



Fragment książki *"Hipnoza, Sen, Medytacje"*

Czym jest wewnętrzny język umysłu, jak możemy się go nauczyć i jaką korzyść możemy z tego odnieść?

To pytania, na które spróbuję odpowiedzieć. Nie jest to jednak kolejna książka o hipnozie, NLP czy innym systemie pracy z własnym umysłem, z podświadomością, obiecująca jak różnymi sztuczkami ułatwić sobie życie. Mimo iż książka porusza wszystkie te zagadnienia, jest czym innym - jest przewodnikiem, który może pomóc zmienić siebie. Oczywiście zależy to od czytelnika, nie było jednak moją intencją pisanie kolejnej teoretycznej książki na temat pracy z umysłem czy tworzenie luźnego zbioru opisującego różne techniki. Chciałem napisać przewodnik, który każdemu umożliwi praktyczne zrozumienie swojego wewnętrznego języka, nauczy się nim posługiwać poprzez osobiste doświadczenie nabyte podczas czytania i wykonywania opisanych tu ćwiczeń, w określonym porządku.

Istnieje wiele książek poświęconych hipnozie, autohipnozie, NLP i innym metodom bazującym na wewnętrznym języku umysłu, w których omawia się różne teorie i opisuje różne ćwiczenia. Można poznać garść luźnych technik i mniej lub bardziej skutecznie spróbować ich użyć. Nie spotkałem się jednak z publikacją, która podeszłaby do tego zagadnienia całościowo, pozwoliła praktycznie zrozumieć i rozwinąć tę wiedzę i ją zastosować.

Nie mnie oceniać, na ile ta książka spełni swoje założenia, to pozostawiam czytelnikom, ich inwencji i ocenom, mam jednak nadzieję, że okaże się użyteczna i praktyczna, pomagając wielu ludziom. Należy jednak pamiętać, że aby spełniła swoje zadanie, nie wystarczy tylko przeczytać i odłożyć na półkę. Należy praktycznie, poprzez ćwiczenia, opanować zawarty tu materiał, osiąść praktyczne zrozumienie swojego wewnętrznego języka i nauczyć się go wykorzystywać.

Fakt, czy ktoś zgadza się z tym, co zawarte jest w tej książce bądź nie - nie ma znaczenia, bowiem powstała ona nie z myślą o polemice, a jest po prostu praktycznym przewodnikiem, z którego można skorzystać lub nie, a istotę rzeczy stanowi, czy przyniesie korzyści osobie, która z niego skorzysta. Osobiście, na podstawie wieloletnich doświadczeń jestem przekonany, że może przynieść wielkie korzyści każdemu, kto podąży za tym przewodnikiem. Ze swej strony życzę wszystkim powodzenia i mam nadzieję, że nikogo nie spotka zawód.



Czym jest omawiany tu wewnętrzny język umysłu? Najprościej można powiedzieć, że jest to sposób, w jaki funkcjonuje nasz umysł, jak komunikuje się z nami i jak my możemy się skutecznie z nim komunikować. Nie jest to jednak odpowiedź, która daje jakiegokolwiek wyobrażenie o tym, czemu poświęcona jest ta książka. Zaczę więc inaczej - od nawiązania do mitycznego języka smoka.

Mityczny język smoka jest pierwotnym językiem stworzenia, językiem magii i tajemnic znanym tylko najlepszym czarnoksiężnikom i samym smokom. Istotę języka smoka w piękny sposób opisała w swoich niezwykłych powieściach fantazy Ur-sula le Guin. Jednak język smoka, język magii nie ogranicza się tylko do świata fantazy, baśni i legend. W nas również istnieje magia - to magia naszego umysłu. Tę wewnętrzną magię ma każdy, jest ona silna i działa bez przerwy, niekiedy na naszą korzyść, niestety częściej przeciwko nam - używamy jej bezwiednie przez cały czas, przemawia do nas w snach, przeczuciach i spontanicznych wrażeniach. Na przestrzeni wieków nadawano jej różne nazwy i różnie do niej podchodzono - niekiedy z szacunkiem, lękiem, z nadzieją, a niekiedy z lekceważeniem. W dzisiejszym nowoczesnym świecie nazywamy ją sugestią, hipnozą i tworzymy wiele różnych nazw, ale tak naprawdę zupełnie jej nie rozumiemy, nie doceniamy i lekceważymy, a tym bardziej nie potrafimy świadomie i skutecznie używać, ponieważ nie rozumiemy jej prawdziwego języka.

Maria Szulc, wybitny praktyk i propagator hipnozy, tworząc swoją metodę, czyli biostymulację, nazwała język hipnozy, autosugestii, językiem snów, ponieważ oparty jest on na wyobrażeniach, uczuciach i skojarzeniach, a nie na słowach. Słowa są czymś zewnętrznym, za czym ukrywa się prawdziwy pierwotny język obrazów, skojarzeń, uczuć - wewnętrzny język naszego umysłu - ten sam język, którym przemawiają do nas sny. Ten język, właściwie użyty, pozwala wykorzystać wewnętrzną magię dla własnego zdrowia, szczęścia i harmonii; jest to język pozawerbalny, prawdziwy język smoka.

Julian Ochorowicz, najwybitniejszy badacz hipnozy w historii, który wyprzedził swoją epokę, a którego prace na nowo odkryte przekładane są na wszystkie języki świata i wnikliwie, z fascynacją, studiowane przez wszystkich specjalistów, nazwał ten wewnętrzny język magii umysłu ideoplastią, opisał jego cechy i sposób działania w precyzyjny naukowy sposób w licznych swoich pracach docenianych i nagradzanych na całym świecie. Później jednak hipnoza popadła w niełaskę i jego prace pozostały znane tylko nielicznym specjalistom. Potrzeba było kilkudziesięciu lat renesansu hipnozy, aby jego genialne dzieła zostały ponownie odkryte i docenione. Dzisiaj uczeni na całym świecie studiuje je z fascynacją, nie mogąc zrozumieć, jak jeden człowiek sto lat temu mógł tak bardzo wyprzedzić wszystkie ich dokonania na przestrzeni kilkudziesięciu lat i z pokorą chyła przed nim głowę.



Tematem mojej książki jest właśnie ideoplastią -język snu, wewnętrzny język magii naszego umysłu. Jak już podkreślałem, nie jest to książka teoretyczna, ani żadna rozprawa naukowa, ale przewodnik, którego celem jest wprowadzenie czytelnika w praktyczne wykorzystanie magii swojego umysłu aby uczynić życie pełniejszym, bardziej radosnym i szczęśliwszym. Potencjał taki jest w każdym, musimy tylko go odkryć i zacząć się nim świadomie posługiwać, zmieniając swoje życie i dążąc w kierunku wewnętrznej pełni i harmonii.

Wszyscy jesteśmy bardzo zagubieni i zatracamy część siebie, swoją naturalną spontaniczność i wewnętrzną radość, osaczają nas problemy, z którymi nie potrafimy sobie radzić. Mam nadzieję, że ta książka pomoże czytelnikom odzyskać równowagę, zapanować nad swoim życiem i odnaleźć zagubione szczęście, radość i pełnię poprzez poznanie i wykorzystanie niedocenianych bogactw swojego umysłu.

Niniejsza książka jest przewodnikiem, mapą prowadzącą w fascynujący świat wewnętrznej magii, która może nas wyprowadzić z pomieszanej, stresującej egzystencji w radosne pełne spokoju i pogody ducha życie. Oparta jest ona na moim osobistym doświadczeniu i sprawdzonych metodach treningu anty-stresowego, który prowadziłem przez wiele lat, pomagając ludziom odnaleźć równowagę i radość w trudnych sytuacjach. Metody i trening tu przedstawione nigdy wcześniej nie były w pełnej formie publikowane i są całkowicie oryginalnym systemem opartym na latach doświadczeń. Do ujęcia tego wszystkiego w formie jednej książki - przewodnika przekonali mnie ludzie, którym te metody pomogły i zmieniły ich życie. Nie byłem do końca pewien słuszności tego pomysłu, jednak moja kochana siostrzyczka Guen przekonała mnie, że napisanie tej książki może pomóc i zainspirować wielu ludzi, a ponieważ bardzo ją kocham, z radością zabrałem się za pisanie. Mam nadzieję, że jej oczekiwania się spełnią i wielu ludzi uczyni swe życie szczęśliwszym i bardziej radosnym, wolnym od niepotrzebnego stresu, napięć i cierpienia.

Żyjemy w świecie pełnym stresu, pośpiechu i nerwowości. Jesteśmy bombardowani masą różnorodnych informacji, stawiasię nam coraz większe wymagania. Nic więc dziwnego, że stajemy się coraz bardziej nerwowi, tracimy wewnętrzną równowagę i czujemy, że coś w naszym życiu jest nie tak, jak powinno być. Próbuujemy coś zmieniać, ale zazwyczaj nie osiągamy zadowalających efektów i dyskomfort się pogłębia, stres narasta. Prowadzi to do zagubienia, depresji i innego rodzaju zaburzeń emocjonalnych, z którymi nie potrafimy sobie radzić, a które sprawiają, że życie zamiast być radosne, pełne harmonii, staje się szare i pełne zgrzytów.



Przyczyna tego leży w nas samych, a raczej w tym, że nie nauczono nas traktować życia całościowo, nie nauczono dostrzegać symptomów utraty równowagi w różnych sferach egzystencji i podejmowania działań w celu przywrócenia tej równowagi, nie nauczono nas radzenia sobie z własnymi emocjami. Nie pamiętamy o tym, że życie składa się z dwu sfer -sfery duchowej i materialnej - oraz że sfery te wzajemnie na siebie oddziałują. Zapominamy, że nie jest możliwe osiągnięcie harmonii, jeśli lekceważymy którąś z tych sfer. Lekceważenie duchowych potrzeb jest rzeczywistą przyczyną problemów, z którymi nie możemy sobie poradzić. Aby osiągnąć harmonię i szczęście, musimy nauczyć się dbać o swoją wewnętrzną sferę istnienia tak, jak dbamy ojej zewnętrzny aspekt.

Kiedy nasze ciało jest zmęczone, odpoczywamy, kiedy jest głodne, jemy, kiedy niedomaga, leczymy je, dbamy o jego czystość i komfort, dbamy o jego wygląd i formę. Jest to dla nas zupełnie naturalne i doskonale zdajemy sobie sprawę, że nie możemy zaniedbywać tych starań, ponieważ wcześniej czy później takie zaniedbania doprowadziłyby do powstania problemów. Posiadamy wiedzę i metody dbania o swoje ciało, podczas gdy zupełnie nie potrafimy radzić sobie z duchową stroną swojej egzystencji.

Kiedy narasta w nas stres i stajemy się nerwowi, reagujemy niewspółmiernie gwałtownie do sytuacji, stwarzając problemy