecare spira din uriasa spirala a constiintei reia intr-o perceptie mai evoluata intregul ciclu, asa cum embrionul uman parcurge in pantec, inainte de nastere, toate etapele de dezvoltare a vietii pe Pamant. El a reusit sa creeze un fel de scurta tura, prin studiu, prin experiente si incercari asupra carora si-a exersat gandirea superioara.

(Am o perceptie pe care nu o exprim in timpul sedintei, pentru ca nu imi este foarte clara si ma tem sa nu intre cumva egoul in actiune; nu stiu daca ar fi posibil. Simt ca de fapt acel copil s-a intrupat deja foarte evoluat, ca el venea dintr-un alt univers, cu o cunoastere foarte inalta, pe care a incercat sa o aplice la realitatea terestra. Este posibil sa fi fost o entitate care a intervenit mai tarziu in sistemul de viata care sunt, gasind in mine potentialul si mediul in care sa cultive semintele unei cunoasteri umane viitoare de foarte mare profunzime. Este posibil ca acel copil sa fi transmis barbatului care eram atunci cunoasterea respectiva si sa fi fost un mare efort si pentru mine si pentru el sa ii dam o forma acceptabila si exprimabila in termenii de atunci. Intuiesc asta si pentru ca in actuala viata am sentimentul continuu ca trebuie sa descopar un adevar foarte mare, ceva ce schimba totul).

El imi spune ca traieste in continuare ca si copil, isi continua existenta cumva in paralel cu mine si de aceasta data, avand in vedere faptul ca eu m-am trezit, m-am eliberat, mi-am gasit drumul, el poate sa rada si sa se joace mai mult. Desi este liber sa faca ce pofteste, el va fi permanent alaturi de mine; el reprezinta cunoasterea, ratiunea. Il vad intinzandu-mi tocul cu care scriu (o piatra foarte ascutita), punandu-mi-l in mana (in paralel vad o secventa dintr-un meci de tenis, copilul de mingi fugind in afara terenului te joc cu mingea pierduta si revenind cu mingi noi, daca este nevoie).

Zambesc cand imi amintesc ca intentia mea era sa dorm in sala de clasa. De fapt, aveam intalnire cu Eu-l meu copil...

Ma gandesc sa ma duc acasa. Este intuneric, dar stiu drumul. De fapt, se vede destul de bine. Vad in departare o luminita si stiu ca este de la casa mea; imi imaginez, mai degraba decat vad, niste coloane si un fel de veranda aflata la intrare. Mergand pe drum, observ ca nu este nici un fel de vegetatie si pe jos sunt pietre: niste mici sfere asemanatoare cu cartilajul negru. Cu toate ca merg pe aceste pietricele, simt sub talpi ca un nisip moale si cald. Ma aflu pe un deal sferic, iar casa mea este pe un alt deal, de aceeaasi forma si marime, aflat drept in fata mea. Cu toate acestea, am perceptia ca imaginea se afla mai degraba spre dreapta „ecranului” prin care privesc, in stanga intinzandu-se cerul plin de stele. Deodata privesc din afara drumului, de undeva din partea dreapta, astfel incat pot vedea drumul cel negru proiectandu-se pe cer. Drumul este de fapt un sirag de pietre, ca un colier dezlegat si intins. Ma mut din nou pe drum si imi dau seama ca nu se vede nici o casa inainte, pare ca acest drum nu se termina niciodata. La orizont se afla o lumina, ca soarele la apus.

Din lateral simt niste prezente si privind intr-acolo, constat ca ceea ce pareau a fi stele sunt de fapt spirite, fiecare stea este o entitate. Simt venind dinspre ele sunete ca niste chicoteli, simt bucurie si iubire, simt caldura, prietenie. Surprinsa, intreb daca pot calca si eu lateral si ei rad de mine si spun ceva de genul: „Salut, domn’profesor, te-ai intors? Erai asa de plin de importanta...” Vad ca totul s-a luminat, nu mai este nici un drum, suntem cu totii sfere albicioase transparente, formand ca un ocean. Sunt sfere mai mici gravitand in jurul unora mai mari si cele mari in jurul altora si mai mari.

La orizont se vede o lumina galben-rozalie, ca un soare. Si cum privesc de jur-impjur pot vedea (*cum pot vedea la 360 grd. in jurul soarelui, nu am o locatie fixa?*) ca ceea ce pareau a fi in departare se afla de fapt in mijloc. Suntem adunati in jurul acestui soare central, al acestei Surse. Formam ca un fel de sistem solar, facem parte dintr-o galaxie. Sursa in jurul careia gravitam este un focar de constiinta si sunt foarte multe astfel de focare, o infinitate. Si fiecare stea, fiecare dintre noi ar putea da nastere la universuri intregi. Sursa este foarte densa, foarte groasa, toti cei de aici contin un mare potential. Sursa arata acum ca o elice, are niste brate uriase, ca niste carlige, care se rotesc si provoaca o turbulenta care ne imprastie. Ne indepartam cu bucurie, stim ce se intampla, plecam intr-o noua calatorie. Si primim atat de multa bucurie si iubire de la aceasta sursa si unii de la ceilalti...!

Ma trezesc din nou pe drumul format din pietricele negre. In fata mea este o casa. E micuta, contine doar un altar in mijloc si doua paturi de o parte si de cealalta a usii centrale. Simt insa ca in spatele altarului, in mod invizibil cu ochii fizici, drumul continua. Ma inchin la acest altar si multumesc pentru experienta.

In urmatorul moment vad o poiana plina de animatie. Sunt aici oameni din toate timpurile, care se joaca in felul lor: o doamna cu palarie cu boruri largi si rochie lunga merge pe o bicicleta din aceea cu o roata foarte mare si una foarte mica, alte doamne cu rochii lungi joaca tenis. Niste domni imbracati in costume clasice de golf se joaca de asemenea. Alte persoane sunt la picnic. Pe langa ei se afla si oameni din zilele noastre, unii facand jogging, altii plimbandu-si cainii. Exista si un circ acolo.

Eu stau atarnat intr-o casuta din copac. Picioarele acoperite cu pantaloni pana la genunchi in patratele maro atarna in jos. Seman cu saltimbancul din prima sedinta de hipnoza pe care am avut-o anul trecut. Fac poze cu un aparat foto de epoca, ascunzandu-mi capul sub o panza neagra.

(Acest personaj, Sinele superior-Supraconstientul se ascunde sub voalul Constientului-viata asa cum o stim. Deci, SupraConstientul se afla deghizat in SubConstient.)

Legatura intre aceasta experienta si viata mea actuala:

Inaintea sedintei vorbeam cu Elena de tot ceea ce ea simte si are de impartasit, de legatura cu ghizii ei spirituali. Spunea ca ar vrea sa pregateasca cativa oameni care sa se ocupe de altii la randul lor, sa transmita aceasta metoda mai departe, pentru ca ea nu mai are timp, vrea sa scrie mai mult, sa impartaseasca intr-un mod mai extins aceasta cunoastere. Se gandea la mine ca fiind unul dintre cei care ar putea difuza mai departe cursul de hipnoterapie. Am simtit ca este exact ce mi se potriveste si as vrea sa fac, nu stiam cum sa ii spun ca ar fi o bucurie imensa pentru mine si in acelasi timp implinirea a ceva ce astept si caut de multa vreme. Mai mult, am avut siguranta ca nu ar gresi catusi de putin in aceasta alegere, ca sunt cea mai potrivita persoana pentru scopul sau. Eu am studiat mult, am mers pe multe cai si nu m-am putut hotari la niciuna pana acum, nu am simtit ca rezonaz cu alta practica. Hipnoterapia in aceasta forma, asa cum o practica si preda Elena, este ceva ce simt ca fiind desavarsit pentru mine si stiu ca latura mea rationala (copilul), ca si acel observator obiectiv care poate privi din afara ce se petrece sunt foarte utili de aceasta data, putand sa aduca perspective noi in conturarea tabloului post-hipnotic.

Cautarea a cam fost problema mea. Trezirea constiintei mi s-a intamplat datorita acestei cautari, sunt sigura si cred ca toti oamenii care o experimenteaza trebuie sa o fi cautat anterior. Fara studiu, interes, dorinta, nu s-ar fi intamplat nimic. Dar, de la un moment dat, cautarea a devenit problematica, caci nu mai puteam asculta, „nu aveam timp”, eram prea ocupata cu intelegerea si formularea de noi concepte si nu imi permiteam sa experimentez. Exact asta am facut, am cazut in capcana filosofiei spiritualitatii, adica o preocupare excesiva legata mai degraba de ontologie decat de a fi in spirit. Am exagerat cu scrierea, caci aceasta o faceam usor... Cumva, am rationalizat spiritul. Semnul cel mai clar ca nu era in regula si ca nu eram pe drumul cel bun era felul in care ma simteam: nervoasa, agitata, neubitoare cu cei din jur, din cauza carora mi se parea ca mi-am ratat sensul, scopul.

Imi vine in minte o fotografie emblematica de cand fiica mea avea un an, iar eu eram studenta la psihologie. Toata ziua, de dimineata pana seara, eram cu ea, iar seara, dupa ce o culcam, citeam, invatam, scriam. Uneori, aveam doar foarte putine ore de somn, alteori nu aveam deloc, ma prindeam dimineata cu cartea in mana. In unele zile predam si cursuri, pentru care ma pregateam tot noaptea. Sotul meu mi-a facut o poza intr-un moment in care citeam. Chipul meu era foarte aspru, masculin, ochii tradau epuizarea fizica si mentala. Eram foarte slaba, aratam ca un copac uscat.

Parabola celor 3 personaje din viziunea hipnotica este extraordinara. Eul prezent (barbat, dar bland, jovial, varsta apropiata de a mea, dar in viitor – 45 ani fata de 42 cat am eu in prezent – parul roscat, asa cum il am eu acum), copilul (in copilarie si in tinerete purtam breton, ca si acum; obisnuiam sa imi vopsesc parul negru) - palid, slab, studios, fara bucurie, in cautarea adevarului si femeia-frumoasa, rafinata, inteleapta, calma, rabdatoare, matura.

Am cautat toata viata femeia din mine, pe ea am venit sa o implinesc si sa o cinstesc. Am adoptat foarte usor rolul cercetatorului, al omului de stiinta, al profesorului, pentru ca asta am fost cel putin intr-o viata anterioara. Cat despre viata actuala, eu si cand eram copil tineam discursuri. Mergeam pe strada si vorbeam unui auditoriu imaginar. Si ca adult fac acest lucru, nu am pierdut

acest obicei, numai discursul s-a mai elevat între timp. Am avut mereu o impulsivitate masculină și aplecarea spre izolare, însingurare, în ideea de a crea. Nu am căutat job-uri de lucru în echipă, acum realizez că am avut mereu locuri de muncă de mare autonomie.

Elena și tot ce făcea ea mi-a plăcut din prima clipă, dar Ego-ul negativ a acționat puternic. A apărut o respingere, parcă o voce îmi spunea că asta îmi va produce doar durere, că mă va duce din nou la căutare, din nou la filozofie și că de fapt eu vreau să trăiesc simplu, spontan, cum nu am făcut-o până atunci. Și mai era ceva. Prima oară când am ascultat una dintre înregistrările ei, când am ajuns la momentul în care trebuia să mă vad pe mine însămi în viitor, fiind așa cum îmi doresc, am văzut-o pe ea. Mi s-a părut ciudat și am crezut că pur și simplu a fost o confuzie, o formă de atașament sau faptul că ascultam vocea ei a determinat apariția imaginii respective.

După sedința pe care o povestesc aici, mi-am amintit că am văzut-o atunci. Eu nu sunt genul de persoană care să vrea să copieze pe cineva. Întotdeauna, așa cum spuneam mai sus, am avut propriul stil: de a învăța, de a înțelege, de a scrie, de a merge, de a mă îmbrăca, sau a-mi purta parul. Nu neapărat foarte fericite toate acestea, dar în mod sigur ale mele. E adevărat că m-am lăsat influențată de anumite opinii, curente de gândire, dar niciodată pentru prea multă vreme. Și de obicei era un entuziasm care se stingea. Cu Elena și hipnoterapia a fost invers. Nu am fost foarte entuziasmata la început, dar, revenind după aproape un an și continuând sedințele, de data aceasta pe un sol ceva mai fertilizat, am simțit cum încet-încet copacului meu îi cresc rădăcini foarte adânci, am simțit că nu mai pluteste. Și ancorarea s-a produs prin cele câteva sedințe de hipnoterapie. Ceea ce nu am reușit în ani de studiu și practici diverse, s-a întâmplat în câteva sedințe de hipnoterapie. Deci nu, nu am o fixație pentru ea, mă recunosc în ea.

Am reflectat la cele 4 personaje din viziunea sub hipnoză și am cerut îndrumare pentru a afla cine sunt ele și care le este rolul în viața mea (oricine ar fi acest... Eu). În ultimul timp, am fost preocupată de descoperirea personajului care poartă breton. De mulți ani fac asta: îmi las parul să crească și când este suficient de lung, îmi tai bretonul. Am constatat că o fac într-un anumit context, acela în care mi se pare că am pierdut iubirea și trebuie să mă adaptez la o viață care nu o conține. De obicei, când trăirile mele nu sunt înțelese, când îl simt foarte distant pe sotul meu și tanjesc după a fi iubită, când simt că nu sunt destul de feminină, când simt că nu mai rezist să muncesc ceva ce nu îmi place și nu mă reprezintă. Atunci încerc să pun deoparte toată sensibilitatea și conștiința mea feminină și mă transform într-un băiat care face „ce trebuie” în scop așa-zis adaptativ; el poartă breton.

De curând, am simțit nevoia să revăd filmul „A Beautiful Mind”, în care personajul principal este un matematician schizofrenic. El comunică permanent cu niște personaje numai de el percepute, care nu îl prea influențează pozitiv. În cele din urmă, cu ajutorul soției care îi este foarte devotată, ajunge să trăiască în pace, ignorându-le, deși le vede în continuare. Mai mult, reușește din nou să predea, se întoarce la viața universitară și continuă cu succes teoriile începute în tinerețe, pentru care obține chiar premiul Nobel. Am revăzut filmul de două ori la rând, simțind acest personaj cu toată ființa mea, știind că are un mesaj pentru mine.

După sedința de hipnoterapie, informațiile s-au așezat. M-am adresat lui Loft, Sinele meu superior, rugându-l să-mi spună despre ce este vorba (*Nota: Loft a apărut din nou, ca acel vlajgan aiurit, îmbrăcat caraghios, care privește și fotografiaza urcat într-o casuță din copac*).

Redau informația transmisă prin scriere automată:

„Spune-mi te rog, Sine Superior, tu cel care stai la înălțime și îi vezi pe toți, cine suntem?

-Excelent! Suntem mai mulți! Foarte bună ideea, că și descoperirea ce a precedat-o, legată de schizofrenie. Într-adevăr, în schizofrenie, personalitatea multiplă, toate Eu-rile care o compun,

sunt foarte clar dissociate si actioneaza separat. In fond, toti oamenii sunt compusi din aceste entitati, din mai multi. Este corect.

Singura ,problema' acolo [*in schizofrenie*] este ca se vad [*de catre Eu-l purtator-integrator*] ca actionand separat de vointa sa. Tu trebuie sa te folosesti de toti in mod inteligent, odata ce i-ai descoperit, sa ii unesti intr-un mod fericit in personalitatea ta.

Stiu, este la limita patologicului. Dar gandeste-te, alegerea predominanta trebuie sa fie aceea care este cea mai apropiata de forma cu care te-ai nascut, in acea forma sta scopul, adica – in cazul tau - sa fii femeie. Lucreaza la asta cu bucurie si frumusetate!

Ceilalti iti sunt insa de mult ajutor:

Ian = cel care primeste cunoasterea [copilul];

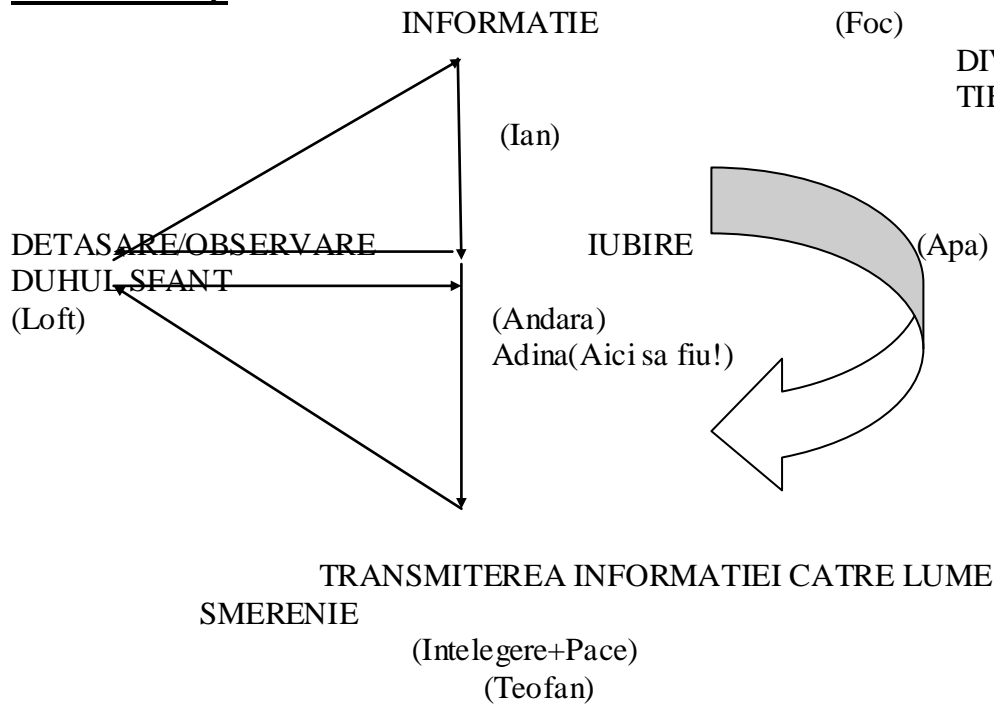
Andara = esti tu in combinatie cu Radu [*se refera la faptul ca o pot descoperi pe ea prin intermediul acestei relatii*], ce poate iesi din asta [*femeia/Elena*];

Teofan = vorbitorul, profesorul, profetul. El transmite foarte bine mesajul compus al lui Ian si al Andarei; [*barbatul, matematicianul*]. Teofan e pamantean, ajunge la oameni;

Loft = cel care se detaseaza, priveste din exterior. El este Sinele Superior. Detine un puternic simt al umorului si iti este foarte necesar pentru detasare si gandire mediana, traducerea informatiei. ☺”

In continuare, am facut o schema foarte interesanta privind modelul filosofic/matematic al cunoasterii predat de Teofan, avand la baza triunghiul, model inspirat de cunoasterea venita de la Ian.

Vietuire in trup



Ciclul se desfasoara de la dreapta la stanga, adica de la viata in spirit catre viata in trup. Spiritul reuseste sa invoce divinitatea si sa transforme prin intentie focul divin, adica Lumina-Constiintastarea 0, prin Duhul Sfânt-Substanta-1, in energie-informatie-2. Pentru viata in trup este nevoie de un pas in plus.

Sinele superior reprezinta acel pas in lateral, este Observatorul, Sinele superior, cel care transforma focul-Cunoasterea in emotii, adica in apa si abia apoi in aer (cuvant), adica in energie. La nivel uman, ne conectam in inima, primim informatia, facem un pas in lateral, o trecem prin filtrul emotiilor si al cunoasterii superioare, o simtim si abia apoi actionam (o transmitem). Singura emotie autentica este Bucuria. De aceea Loft e aiurit, vesel, jucaus. Toate celelalte asazise emotii vin din mintea pamanteana.

Cum ar suna rugaciunea de Unificarea a trupului cu spiritul (stanga + dreapta) (intr-un limbaj religios):

*Doamne Dumnezeule, Sursa a Vietii Vesnice
Si Tu, Duhule Sfânt, substanta a Sufletului meu,
Vreau sa ma conectez cu voi intru Spirit,
Sa ma patrund de Smerenie
Si sa simt Bucuria!*

Va rog sa facilitati aceasta conectare, astfel incat sa dobandesc smerenia si, asezandu-ma in genunchi si Unind Cerul cu Pamantul, sa mut aceasta stare in partea stanga a cadranelui vietii, sa simt Bucuria de a fi parte din Iubirea-Lumina a lui Dumnezeu si sa actionez cum se cuvine.

Va rog, asadar, sa imi permiteti conectarea cu Sinele Superior si intelegerea curata a mesajului vostru de Iubire.

*Multumesc. Multumesc. Multumesc.
Amin!*