

Conexiuni si deosebiri dintre "Metoda de relaxare prin pilotare auditiva" si alte metode de relaxare (Jacobson, Schultz) si de punere in repaus: metoda alpha(Silva) si theta (Theta Healing- Vianna Stibal), biofeedback, hetero si auto hipnoza.

Dan Mirahorian

"Eu nu pot invata nimic pe nimeni,
eu ii pot face doar sa vada, sa inteleaga si sa gandeasca singuri"/
"I cannot teach anybody anything,
I can only make them see"

Socrate

Still the Mind Waves
Calm the Mind Waves

waves, vibrations, vrittis

Serpent dance Dendera Egypt

Surface vibrations of water don't let us see the bottom of the lake (The Ultimate Reality)
Vibratia (agitatie) de la suprafata apei nu ne lasa sa vedem fundul (Temelia, Realitatea suport)

Dan Mirahorian
Copyright © 2007
All Rights Reserved

CALMUL/TRANQUILITY

" Pentru mintea care este in repaus, intregul univers se preda. "
" To the mind that is still, the whole universe surrenders. "
(Lao Tzu , Buddha, Chuang Tzu -The Way of Heaven ;Chapter 13)

" Prin intrarea in starea de Wu-Wei (de repaus; lipsita de activitati), nimic nu ramane nefacut".
" By entering in the state of Wu-Wei (stillness;not doing) , nothing will remain undone".(Lao Tzu 3 ,48)

The same strategy of stilling the mind is described in Patanjali's Aphorisms (Yoga Sutra) in the second sutra of the first chapter (Samadhi Pada) in which yoga is defined as a stilling or calming of the activities or impulses (vrittis) in the mind (yoga chitta vritti nirodha).Yoga(the unified state beyond the duality of subject-object;the holographic state) [is realised by] nirodha[calming,stilling; cessation] of the vrittis (activities,fluctuations,impulses, the thought forms,workings) of the mind (chitta) ;

Intalnim aceeasi strategie a stingerii activitatilor mentale in Aforismele Yoga ale lui Patanjali descrisa in a doua sutra din prima carte(Samadhi Pada).Yoga (starea unificata;in care dispare dualitatea subiect obiect; in care se manifesta functionarea holografica) se realizeaza prin nirodha [oprire,punere in repaus,calmare, stingere,racire,golire,vidare] de vrittis(agitatie, vartejuri;impulsuri;fluctuatii;valuri;modificari ,oscilatii,gandurile;emotii) din chitta (minte).

1. Situatiia actuala: Toate metodele de relaxare psihosomatica elaborate in Occident au drept obiectiv tactic(operational) punerea in repaus la nivel periferic (la nivelul sistemului muscular), [prin scaderea incordarii sau a tensiunii], si drept obiectiv strategic punerea in repaus la nivel central (psiho-afectiv), pt a facilita intrarea in starea in care se declanseaza slabe procese de refacere si de autovindecare a unor maladii (anxietate, frica, insomnie, stress).

"**Metoda de relaxare prin pilotare auditiva**" (elaborata de Dan Mirahorian) difera atat la nivelul obiectivului tactic (operational), fiindca punerea in repaus vizeaza toate corpurile sau invelisurile (material, energetic si informational; vedeti manualul de relaxare pilotata), cat si la nivelul obiectivului strategic (fiindca intrarea in starea de repaus neclintit inseamna o scadere a agitatiei sau a temperaturii de la nivelul diferitelor corpuri sau invelisuri, ceea ce determina intrarea intr-o stare supraconductie biologica, de centrare, de coerenta sau de aliniere cuantica, in care se suspenda ruptura microscopic-macroscopic, si se restabileste legatura sus-jos, Cer-Pamant, si dispare dualitatea subiect-obiect, intern-extern (se intra in starea de functionare holografica, in care se manifesta: trezirea, reamintirea adevaratei noastre identitati, vederea adevaratei realitati; cunoasterea si actiunea nemijlocita; in aceasta stare sunt eliminate defectele, dezordinile, maladiile).

2. Situatiia actuala: Majoritatea metodelor de intrare in starea de repaus (relaxare; auto si hetero hipnoza) elaborate in Occident apeleaza la un stimul extern si conduc la stari de relaxare vulnerabile la perturbatii externe, fiindca raman ancorate in lumea instabila din afara (stari centrifuge) si sunt prizoniere ale dualitatii subiect-obiect (terapeut-pacient) si al conceptului de administrare din afara a unei pastile, fie ea materiala (medicatie psihotropă, drog, aliment, alcool), energetica (masaj, lumina de o anumita culoare "violet", sunete de anumite frecvente, muzica de relaxare, cristale) sau informatională (sugestie verbala).

"**Metoda de relaxare prin pilotare auditiva**" (elaborata de Dan Mirahorian) este una de asezare constienta sub comanda Centrului (tranza centripeta) in starea de aliniere cu ceea ce este "**acum si aici**", prin punere in repaus a corpurilor periferice, in conformitate cu ierarhia de comanda existenta intre corpurile si invelisurile fiintei umane si ale universului (grosierul se supune subtilului; materialul asculta de energetic si informational; soldatul executa firesc ordinele generalului, si nu invers, cum se face azi in toate metodele terapeutice materiale si energetice, cand se incearca sa se comande corpurile subtile superioare ierarhic, prin corpul grosier sau fizic; este ca si cum am dori sa guvernăm un computer lovind in ecranul material (in periferice; in afisare), in loc de a utilizam portile sau terminalele existente (butoanele; tastele) prin care putem controla procesele informationale (vedeti manualul de relaxare pilotata).

O astfel de cale ne deschide spre centrul omniprezent, de unde se revarsa in noi gratia divina, lumina necreată si permite vindecarea durabila, trezirea, eliberarea si accesul la capacitatile divine ale fiintelor umane. ("Intregul univers se preda catre mintea care este in repaus neclintit").

Psihoterapia din Occident a ramas **prizoniera a acestei concepii (paradime) a pastilei**, uitand ca ceea ce cautam se afla in centrul fiintei noastre, in noi insine. Ceea ce se poate obtine prin optimizarea sugestiilor (hetero sugestie, autosugestie, directive, nondirective) si a impulsurilor de inducere a undelor cerebrale alpha si theta [metoda alpha (Silva) si de vindecare cu unde theta (Theta Healing- Vianna Stibal)] este o stare care este vulnerabila la agitatie din afara, o stare de cu agitatie sau temperatura scazuta, neecranata la agitatie (caldura) din afara, la perturbatiile externe.

Trecere in revista a cailor folosite pt inductia starii de repaus (relaxare, tranza, ritmuri cerebrale de joasa frecventa)

Émile Coué (1857-1926), ne-a invatat cum sa ne administrăm singuri autosugestii, introducand o metoda de psihoterapie, de auto-vindecare si de auto-imbunatatire (self-improvement) intemeiata pe autosugestie optimista. Utilizarea constienta a autosugestiei, care a fost propusa de **Émile Coué**, repetata ca o mantra (simbol sonor sacru in hinduism), poarta numele de Couéism ori de metoda Coué.

Aceasta autosugestie suna astfel tradusa din lb franceza: "**In fiecare zi, eu sunt tot mai bine, din fiecare punct de vedere**" / "**Tous les jours à tous points de vue je vais de mieux en mieux**"

sau din lb. engleza: "**In fiecare zi, din toate punctele de vedere, eu sunt din ce in ce mai bine**" / "**Every day, in every way, I'm getting better and better**"

Émile Coué , profetul autosugestiei, a fost un psiholog si farmacist francez, care a redescoperit **capacitatea creativa a mintii umane**, ceea ce mai tarziu a ajuns sa fie cunoscut si identificat eronat cu **efectul placebo**. El a devenit cunoscut pentru liniștirea si asigurarea pe care o oferea clientilor sai, prin laudarea eficienței fiecarui remediu si pt indicatia de a insoti administrarea fiecarui medicament, cu o mica enunțare de ganduri pozitive (de pilda: "**acest pahar cu apa, in care am pus picaturile si pe care il incarc cu gandurile mele, tinandu-l intre palmele mele in forma de rugaciune, ma va face sa ma simt de mii de ori mai bine**").

Azi efectele creative sau distructive ale mintii umane asupra apei sau asupra orezului au fost evidentiata de Masaru Emoto(vedeti imaginea din: "**Prezentarea metodei de relaxare pilotata**").

Evidențierea influențelor exercitate asupra apei de către muzică, de cuvintele scrise și rostite, de către sentimente, de către remediile din plante și de ceea ce gândim



Mai sus vedem amplasarea eșantioanelor de apă distilată între două boxe audio(1), după care se pune o singură picătură de apă pe fundul unui vas Petri(cristalizor)(2) .Toate vasele se introduc într-un congelator la -25 de grade C (3)până se obține înghețarea picăturii(4).Se examinează picătura de gheață în momentul topirii printr-un microscop (care mărește de 100-500 ori) la care s-a atașat un aparat de fotografiat (5).Înainte de formării oricărui cristal pe vârful picăturii de gheață apare structura (6) asemănătoare caracterului chinez 水 shui' care desemnează în l.chineză «apa».În l.română cuvintele care desemnează apa sună similar (șuvoi;șipot) iar invocția pentru ploale pare venită dintr-un timp când pe Terra se vorbea încă o singură limbă :« shule shule paparuie»; 水shui' schui R: apă; fluid, lichid;rau; E: water, a general term for rivers, lakes, seas,a liquid; G:Wasser, Gewässer, Fluß, Flüssigkeit, flüssig, Aufgeld, der Planet Merkur, Familienname,



Muzică rock

etichetarea recipientului

text din care reiese iubirea

Mulțumesc [lui Dumnezeu]

inger

demon



Silent Night



Reacția structurii apei la mesaje de genul: "Imi faci greață" "Teucid"



Mantra: «OM NAMA SHIVA»



"multumesc" [stanga] "tu nu esti bun(a)" [dreapta]

adresat orezului(jos) sau apei(sus)

In 1901 **Émile Coué** a inceput sa studieze sub indrumarea lui **Ambroise-Auguste Liébeault (practicianul)** si **Hippolyte Bernheim (teoreticianul)**, doi exponenti de seama ai hipnozei (fondatorii scolii de la Nancy sau sugestiva) [care impreuna cu scoala de la Salpêtrière, numita si scoala de la Paris, fondata de neurologul Jean Martin Charcot, au reabilitat hipnoza, ca obiect de studiu stiintific]. Fidel vorbei lui Aristotel: **"Imi este drag Platon (in cazul nostru este vorba despre modelul sugestiei verbale), dar mai drag imi este ADEVARUL/ "I love Platon (in our case it is the model of verbal suggestion), but I love more the TRUTH"/ "J'aime Platon (dans notre cas il s'agit du modele de la suggestion verbale) mais j'aime encore plus la VÉRITÉ "** **Ambroise-Auguste Liébeault** a abandonat modelul sugestiei verbale, ca urmare a neconcordanței acestuia cu realitatea (sa ne gandim doar la metodele energetice de inductie nonverbala a transei, la copii mici si la animale sau la transa indusa de imobilizarea in pozitii cheie, ilustrata in imaginea de mai jos.



Transa la animale prin imobilizarea corpului intr-o pozitie cheie (asana) poate induce de asemenea "transa de pozitie", iar acest lucru este cunoscut azi fiziologilor, asa cum era si este cunoscut shamanilor de pe toate meridianele. Animal hypnosis and trances : trance induction using immobilisation of the body in a key position (asana) and focalisation of attention on an external object (hypnotized chickens, snakes, dogs); Ipoteza raspunsului la frica in declansarea reflexului imobilitatii a fost eliminata. The fear hypothesis revisited: other variables affecting the immobility reflex

Anatole France spunea ca: "Omenirea are nevoie de adevar, dar are mai mare nevoie de minciuna/ "J'aime la vérité. Je crois que l'humanité en a besoin ; mais elle a bien plus grand besoin encore du mensonge" . **Au nevoie de minciuna cei ce beneficiaza de ascunderea adevarului si vor sa mentina status quo, starea așa cum este la un moment dat, adica ierarhiile puterii laice si religioase, economice, si ierarhiile stiintifice si tehnologice(ale cunoasterii si competentei); sa ne reamintim de academicienii francezi care au aparat**

minciuna, de teama ca adevarul descoperit de un autodidact, ca T.A. Edison, ar fi aratat masura propriei lor ignorante si incompetente. Cine nu gandeste cu propria sa minte lasa pe altii (autoritatile stiintifice) sa gandeasca in locul lor si accepta o afirmatie ca cea care urmeaza: "patefonul este o inselatorie, fiindca miracolul vocii omenesti nu va putea fi niciodata reprodus prin mijloace mecanice".

La fel se petrec lucrurile si in psihoterapie, unde se perpetueaza **mitul inductiei transei prin sugestie verbala** (desi centrele de pregatire a trupelor speciale utilizeaza tehnici corespunzatoare fiecaruia dintre nivelurile sau componentele fiintei umane).

Cel mai mare dusman al adevarului nu este minciuna, ci setul de credinte si de convingeri (modele; teorii) care ocupa locul in care trebuie sa se afle adevarul, si care ne-au fost inoculate in cursul conditionarii (instruirii; programarii). Un exemplu ne este oferit de Charcot, intemeietorul scolii de la Salpêtrière, care sustinea originea patologica a hipnozei [ca histeria (hystérie) se afla la originea hipnozei]. El a inceput sa studieze hipnoza prin filtrul acestei dogme incepand din anul 1878, sub influenta colegului sau Charles Richet, care a publicat in 1875 un articol despre "**Somnambulismul provocat**" ("**Le somnambulisme provoqué**").

Istoria cosmetizata a hipnozei ascunde eroarea demonstrarii originii patologice a transei hipnotice si afirma ca incepand din vara anului 1878, Charcot a inceput sa utilizeze hipnoza ca tehnica experimentală pt studiul histeriei si ca hipnotismul reprezenta pt el partea nevrozei, care putea fi experimentata, si care facea posibil sa se studieze in voie manifestatarile sale, prin reproducerea simptomelor isterice in afara crizelor.

Citandu-l pe Socrate (Cel mai mare obstacol în calea descoperirii adevarului nu este ignoranta - ci iluzia cunoașterii./**The greatest obstacle to discovery is not ignorance - it is the illusion of knowledge**). Friedrich Nietzsche spunea un lucru similar: "Cel mai mare dusman al adevarului nu este minciuna, ci conceptiile sau convingerile. /**Le pire ennemi de la vérité ce n'est pas le mensonge, mais la conviction**").

Intelepciunea incepe cu capacitatea de a ne lasa uimiti si de a ne pune intrebari (**Wisdom begins in wonder**). Pentru a ne descoperi pe noi insine, ganditi cu propria minte./**To find yourself, think for yourself**.. Ignoranta nu are întrebări /**Ignorance has no questions**. La unii oameni ignoranta este constientizata (**Socrates: "Știi că sunt inteligent, pentru că știu că nu știu nimic; Adevărata înțelepciune consta în a ști ca ști nimic" /I know I am intelligent, because I know that I know nothing; The only true wisdom is in knowing you know nothing**), dar la cei mai multi oameni ea este inconstienta si se ascunde sub o acumulare de dogme si de modele despre realitate, care le-au fost inoculate de altii in cursul conditionarii (educatie; instruire; programare). "A pune ceea ce stim sub semnul intrebarii ne permite sa avansam pe calea cunoașterii ("**Transformer le savoir en interrogation permet d'avancer sur le chemin de la connaissance**"). Absenta intrebărilor (fanatismul; fundamentalismul) reprezinta semnul caderii in prizonierat al fiintelor umane, semnul intrării in transa detinerii adevarului; adevarul, ca si fericirea, nu este un lucru inghetat, pe care putem sa-l posedam si sa-l daruim, ci este ceea ce este, adica un flux, o curgere, un proces de fiintare, care ne cere sa fim, sa intram in aceasta fiire. Amintiti-va ca toti sfintii poarta numele de preafericitul (in lb. sanskrita: **ananda**), de la fericirea neconditionata, care se revarsa in ei. "**L'absence d'interrogations enferme les hommes dans l'erreur**"). "A pune sub semnul indoielii propriile certitudini reprezinta un pas pe calea adevarului ("**Mettre en doute ses certitudes constitue un pas sur le chemin de la vérité**").

Inainte de a reveni la autosugestie sa ne amintim de afirmatia lui Socrate: "O viață care nu este folosita, ca o ocazie de autodescoperire (autocunoastere), nu este demna de a fi traită./"**The unexamined life is not worth living**". Degeaba ni se spune de catre Socrate, ca toate sufletele fiintelor umane sunt nemuritoare ("**All men's souls are immortal**"), daca nu descoperim noi insine acest lucru prin experienta directa. Degeaba avem toti in dotare vederea directa si simturi subtile (ochi si urechi), daca nu le folosim, decat in momentul parasirii corpului grosier (accidente anestezice; Experienta din vecinatatea mortii; Near Death Experience), iar in rest ne multumim sa privim umbrele proiectate pe peretele pesterii (ecranul mental). In Zen se cauta suspendarea mintii (a mijlocirii sau a intermediarii), iar nu slefuirea unei caramizi grosiere (ecranul mental), care nu se va transforma niciodata intr-o oglinda perfecta subtila. Strategia consta in a indrepta atentia in directia Lunii, iar nu sa ramanem cu ochii atintiti la reflectia ei, in oglinda lacului (ecranul mental) lisus a spus ceva similar semenilor sai: "**Tot nu pricepeți și tot nu înțelegeți? Aveți inima împietrită !**

Aveți ochi și nu vedeți! Aveți urechi și nu auziți și nu vă aduceți aminte"(Marcu 8:17-18).

Autocunoasterea înseamnă redescoperirea adevăratei noastre identități, care seamănă cu o reamintire, cu o readucere aminte.

Dar ne lăsam să fim prea ocupați (să ne ignorăm menirea pt care am venit pe Terra) și ne mulțumim cu ceea ce deja știm despre noi înșine, deși această cunoaștere este o iluzie datorată identificărilor (cu un nume, un sex, o vârstă, un popor, o limbă, o religie, credințe, concepții, statut economic, politic, social), care ne-au fost implantate ca reale în cursul condiționării... "Feriți-vă de goliciunea unei vieți ocupate(pline)"/ ["Beware the barrenness of a busy life"](#).

O viață trăită administrând permanent pastile de sedare, fie ele și autosugestii, este una în care se menține prizonieratul, neputința și se ratează șansa trezirii și a redescoperirii adevăratei noastre identități și a capacităților noastre divine de cunoaștere și de acțiune nemijlocită.

Revenind la metoda autosugestiei, în 1913, **Émile Coué** și soția sa au întemeiat Societatea Lorena de psihologie aplicată ([The Lorraine Society of Applied Psychology](#); [La Société Lorraine de Psychologie appliquée](#)).

Cartea lui **Émile Coué** - "**Autocontrolul prin Autosugestie Conștientă**" a fost publicată în Anglia (1920), și în Statele Unite ale Americii (1922). Deși învățăturile lui **Émile Coué** au fost, în timpul vieții sale, mai populare în Europa, decât în Statele Unite, mulți americani, care au adoptat ideile și metodele sale, cum ar fi Norman Vincent Peale, Robert H. Schuller, și W. Clement Stone, au devenit faimoși, ca și cum ar fi fost ei înșiși autori, deși nu au făcut decât să răspândească cuvintele lui Coué.

Metoda lui **Émile Coué** se bazează pe o repetare de rutină, la începutul și la sfârșitul fiecărei zile, a acestei expresii sau formulări specifice ("**In fiecare zi, eu sunt tot mai bine, din fiecare punct de vedere**"), în conformitate cu un ritual prescris, într-o anumită stare, folosind imagini mentale asociate (**vizualizarea a fost utilizată ulterior separat ca metoda terapeutică**).

Spre deosebire de convingerea comună, că o voință conștientă puternică constituie cea mai bună cale spre succes, pt **Émile Coué** voința (impunerea; fortarea; silirea) este un obstacol, care introduce în scenă opoziția, rezistența și lupta (vedeți articolul lui Dan Mirahorian: "**Cele patru atitudini corecte**").

Émile Coué a susținut că unele dintre necazurile și tulburările noastre necesită o schimbare a gândirii noastre inconștiente, și ca aceasta schimbare poate fi realizată, doar prin utilizarea imaginației noastre (**funcția magică; creativă; "focul zeilor"** pe care **Prometeu** l-a daruit oamenilor; un păcat pt care a fost pedepsit de zei prin legarea în lanțuri, atarnând în gol, de o stâncă din Caucaz, în timp ce un vultur îi devora ficatul- vedeți decodarea în "**Comentariu la Misterul UMMO**" de Dan Mirahorian)/ [Unlike a common held belief that a strong conscious will constitutes the best path to success, Coué maintained that curing some of our troubles requires a change in our unconscious thought, which can only be achieved by using our imagination.](#)

Deși a subliniat faptul că el nu a fost în primul rând un vindecător, ci unul care a învățat pe alții să se vindece pe ei înșiși, Coué a susținut că prin autosugestie s-au produs modificări organice (**s-a manifestat capacitatea sau funcția creativă**) / [Although stressing that he was not primarily a healer but one who taught others to heal themselves, Coué claimed to have effected organic changes through autosuggestion](#)

Dezvoltare și origini /Development and origins

Émile Coué observat că în anumite cazuri, el putea îmbunătăți eficiența unui medicament, administrat unui pacient, doar prin laudarea eficienței acestuia. El și-a dat seama că acei pacienți la care el a lăudat medicamentul au avut o îmbunătățire notabilă a stării de sănătate, în comparație cu pacienții cărora nu le-a spus nimic. Acest lucru l-a determinat pe Émile Coué să înceapă **explorarea utilizării hipnozei și a puterii imaginației**.

Metoda sa inițială pentru tratarea pacienților apela la hipnoza. El a descoperit că unii subiecții nu puteau fi hipnotizați împotriva voinței lor (**limitarea metodei care utilizează sugestia verbală**) și, mai important, era faptul că efectele hipnozei dispăreau, atunci când subiecții își recăpătau cunoștința (pe atunci nu se descoperise **sugestia post-hipnotică**).

Astfel, el a apelat în cele din urmă, la autosugestie pe care o descrie ca fiind "un instrument pe care-l avem de la naștere, și cu care ne jucăm inconștient întreaga noastră viață, ca un copil care se joacă cu un clopotel de sugară. Cu toate acestea, acesta este un instrument periculos; care poate răni sau chiar ucide, dacă este manuit imprudent și inconștient. El poate, dimpotrivă salva viața dvs, atunci când știți cum să-l utilizați conștient. *He thus eventually turned to autosuggestion, which he describes as " ... an instrument that we possess at birth, and with which we play unconsciously all our life, as a baby plays with its rattle. It is however a dangerous instrument; it can wound or even kill you if you handle it imprudently and unconsciously. It can on the contrary save your life when you know how to employ it consciously.*

Vedeti articolul: Principiile Filosofiei Huna si terapia iertarii /The principles of Huna philosophy and the therapy of forgiveness - care se refera la filosofia Huna, denumire sub care sunt cunoscute o parte din invataturile originare ale popoarelor de pe Terra, care au avut centrul în Hawaii, o ramasita dintr-un continent, care acum, nu mai există (Mu, Lemuria). Lumea este o reflectare a gandurilor noastre. Asemeni lui Buddha, conceptia Huna considera ca noi cream lumea prin gandurile noastre. Tot ceea ce suntem, tot ceea ce se intampla in viata noastra reprezinta o consecinta a gandurilor noastre. Lumea este o reflectare a ceea ce se intampla in interiorul nostru. Daca ne imbolnavim, este bine de stiut ca trupul este o casa pentru ganduri: cauza imbolnavirii rezida in negativitatea unui gand, intr-o eroare de judecata. Nu-i nimic in neregula cu erorile de judecata. Te pot omori, asta-i tot. Toti stim ca atunci cand ne gandim la ceva regretabil "ne facem sange rau". Trei zile de furie sau manie imbolnavesc si ucid. Ca vrajitoarele rele erau reprezentate popular ca f. urate, in timp ce, acelea bune erau ireal de frumoase, ca zanele.

Anton Pann consemneaza efectul polarizarii distructive(ura, invidie, gelozie) asupra celui care se lasa ocupat de astfel de ganduri si sentimente : "Otetul rau vasul sau si-l strica primul".

Émile Coué credea în efectul terapeutic al medicamentelor. Dar el a crezut, de asemenea, că starea noastră mentală este capabilă să influențeze și chiar să amplifice acțiunea acestor medicamente. Prin utilizarea conștientă a autosugestiei, el a observat că pacienții puteau să se vindece mai eficient, prin înlocuirea "gândului de boală", cu un nou "gând de vindecare".

Potrivit lui Coué, repetarea cuvintelor sau a imaginilor, de un număr suficient de ori determina subconștientul să le absoarbă (să se impregneze). Vindecările obținute prin această metodă au fost rezultatul folosirii imaginației sau "autosugestiei pozitive" cu excluderea propriei puteri de voință. *Coué believed in the effects of medication. But he also believed that our mental state is able to affect and even amplify the action of these medications. By consciously using autosuggestion, he observed that his patients could cure themselves more efficiently by replacing their "thought of illness" with a new "thought of cure". According to Coué, repeating words or images enough times causes the subconscious to absorb them. The cures were the result of using imagination or "positive autosuggestion" to the exclusion of one's own willpower.*

Principiile de baza /Underlying principles

Émile Coué, a creat o metodă care se bazează pe principiul că **orice idee care ocupă exclusiv mintea se transformă în realitate (utiliza capacitatea creativa a mintii umane)**, deși numai în măsura în care ideea este de domeniul posibilului. *Coué thus developed a method which relied on the principle that any idea exclusively occupying the mind turns into reality, although only to the extent that the idea is within the realms of possibility.*

De exemplu, pt el o persoană fără mâini nu va fi capabilă să le facă crească din nou (această afirmație lui Émile Coué este eronată fiindcă imposibilul este o măsură a ignoranței noastre; azi oamenii au descoperit că impulsurile electrice pot declanșa la un iepure regenerarea unui picior tăiat, la fel cum se petrece natural acest lucru la o salamandă; puterea creativa a mintii poate fi dezvoltată dincolo de stadiul actual și este cunoscut cazul descris de **Yogananda** în **Autobiografia unui Yogi**, în care bratul tăiat complet și căzut pe jos, este pus la loc de către **Sadasiva Brahman** (un sfânt din sec XVIII, care l-a studiat pe Patanjali), cu dispariția instantanee a oricărei cicatrice. Paragraful în lb. engleză din capitolul 41 este redat mai jos:

"Sadasiva niciodată nu spunea nici un cuvânt (practica tacerea; în lb. sanskrită: **mouna**) și nici nu purta haine[a nu proteja corpul în nici un sezon este o practică ascetică (tapas)]. Într-o dimineață yoginul nud a intrat din neașteptat în cortul a unui șef mahomedan, fără să respecte interdicția. Doamnele sale au țipat alarmând lumea; războinicul l-a lovit cu o forță sălbatică cu o sabie pe Sadasiva, al cărui braț a fost tăiat. Sfantul și-a continuat drumul nepăsător. Copleșit de remușcări, mahomedanul a luat brațul de pe jos și l-a urmat pe Sadasiva. Yoginul liniștit și-a introdus brațul în ciotul care sângera. Când războinicul cu umilință i-a cerut câteva instrucțiuni spirituale, Sadasiva a scris cu degetul pe nisip: "**Nu face ce vrei, apoi poți face ceea ce îți place**". Mahomedanul a fost înălțat la o stare de spirit exaltat, și a înțeles sfatul paradoxal al sfântului ca fiind un ghid pentru eliberarea sufletului, prin stăpânirea ego-ului"

"Sadasiva never spoke a word or wore a cloth. One morning the nude yogi unceremoniously entered the tent of a Mohammedan chieftain. His ladies screamed in alarm; the warrior dealt a savage sword thrust at Sadasiva, whose arm was severed. The master departed unconcernedly. Overcome by remorse, the Mohammedan picked up the arm from the floor and followed Sadasiva. The yogi quietly inserted his arm into the bleeding stump. When the warrior humbly asked for some spiritual instruction, Sadasiva wrote with his finger on the sands: "**Do not do what you want, and then you may do what you like.**" The Mohammedan was uplifted to an exalted state of mind, and understood the saint's paradoxical advice to be a guide to soul freedom through mastery of the ego". (Chapter 41 An Idyl in South India)

Acelasi lucru pe l-a facut si Iisus cu urechea taiata a cuiva, eveniment redat de Luca 22:50-51: "Și unul dintre ei a lovit pe sluga arhiereului și i-a tăiat urechea dreaptă. Dar Iisus, răspunzând, a zis: Lăsați, până aici. Și atingându-Se de urechea lui l-a vindecat" ("And one of them smote the servant of the high priest, and cut off his right ear. And Jesus answered and said, Suffer ye thus far. And he touched his ear and healed him." Luke 22:50-51)

Cu toate acestea, dacă o persoană este ferm convinsă ("**credința care misca muntii din loc se realizează prin aliniere**") că astmul sau o altă boală este pe cale de dispariție, aceasta poate face ca acest lucru să se poată întâmpla în fapt, în măsura în care organismul este în stare să depășească și să controleze boala. /For instance, a person without hands will not be able to make them grow back. However, if a person firmly believes that his or her asthma is disappearing, then this may actually happen, as far as the body is actually able to physically overcome or control the illness.

Pe de altă parte, gândul negativ cu privire la o boală (de pilda: "Eu nu mă simt bine") va încuraja atât mintea, cât și corpul să accepte acest gând. De asemenea, atunci când cineva nu-și poate aminti un nume, probabil nu va fi capabil să și-l reamintească, atâta timp cât va menține în minte această idee (de exemplu "Nu-mi amintesc") /On the other hand, thinking negatively about the illness (ex. "I am not feeling well") will encourage both mind and body to accept this thought. Likewise, when someone cannot remember a name, they will probably not be able to recall it as long as they hold onto this idea (i.e. "I can't remember") in their mind.

Coué și-a dat seama că este mai bine să ne concentrăm asupra lucrului în sine și să ne imaginăm ca împlinindu-se ceea ce dorim, rezultatul pozitiv (de exemplu, "Mă simt din ce în ce mai sănătos și mai energic" și "îmi amintesc din ce în ce mai clar"). / Coué realised that it is better to focus on and imagine the desired, positive results (i.e. "I feel healthy and energetic" and "I can remember clearly").

Principalul obstacol-Puterea voinței Willpower[se cere nonactiunea; imparțialitatea; eliminarea colorării subiective a sugestiei]

Coué a observat că principalul obstacol în calea autosugestiei era voința (silirea; fortarea; lupta; impunerea). Pentru ca metoda autosugestiei să lucreze, pacientul trebuie să se abțină de la a face orice judecată independentă (eliminarea limitărilor capacității creative este prezentă și în filosofia Huna și în mesajul

lui Iisus [Nu judecați (κρίνετε) și nu veți fi judecați; nu osândiți (καταδικάζετε) și nu veți fi osândiți; iertați și vi se va ierta" (Luca 6:37); "Nu judecați, ca să nu fiți judecați!" (Evanghelia după Matei 7:1)]. Principalul obstacol în calea autosugestiei eficiente era voința în sensul că el nu trebuie să-și lase voința să-și impună propria sa viziune (opinie; credințe; neîncredere; îndoială) peste formularea ideilor pozitive. Să ne reamintim că dacă cele două mesaje exprimate simultan [explicit (verbal) și implicit (nonverbal, gestual, telepatic)] se afla în opoziție, o astfel de comunicare conduce la conflict între conștiința și inconștiința copilului nostru și la eșec [de pildă dacă i se urează succes la un examen (mesaj explicit), iar în minte ne gândim la faptul că nu a făcut nimic să se pregătească (mesaj implicit), atunci să nu ne mirăm că rezultatul va fi cel de eșec, ca urmare a scaderii capacităților sale. / **Coué observed that the main obstacle to autosuggestion was willpower. For the method to work, the patient must refrain from making any independent judgment, meaning that he must not let his will impose its own views on positive ideas.**

Total trebuie să fie făcut astfel încât să ne asigurăm că ideea pozitivă "autosugestivă" este conștient acceptată de către pacient, în caz contrar se poate ajunge la obținerea unui efect contrar celui dorit. / **Everything must thus be done to ensure that the positive "autosuggestive" idea is consciously accepted by the patient, otherwise one may end up getting the opposite effect of what is desired.**

De exemplu, atunci când un student la un examen uită un răspuns la o întrebare, gândește ceva de genul "Am uitat răspunsul". Cu cât încearcă mult să se gândească la acel răspuns, cu atât mai mult acest răspuns devine mai încețoșat și mai acoperit. Cu toate acestea, în cazul în care acest gând negativ este înlocuit cu unul mai pozitiv ("Nu trebuie să-mi fac griji, se va întoarce la mine"), șansele ca studentul să-și reamintească răspunsul vor crește. / **For example, when a student has forgotten an answer to a question in an exam, he will likely think something such as "I have forgotten the answer". The more he or she tries to think of it, the more the answer becomes blurred and obscured. However, if this negative thought is replaced with a more positive one ("No need to worry, it will come back to me"), the chances that the student will come to remember the answer will increase.**

Coué a remarcat faptul că întotdeauna copiii mici aplicau metoda sa perfect, fiindcă le lipsea voința (**artificializarea indusă de eu**), care este prezentă în rândul adulților (**orgoliul, frica de eșec, frica de a repeta evenimentul dureros, fiindcă îi afectează imaginea despre sine, îl împiedică pe un adult să se ridice ca un copil de 100 de ori, atunci când cade de 99 de ori**). Când cerem unui copil spunându-i să-și "înclăsteze între ele degetele de la mâini, fără a mai putea să le deschidă", copilul face acest lucru imediat (**mare sugestibilitate și plasticitate**, la care adulții ajung în cursul Z2; vedeți **manualul de relaxare pilotată**). / **Coué noted that young children always applied his method perfectly, as they lacked the willpower that remained present among adults. When he instructed a child by saying "clasp your hands and you can't open them", the child would thus immediately follow.**

Conflictul interior/ Self-conflict

Problemele unui pacient sunt de natură să se agraveze atunci când voința lui și imaginația (sau ideile mentale) sunt în opoziție una cu cealaltă, ceva la care Coué se refera ca "auto-conflict". /

A patient's problems are likely to increase when his willpower and imagination (or mental ideas) are opposing each other, something Coué would refer to as "self-conflict".

În cazul studentului (sau elevului), dorința de a reuși (**voința; determinarea; trairea în viitor, ancorat pe rezultatul examenului**) este în mod clar incompatibilă cu activitatea prezentă (**în care și-a făcut loc neîncrederea în forțele proprii**) prin gândul de a fi incapabil de a-și aminti răspunsurile. / **In the student's case, the will to succeed is clearly incompatible with his thought of being incapable of remembering his answers.**

Pe măsură ce se intensifică conflictul dintre **voința** (dorința ori hotărârea este centrata pe obiectivul de atins, adică este ancorată pe rezultat, adică în viitor) și ceea ce credem (ceea ce facem acum și nu vedem, din cauza că atenția este ocupată cu viitorul), în același timp se agravează și problema (de pildă insomnia): cu cât mai mult un pacient încearcă să adoarmă, cu atât el devine mai treaz (se finanțează excitația, și se amplifică starea de veghe, împotriva careia luptăm - vedeți: **Cele patru atitudini**

corecte)./As the conflict intensifies, so does the problem: the more the patient tries to sleep, the more he becomes awake.

Cu cat un pacient încearcă(lupta; isi impune vointa) mai mult să renunțe la un viciu sa dependenta(fumat), cu atât mai mult el intareste acea dependenta(fumeaza). Pacientul trebuie de aceea să renunțe la vointa(dorinta; hotarare; dorinta de rezultat) și s-o inlocuiasca cu o concentrare mai mare pe puterea sa imaginativa, în scopul de a reusi pe deplin cu vindecarea lui./The more a patient tries to stop smoking, the more he smokes. The patient must thus abandon his willpower and instead put more focus on his imaginative power in order to fully succeed with his cure.

Eficacitatea metodei/Effectiveness

Datorită metodei sale, pe care Coué a numit-o odată "trucul" lui, pacienții de tot felul au venit să-l viziteze./ Thanks to his method, which Coué once called his "trick", patients of all sorts would come to visit him.

Lista de boli include probleme renale, diabet zaharat, pierderea memoriei, bâlbâiala, slăbiciune, atrofie și tot felul de boli fizice și mentale. In conformitate cu una dintre intrările din jurnalul sau (1916), el pare sa fi vindecat o pacienta cu un prolaps uterin, precum și de "dureri violente în cap" (migrenă)./The list of ailments included kidney problems, diabetes, memory loss, stammering, weakness, atrophy and all sorts of physical and mental illnesses. According to one of his journal entries (1916), he apparently cured a patient of a uterus prolapse as well as "violent pains in the head" (migraine).

C. Harry Brooks (in cartea : "**The Practice of Autosuggestion**"), autor de diferite cărți asupra lui Coué, a susținut ca rata de succes a metodei sale a fost de aproximativ 93%. Restul de 7% din oameni i-ar include pe cei care au fost prea sceptici fata de abordarea lui Coué și cei care au refuzat să recunoască vindecarea.

Poate ca ati observat cat de mult sunt venerati mortii, si cat de mult sunt neglijati cei aflati in viata, chiar daca au facut mai mult. De pilda se relateaza demonstratia experimentului cu moneda, care a provocat o arsura in palma unei persoane sugestibile, dar se uita de regresia realizata la Tele 7abc, la invitatia care mi-a fost adresata de Ion Tugui; astfel de oameni probabil ca astepta sa mai moara cineva de valoare, ca sa se mai laude ca au cunosut un mare om. Dar atat timp cat eroii lor sunt inca in viata, acestia prefera sa fie mai inalti, taind capetele celor din jurul lor.

C. Harry Brooks, author of various books on Coué, claimed the success rate of his method was around 93%. The remaining 7% of people would include those who were too skeptical of Coué's approach and those who refused to recognize it.

Medicamente și autosugestie /Medicines and autosuggestion

Utilizarea autosugestiei este destinata să completeze utilizarea medicamentelor, dar nici o medicație din vremea lui Coué nu putea salva un pacient de diabet, de depresie sau de hipertensiune./The use of autosuggestion is intended to complement use of medicine, but no medication of Coué's time could save a patient from depression or tension.

Coué recomanda pacienților să ia medicamentele cu încrederea că vor fi complet vindecati foarte repede, și ca vindecarea va fi maxima./Coué recommended that patients take medicines with the confidence that they would be completely cured very soon, and healing would be optimal. Si invers, el a pretins, pt pacienții care erau sceptici față de un medicament, ca nu il vor gasi mai puțin eficace(se utiliza vantul contrar; in cazul acelora care asculta de: **nu**) /Conversely, he contended, patients who are skeptical of a medicine would find it least effective. /Inversement, il a prétendu, les patients qui sont sceptiques d'un médicament ne serait-il trouver les moins efficaces

Conditii ce trebuie respectate de o autosugestie

Inchei prezentarea metodei lui Émile Coué cu prezentarea conditiilor ce trebuie respectate de o autosugestie pt ca aceasta sa fie eficienta:

1. **formulari actualizate si afirmative** (in Z1 nu se accepta de catre subconstient sugestii negative; nu fumezi = fumezi;)
2. **formulari asociate cu imaginatia**(vizualizare; traire)[cuvintele nu tb sa ramana pe buze, ci sa treaca in gand(minte) si apoi in inima(simtire), ca si intr-o rugaciune autentica]
3. **formulari decolorate de ego, ancorate in prezent**(se renunta la "trebuie", se elimina vointa, impunerea, fortarea, graba-este actiune ancorata pe cautarea

fructului,viitorului, lupta pt rezultat, frica de esec, pt a ne ocupa de prezent si pt a ne goli de ego -si ne lasam ocupati doar de gandul pe care dorim sa-l transformam in realitate(inlocuim gandurile de indoiala, vaicarea cu autosugestia);

4. **masa critica** (se repeta de un numar suficient de ori pt a se transforma in adevar pt subconstient)

Antrenamentul autogen (Autogenic training) al lui Johannes H. Schultz

Metoda lui Émile Coué, care pt sceptici este o ascundere a capului strutului in nisipul reprezentat de autosugestii, a fost urmata de multi alti terapeuti, care au recurs la tot felul de metode pt a creste eficienta sugestiilor administrate(vizualizare, afirmare, ancorare in acum si aici).

Johannes H. Schultz, psihiatrul german care a elaborat metoda **Antrenamentului autogen** (Autogenic training), publicata prima data in 1932, a mai facut un pas pt intelegerea capacitatii creative al mintii fiintei umane, descoperita de **Émile Coué**: se pot folosi efectele (senzatiile si simptomele) resimtite de catre pacienti aflati in transa hipnotica, pt a declansa intrarea deliberata intr-o stare similara, daca aceste senzatii si simptome sunt redade sau afisate in constiinta prin formule verbale sugestive repetate (implantate), de genul celor utilizate de Émile Coué dar indreptate catre o anumita senzatie si loc : "**picioarul meu este din ce in ce mai greu**").

Tehnica **Antrenamentului autogen (Autogenic training)** cere practicarea zilnica a unor sesiuni sau sedinte, care dureaza in jur de 15 minute, de obicei dimineata, la pranz si seara. Pe parcursul fiecarei sesiuni, practicantul(**egoul; ahamkara; mintea centrata in ego**) repeta un set de sugestii care evoca o senzatie (de greutate, de caldura), insotite de vizualizare, care induc o stare de relaxare. Fiecare sesiune poate fi practicata intr-o pozitie aleasa dintr-un set de pozitii recomandate, de pilda, asezat intins pe spate(decubitus dorsal), asezat pe scaun ori fotoliu, ca o papusa din carpa(pozitia birjarului), asezat pe jos in pozitiiile traditionale de meditatie in pozitia perfecta (siddhasana), in pozitia in genunchi(Vajrasana; cunoscuta drept "pozitia Fulgerului", diamantului ori Postura Zen), ca aceea din rugaciunea crestina. Aceasta tehnica este utila pt a atenua multe dezordini psihosomatice induse de catre stress si poate fi folosita in reducerea anxietatii acute la oamenii care sufera de schizofrenie. Desi Johannes H. Schultz a subliniat asemanarea metodei sale cu tehnicile de meditatie din yoga si buddhism, ea ramane totusi o metoda prizoniera a mintii(egoului) si este limitata la a influenta mental(autohipnoza) propriul sistem nervos autonom.

Abbe Faria si Émile Coué este precursorul metodei autoadministrarii de sugestii a lui Johannes H. Schultz. Exista unele paralele cu metoda relaxarii progresive elaborata de Edmund Jacobson in 1920.

Metoda de relaxare progresiva a lui Edmund Jacobson /Progressive muscle relaxation

Un pas in directia constientizarii a fost realizat in cadrul metodei de relaxare progresiva (Progressive muscle relaxation), o tehnica de reducere a anxietatii prin incordarea si relaxarea alternativa a muschilor, elaborata de catre medicul american Edmund Jacobson in 1920

Dezavantajul acestei metode este acela ca mentine ancorarea constientei in afara (pe senzatiile afisate pe ecranul mental), atat in componenta somatica(relaxarea musculara), cat si in componenta mentala(psiho-afectiva). Componenta fizica sau somatica implica incordarea si relaxarea unor grupuri musculare din brate, picioare, fata, abdomen si piept. Cu ochii inchisi si dupa un tipar secvential, o tensiune sau o incordare a unui anumit muschi este deliberat facuta si este urmarita senzatiile provocata, timp de aproximativ 10 secunde si apoi este eliberata pt o perioada de 20 de secunde, inainte de a se trece la un alt grup de muscular.

Componenta mentala consta in focalizarea atentiei asupra diferentei dintre senzatiile de tensiune/incordare si relaxare. Fiindca ochii sunt inchisi, subiectul este fortat sa se concentreze pe senzatiile de incordare si de relaxare.. La pacientii care sufera de anxietate, adesea mintea se intreaba sau are ganduri de genul "Nu stiu daca asta va lucra" ori "Simt eu deja acest lucru."

Daca intalnim un astfel de caz se cere pur si simplu pacientului sa-si indrepte atentia asupra senzatiei provocata de un muschi incordat. Fiindca o senzatie de caldura si de greutate este simtita intr-un muschi relaxat, dupa ce a fost relaxat, dupa ce s-a dat drumul la incordare, se simte ca efect si o relaxare musculara. Prin practicarea

repetata a acestui exercitiu de constientizare a diferentei dintre incordare si relaxare, pacientul invata cum sa se relaxeze efectiv si cum sa descurajeze anxietatea (angoasa; frica), atunci cand ea ajunge la nivelul nesanos de unde altfel se declanseaza amplificarea necontrolata(atacul de panica). Diferenta dintre angoasa(anxietate) si frica este ca prima nu are un obiect constient, in timp ce a doua are, prima este subconstienta, delocalizata, iar cea din urma este constienta, localizata.

Jacobson si-a instruit(antrenat) pacientii sai sa-si relaxeze constient anumite grupuri musculare din corp, pt a reduce simptomele provocate de anxietate(efect care se poate obtine cu ajutorul miorelaxandelor de grupul benzodiazepinelor). Cu aceasta ocazie el a mai descoperit ca starea de relaxare este eficienta contra ulcerelor, insomniei si a hipertensiunii.


Un alt pas in metodele de relaxare este reprezentat de descoperirea biofeedback-ului care a fost utilizat pt a realiza atingerea constienta a unui anumit parametru sau ritm cerebral (alpha- biofeedback).

Odata cu intelegerea conexiunii dintre starile de constiinta si ritmurile undelor cerebrale (frecventa) s-a trecut la o noua faza si in elaborarea **pastilelor energetice** si informationale (ma gandesc la tehnologia holosync, hemisync, care utilizeaza tehnologia batailor binaurale-[technology of Binaural Beats](#))

HIPNOZA SI TREZIREA

"Pana la trezire noi visam in plina zi, ca si cum am dormi adanc, in transa profunda"

"Daca doriti sa va treziti folositi aceeasi scara a hipnozei, dar in directie contrara"(Osho)



**"UNTIL AWAKENING WE ARE
DAYDREAMERS FAST ASLEEP
IN A DEEP TRANCE"
"IF YOU WANT
TO AWAKE YOURSELF
USE THE SAME
LADDER OF HYPNOSIS,
BUT IN A CONTRARY DIRECTION"
(OSHO)**

"Pana la trezire noi visam in plina zi dormind adanc in transa profunda"
"Daca doriti sa va treziti folositi aceeasi scara a hipnozei, dar in directie
contrara"(Osho)

Metodele care utilizeaza transa centrifuga(auto si hetero hipnoza) mentin dualitatea(subiect-obiect), elimina sau ocolesc instantele constiente(indeparteaza constienta subiectului), impiedica constientizarea perceptiei directe a realitatii (si actiunea nemijlocita)[evenimintele percepute in cursul regresiei sau progresiei sunt constientizate ulterior in starea de veghe profana, ca relatari inregistrate) si prelungesc ancorarea(prizonieratul in minte si in lumea din afara). "Metoda de relaxare prin pilotare auditiva" utilizeaza transa centripeta in care se mentine prezenta constienta impartiala, iar evenimintele sunt constientizate imediat(sincronicitate; simultaneitate), iar nu consecutiv(ascultand ulterior marturiile din cursul transei care au fost inregistrate) ori retroactiv. Calea de prin care fiintele umane au cazut in prizonierat in lumea din afara, a mintii si a simturilor(o lume simbolizata de pestera din alegoria lui Platon din Republica VII), este transa centrifuga. Calea de trezire si eliberare este tot transa, dar cea centripeta. Osho spunea acelasi lucru atunci cand facea referire la hipnoza: "Este nevoie sa pacurgem aceeasi scara (transa hipnotica) pe care am coborat, ajungand prizonieri ai identificarii cu materia, in sa sens invers(urcand; revenind in centrul fiintei noastre) " Pentru a intelege la ce ne referim sa vedem prezentarea starilor de constiinta in plansele de mai jos

Mirahorian: "Observati in diagrama **Yin-Yang(Tai Ji Tu)** reprezentarea celor doua stari principale intre care ne deplasam orizontal (veghe somn) .

Tai ji tu/Tai Chi Tu
太極圖 [太極圖]



Supreme Ultimate Symbol("diagram of
ultimate power")/ Simbolul Supremului
Ultim("diagrama supremei puteri");

Aceasi diagrama este insa si o reprezentare a celor doua **stari paradoxale sau singulare** de constiinta(veghe, somn cu vise), in care ne deplasam pe verticala, in afara dimensiuni orizontale (cand parasim pestera). In imaginea de mai jos vedeti reprezentarea celor patru stari de constiinta.



Dan Mirahorian
Copyright © 2007
All Rights Reserved

Simbolul Yin Yang si cele patru stari de constiinta

- 1** Zona alba(Yang) desemneaza starea de veghe (activitatea, ziua, masculinul, orientarea centrifuga, extravertirea, tare, incordare)
- 2** Zona neagra(Yin) desemneaza starea de somn profund (repausul, noaptea, femininul, orientarea centripeta, introvertirea, moale, relaxare)
- 3** Zona alba(Yang) din mijlocul zonei neagre(Yin) sau activitatea din mijlocul repausului (se manifesta sub forma ritmurilor cerebrale de veghe in mijlocul somnului) desemneaza starea de somn paradoxal (somnul cu vise; in. lb.skr.: "taijasa": "cea luminoasa")
- 4** Zona neagra(Yin) din mijlocul zonei albe(Yang), de repaus in mijlocul activitatii (Wei-Wu-Wei), cand se manifesta ritmuri cerebrale de somn profund in mijlocul starii de veghe, desemneaza starea paradoxala de veghe, transa ori starea "a patra" (in lb. sanskrita "turiya").

In **starea paradoxala de veghe** (punctul negru desemneaza repausul -**Yin** din mijlocul zonei albe de veghe sau de activitate -**Yang**) se manifesta undele cerebrale theta si delta din timpul somnului profund (jumatatea neagra).

Metodele de tip biofeedback, pt. realizarea functionarii in zona undelor cerebrale **alpha (Silva)** si **theta (vindecare cu unde theta -Theta Healing- Vianna Stibal)** antreneaza oamenii sa obtina un ritm cerebral de frecventa mai joasa (alfa, theta) in raport cu starea de veghe profana (unde beta).

O astfel de functionare in ritm cerebral de frecventa joasa (alfa, theta) poate fi obtinuta in laborator de toate animalele in f. scurt timp (o pisica obtine starea unui mare maestru in meditatie in 15 minute), daca sunt recompensate prin placere (stimularea centrului placerei din creier la fiecare scadere accidentala a ritmului undelor cerebrale). Acest feedback pozitiv care este placerea obtinuta prin stimularea printr-un impuls (electrod implantat) a centrului placerei, a fost utilizat pt a declansa nu numai scaderea frecventei undelor cerebrale, ci si pt a declansa scaderea agitatiei somatice (intrarea in neclintire sau imobilitate) si reducerea ritmului respirator sau cardiac pt a realiza intrarea in starea de hibernare artificiala a

animalelor de laborator. Feedback-ul pozitiv a fost utilizat si la oamenii instruiti de catre serviciile speciale, pt a accelera dobandirea unor capacitati supranaturale de cunoastere sau de actiune (ESP, perceptie extrasenzoriala, , remote viewing, supermemorie). Acest mod de utilizare al feedback-ului foloseste confirmarea expectatiilor(asteptarilor) si tine cont de experimentele naziste in care simularea confirmarii efectului asteptat (taiere vene, otravire) a facut ca subiectii sa moara fara a se sectiona cu adevarat venele si fara a primi vreo otrava .

Accesul in punctele de singularitate(starile paradoxale) este posibil si in cursul transei hetero ori auto hipnotice(se deschide accesul la calatoria in timp: regresie, progresie), dar se pierde alinierea(**oneness**) si trezirea (raman doua persoane: cel ce piloteaza si cel pilotat; ideograma sau caracterul chinezesc pt. shaman sau vrajitor indica prezenta a doi oameni intr-unul singur:

巫 wū wú 𠄎: shaman, magician, vrajitor; 𠄎: wizard, sorcerer, witch, shaman; 巫師 wū shī magician

Doar sfantul este una cu UNUL.

Trezirea este accesibila doar fiintelor care au realizat prezenta/constienta impartiala(starea de martor; eliberarea din minte; starea de wu-wei; vairagya; abandonarea; predarea; renuntarea la efort, la control)

Este ca si cum am invata sa mergem, ca sa ajungem intr-un anumit loc, dar nu trecem prin poarta, dincolo de identificarea cu mintea si corpul, fiindca ne lipseste prezenta, constientizarea. Astfel ramanem prizonieri ai automatismelor si continuam sa privim umbrele de pe peretele pesterii (prizonieri in realitatea secunda a proiectiilor de pe ecranul mental) din Alegoria lui Platon din Republica VII.

Este ca si cum am invata **o noua limba straina**, fara sa o utilizam, ca si cum am urca intr-un vehicul ca sa trecem dincolo de identificarea cu trupul si cu mintea, dar din care nu mai coboram fiindca am ramas identificati/atasati de vehicolul utilizat. Atentia care ramane ancorata la suprafata, in port nu ne permite sa iesim in larg. Din cauza faptului ca atentia nu este ancorata in prezenta, in constienta in ACUM si AICI nu sunt sesizate si utilizate celelalte aspecte derivate din realizarea stingerii agitatiei: trezirea(bodhi), eliberarea(moksha) din realitatea secunda(pestera lui Platon), trecerea de la cunoasterea mijlocita la cunoasterea directa sa nemijlocita. Despre localizarea constienta in ACUM gasim o introducere in cartea lui Eckhart Tolle: "**Puterea lui ACUM/The Power of Now**".

Un Ghid pentru Trezire Spirituala

Puterea lui ACUM

"In *Puterea lui ACUM*,
autorul Eckhart Tolle foloseste cuvintele pt
ca conduce cititorii dincolo de cuvinte.
Indicand portile catre eternul prezent
aceasta evanghelie pt misticul modern
ofera adevaruri transcendente care sa ne
elibereze"

Dan Millman, autorul cartii "Trezirea de zi cu zi"

ECKHART TOLLE

A Guide to SPIRITUAL DEVELOPMENT

THE POWER OF NOW

'In *The Power of Now*,
author-sage Eckhart Tolle uses words
to guide readers beyond words.
Pointing to the portals of the eternal present,
this practical mystic's
modern gospel offers transcendent
truths that set us free.'

Dan Millman, author of *Everyday Enlightenment*

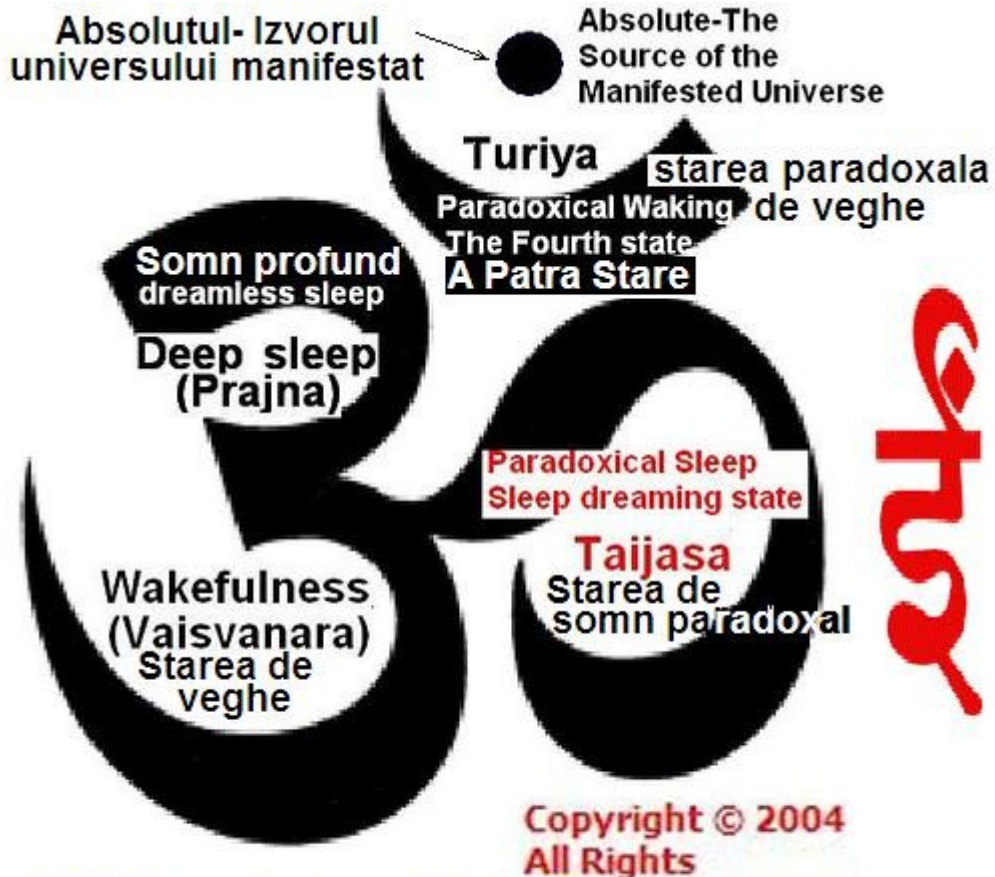
ECKHART TOLLE

Eckhart Tolle "Puterea lui ACUM" / "The Power of NOW"

**O carte despre trezire, iluminare, invulnerabilitate, eliberarea de suferinta,
vindecare, cresterea capacitatii sistemului imunitar intr-o noua traducere in lb.
romana prezentata in varianta bilingva de
Dan Mirahorian**

Cereti aceasta carte intr-o noua traducere la: mirahorian@gmail.com

Mirahorian: "Observati in simbolul cel mai inalt al spiritualitatii hinduse(OM; AUM;
cunoscut in alte traditii drept : AMEN, AMIN, AMAN) cele patru stari de constiinta:
1. starea de veghe(bucla de jos: vaisvanara);
2 starea de somn profund(prajna; nidra);
3. starea de somn paradoxal sau cu vise(taijasa) si
4. starea paradoxala de veghe(turiya) simbolizata de punctul negru situat in semiluna
de sus (semiluna plus punctul, care desemneaza absolutul ,starea neconditionata,
inlocuit cu o stea, s-au pastrat si in traditia islamica);



OM Symbol and The Four States of Consciousness in Hinduism

Starea paradoxala de veghe consta in obtinerea undelor theta si delta din timpul somnului profund cu pastrarea prezentei/constientei/(transa mistica centripeta;); metodele de tip biofeedback, alpha(Silva) si de vindecare cu unde theta(theta healing) nu sesizeaza si celelalte aspecte derivate din stingerea agitatiei si din localizarea constienta in ACUM: trezirea(bodddhi), eliberarea(moksha), din realitatea secunda(pestera lui Platon), trecerea la cunoasterea nemijlocita(prajna in loc de jnana)

Problema alinierii Cerului, Omului si a Pamantului



Simbolul Yin-Yang și cele patru stări de conștiință în taoism



Simbolul OM, camerele și stările de conștiință în hinduism



Simbolul tibetan-OM imbija



Simbolul islamic: steaua și semiluna

punctul desemnează Absolutul [sursa care iluminează de dincolo de dimensiunile fizice toate camerele conștiinței]

O ANALIZĂ A IDEOGRAMEI 聖 SHENG FOLOSITĂ PENTRU A DESEMNA OMUL SFÂNT NE ARATĂ CĂ ȘI CIVILIZAȚIA CHINEZĂ ERA FAMILIARIZATĂ CU ACEST TRANSFER ÎN DUBLU SENS AL INFORMAȚIILOR



sheng⁴
sfânt; sacru;
divin; perfect;
înțelept; împărat;

er³
ureche;
a auzi;
poartă de
intrare
(receptie)

kou³
gură; grai;
a vorbi;
a exprima;
poartă de
ieșire (emisie)

wang²
mijlocitorul
legăturii cu
Cerule;
împăratul

Ideogramele chineze 聖人 [sheng⁴ ren²] desemnează omul [人 ren²] sfânt, sacru sau divin [聖 sheng⁴]. Mai jos se poate examina semnificația caracterului 聖 [sheng] din lucrarea lui Dan Mirahorian citată anterior [«Calea spre Cer și Putere», 2004]
聖 sheng⁴ sheng⁴ scheng⁴ : R: 聖 sheng⁴ sheng⁴ scheng⁴ : R: sfânt; sacru; divin; perfect; înțelept; profet; vizionari cărora li s-au revelat scrierile sacre; ființa divină; domn; omul care s-a așezat în scaunul de domnie; omul care și-a regăsit identitatea; omul deșteptat; omul de primul rang în ierarhia cosmică; imperial; împărat; **E:** saint, holy, sage, emperor; **G:** höchster Grad der Vortrefflichkeit, heilig, hehr, vollkommen, unfehlbar, göttlich, kaiserlich, konfuzianisch;
人 ren² ren² : R: om; persoană; uman, oameni; toată lumea; fiecare; ceilalți (în opoziție cu sine însuși); **E:** human being, man, person, people, personality, character, everybody, each;
G: Mensch, Menschheit, Person, Leute, jemand, jemand anders;
Caracterul pentru sacru [聖 sheng⁴] reflectă cele afirmate mai înainte prin modul de alcătuire:
 1. caracterul este format din: 耳 er³ ureche; a auzi; în skrt.: shruti (șruti): a auzi; textele auzite (bazate pe revelația divină); 2. 口 kou³ gură; grai; a vorbi; a exprima; cel ce aude și exprimă glasul Divinității; «flautul în care cântă divinitatea» și 3. 王 wang² mijlocitorul legăturii cu Cerul; omul care își regăsește axul își restabilește starea sau condiția de împărat; puntea (legătura) dintre Cer și Pământ se realizează prin om; cele trei planuri suprapuse (Pământ, Om și Cer) reprezentate de cele trei linii orizontale sunt reunite și aliniată pe verticala, care le străbate prin Centru; caracterul 王 [wang²] este folosit azi pentru a desemna pe: «rege, prinț, împărat, suveran, domn sau rangul imperial»;

dacă un om este plin..ocupat ...el rămâne un recipient iar nu izvor...un astfel de om nu poate primi nimic... și nu poate «deveni flautul în care cântă Divinitatea»
 dacă un un receptor de radio sau de televiziune este plin..ocupat ... de un anumit post. atunci receptorul nu primește nimic din ceea ce i se transmite pe o altă frecvență...
 «nu poți pune un ceai nou într-o ceașcă deja ocupată sau plină cu ceaiul vechi» ..
 ascultarea textului de relaxare trebuie să fie realizată într-o stare de gol(ire)..

Prezentarea alegoriei pesterii lui Platon se afla în articole din siturile dedicate prezentării metodei de relaxare pilotată

Alegoria "Pesterii lui Socrate"

OAMENII DE PE TERRA AU FOST TRANSFORMATI IN PRIZONIERI AI PESTERII (CAMEREI PERIFERICE A CONSTIINTEI) SI IN RECIPIENTE (CARE CAUTA DOAR UMLPEREA CU PLACERI, AVERI SI INFORMATII) PRINTR-UN INDELUNGAT PROCES DE STERGERE, DE CONDITIONARE SI DE PROGRAMARE. ASTFEL S-A INSTALAT SOMNUL, TRANSA CENTRIFUGA, VIRUSAREA, ORBIREA, NEPUTINTA SI PRIVIREA DOAR IN AFARA, SPRE LUMEA UMBRELOR SAU A ILUZIILOR (MAYA). ASA A APARUT UITAREA ADEVARATEI LOR IDENTITATI SI MENIRI SI AU AJUNS SA SE IDENTIFICE CU CEEA CE POSEDA (HAINELE, TRUPUL EFEMER, NUMELE PRIMIT, CU CEEA CE ESTE EFEMER, AVEREA SI SA DEVINA DEPENDENTI DE SURSELE DE PLACERE) IAR NU CU CEEA CE SUNT CU ADEVARAT: MANIFESTARI ALE CONSTIINTEI ETERNE A UNIVERSULUI CARE A DEVENIT CONSTIENT DE SINE INSUSI

Dan Mirahorian
Copyright © 2009
All Rights Reserved



REALITATEA SURSA (LUMINA NEECREATA)

REALITATEA NOUMENALA INDESCRIBTIBILA, INACCESIBILA MINTII RATIONALE MAHAT, BUDDHI, VIJNANAMAYA KOSHA MAREA SALA LUMINOASA A CONSTIINTEI CARE PRIMESTE NEMIJLOCIT LUMINA DIVINA;
STAREA DE VEGHE PARADOXALA (TURIYA) IN CARE ACCESAM BANCA DE DATE A UNIVERSULUI, MEMORIA DIN CORPUL KAUZAL(KARANAMAYA KOSHA)

REALITATEA SECUNDA (LUMINA CREATA) REALITATEA FENOMENALA, DESCRIPTIBILA, ACCESIBILA RATIUNII

MINTEA, MANAS, MANOMAYA KOSHA, MICA SALA A CONSTIINTEI CARE PRIMESTE LUMINA IMPRUMUTATA(SURSA DE LUMINA FENOMENALA: SOARELE EXTERIOR, FOCUL); STAREA PROFANA DE VEGHE PE CARE O FOLOSIM IN RELATIA ORIZONTALA CU SEMENII

CALEA CATRE SURSA LUMINII NEECREATE, CALEA TREZIRII, A INTERIORIZARII, A CUNOASTERII DE SINE SI A TRANSEI CENTRIPETE(SAMADHI)

FOCUL, SOARELE

SURSA DE LUMINA FENOMENALA

obiectele

EXTERIORIZARE/TRANSA CENTRIFUGA CUNOASTEREA EXTERIOARA

"Pestera lui Socrate" Fiintele umane sunt prizoniere in camera periferica a constiintei(pestera) unde percep prin mijlocirea simturilor grosiere doar o realitate a umbrelor[simturile transforma semnalele optice,termice, mecanice sau chimice din mediu in impulsuri care realizeaza pe un perete(ecranul mental) o proiectie a realitatii, care e diferita de realitatea insasi.

PERETE ECRAN MENTAL



Filmul UMBRE PROIECTII

Prizonier imobilizat (conditionat, programat, hipnotizat) sa priveasca doar in afara catre ecranul mental (peretele pesterii)

Dan Mirahorian
Copyright © 2009
All Rights Reserved





Cele patru tipuri de unde cerebrale/The four types of brain waves in more detail

Delta waves (0,5-4 Hz). This slowest of brainwave activity is found during deep, dreamless sleep. It is also sometimes found in very experienced meditators.

Theta waves (4-8 Hz). Going deeper into relaxation and meditation, you enter the "theta state" where brain activity slows almost to the point of sleep. Theta brings forward heightened receptivity, flashes of dreamlike imagery, inspiration, and, sometimes, your long-forgotten memories. It can also give you a sensation of "floating". Theta is one of the more elusive and extraordinary realms we can explore. It is also known as the twilight state which we normally only experience fleetingly as we rise up out of the depths of delta upon waking, or drifting off to sleep. In theta, we are in a waking dream, and we are receptive to information beyond our normal conscious awareness. Some people believe that theta meditation awakens intuition and other extrasensory perception skills.

Alpha waves (8-15 Hz). When you are truly relaxed, your brain activity slows from the rapid patterns of beta into the more gentle waves of alpha. Fresh creative energy begins to flow, fears vanish and you experience a liberating sense of peace and well-being. The "alpha state" is where meditation starts and you begin to access the wealth of creativity that lies just below our conscious awareness. It is the gateway that leads into deeper states of consciousness.

Beta waves (15-30 oscillations (or waves) per second (Hz)). This is the brain rhythm in the normal wakeful state associated with thinking, conscious problem solving and active attention directed towards the outer world. You are most likely in the "beta state" while you are reading this.

Unde cerebrale Brain Waves	Frecventa	Stari mentale
Unde Delta Delta waves	0,5-4 Hz 	somn profund; tranza mistica coma: deep sleep; somm fara vise;
Unde Theta Theta wave	4-8 Hz 	somn superficial: light sleep relaxare si meditatie profunda; vizualizare mentala; furie; rage;
Unde Alfa Alpha wave	8-15 Hz 	trezit; relaxat; awake; relaxed calm; lucid; fara ganduri; not thinKing; meditatie; vizualizare creativa;
Unde Beta Beta wave	15-30 Hz 	trezit; excitat; awake; excited alerta normala; constient

Clasificarea undelor cerebrale si a starilor mentale. Classification of brain waves and mental conditions
Stimulenti precum cofeina suprima undele Theta si Delta si promoveaza undele Beta, ceea ce conduce la cresterea stresului, la anxietate, insomnie si depresia sistemului imunitar

Stimulenti precum cofeina suprima undele Theta si Delta si promoveaza undele Beta, ceea ce conduce la cresterea stresului, la anxietate, insomnie si depresia sistemului imunitar.

The human brain is more complex than your scientists suspect. They are busily mapping where certain functions occur, and how parts of the brain activate in **syncronicity**. They know that parts of the brain, near the stem, are older than, for instance, the forebrain, and that a human can survive remarkably well with only half a brain, as long as that half is either the right or left, intact. But what your scientists do not know is that beyond the old brain and the new, the subconscious and the conscious, the right and the left halves - there are yet more subdivisions of the human brain. Where it is known that the brain seems to specialize in activity that requires Beta frequency brain waves during wakefulness, and Alpha frequency waves during sleep or meditation, and Theta waves during rage, and Delta waves in coma - no one is quite sure why.

Where brain functions are localized close to the data stores, the chemical paths and links that constitute memory and the potential for thought, these functional mother lodes cannot be mined without the greased lightning that is the communication substrata. We are not speaking here of synaptic junctions, the ends of one brain cell's dendrites touching another. We are speaking here not of chemistry, but of a communication method not understood by your scientists, as it cannot be pressed between glass plates and peeked at under a microscope, or placed in a vial of chemicals to test its nature. It requires a living brain to express itself, and beyond the difference in frequency, its nature is unknown to your scientists.

Brain waves are but a symptom of the process, whereby the brain, as an organ, hums to itself. Think of the choir, where all warm up with the same musical scales - synchronicity. But the true musical potential is where the choir, open throated, strikes harmonious chords. So how does the brain hum and harmonize, and what does this have to do with communication? This music, as we have said, is not chemical but the result of chemical interactions, which result in what you may term a variation on electrical energy. Electrons are not the only particles involved in electrical current, which is much over simplified in man's theories. There are hundreds of sub-atomic particles that constitute electric current. The motion of this energy is in waves for the same reason a body of water has waves. For motion to occur at all there is pressure and release, then bumping and reaction. And how does this assist communication? Once the choir is humming, the voice of the soloist is complemented. She finds her note more surely when the basso is striking a chord with her. She swells to a high note more confidently when the altos are coming behind her, to cover her gasp when she runs out of breath. They are a team, the choir, and so are your brain's various frequencies. They all occur at once, but are noticeable at different times because of the dominance. Listen carefully, and you will hear the full choir.

The brain waves you are aware of differ because they are supporting different parts of your brain. Not this spot which when poked causes a sound to be heard, or this spot where when poked makes a finger twitch, but throughout the brain. They are different because they serve as a communication support for entirely different processes, which we will tell you about. The Delta waves, noticeable only during coma, are basic only to those parts of your brain which run the body. The basic processes, like digestion, heart beat, temperature control, blood pressure, and reaction to gross stimuli like a direct punch to the stomach or a match to the finger tip. Fish and worms have Delta, should anyone want to take note. Theta, evident during rage, is basic to the animal's reaction to dire threats, where blind rage is the only hope and sometimes a savior. Theta controls muscular control, focusing the resources of the body such as nutrients in the blood to the muscles and parts of the nervous system on alert. It is more than the chemical assist that comes from adrenaline. It directs the nervous system to forget all else, and concentrate on the fight. Poltergeist activity sometimes is related to Theta activity, and not by accident, as the mind is mentally as well as physically throwing things in order to survive.

Alpha is the brain wave belonging to that part of your brain that deals with scope, spiritual as well as physical. It pieces it all together, makes sense of it, or tries to, and listens to the subconscious, where the real story is always recorded. Meditation is done in Alpha, and hypnosis, and sleep, where dreams emerge. All this deep understanding of the nature of the world is resisted by yet another part of the brain, that supported by Beta waves, considered the brain waves of the wakeful and alert, intelligent human. Beta supports the physical existence of humans, by processing what the senses perceive and sharing this with the rest of the brain. Beta is grounded. It wants not to know of the deeper meaning, of connections, or what the spirit knows,

it wants only to be here and now and can't be bothered with all that other nonsense. The Beta brain helps a creature get through the day, find enough to eat, and escape the flood or fire. It says, in essence, no time for day dreaming now, we've got survival to worry about. That's why the Alpha brain takes over at night, when the creature is safe, and has time for such nonsense as the riddles that the Universe presents.

Mirahorian: Relaxarea Pilotata este o cale antica pentru trezire, pt. autocunoastere (reamintirea adevaratei noastre identitati), pt. vindecare, slabire(scadere in greutate), pt. cresterea performantelor (artistice, mentale, sportive), pt.invatatare rapida(superlearning; sugestopedie) si pt acces la Banca de Date a Universului

Mirahorian: Guided Relaxation an ancient way for awakening, recalling or remembering our true identity, healing, weight loss, increase in artistic, mental and athletic or sports performances, superlearning and access to the Data Bank of the Universe

contact: mirahorian@gmail.com

vedeti siturile dedicate acestui subiect pe:

http://www.myspace.com/guided_awakening

<http://guidedawakening.spaces.live.com/>

<http://guidedawakening.multiply.com/>

<http://guidedawakening.blogspot.com/>

<http://ro.netlog.com/cunoastereascunsa>

<http://guidedawakening.weblog.ro/>

<http://www.flickr.com/photos/guidedawakening/>

<http://picasaweb.google.com/trueidentity9/OURTRUEIDENTITYADEVARATANOASTRAID/ENTITATE#>

O PREZENTARE A DEOSEBIRILOR DINTRE TRANSA CENTRIFUGA SI CENTRIPETA ESTE PREZENTATA IN SITURILE DE MAI JOS

**MIRAHORIAN: TRANCE GATE/POARTA TRANSEI
POARTA TRANSEI-O CALE DE A UTILIZA PUTERILE DVS.ASCUNSE
TRANCE GATE-A WAY TO DISCOVER & USE OUR HIDDEN POWERS**

http://www.myspace.com/mystic_trance

<http://trancegate1.spaces.live.com>

<http://trancegate1.multiply.com/>

<http://trancegate1.blogspot.com>

<http://mystictrance.wordpress.com/>

<http://www.flickr.com/photos/mystictrance/>

Prezentarea Metodei (Prospect) si Manualul de relaxare pilotata auditiv se afla pe siturile de mai jos:

see published books/vedeti cartile publicate pe:

<http://www.scribd.com/MIRAHORIAN>

SITURI AUTOR /AUTHOR SITES

SITE GRAAL STAR

<http://www.danmirahorian.ro/>

SITE PSI-SCIENCES

<http://www.psi-sciences.com/>

SITE QI MAGEN

<http://www.danmirahorian.com/>