



TARTALOM

Gyakorlatok listája	6
Előszó	7
Az olvasókhöz	11
BEVEZETÉS: A THETAHEALING PSZICHOLOGIÁJA	13
1. fejezet A theta-technika	19
2. fejezet Energiatesztelés	39
3. fejezet Hitmunka és ásás: a múlt, a jelen és a jövő	49
4. fejezet Az ásás alapelvei	71
5. fejezet A hitmunka során alkalmazott ásás öt alaplépése	101
6. fejezet Az ásás tízféle megközelítési módja (vagy gyorselérési útja)	111
ÖSSZEFOGLALÁS: A THETAHEALER	171
Szójegyzék	175
Hivatkozások	181
Források	182
A szerzőről	184





ELŐSZÓ

A THETAHEALING® filozófia és átfogó **gyógyítási rendszer*** egyben, amelyet önkorlátozó hiedelmeink lecseréléséhez, pozitív hitrendszeink fejlesztéséhez, önmagunk megértéséhez és az emberiség érdekeit szolgáló spirituális fejlődéséhez hívhatunk segítségül.

Ez a könyv a többi ThetaHealinggel foglalkozó írásomhoz, azaz a *ThetaHealing*, a *ThetaHealing haladóknak – A mindenség erejének kiaknázása*, a *ThetaHealing – Betegségek és rendellenességek*, valamint *A ThetaHealing filozófiája – A létezés hét síkja* című könyvekhez kapcsolódik, és mélységeiben ismerteti meg az olvasót a hiedelmek utáni ásás folyamatával.

Az első, *ThetaHealing* címet viselő könyvemben részletesen bemutatam a leolvasás folyamatát, a gyógyítást, a **hitmunkát**, az **érzelemmunkát**, az ásásmunkát és a génmunkát, megismerkedtünk a **létezés síkjaival**, valamint a kezdők számára is hasznos információkkal szolgáltam.

A következő írásomban, a *ThetaHealing haladóknak – A mindenség erejének kiaknázása* című könyvben mélységeiben ismertettem meg az olvasót a hit- és érzelemmunkával, az ásás folyamatával, valamint mélyebb bepillantást nyújtottam a létezés különböző síkjain szerzett tapasztalataimba, a hiedelmekbe, amelyekről úgy vélem, hogy elengedhetetlenek a spirituális felemelkedéshez. A *ThetaHealing*

* A **félkövér** betűkkel szedett szakkifejezések magyarázatát lásd a Szójegyzékben.

haladóknak – A mindenség erejének kiaknázása az első könyv, azaz a *ThetaHealing* bővített változata, míg *A ThetaHealing filozófiája – A létezés hét síkja* a ThetaHealing filozófiáját mutatja be.

Ahhoz, hogy az ebben a könyvben ismertetett ásási módszereket teljes értékűen hasznosítani tudjuk, mindenképpen szükség van a *ThetaHealing*ben leírt folyamatok megértéséhez. Ettől függetlenül azonban az 1. és 2. fejezetben ismét bemutatom a ThetaHealing folyamatát. A ThetaHealinggel még csak most ismerkedők számára igen hasznos lehet a *Szójegyzék* is.

Az ebben a könyvben bemutatott energiagyógyítási technikák részletesen megtalálhatók a *ThetaHealing* és a *ThetaHealing haladóknak – A mindenség erejének kiaknázása* című könyvekben, ahogyan a **théta-agyhullámon** történő meditációs gyakorlatok is, amelyek meggyőződésem szerint elhozzák számunkra a testi, lelki és spirituális gyógyulást. A tiszta és isteni **théta-állapotban**, összpontosított imáinkon keresztül képesek vagyunk kapcsolódni a **mindenség Teremtőjéhez**. A Teremtő adta nekünk azt a csodálatos tudást, amelyet most te magad is befogadni készülsz, és amely nemcsak az én, de oly sok más ember életét is megváltoztatta.

Van azonban egy előfeltétele a ThetaHealingnek és a könyvben ismertetett technikáknak: hinni kell a mindenben jelen lévő és áramló energiában. Van, aki ezt a „mindenség Teremtőjének”, „Teremtőnek” vagy „Istennek” hívja. Tanulással és gyakorlással bárki képes lehet rá; bárki, aki hisz a mindenben ott lévő és áramló energiában – azaz Istenben vagy a Mindenségben –, bekapcsolódhat a ThetaHealing folyamatába. A ThetaHealing nem kapcsolódik egyetlen egyházhoz sem, ahogyan nem függ attól sem, hogy hány éves vagy, férfi vagy nő vagy-e, hogy melyik rasszba tartozol, milyen a bőrdöd színe, milyen a világnézeted, melyik vallást gyakorlod. Bárki, aki tiszta hittel hisz Istenben vagy a teremtő erőben, hozzáférhet a ThetaHealing fájához.

Rájöttem, hogy a Teremtőnek több neve van: hívhatjuk Istennek, életerőnek, Allahnak, a mindenség Teremtőjének, Istennőnek, Jézusnak, Szentléleknek, Forrásnak vagy Jahvénak.

Az ismereteket megosztom ugyan, ám az alkalmazásuk során bekövetkező változásokért nem vállalok felelősséget. Amint felismered, hogy rendelkezel az erővel, amellyel a magad és mások életét is megváltoztatod, a felelősséget is vállalnod kell.





BEVEZETÉS:

A THETAHEALING PSZICHOLOGÁJA

Rengeteg könyvet írtak már a hiedelmekről, az érzelmekről, az érzelmi állapotokról, és számos elmélet született arról, hogy mindezek hogyan teremtődnek. E könyvek többsége azt próbálja meg elmagyarázni, hogy *hogyan* működnek ezek a pszichológia, a fiziológia, a filozófia, a neurológia, a szociológia, az endokrinológia és a pszichoterápia szemszögéből nézve. „Hogyan definiálhatjuk az érzéseket, a hiedelmeket vagy az érzelmeket?” – teszik fel a kérdést mindannyian. „Hol és hogyan létezhetnek ezek az agyban? Mik ezek egyáltalán?” – kérdezik.

A modern tudományban az érzelmekkel és hiedelmekkel kapcsolatos koncepciók többsége lényegében valamilyen elméleti spekuláció tanulási folyamata, ahol egyik elképzelés a másikra épül. Vannak pszichológusok, akik szerint az érzés az érzelmi állapot eredményének szubjektív tapasztalása. Az érzelmi állapot eredményét verbális és fizikai reakciókon keresztül szemlélhetjük, ám *mechanikusan nem láthatjuk*, hogy hogyan keletkeznek – kivéve, ha egy elektroencefalográf, illetve újabban CT segítségével monitorozzuk az agyhullámokat. Azt azonban feltételezzük, hogy az érzelmek kémiai és elektromos úton üzeneteket küldözgetnek a keringési és idegrendszeren keresztül a test minden pontjába.

Vannak pszichológusok, akik úgy vélik, hogy az érzelmi állapot alapvetően a szociális és környezeti tényezőkre adott biológiai válasz.

E szerint az elmélet szerint hat fő érzelem létezik: a harag, az undor, a félelem, a boldogság, a szomorúság és a meglepetés. Az alapérzelmek keveredéséből pedig összetett érzések keletkeznek. Jó példa erre az, amikor az ember egyszerre érez haragot és undort. Ebből alakul ki az utálat. (Ne feledd, hogy ezek a koncepciók – legalábbis részben – csak teóriák az érzelmekről.)

Egyik tudományág sem magyarázza meg azonban azt, hogy *miért* alakul ki egy bizonyos hiedelem bennünk, vagy miért küldte valaki hozzánk. A hiedelem az egy érzelmi állapot? Hol van az agyban? Hogyan alakul ki? Miért alakul ki valakiben egy bizonyos hiedelem, és miért nem egy másik?

Egyvalami biztosnak tűnik: a hiedelmek az agyunkba mélyen bevésődött mentális akadályok, amelyek az emlékekhez hasonlóan pozitív vagy negatív élményt magukhoz társítva rögzülhetnek. Ebből kifolyólag a következő kérdés az, hogy hogyan ismerhetjük fel hiedelmeinket, és – ha arra van szükség – hogyan változtathatjuk meg őket? Gyűlölet, előítélet, diszkrimináció. Ez csak néhány olyan negatív hiedelem, amely magán az érzésen felül belénk rögzülhet, és amely további negatív érzelmek forrása lehet. De itt vannak például az imával, meditációval, szeretettel, jóakarattal kapcsolatos hiedelmek is, amelyek viszont rendre pozitív érzelmeket és érzéseket hívnak elő az emberből. Néhány tudós úgy véli, hogy a hiedelmek ugyanúgy rögzülnek az agyban, mint az emlékek. De hogyan lehet megváltoztatni őket akkor, ha belénk rögzültek?

Kathleen Taylor, az Oxford Egyetem neurológus-kutatója szerint: „Ha kihívások elé állítod őket [a hiedelmeket], akkor kicsit meggyengülnek. Ha viszont ezzel egy időben új hiedelmeket erősítesz meg, akkor a hangsúly áttevődik egyikről a másikra.”¹



❁ Hiedelmek – kapu a tudatalattira ❁

A hitmunka és az ásás a ThetaHealing lényeges eleme, amelyet pszichológiai szemszögből könnyen megérthetünk, ha úgy képzeljük el, mint egy, a **tudatalattira** nyíló kaput azzal a céllal, hogy változást teremtsünk. A hitmunka során megfigyeltem az embereket, és azt vettem észre, hogy tudatalattijuk körül – legalábbis sok ember tudatalattija körül – van egy védőburok. Ez a védőpajzs természetes módon alakul ki, melynek következtében a tudatalatti „merevlemeze” képes mintegy elszigetelni az illetőt a fájdalomtól – vagy azoktól a dolgoktól, amelyeket fájdalmasnak tart –, amikor az élete során kialakított hiedelmeit (vagy **programjait**) megpróbálja megváltoztatni.

Az agy biológiai szuperkomputerként működve begyűjti és kiértékeli az információkat, majd reagál rájuk. Hogy hogyan reagálunk egy adott dologra, az attól függ, hogy tudatalattink milyen információt kapott róla, és attól, hogy hogyan fogadja be, miképpen értelmezi. Ha az adott információt „valósként” értelmezi az elme, akkor programmá alakul, és helyet kap a tudatalatti merevlemezen. Ahogy a számítástechnikában, úgy a ThetaHealingben is „programoknak” hívjuk a hiedelmeket, mivel a számítógéphez hasonlóan a tudatalatti merevlemeze is „végrehajtja” ezeket a hiedelmeket, függetlenül attól, hogy ezek negatívak vagy pozitívak.

A programok lehetnek számunkra előnyösek és hátrányosak is, attól függően, hogy mik azok, és hogyan reagálunk rájuk. Például aki azzal a programmal éli az életét, hogy „én nem lehetek sikeres”, az lehet, hogy végül – akár többévnnyi siker után, vagy önpusztító életmóddal – valóban elveszít mindent; és mivel a program a tudatalattiban van, így az önszabotázs továbbfolytatódik. Ezek a programok, amelyek nagy valószínűséggel gyermekkorunkban