



TARTALOM

| | |
|---|-----|
| <i>Előszó</i> | 7 |
| <i>Bevezetés</i> | 9 |
| Első fejezet: A négy szint belsejében | 19 |
| Második fejezet: A hiedelmek aspektusai | 27 |
| Harmadik fejezet: Az aspektusokkal való munka | 39 |
| Negyedik fejezet: A Teremtő és az önmagunk közötti különbség felismerése | 65 |
| Ötödik fejezet: A Teremtőtől érkező üzenetek megértése | 73 |
| Hatodik fejezet: Intuitív üzenetek a Teremtőtől | 79 |
| Hetedik fejezet: A dolgok helyzetétele | 89 |
| Nyolcadik fejezet: A tiszta üzenetek alapelvei | 125 |
| <i>Záró üzenetek Viannától</i> | 152 |
| <i>Szójegyzék</i> | 154 |
| <i>ThetaHealing® szemináriumok és könyvek</i> | 159 |
| <i>A szerzőről</i> | 162 |



BEVEZETÉS

A ThetaHealing elveit vallva úgy véljük, hogy akkor tudunk a teremtő életerőhöz kapcsolódni, és intuíciónkat a leghatékonyabb módon használni, ha először **théta-állapotba** kerülünk. Amikor ezt tanítom diákjaimnak, ők folyamatosan azt kérdezik tőlem: „Honnan tudhatom, hogy valóban a »teremtő erőhöz«, az »Istenben rejlő életerőhöz«, »a mindent mozgató szellemhez« kapcsolódom, vagy éppen a saját gondolataimat közvetítem? Honnan tudjam, hogy mi a különbség?”

Válaszom erre a következő: „Ismerned kell magadat. Teljes mértékben értened kell önmagadat, hogy felismerd a gondolataid és az isteni sugallat közötti különbséget.” Általánosságban elmondható, hogy erre a képességre csak tapasztalatszerzés útján lehet szert tenni. Ezért alkottam meg egy kurzust, és írtam meg róla ezt a könyvet, hogy hozzásegítsem az embereket ahhoz, hogy mélyrehatóan megismerhessék magukat.

A MINDENSÉG TÉRKÉPE

A ThetaHealing számos fejlődési fázison esett át a kezdetek óta. Először a diákok megtanultak felmenni és „rácsatlakoztatni magukat” a létezés ötödik síkjáról származó teremtő energiára. A kezdetekkor

ismertük fel, hogy ez a kapcsolódás teszi lehetővé számukra azt, hogy théta-állapotba kerülve eredményeket érjenek el.

Elektroencefalográfot használva figyeltük meg az agyműködést, melynek során arra jöttünk rá, hogy ha elképzeljük, hogy felmegyünk, és a „Teremtő” gondolatformára fókuszálunk (miközben értjük, tudjuk, hogy mi az a Teremtő vagy Isten), akkor az agy álmodó állapotba kerül, és az agyhullámok másodpercenkénti 4-7 ciklusú frekvenciára lassulnak. Ez az úgynevezett könnyű **théta-agyhullám**. Ez is azt sejteti, hogy tudjuk, létezésünk bizonyos szintjein van valami, amihez kapcsolódni lehet.

A későbbiek folyamán arra is megtanítottam diákjaimat, hogyan haladjanak át a létezésék síkjain, hogyan jussanak el a **hetedik síkra**, hogyan legyenek benne ebben az energiában, és váljanak a Teremtő tiszta szeretetének részévé. Ez lett a hatalmas áttörést hozó, az úgynevezett Teremtőhöz vezető „térkép”, a „mindenség térképe”. Ez a meditáció lehetővé teszi, hogy felülemelkedjünk az elménket uraló önkorlátozó dogmáinkon, és eljussunk ahhoz a felismeréshez, mely szerint mind a test, mind a lélek és a szellem szintjén kapcsolódunk a mindenséghez.

Később egy sokkal modernebb elektroencefalográffal végeztünk kísérleteket. Ennek során képek is készültek a meditatív állapotban lévő diákok bizonyos agyi aktivitásairól. Az összes, elektroencefalográffal készített kép azt mutatta, hogy az agyi aktivitások a diákok agyának felsőbb részeiben futnak össze. Ehhez hasonló tapasztaltam akkor is, amikor azt mértem, hogy mi történik, amikor egy gyógyító egy másik személyt gyógyít. A későbbi mérések azt mutatták, hogy a gyógyítás során a gyógyítást adó és a gyógyítást fogadó személy is théta-állapotban van. Gyakran, amikor a gyógyulás végbemegy, mindketten delta-állapotba kerülnek, amely általában másodpercenkénti 2 ciklust jelent.

Amikor elkezdtem tanítani diákjaimnak a térkép-meditációt, én magam is sokkal jobban, megsokszorozódott hatékonysággal tudtam kapcsolódni a Teremtőhöz. A következő lépés az volt, hogy megmutassam nekik, hogyan legyenek képesek folyamatosan kapcsolódni a hetedik síkhoz és a Teremtőhöz, illetve felismerjék, hogy melyek azok a gátló tényezők, amelyek megakadályozzák a kapcsolat létrejöttét. A mai napig ezt a kérdést teszik fel nekem a diákjaim a leggyakrabban: „Honnan tudhatom, hogy kapcsolódtam a hetedik síkhoz és a Teremtőhöz?”

Nos, mindig kapcsolatban vagyunk a Teremtővel, de ennek felismeréséhez szükség lehet némi gyakorlásra. Minél gyakrabban elképzeled, hogy milyen érzés lehet, annál jobb lesz a tapasztalás. Bár sokan vannak, akik ezt mondják: *„Rendben, elképzelem. Ez tehát azt jelenti, hogy ez nem valós...”* Gondolj csak bele. Ahhoz, hogy valamilyen „valóság” legyen, először el kell képzelni. Ne keverd össze a képzetet a fantáziával.

Azt mondom a diákjaimnak, képzeljék el, hogy a Teremtőhöz mennek. Segítségül azoknak, akik szerint a „képzeld el” kifejezés azt jelenti, hogy az adott dolog nem valós, helyette úgy fogalmazok, hogy „vizualizáld”. Bár ezzel a szóval is lehetnek bökkenők, tekintve, hogy vannak, akik erre azt mondják, hogy „én nem látom, én érzem”. De ez jó! Én ugyanis pontosan azt szeretném, ha mindenki érezné a teljes szeretet energiáját. Amikor tehát elképzeled, hogy felmész a Teremtőhöz, kérdezd meg magadtól a következőt: „Milyen érzés lehet megtapasztalni ezt? Milyen érzés lehet az, amikor ez az energia szétárad a testemben? Milyen érzés lehet a teremtés energiájában lenni?”

Íme, az egyszerű, mégis nagy hatású térkép-meditáció, amely során vizualizálsz, elképzeled, és érzed, ahogyan az energia feljön a földből, majd szétárad a testedben. Eljut egészen a fejed tetejéig, egészen addig, amíg enyhe nyomást érzel a koronacsakrádban. Ez

az energia a fejed fölé szállva, a fények rétegein áthaladva átszeli az egész univerzumot.

A MINDENSÉG TÉRKÉPE

Ne feledd, hogy ennél a meditációnál a „felemelkedésnek” mindig gyengédnek és zökkenőmentesnek kell lennie. Ha *erőlködsz*, akkor lehet, hogy visszatartod közben a lélegzetedet, ami akár fejfájáshoz is vezethet. Lélegezz hát szabályosan. Lehet, hogy arra leszel figyelmes, hogy a nyelved a szájadplásodon van, és a meditáció során hasi légzést végzel. Ez a két dolog teljesen természetes.

1. Véggy mély levegőt, és hunyd le a szemed. Képzeld el, ahogyan az energia a föld mélyéről feljön. A talpadon keresztül lép be, majd egész testedet átjárja. Felmegy egészen a fejed tetejéig, és egy gyönyörű fénygömböt képez. Képzeld el, hogy ebben a fénygömbben vagy.
2. Képzeld el, ahogyan áthaladsz az univerzumon, át a fények rétegein, majd az aranyló színben pompázó fényen, át a sűrű, zselészerű anyagon. Végül a bizsergető fehér fénybe érsz.
3. Ekkor mondd a következőket: „Mindenség Teremtője! Köszönöm az életemet. Köszönöm! Megtörtént. Megtörtént. Megtörtént.”
4. Érezd, ahogyan a bizsergető fehér fény tested összes sejtjét átjárja. Ez az életerő, amely megteremti az atomokat, az energia, amely összekapcsol minket mindennel.
5. Véggy mély levegőt, majd nyisd ki a szemedet.

Minden egyes alkalommal, amikor végigcsinálsz ezt a meditációt, egyre mélyebbre tudsz merülni a théta-agyhullámokban. Minél többször mész le thétába, annál biztonságosabbnak érzed majd. Elméd egyre jobban átengedi magát neki, így egyre jobban érzed majd az energiát.

Amikor ebben a meditatív állapotban vagyok, akkor érzem, ahogyan az energia körültem, a többi emberben és a természetben mindenhol mozog. Ez azért van, mert már rengeteg időt töltöttem a másokon való munkával, és megengedtem magamnak, hogy érzem ezeket az energiákat. Csodálatos érzés a gyógyítások során mély théta-állapotba kerülni. A kranioszokrális terápián érzett, az egész testet finoman előre és hátra mozgató, ringató jellegű energiához hasonlót érezhetsz.

Add meg az esélyt elméd számára, hogy megtanulja, hogyan merüljön alá ebbe a mély meditációba. Az alvás közbeni álmodó fázisban automatikusan théta-állapotba kerülünk. Tudni fogod tehát, hogy mikor vagy thétában: akkor, amikor úgy érzed, hogy álmodsz.

Minél mélyebbre merülsz ebben az agyhullámmintázatban, annál valóságosabbnak tűnik az élmény. Észreveszed, hogy miközben mész fel a Teremtőhöz, minden egyes csakrád kinyílik. Végül pedig érzed, hogy a csakráid nem különálló energiaegységként, hanem egymással összeforrt, folytatólagos energiaszalagként működnek.

Ha rossz érzéssel tölt el ez a meditáció, annak biztosan megvan az oka. Lehet, hogy őseid hiedelmei miatt van ez így. Rengeteg hiedelmet öröklünk ugyanis tőlük, de a vallás az, ami igencsak meghatározza az embert. Rengeteg olyan diákom van, aki vallásos háttérrel rendelkezik, vagy éppenséggel akinek a nagyszülei voltak vallásosak. Ha a családban van egy ilyen vonal, akkor az illető magában hordozza azt a genetikai programot, amely alapján tudja, hogy van Teremtő.

Ha viszont az őseid genetikai vonalában az van, hogy minden, ami velük történt, a „Teremtő hibája”, azaz negatív érzéseket kapcsolnak a Teremtőhöz, akkor elképzelhető, hogy lesz benned némi félsz ezzel kapcsolatban, és nem mersz teljes mértékben ehhez az energiához kapcsolódni. De ha őseid más jellegű felismerésre jutottak, például abban hittek, hogy részei vagyunk a mindenségnek; hogy a szellem