

2. kapitola

KOMUNIKACE S PODVĚDOMÍM, PŘEPROGRAMOVÁNÍ

Vedoucí:

„V předchozích knihách Valerije Sinel'nikova je metoda komunikace s podvědomím popsána dost podrobně.

Čtenáře většinou zajímají otázky typu: Není komunikace s podvědomím škodlivá? Jak dlouho a jak často s ní můžeme komunikovat? Je nutné ptát se podvědomí na všechno podrobně, nebo se to dá zjednodušit? Nemůže mít taková komunikace nějaké negativní následky?

Dříve, než odpovím na tyto otázky, připomeňme si, že dělení rozumu na vědomí a podvědomí je čistě formální. Mezi vědomými a podvědomými procesy neexistuje jasná hranice. Vědomí pozná pouze přítomný moment, tady a nyní. Podvědomí – to jsou vzpomínky, představy o budoucnosti, zvyky, sny a fantazie. Podvědomí také kontroluje činnost vnitřních orgánů.

Člověk za jistých podmínek dokáže vědomě regulovat některé funkce vnitřních orgánů. Proto můžeme směle říci, že komunikovat s podvědomím není jen žádoucí, ale i nevyhnutelné. A čím více, tím lépe! V podstatě s ním neustále komunikujeme. Většinou však jeho odpovědi nevnímáme nebo jim nerozumíme. Důležité je především správně zadávat otázky. Jestliže jste nesprávně zadali otázku, nebudete rozumět odpovědi.

Lidé, kteří ještě jen začínají komunikovat se svým podvědomím, se navíc často ptají, zda si danou odpověď pouze nevymysleli.

Připomeňme si, že komunikujeme-li se svým podvědomím, prosíme ho, aby nám odpovídalo na úrovni vědomí, prostřednictvím vědomí. To první, co nás po zadání otázky napadne, je danou odpovědí. Všechno závisí na tom, jak vnímáme okolní svět. Podle toho, jaký systém vnímání u nás převažuje: vizuální (očima), auditivní (ušima) nebo kinetický (tělesnými pocity).

Odpovědi podvědomí přichází v podobě prchavých, rychlých obrazů. Tento proces se dá ovládat. Pouze svému podvědomí zadejte úlohu. Řekněte: Dej mi jasný obraz nebo zopakuj to, co si už jednou řeklo.

Podvědomí vám může dát odpověď v podobě vnitřního hlasu, vnitřních pocitů nebo spojením výše uvedených způsobů. Nesmí být zanedbány ani dva vnější kanály – čichový a chuťový. Jsou méně výraz-

né, ale někdy mohou mít nesmírný význam. Například v partnerském vztahu se partneři přitahují i vůní, kterou produkují feromony.“

„To je o mně!“ Muž, který se ozval, téměř vyskočil ze židle. „Jmenuji se Levon. Přiletěl jsem z Arménie. Každému se líbila moje přítelkyně. I hospodyně to byla dobrá, i životní názory jsme měli podobné, i v posteli jsme si rozuměli, ale její vůně mi vůbec neseseděla! Ne že by nedodržovala hygienu. V tomto ohledu bylo všechno v pořádku. A přece mi neseseděla její vůně! Nakonec jsme se rozešli. Evidentně jsme se k sobě nehodili na podvědomé úrovni.“

Levonův příběh vzbudil v sále velký rozruch.

Vedoucí:

„Budeme pokračovat. Věnujte velkou pozornost tomu, na co myslíte! Jestliže se vám vybavila nějaká myšlenka, i když nepříjemná, nečekaná, možná dokonce hrozná, neodhánějte ji od sebe. Poděkujte se svému podvědomí! Vždyť vás učí něčemu důležitému. Skutečnými pány svého života se stanete jen tehdy, začnete-li reagovat na jakékoli své myšlenky! Budu vám vyprávět o jedné vlastní zkušenosti.

Jeli jsme se ženou na seminář do Gurzufu. Jak jsem tak řídil, najednou mne napadlo, že bychom si mohli koupit antiradar. Pohled mi padl na tachometr, ukazoval devadesát kilometrů za hodinu. Přitom jsme právě jeli přes vesnici, takže jsem neměl překročit šedesátku. I když bylo brzy ráno a cesta byla úplně prázdná, za-

čal jsem pomalu přibrzďovat. Ukazovatel začal klesat na správné číslo. Za několik sekund jsme za zatáčkou uviděli policajta se světelným radarem v ruce. Podíval se na ukazatel a jen lhostejně mávl zastavovacím terčem – všechno je v pořádku, jed'te dál. A já jsem děkoval svému podvědomí...“

Tak co, milí čtenáři? Zatím vás to moc nebaví? Nezapomněli jste, že se nacházíte na semináři a že metodiku si osvojujeme za přítomnosti několika desítek jiných lidí?

Mnohým z nich se už podařilo navázat produktivní rozhovor se svým podvědomím. Ale některým se nedaří úplně přesně rozeznávat odpovědi vnitřního hlasu. V podstatě jste na tento seminář přišli proto, abyste se naučili rozumět odpovědím svého podvědomí. A potom nasměrovat svůj život na správnou cestu.

1. fáze DEFINICE PROBLÉMU

Vedoucí:

„Je mi úplně jasné, že každému ze zde přítomných se nakupilo plno problémů a přejí si je co nejdříve vyřešit. Je nutné říci, že tyto problémy se už nedají řešit na úrovni vědomí, protože kdybyste se v nich dokázali vyznat sami, nebyli byste zde. Potřebujete proto jiný přístup.“

Vyberte si nyní jeden konkrétní problém.

Například, jste nemocní a chtěli byste zjistit příčinu vašeho onemocnění. V duchu si vyjmenujete všechny bolesti a příznaky, které se vám s vaší nemocí spojují. Není nutné vyjmenovávat lékařské diagnózy, velmi často vůbec neodpovídají skutečnosti.“

Nina Petrovna potřebuje pomoc s popisem problému:

„Má lékařská diagnóza zní: chronicky deformující artrózo-artritida kolenních a kotníko-holenních kloubů s narušením jejich funkcí. Pomozte mi, prosím, správně to formulovat.“

Vedoucí:

„Zformulujte svůj problém takto: Cítím bolest při vstávání, chůzi a ohýbání nohou. Klouby mi pravidelně otékají.“

Alexandr:

„A co moje gastritida?“

Vedoucí:

„Řekněte si to takto: Můj problém je v tom, že po konzumaci jídla cítím bolest, nevolnost a tlak na žaludku. Alexeji Pavloviči, jak vy definujete svůj problém?“

„Můj problém spočívá v tom, že do dnešního dne jsem nedokázal dát do pořádku svůj vztah se synem.“

Vedoucí:

„Správně. Řeknu vám ještě něco. Mnoho věcí nás rozčiluje. Správná formulace problému by měla znít takto: Sám se rozčiluji a viním za to druhé. Nebo takto: Prostřednictvím této paní jsem si sám vynadal.“

„Tuto nemoc jsem dostal sám od sebe!“ radostně vykřikne nějaký muž.

Vedoucí:

„Můžete takto, ale ještě lepší by bylo říci: Vytvořil jsem si takovou nemoc. V takovém případě berete odpovědnost na sebe, protože víte, že jste si tu situaci vytvořil sám.

A nyní přejdeme k další fázi.“

2. fáze PŘEDSTAVA PROBLÉMU

Vedoucí:

„Nyní si zkuste představit tu část vašeho podvědomí, která nese odpovědnost za vytvoření daného problému.

Zeptejte se: S jakým předmětem nebo jevem se mi spojuje ta část ve mně, která vytvořila tento problém proto, aby mne něco naučila?“

Někdo se ozve:

„A nemůžete nám dát nějaký příklad?“

Vedoucí:

„Samozřejmě. Například, jdu si cestou svého života, ale do cesty se mi postaví nějaká překážka. Představím si ji jako ohromný balvan tmavošedivé barvy, chladný na dotek. Část mého Já, která vytvořila tento problém, se tedy podobá ohromnému balvanu.“

Přihlásí se Jelena:

„Já jsem už říkala o svém problému. Nedokázala jsem si dát do pořádku vztah s mužem. Takže, ta část mého podvědomí, která mi vytvořila tento problém, se podobá kaktusu v barevném květináči na okně. Je kulatý, hrozně pichlavý a malý.“

Muž kolem šedesátky hovoří o své nemoci takto:

„Mám bolesti v horní části žaludku, asi půl hodinu po konzumaci jídla cítím těžkost a pálení žáhy. Trápí mne to už několik let. Po zadání otázky, jak vypadá část mého podvědomí, která vytvořila tento problém, jsem uviděl obraz bílé silikátové cihly hmotnosti asi čtyř kilogramů.“

O slovo se hlásí Alexej Pavlovič:

„Já si představuji nějakou kouli s háčky.“

Vedoucí:

„Vidíte ji podrobně? Jaký je její rozměr, hmotnost, barva, materiál, délka těch háček?“

Alexej Petrovič:

„Všechno to v duchu vidím jasně a zřetelně. Je to kovová koule černé barvy, je lesklá a chladná na dotek, má přibližně dvacet pět kilogramů a její průměr je asi jeden metr. Mám takový pocit, že uvnitř není dutá. Háčky jsou různé délky i barev, ale pouze tmavých odstínů.“

Vedoucí:

„Dobře! Děkuji. Části podvědomí se velmi často asociují s různými geometrickými útvary. Vzniklé představy mohou být jakékoli. Nedivte se ani se ne-

lekněte. Jsou to vaše myšlenky, vaše asociace – přijměte je jako něco potřebného.“

„Mohu něco vyprávět?“ zvedá se ze židle mladá žena v brýlích. Zjevně je silně krátkozraká.

„Jmenuji se Světlana. S kamarádkou jsme přišly na váš seminář z Moskvy. V posledním čase se mi zhoršil zrak. Část podvědomí, která vytvořila tento problém, se podobá rytíři v brnění se spuštěným chráničem očí.“

Vedoucí:

„Proč rytíř? A proč má spuštěný chránič očí?“

Žena se na chvíli zamyslí. Pohled se jí zamlží. Potom pomalu, jako kdyby ještě stále byla hluboko ponořená do sebe, řekne:

„Zeptala jsem se podvědomí a první, na co jsem pomyslela, bylo, že v okolním světě je mnoho zloby, proto je nutné se před tím chránit. Ochranu symbolizuje ten spuštěný vizír, jenže přes něj je špatně vidět. Jenomže mně se ani nechce dívat na všechnu tu ne-spravedlnost kolem mne.“

Vedoucí:

„Samozřejmě! Nechcete na tomto světě vidět něco, co vás velmi zlobí. Proto vás vaše podvědomí udělalo doslova krátkozrakou.“

Vedoucí:

„Nyní chvíli nechme naše představy na pokoji. Poděkujte svému podvědomí za odpovědi a mimochodem, to udělejte pokaždé.“