

Theta Healing

*Medytacja, uzdrawianie i energia, która
leczy. Kompletny poradnik*

Iwona Kot

Spis treści

Rozdział 1. Fale theta – brama do uzdrowienia.....	5
1.1. Czym jest Theta Healing i skąd się wzięło.....	5
1.2. Historia Vianny Stibal – początek drogi.....	9
1.3. Fale mózgowe: beta, alfa, theta, delta, gamma.....	14
1.4. Dlaczego stan theta otwiera drzwi do zmiany.....	18
1.5. Moja osobista przygoda z theta.....	23
Rozdział 2. Energia Stwórcy wszystkiego, co jest	Błąd!
zdefiniowano zakładki.	Nie
2.1. Kim jest Stwórca – źródło bezwarunkowej miłości	Błąd!
zdefiniowano zakładki.	Nie
2.2. Siedem płaszczyzn istnienia	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
2.3. Siódma płaszczyzna – czysta energia tworzenia	Błąd!
zdefiniowano zakładki.	Nie
2.4. Jak nawiązać kontakt ze Stwórcą	Błąd! Nie zdefiniowano
zakładki.	zakładki.
2.5. Wdzięczność jako klucz do przepływu energii	Błąd!
zdefiniowano zakładki.	Nie
Rozdział 3. Medytacja theta krok po kroku	Błąd! Nie zdefiniowano
zakładki.	zakładki.
3.1. Przygotowanie ciała, miejsca i intencji	Błąd! Nie zdefiniowano
zakładki.	zakładki.
3.2. Uziemienie i połączenie z energią Ziemi	Błąd! Nie zdefiniowano
zakładki.	zakładki.
3.3. Podróż w górę – wznoszenie świadomości	Błąd!
zdefiniowano zakładki.	Nie
3.4. Polecenie, świadkowanie i powrót	Błąd! Nie zdefiniowano
zakładki.	zakładki.

3.5. Najczęstsze trudności i jak je pokonać **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.6. Codzienna praktyka – plan na 21 dni **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 4. Praca z przekonaniami – odkopywanie korzeni **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.1. Cztery poziomy przekonania..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.2. Test mięśniowy – rozmowa z podświadomością **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.3. Kopanie – jak dotrzeć do przekonania źródłowego **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.4. Zastępowanie starych programów nowymi **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.5. Pobieranie uczuć, których nigdy nie znaliśmy **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 5. Uzdrawianie ciała i umysłu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.1. Skanowanie ciała – zagłębienie do wnętrza **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.2. Ciało jako zwierciadło emocji . **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.3. Sesja uzdrawiająca dla siebie... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.4. Sesja uzdrawiająca dla innych . **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.5. Theta jako wsparcie, a nie zamiennik leczenia **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.6. Historie przemiany – świadectwa uczestników **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 6. Uwalnianie emocji i dawnych ran **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.1. Lęk, wstyd i poczucie winy – trzy ciężary duszy **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.2. Uzdrawianie wewnętrznego dziecka**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.3. Przebaczenie, które wyzwala... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.4. Uzdrawianie złamanej duszy ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.5. Rodowe wzorce i dziedziczone cierpienie**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 7. Intuicja i odczytywanie energii**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.1. Budzenie wewnętrznego zmysłu**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.2. Czytanie aury i jej kolorów **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.3. Czakry – mapa energetycznego ciała**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.4. Rozpoznawanie prawdy i iluzji w przekazach**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.5. Ochrona energetyczna i granice**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 8. Życie w przepływie – theta na co dzień**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.1. Manifestowanie z poziomu serca**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.2. Theta w związkach i relacjach. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.3. Obfitość i dobrobyt bez blokad **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.4. Krótkie praktyki na każdy dzień**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.5. Dalsza droga – kursy, wspólnota, rozwój**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.6. Słowo na zakończenie: jesteś swoim uzdrowicielem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 1. Fale theta – brama do uzdrowienia

1.1. Czym jest Theta Healing i skąd się wzięło

Zacznijmy od określenia, które chcę, żebyś zapamiętała i mogła powtórzyć własnymi słowami.

Theta Healing to metoda medytacyjna, w której praktyk wchodzi w stan głębokiego skupienia odpowiadający falom mózgowym theta i z tego stanu pracuje nad ciałem, emocjami i przekonaniami. Nie przekazuje przy tym własnej energii - wydaje polecenie i obserwuje, jak zmiana się dokonuje.

To całe sedno w dwóch zdaniach. Reszta tej książki jest rozwinięciem.

Metoda zajmuje się trzema obszarami i warto je rozróżnić od samego początku, bo w praktyce przeplatają się ze sobą, ale wymagają innego podejścia.

Pierwszy to uzdrawianie fizyczne. Praktyk pracuje nad dolegliwościami ciała, nad samopoczuciem i nad procesami zdrowienia. Mówię o tym jako o obszarze pracy, nie o leczeniu - i wracam do tego rozróżnienia w całej książce, a w podrozdziale 5.5 poświęcam mu osobne miejsce, bo uważam je za najważniejszą rzecz, jaką mam ci do przekazania.

Drugi to praca z emocjami. Lęk, żal, poczucie winy, dawne rany, trudne wspomnienia. Metoda daje narzędzia do nazwania tego, co się w nas zebrało, i do uwolnienia tego, co już nie służy.

Trzeci to zmiana przekonań i on jest moim zdaniem tym, co wyróżnia Theta Healing spośród innych praktyk. Mowa o zdaniach, które nosisz w sobie od lat, zwykle nieuświadomionych: „nie zasługuję”, „miłość boli”, „pieniądze są brudne”, „muszę zasłużyć na odpoczynek”. Metoda zajmuje się wyszukiwaniem tych zdań i zastępowaniem ich innymi.

Dlaczego to właśnie ten obszar jest najważniejszy? Bo dwa pierwsze bez niego wracają. Można rozluźnić ciało i poprawić sobie nastrój, a po trzech tygodniach być w tym samym punkcie, jeśli zdanie, które całą sprawę utrzymuje, zostało nietknięte. Pracuję tą metodą od lat i widzę to regularnie: zmiany, które zostają, są zawsze zmianami na poziomie zdania.

Dodam, że nazwy metody nie tłumaczy się na polski i nie bez powodu. Słowo „healing” obejmuje po angielsku szeroki zakres - od leczenia przez zdrowienie do powracania do równowagi - a polskie „uzdawianie” brzmi mocniej, niż jest w tej metodzie uzasadnione. Będę więc używać nazwy angielskiej, a tam, gdzie piszę po polsku o uzdawianiu, chodzi o pracę nad powrotem do równowagi, nie o leczenie chorób.

Czym Theta Healing różni się od innych praktyk energetycznych? To pytanie dostaję na każdym pierwszym spotkaniu, więc odpowiem na nie od razu i konkretnie.

Wobec reiki różnica jest zasadnicza i dotyczy tego, skąd bierze się energia. W reiki praktyk jest kanałem, przez który płynie energia, i uczy się ją przekazywać przez dłonie, po uprzednich inicjacjach. W Theta Healing praktyk nie przekazuje niczego. Wchodzi w stan theta, wydaje polecenie i świadczy - czyli obserwuje, jak zmiana się dokonuje. Nie ma tu inicjacji w sensie przekazania mocy przez nauczyciela; jest nauka procedury. Skutek praktyczny jest taki, że po sesji Theta Healing nie powinno się być wyczerpanym, bo nie oddało się nic własnego, podczas gdy po długiej sesji pracy własną energią zmęczenie bywa realne.

Wobec bioenergoterapii różnica jest podobna, a dochodzi jeszcze jedna: bioenergoterapeuta pracuje przede wszystkim z ciałem i z polem energetycznym, a Theta Healing w równym stopniu zajmuje się warstwą przekonań, czyli tym, co myślisz o sobie i o świecie.

Wobec klasycznej medytacji uważności różnica jest najwyraźniejsza. Uważność uczy obserwowania tego, co jest, bez ingerowania - i w tym tkwi jej siła. Theta Healing ingeruje: wchodzisz w stan skupienia po to, żeby coś zmienić, wydać polecenie, zastąpić jedno zdanie drugim. To nie są metody konkurencyjne. Sama praktykuję obie i uważam, że uważność bardzo dobrze przygotowuje grunt pod pracę w thecie.

Jest też rzecz, której Theta Healing nie jest, a bywa z nią mylona. Nie jest to hipnoza ani praca pod cudzym kierownictwem - w sesji pozostajesz świadoma, słyszysz wszystko i w każdej chwili możesz przerwać. Nie jest to wróżenie, choć metoda obejmuje odczyty intuicyjne; nie przewiduje się w niej przyszłości i piszę o tym osobno w rozdziale siódmym. Nie jest to religia: nie ma tu wyznania, obrzędów obowiązkowych ani wspólnoty, do której trzeba należeć, choć pojęcie Stwórcy jest w metodzie centralne i

poświęcam mu cały drugi rozdział. I nie jest to psychoterapia - o tym rozróżnieniu piszę najwięcej, bo jest w praktyce najważniejsze.

Teraz o obecnej strukturze metody, bo trzeba wiedzieć, w jak uporządkowany system wchodzisz.

Nazwa ThetaHealing® jest zastrzeżonym znakiem towarowym. Szkoleniami zarządza instytut założony przez twórczynię metody, znany pod skrótem THInK - od angielskiej nazwy Theta Healing Institute of Knowledge. Instytut prowadzi system kursów o ustalonych nazwach i wymaganiach, nadaje certyfikaty praktykom i instruktorom oraz prowadzi rejestr osób uprawnionych do nauczania.

Pierwsze kursy w tym systemie to Basic DNA, Advanced DNA i Dig Deeper. Tak się nazywają i w tej kolejności się je przechodzi. Nie będę opisywać ich zawartości, bo to należy do programu szkoleń, a nie do poradnika.

Powiem natomiast, co z tej struktury wynika praktycznie. Nazwy metody nie wolno używać komercyjnie bez certyfikatu. Osoba oferująca sesje powinna mieć ukończone konkretne kursy i powinna umieć je wymienić. A ty, czytając tę książkę, możesz ćwiczyć dla siebie, ile chcesz - na własny użytek nie potrzebujesz żadnego zezwolenia.

Zasięg metody jest dziś międzynarodowy. Praktycy i instruktorzy działają na wszystkich kontynentach, kursy prowadzi się w kilkudziesięciu językach, a liczba certyfikowanych osób idzie w dziesiątki tysięcy. Celowo nie podaję dokładnych liczb - zmieniają się z roku na rok, a książka, którą trzymasz, przeżyje kilka takich zmian. Aktualne dane znajdziesz na stronie instytutu, który prowadzi wyszukiwarke praktyków i instruktorów według kraju.

W Polsce metoda jest obecna od kilkunastu lat. Działają polskojęzyczni instruktorzy, kursy odbywają się w kilku większych miastach i w formie zdalnej, a tłumaczenia podstawowych książek Vianny Stibal są dostępne. Środowisko jest niewielkie i w dużej mierze zna się nawzajem. Jeśli szukasz praktyka albo kursu, sprawdź w wyszukiwarce instytutu, czy osoba rzeczywiście figuruje w rejestrze - w tej dziedzinie zdarzają się osoby ogłaszające się bez certyfikatu.

Dla kogo jest ta książka? Myślałam przy jej pisaniu o trzech grupach.

O osobach zupełnie początkujących, które słyszały nazwę i chcą wiedzieć, o co chodzi, zanim zapiszą się na kurs albo umówią na sesję. Ta

książka pozwoli ci spróbować samej, bez wydawania pieniędzy, i zdecydować świadomie.

O osobach po kursie, które mają w głowie mnóstwo pojęć i procedur bez uporządkowania. Kursy są intensywne, trwają kilka dni i dają ogromną ilość materiału naraz. Ta książka jest próbą ułożenia tego w kolejności, w której da się to ćwiczyć w domu.

O terapeutach i osobach pracujących z ludźmi - psychologach, fizjoterapeutach, masażystach, coachach, zielarkach - które szukają narzędzi poszerzających warsztat. Dla was szczególnie ważny będzie podrozdział o granicach metody i o tym, czego nie wolno obiecywać.

Dopiszę czwartą grupę, bo liczę na nią najbardziej: osoby nastawione sceptycznie. Jeśli trafiłaś tu z ciekawości i z gotowym założeniem, że to prawdopodobnie nic nie daje, jesteś dobrym czytelnikiem tej książki. Starałam się w niej oddzielać to, co jest udokumentowane, od tego, w co się w tym nurcie wierzy, i w każdym miejscu, gdzie metoda mówi więcej, niż da się sprawdzić, piszę to wprost. Nie będę cię przekonywać. Opiszę procedurę, powiem, czego się po niej spodziewać, i zostawię ci sprawdzenie.

Jest też grupa, dla której ta książka nie jest, i wolę powiedzieć to teraz. Jeśli szukasz metody zamiast leczenia - przy poważnej chorobie, przy depresji, przy uzależnieniu, przy zaburzeniach odżywiania - ta książka cię zawiedzie, bo w każdym takim miejscu odsyłam do specjalisty. Jeśli chcesz, żeby ktoś obiecał ci wyleczenie, nie znajdziesz tego u mnie.

Jak korzystać z tego poradnika? Powiem wprost, bo kolejność ma tu znaczenie.

Rozdziały od pierwszego do drugiego są podstawą teoretyczną: czym jest ta metoda, skąd się wzięła, jak rozumie się w niej stan theta i energię, z którą się pracuje. Przeczytaj je raz, spokojnie, bez notatek.

Rozdział trzeci jest sercem całej książki i proszę, żebyś się przy nim zatrzymała. Opisuję w nim medytację krok po kroku i daję plan na dwadzieścia jeden dni. Nie przechodź dalej, dopóki nie opanujesz tej procedury - bo wszystko, co następuje potem, jest pracą wykonywaną właśnie z tego stanu. Praca z przekonaniami bez umiejętności wejścia w thetę nie da ci nic - będziesz powtarzać formuły, nie wchodząc w stan, w którym mają one sens.

Rozdziały od czwartego do siódmego to techniki: przekonania, uzdrawianie, emocje, intuicja. Do nich wracaj wybiórczo, zależnie od tego, co jest u Ciebie aktualne.

Rozdział ósmy jest o codzienności i o tym, jak utrzymać praktykę przez lata.

I jedna prośba na koniec: prowadź dziennik praktyki. Zwykły zeszyt, data, co robiłaś, co zauważyłaś, jedno zdanie wystarczy. W tej dziedzinie zmiany są powolne i rozproszone, a pamięć je przerabia. Po trzech miesiącach zapiski pokażą Ci rzeczy, których bez nich nie zobaczysz - i to one, a nie moje zapewnienia, będą twoim dowodem na to, czy ta metoda u Ciebie działa.

Co konkretnie zapisywać? Cztery rzeczy i nic więcej, żeby się nie zniechęcić. Datę. Co robiłaś - nazwa praktyki, ile trwała. Co zauważyłaś w trakcie, jednym zdaniem, bez interpretowania. I raz w tygodniu jedno zdanie o tym, co zmieniło się w życiu poza medytacją: w samopoczuciu, w relacjach, w pracy, w ciele. To ostatnie jest najważniejsze i najczęściej pomijane.

Ile czasu dziennie? Na początek dwadzieścia minut, z czego połowa to sama procedura, a połowa siedzenie i wracanie do niej, kiedy uwaga ucieknie. Jeśli masz tylko dziesięć minut, zrób dziesięć - praktyka krótka i codzienna daje więcej niż długa i sporadyczna. A jeśli masz tylko wieczory i wiesz, że zaśniesz: siądź, nie kładź się, i skróć sesję do kilku minut.

1.2. Historia Vianny Stibal – początek drogi

Historię tej metody trzeba znać, bo wiele w niej wyjaśnia - także to, dlaczego jest ułożona tak, a nie inaczej. Opowiem ją tak, jak opisuje ją sama Vianna Stibal w swoich książkach, i będę to wyraźnie zaznaczać, bo relacja twórczyni to relacja twórczyni, a nie dokumentacja medyczna.

Vianna Stibal pochodzi z Idaho, stanu na północnym zachodzie Stanów Zjednoczonych - okolic rolniczych, górskich, dalekich od wielkich ośrodków. Zanim powstała metoda, prowadziła gabinet w Idaho Falls i pracowała jako naturopatka oraz masażystka. Zajmowała się także odczytami intuicyjnymi i pracą z ziołami. Była matką trojga dzieci i utrzymywała rodzinę z tej pracy. To jest obraz, który warto mieć przed oczami: kobieta

prowadząca niewielki gabinet w prowincjonalnym mieście, nie zaś postać z wielkiego ośrodka duchowego.

Warto dodać kilka słów o tym, czym była ta praca, bo polskiemu czytelnikowi nazwa „naturopatka” niewiele mówi. W Stanach Zjednoczonych naturopatia to osobna ścieżka: dieta, zioła, suplementacja, praca z trybem życia, czasem elementy pracy manualnej. Zakres uprawnień różni się stanami, a w wielu z nich naturopata nie jest lekarzem i nie może diagnozować. Gabinet takiej osoby odwiedzają ludzie z dolegliwościami przewlekłymi, z którymi medycyna poradziła sobie w ich odczuciu niewystarczająco: bóle, bezsenność, problemy z trawieniem, zmęczenie.

Do tego Vianna wykonywała odczyty intuicyjne - czyli, mówiąc wprost, mówiła ludziom, co odbiera na temat ich ciała i sytuacji. Robiła to na długo przed powstaniem metody i uważała to za swoją zdolność naturalną. Ten szczegół jest dla całej dalszej historii istotny: procedura, która później nazwała się Theta Healing, wyrosła z czegoś, co ta kobieta robiła od lat, a nie z nagłego objawienia.

W pierwszej połowie lat dziewięćdziesiątych zachorowała. W swoich książkach opisuje zmianę nowotworową w prawej kości udowej - pisze o mięsaku limfatycznym - oraz o tym, że zmiana szybko się powiększała i powodowała narastający ból, utrudniający chodzenie. Opisuje diagnostykę, badania i rokowanie, które przedstawiono jej jako złe.

Nazwa, której używa, wymaga komentarza. „Mięsak limfatyczny” jest określeniem starszym i dziś nieużywanym w tej formie - współczesna klasyfikacja nowotworów wyodrębnia mięsaki tkanek miękkich i kości oraz, osobno, chłoniaki. Nie da się więc z samej nazwy ustalić, o jakie rozpoznanie dokładnie chodziło. Piszę o tym nie po to, żeby podważać relację, tylko żebyś wiedziała, że nie jest to opis, który dałoby się dziś odtworzyć w kategoriach medycznych.

Opisuje też, w jakiej była sytuacji. Samotnie utrzymywała dzieci, prowadziła gabinet i nie przerwała pracy w czasie choroby. Była to sytuacja osoby, która nie mogła przestać zarabiać, i to tło tłumaczy część jej późniejszych decyzji - w tym tempo, w jakim zaczęła uczyć innych.

Pisze też o leczeniu, którego próbowała. Z jednej strony konwencjonalne postępowanie i konsultacje lekarskie, z drugiej cały szereg metod alternatywnych - diety, zioła, suplementy, oczyszczanie, praca energetyczna,

różne terapie, do których miała dostęp jako naturopatka. Opisuje, że wypróbowała wiele i że żadna nie zatrzymała postępu zmiany.

Ten fragment jej historii bywa pomijany, a uważam go za jeden z ważniejszych. Vianna nie była osobą, która odrzuciła medycynę i wybrała duchowość. Była osobą, która sięgnęła po wszystko, co miała pod ręką, i opisała uczciwie, że nic z tego nie zadziało - włącznie z metodami, którymi sama zawodowo się zajmowała. Osoba, która dziś mówi ci, że wystarczy zaufać i odstawić leczenie, nie opowiada historii założycielki tej metody. Opowiada swoją własną.

Moment przełomowy datuje na 1995 rok. Vianna opisuje go tak: podczas pracy z klientką, w stanie skupienia, w którym zwykle wykonywała odczyty, skierowała uwagę ku temu, co nazywa Stwórcą wszystkiego, co jest, i zastosowała wobec własnej nogi tę samą procedurę, której używała w odczytach dla innych. Relacjonuje, że ból ustąpił natychmiast i że od tego momentu zmiana zaczęła się cofać.

Podaję to jako jej świadectwo i nie dopisuję do niego przymiotników. Nie mam wglądu w jej dokumentację medyczną, nikt poza nią jej nie widział i nie istnieje opublikowany opis tego przypadku w literaturze medycznej. Jest to relacja jednej osoby o własnym doświadczeniu - i tak ją przedstawiam. Powiem przy tym rzecz, którą uważam za uczciwą: samoistne remisje zdarzają się w onkologii i są opisane, choć rzadko. Nie wiemy, co dokładnie zaszło w tym konkretnym przypadku, i nikt tego już nie ustali.

Chcę przy tym zostawić ci narzędzie, nie opinię. Przy każdej relacji o uzdrowieniu - jej, mojej, cudzej - warto zadać cztery pytania. Czy istnieje rozpoznanie postawione przed i po, potwierdzone badaniem? Czy osoba stosowała równolegle leczenie, którego skutek mógł się ujawnić później? Ile czasu minęło między praktyką a zmianą? I czy znamy przypadki osób, u których ta sama praktyka nie pomogła - bo o tych się nie opowiada. Te pytania nie unieważniają niczyjego doświadczenia. Pozwalają tylko wiedzieć, czego się właściwie wysłuchało.

To, co stało się potem, jest dla powstania metody ważniejsze niż samo uzdrowienie. Vianna zaczęła stosować tę samą procedurę wobec klientów swojego gabinetu. Opisuje, że wchodziła w ten sam stan skupienia, formułowała polecenie, obserwowała - i że efekty, które widziała, powtarzały się u kolejnych osób. To właśnie powtarzalność, a nie

jednorazowe zdarzenie, przekonała ją, że ma do czynienia z procedurą, której da się nauczyć.

Zwróć uwagę na kolejność. Najpierw robiła coś, czego nie umiała nazwać. Potem zauważyła, że to się powtarza. I tylko dlatego zaczęła szukać opisu. W większości metod pracy z energią bywa odwrotnie: najpierw jest teoria, potem technika dopasowana do teorii. Tu teoria - siedem płaszczyzn, Stwórca, poziomy przekonań - przyszła później i była próbą wyjaśnienia czegoś, co już się działo. Tłumaczy to, dlaczego część tej teorii jest spójna, a część wygląda na dobudowaną, i będę to w tej książce zaznaczać.

Zaczęła więc tę procedurę opisywać: rozkładać na kroki, nazywać poszczególne etapy, sprawdzać, co jest konieczne, a co zbędne. Z tego powstał trzon tego, co dziś nazywa się Theta Healing - i co znajdziesz w trzecim rozdziale tej książki.

Nazwa metody wzięła się z konkretnej obserwacji i warto znać tę historię. Vianna opisuje, że zetknęła się z osobami dysponującymi sprzętem do pomiaru fal mózgowych, które zmierzyły jej aktywność mózgu podczas pracy. Według jej relacji pomiary wykazały, że w trakcie sesji dominowały fale o częstotliwości odpowiadającej zakresowi theta. To właśnie te obserwacje dały metodzie nazwę i ukierunkowały całe późniejsze nauczanie na wchodzenie w konkretny stan mózgu.

Zaznaczę i tu, bo zależy mi na rzetelności: są to pomiary opisane w relacjach, nie zaś wyniki badania opublikowanego w recenzowanym piśmie naukowym. To, że w głębokiej medytacji rośnie udział fal theta, jest zjawiskiem opisanym w literaturze i o tym będę pisać w podrozdziale o falach mózgowych. To, że konkretnie ta procedura wywołuje u wszystkich praktykujących stan theta, nie zostało wykazane badaniami.

Powiem też, co z tego wynika dla twojej praktyki, bo to jest pytanie, które naprawdę ma znaczenie. Nie musisz wiedzieć, jakie fale dominują w twoim mózgu, i nie potrzebujesz żadnego urządzenia. Nazwa metody mówi o jej historii, nie o warunku skuteczności. Rozpoznasz właściwy stan po tym, co opisuję w rozdziale trzecim: po spowolnieniu oddechu, po ciężkości albo lekkości ciała, po tym, że obrazy przychodzą same, a myślenie o sprawach bieżących cichnie.

Dalsze lata to rozwój metody w kierunku systemu szkoleniowego. Vianna zaczęła prowadzić pierwsze kursy - początkowo dla niewielkich grup, potem coraz liczniejszych. Założyła instytut szkoleniowy, który dziś

działa pod skrótem THInK i zarządza całym systemem certyfikacji. Opracowała program kolejnych poziomów i zaczęła szkolić instruktorów, którzy mogli uczyć dalej.

Wydała książki, z których dwie są podstawowe: „ThetaHealing” oraz „Advanced ThetaHealing”. Pierwsza opisuje podstawy metody i procedurę medytacji, druga wprowadza pracę na głębszych poziomach i rozbudowany model siedmiu płaszczyzn istnienia. Potem pojawiły się kolejne - o chorobach i dolegliwościach, o relacjach, o obfitości, o pracy z roślinami. Siedziba szkoły została z czasem przeniesiona, a sama Vianna nadal uczy i wprowadza zmiany do programu.

Instytut przeniesiono z Idaho do Bigfork w stanie Montana i tam znajduje się dziś jego główna siedziba. Program rozrósł się z kilku kursów do kilkudziesięciu, powstały szkolenia dla instruktorów, a nauczanie prowadzi obecnie także rodzina twórczyni. Metoda przestała więc być praktyką jednej osoby i stała się organizacją - z tym wszystkim, co organizacja za sobą pociąga, włącznie z systemem opłat i hierarchią uprawnień. Wracam do tego w podrozdziale o kursach, bo przy wyborze szkolenia trzeba to rozumieć.

Co z tej historii wynika dla ciebie? Chcę wyciągnąć trzy rzeczy praktyczne, bo to jest ważniejsze niż sama opowieść.

Po pierwsze: ta metoda powstała z osobistego poszukiwania, a nie z badań laboratoryjnych. Kobieta w trudnej sytuacji zdrowotnej próbowała wszystkiego, co знаła, i na czymś się zatrzymała. To nie jest zarzut - tak powstała większość rzeczy, które dziś ludziom pomagają. Jest to jednak informacja o tym, jakiego rodzaju wiedzę trzymasz w rękach: wiedzę z doświadczenia, nie z eksperymentu z grupą kontrolną. Mówię to raz, wyraźnie, i wracam do tego wszędzie tam, gdzie będzie to miało znaczenie.

Po drugie: metoda jest żywa i zmienia się. Vianna modyfikuje program, dodaje nowe elementy, zmienia nazwy i porządek. Jeśli trafisz na kurs, w którym coś wygląda inaczej niż w tej książce, nie oznacza to, że ktoś z nas się myli - oznacza, że metoda ewoluuje. Trzymaj się tego, co działa u ciebie, i nie wpadaj w spory o wersje.

Po trzecie, i to uważam za najcenniejsze: procedura jest przekazywalna. Cała wartość tego, co zrobiła Vianna, polega nie na tym, że jej noga wyzdrowiała, tylko na tym, że rozpiła swoje działanie na kroki, których może nauczyć się ktoś inny. Dlatego tę książkę da się w ogóle napisać, a

ciebie - nauczyć. Nie potrzebujesz żadnego daru, którego nie masz. Potrzebujesz procedury i wytrwałości.

I po czwarte, skoro o książkach: czytaj je uważnie, ale nie bezkrytycznie. Vianna pisze językiem świadectwa, nie językiem podręcznika - opisuje, co widzi i czego doświadcza, i nie rozdziela tego od twierdzeń o tym, jak urządzony jest świat. Jej książki są najlepszym źródłem, jeśli chcesz poznać metodę od strony autorki. Nie są źródłem, z którego dowiesz się, co zostało sprawdzone. Tę pracę musisz wykonać sama i przez całą tę książkę będę ci w niej pomagać.

1.3. Fale mózgowe: beta, alfa, theta, delta, gamma

Skoro cała metoda nosi nazwę od jednego rodzaju fal mózgowych, warto wiedzieć, czym one właściwie są. Ten podrozdział jest czysto opisowy - bez praktyki, bez ćwiczeń, tylko mapa terenu.

Fale mózgowe to rytmiczna aktywność elektryczna wytwarzana przez neurony. Pojedyncza komórka nerwowa wytwarza bardzo słaby sygnał, ale gdy miliony neuronów pracują w zsynchronizowanym rytmie, powstaje aktywność na tyle silna, że da się ją zarejestrować elektrodami umieszczonymi na skórze głowy. Urządzenie, które to robi, nazywa się elektroencefalografem, w skrócie EEG, i jest w medycynie używane od stu lat - pierwsze zapisy ludzkiego EEG wykonał niemiecki psychiatra Hans Berger pod koniec lat dwudziestych XX wieku.

Jedna rzecz jest przy tym kluczowa i chcę, żeby była jasna od początku: mózg nie pracuje nigdy na jednej częstotliwości. W każdej chwili wytwarza wszystkie zakresy naraz, w różnych proporcjach i w różnych obszarach. Gdy mówimy „jestem w stanie theta”, mówimy skrótowo o tym, że udział fal z tego zakresu wzrósł i stał się dominujący - nie o tym, że pozostałe zniknęły. To rozróżnienie oszczędzi ci później wielu nieporozumień.

Zakresy nazwano literami greckimi w kolejności odkrywania, nie w kolejności częstotliwości - stąd porządek alfabetyczny nie odpowiada tu żadnej logice. Przejdźmy przez nie po kolei.

Fale beta, mniej więcej od trzynastu do trzydziestu herców. Są to fale szybkie i o niewielkiej amplitudzie - mózg pracuje wtedy intensywnie, ale bez synchronizacji dużych obszarów.

Kiedy dominują? Zawsze wtedy, gdy aktywnie myślisz. Przy rozwiązywaniu problemu, liczeniu, czytaniu ze zrozumieniem, rozmowie wymagającej uwagi, prowadzeniu samochodu w nieznanym mieście, pisaniu wiadomości. Także przy napięciu i stresie - wysokie beta towarzyszą niepokojowi, pośpiechowi i rozdrażnieniu.

Jak rozpoznać ten stan u siebie? Po kilku objawach, które każdy zna. Myśli przeskakują szybko z tematu na temat. Oddech jest płytki i mieści się w górnej części klatki piersiowej. Barki są uniesione, szczeka zaciśnięta. Masz poczucie, że jest dużo do zrobienia. Trudno ci siedzieć bez ruchu. W tym stanie spędzamy większość dnia pracy i nie ma w tym nic złego - beta jest nam potrzebna. Problem zaczyna się wtedy, gdy nie umiemy z niej wyjść wieczorem.

Fale alfa, mniej więcej od ośmiu do dwunastu herców. To właśnie je zarejestrował Berger jako pierwsze i do dziś nazywa się je czasem rytmem Bergera. Pojawiają się wyraźnie po zamknięciu oczu i znikają po ich otwarciu - to jest jeden z najbardziej klasycznych obrazów w całym EEG.

Stan alfa to odprężona czujność. Jesteś rozluźniona, ale przytomna i zorientowana. Znasz to dobrze: siedzisz z zamkniętymi oczami po obiedzie, idziesz spokojnym krokiem przez park, leżysz w wannie, słuchasz muzyki bez robienia niczego innego, jesteś w lekkiej medytacji. Myśli płyną, ale nie gonią. Oddech się pogłębia. Barki opadają.

Alfa jest bramą - przez nią przechodzi się z bety do thety i nie da się tego kroku pominąć. Większość trudności z wejściem w stan medytacyjny bierze się z próby przeskoczenia prosto z napięcia w głębię.

Fale theta, mniej więcej od czterech do ośmiu herców. To jest nasz zakres i poświęć mu najwięcej miejsca.

Kiedy występują naturalnie? W czterech sytuacjach, z których trzy znasz z własnego życia.

Tuż przed zaśnięciem. To są te kilkanaście minut, kiedy już nie jesteś przytomna, ale jeszcze nie śpisz - stan nazywany hipnagogicznym. Pojawiają się wtedy obrazy bez związku z niczym, fragmenty scen, czasem wrażenie upadku. Myśli przestają układać się w zdania.

Tuż po przebudzeniu. Te kilka minut, kiedy jeszcze nie otworzyłaś oczu i świat nie zdążył się poskładać. Jest to stan nazywany hipnopompicznym i to właśnie w nim najlepiej pamięta się sny.

W głębokiej medytacji. U osób praktykujących regularnie udział fal theta w zapisie EEG rośnie - i to jest obserwacja powtórzona w wielu badaniach nad medytującymi.

W fazie snu z marzeniami sennymi, choć tam obraz EEG jest złożony i zawiera także inne częstotliwości.

A teraz przykłady z codzienności, bo wbrew pozorom bywasz w thecie częściej, niż myślisz.

Jedziesz samochodem znaną trasą, docierasz na miejsce i nagle orientujesz się, że nie pamiętasz ostatnich dziesięciu kilometrów. Prowadziłaś bezpiecznie i poprawnie, ale uwaga była gdzie indziej. Nazywa się to czasem transem autostradowym.

Stoisz pod prysznicem i nagle przychodzi ci rozwiązanie sprawy, nad którą myślałaś bezskutecznie przez trzy dni. To jest klasyczne i nie przypadkowe: ciepła woda, powtarzalny bodziec, brak wymagań poznawczych.

Prasujesz, obierasz ziemniaki, kosisz trawę, pływasz miarowo - czynności rytmiczne i dobrze wyuczone wprowadzają w ten stan niemal same.

Siedzisz przy ognisku i patrzysz w ogień. Albo w okno pociągu. Albo w płynącą wodę.

Słuchasz kogoś mówiącego monotonna i po chwili orientujesz się, że ostatnie dwie minuty przepląły obok ciebie.

Dzieciom zdarza się to nieporównanie częściej niż dorosłym i wróć do tego w następnym podrozdziale, bo ma to duże znaczenie dla całej metody.

Fale delta, mniej więcej od pół herca do czterech. Są to fale najwolniejsze i o największej amplitudzie - oznaczają, że bardzo duże obszary mózgu pracują w jednym, powolnym rytmie.

Delta dominuje w głębokim śnie bez marzeń sennych, w fazie, którą nazywa się snem wolnofalowym. To właśnie wtedy zachodzi większość procesów regeneracyjnych: wydziela się hormon wzrostu, odbudowują się tkanki, porządkuje się pamięć, a układ odpornościowy pracuje najintensywniej. Najwięcej snu wolnofalowego przypada na pierwszą połowę nocy - stąd stare powiedzenie o tym, że godzina snu przed północą jest warta dwie po niej, ma w sobie ziarno prawdy, choć chodzi raczej o to, że sen głęboki przychodzi na początku nocy, niezależnie od godziny położenia się.

U niemowląt delta występuje także na jawie, a jej udział maleje z wiekiem. U osób starszych snu głębokiego jest wyraźnie mniej i to jest jedna z przyczyn, dla których sen po sześćdziesiątce bywa płytszy.

Fale gamma, powyżej mniej więcej trzydziestu herców, niekiedy sięgające stu. Są to fale najszybsze i odkryto je najpóźniej, bo przy słabszym sprężeniu gubiły się w szumie.

Wiąże się je z intensywnym skupieniem i z integrowaniem informacji - z tym momentem, gdy różne obszary mózgu, zajmujące się kolorem, kształtem, dźwiękiem i pamięcią, składają swoje dane w jedno spójne doświadczenie. Mówi się o nich przy olśnieniach, przy nagłym zrozumieniu, przy uczeniu się czegoś trudnego.

Najgłośniejsze badania nad gammą dotyczyły długoletnich medytujących. W pracach prowadzonych przez Richarda Davidsona na Uniwersytecie Wisconsin badano mnichów buddyjskich z wieloletnią praktyką - dziesiątkami tysięcy godzin medytacji - i zarejestrowano u nich wyjątkowo silną i trwałą aktywność w zakresie gamma podczas medytacji współczucia, znacznie wyraźniejszą niż u osób nietrenujących. Wyniki te wzbudziły duże zainteresowanie i bywają w tej dziedzinie nadużywane, więc powiem uczciwie: badano bardzo niewielkie grupy osób o skrajnie dużym doświadczeniu, a wniosków z nich nie można przenosić wprost na kogoś, kto medytuje dwadzieścia minut dziennie od pół roku.

Przejdźmy przez typowy dzień, bo nic nie pokazuje tego lepiej niż własna doba.

Budzisz się o szóstej trzydzieści. Przez pierwszych kilka minut jesteś jeszcze w thecie - świat nie jest poskładany, sen jeszcze się trzyma. Potem, gdy siadasz na łóżku, wchodzisz w alfę. Wstajesz, idziesz pod prysznic - i tam często wracasz na chwilę do thety. Przy kawie i pierwszym spojrzeniu w telefon przeskakujesz w betę i tam zostajesz przez większość przedpołudnia: rozmowy, zadania, decyzje, pośpiech. Przy trudnym zadaniu wymagającym pełnego skupienia pojawia się udział gammy. Po obiedzie przychodzi naturalny spadek czujności, wielu ludzi wchodzi wtedy w alfę i właśnie dlatego tak trudno o skupienie między trzynastą a piętnastą. Po południu znowu beta. Wieczorem, przy kolacji i w rozmowie z domownikami, alfa - o ile nie wpadniesz w napięcie przy wiadomościach, bo wtedy wracasz w betę i to na niej zasypiasz, czyli źle. Przy spokojnym wieczorze, przy książce i

cieplej herbacie, obniżasz się przez alfę do thety. Leżysz, przychodzą obrazy, myśli przestają się trzymać kupy. A potem przechodzisz w deltę i śpisz.

Zwróć uwagę na dwie rzeczy w tym opisie. Pierwsza: przez thetę przechodzisz co najmniej dwa razy dziennie, codziennie, od zawsze. Nie uczysz się więc czegoś obcego - uczysz się wchodzić świadomie tam, gdzie i tak bywasz. Druga: cała trudność polega na tym, żeby zatrzymać się w thecie zamiast przelecieć przez nią w stronę snu. I to jest w gruncie rzeczy cała sztuka, której uczy ta metoda.

Na koniec zestawienie wszystkich pięciu zakresów, do którego możesz wracać.

Beta, około 13–30 Hz. Stan: aktywne myślenie, czujność, stres. Przykład: rozwiązywanie problemu w pracy, rozmowa wymagająca uwagi, pośpiech.

Alfa, około 8–12 Hz. Stan: odprężona czujność, spokój z zachowaną przytomnością. Przykład: siedzenie z zamkniętymi oczami, spokojny spacer, lekka medytacja.

Theta, około 4–8 Hz. Stan: głębokie odprężenie, obrazy, osłabiona krytyka, dostęp do wspomnień i skojarzeń. Przykład: chwila przed zaśnięciem, trans autostradowy, głęboka medytacja.

Delta, około 0,5–4 Hz. Stan: głęboki sen bez marzeń sennych, regeneracja. Przykład: pierwsze godziny nocy.

Gamma, powyżej 30 Hz. Stan: intensywne skupienie, scalanie informacji, olśnienie. Przykład: moment nagłego zrozumienia, nauka czegoś trudnego.

1.4. Dlaczego stan theta otwiera drzwi do zmiany

Wiesz już, czym są fale theta i kiedy występują. Teraz pytanie ważniejsze: dlaczego akurat ten stan ma być tym, w którym da się coś zmienić?

Odpowiedź, którą daje ta metoda, opiera się na związku stanu theta z podświadomością. Wyjaśnię to tak, jak sama to rozumiem.

W zwykłym stanie czuwania, czyli w becie, działa w tobie bardzo sprawny mechanizm krytyczny. Jest to ta część umysłu, która sprawdza, porównuje, podważa i odrzuca. Gdy powiesz sobie „zasługuję na odpoczynek”, ta część natychmiast odpowiada: „a kto za ciebie robi obiad”. Gdy powiesz „jestem bezpieczna”, odpowiada: „pamiętasz, co było w

zeszłym roku". Ten mechanizm jest potrzebny i chroni cię przed naiwnością - ale on też skutecznie blokuje każdą próbę zmiany czegokolwiek na poziomie przekonań.

W stanie theta ta część słabnie. Nie znika, nie zostaje wyłączona, nie tracisz nad sobą kontroli - po prostu jej głos staje się cichszy, a jednocześnie łatwiej docierają do ciebie rzeczy, które zwykle są poza zasięgiem: obrazy, wspomnienia z dzieciństwa, skojarzenia, których nie potrafisz wywołać na życzenie. Sama tego doświadczyłam wielokrotnie: w thecie przychodzi wspomnienie, o którym nie myślałam od trzydziestu lat, i przychodzi ze szczegółami - z zapachem kuchni, z wzorem na ceracie, z tonem czyjegoś głosu.

Co o stanie theta mówi literatura naukowa? Chcę to rozdzielić bardzo wyraźnie, bo w tej dziedzinie najczęściej miesza się jedno z drugim.

To, co pokazują badania. Rytm theta jest dobrze opisany w związku z pracą hipokampa - struktury mózgu kluczowej dla pamięci. U zwierząt laboratoryjnych rytm theta w hipokampie rejestruje się podczas eksploracji otoczenia i wiąże się go z procesami tworzenia śladów pamięciowych; u ludzi zapisy wewnątrzczaszkowe u pacjentów z padaczką także pokazują aktywność theta w hipokampie podczas zadań pamięciowych. Istnieją badania wiążące nasilenie theta z lepszym kodowaniem informacji. Stan hipnagogiczny - ten tuż przed zaśnięciem - jest opisany i charakteryzuje się właśnie wzrostem udziału fal theta oraz pojawianiem się spontanicznych obrazów i luźnych skojarzeń. U osób długo praktykujących medytację wielokrotnie rejestrowano zwiększony udział fal theta, zwłaszcza w okolicach czołowych.

To, co jest doświadczeniem praktyków. Że z tego stanu da się zmieniać przekonania. Że wydane w nim polecenie przynosi skutek. Że zmiana zachodzi natychmiast. Te rzeczy nie zostały wykazane badaniami i nie znam pracy, która by je sprawdzała w sposób umożliwiający rozstrzygnięcie. Są to obserwacje ludzi praktykujących, powtarzalne w ramach środowiska i przekazywane dalej.

Mówię o tym otwarcie, bo uważam, że tak trzeba. Pracuję tą metodą od lat i jestem do niej przekonana - a jednocześnie nie zamierzam ci wmawiać, że istnieją badania, których nie ma. Ty masz prawo wiedzieć, na czym stoisz, i sama zdecydować, czy to ci wystarczy.

Teraz obserwacja, która jest dla całej metody najważniejsza: podobieństwo stanu theta do stanu, w jakim przebywają małe dzieci.

U dzieci w pierwszych latach życia zapis EEG wygląda zupełnie inaczej niż u dorosłych. Wolniejsze częstotliwości dominują znacznie dłużej i w znacznie większym zakresie - rytm podstawowy dojrzewa stopniowo i dopiero w wieku kilkunastu lat osiąga obraz zbliżony do dorosłego. Przez pierwsze lata życia dziecko funkcjonuje więc w stanie, który u dorosłego pojawia się tylko w głębokiej medytacji albo przed zaśnięciem.

Co z tego wynika? To, że dziecko przyswaja wzorce bez filtra krytycznego. Nie ocenia, nie sprawdza, nie podważa - po prostu przyjmuje. Zdanie wypowiedziane przy nim przez dorosłego w złości, atmosfera w domu, powtarzający się sposób reagowania rodziców - wszystko to wchodzi w nie bez pytania o dowody. I zostaje.

Właśnie dlatego nosisz w sobie zdania, których nigdy świadomie nie przyjąłeś i których często nie potrafisz sformułować. „Pieniądze przychodzą ciężko”. „Nie wolno się wyróżniać”. „Jak będę potrzebować pomocy, i tak nikt nie przyjdzie”. Nikt ci tego nie wyłożył w postaci wykładu. Wsiądkło.

I tu dochodzimy do założenia, na którym stoi cała metoda: skoro te wzorce zostały przyjęte w stanie o takiej charakterystyce, to w stanie o takiej samej charakterystyce da się je zmienić. Praktycy uważają właśnie tak - że theta jest jednocześnie bramą, przez którą te zdania weszły, i bramą, przez którą można je wyprowadzić.

Czy to jest dowiedzione? Nie. Czy jest to spójne i czy pokrywa się z tym, co obserwuję u siebie i u osób, z którymi pracuję? Tak. Taki jest uczciwy stan rzeczy.

Jak w Theta Healing rozumie się sam mechanizm zmiany? W trzech krokach, które opiszę teraz skrótowo, bo całą technikę rozpisuję w rozdziale trzecim.

Praktyk wchodzi w stan theta. Z tego stanu wydaje polecenie - czyli formułuje wyrażenie, co ma zostać zmienione, i prosi o to Stwórcę. A potem świadkuje, czyli obserwuje, jak zmiana się dokonuje: patrzy, czeka, nie wymusza, nie wyobraża sobie wyniku na siłę.

To ostatnie słowo - świadkowanie - jest w tej metodzie kluczowe i będę do niego wracać. Nie robisz zmiany. Nie wytwarzasz jej własnym wysiłkiem. Nie oddajesz własnej energii. Zlecasz i patrzysz. Różnica wydaje się

subtelna, dopóki się jej nie doświadczy; potem okazuje się, że jest całkowita, bo zdejmuję z ciebie cały ciężar odpowiedzialności za wynik.

Czego możesz się spodziewać subiektywnie? Zbieram tu odczucia zgłaszane przez osoby, z którymi pracuję, żebyś wiedziała, co jest w tej praktyce typowe.

Oddech spowalnia i pogłębia się sam, bez twojego udziału - zwykle zauważasz to po fakcie.

Ciało staje się ciężkie albo przeciwnie, bardzo lekkie. Obie te rzeczy zgłaszane są równie często. Niektórzy mówią o poczuciu, że ciało gdzieś się rozmyło albo że nie wiadomo, gdzie są ręce.

Pojawiają się obrazy. Rzadko spójne, częściej fragmentaryczne: kolor, kształt, scena, twarz. Czasem są związane z tematem pracy, czasem zupełnie nie.

Przychodzi spokój - i to jest odczucie najczęstsze ze wszystkich. Nie euforia, nie wzruszenie, tylko spokój, który nie ma tematu.

Zmienia się poczucie czasu. Dwadzieścia minut wydaje się pięcioma albo godziną.

Bywa mrowienie, ciepło albo chłód w dłoniach, łzy bez powodu, drgnięcia ciała, wrażenie, że ktoś jest obok.

I bardzo często - zwłaszcza przy pierwszych próbach - nie dzieje się nic szczególnego. Siedzisz, oddychasz, nudzisz się i wstajesz z przekonaniem, że nie wyszło. To jest normalne, dotyczy większości osób na początku i nie świadczy o niczym poza tym, że się uczysz.

Teraz rzecz, którą muszę powiedzieć wyraźnie: czym stan theta nie jest. Nagromadziło się wokół tego sporo nieporozumień i chcę je rozbroić, zanim zaczniesz praktykować.

To nie jest trans hipnotyczny. Nie poddajesz się niczyjej sugestii, nikt cię nie prowadzi i nie ma tu osoby, która mówi ci, co masz czuć. Pracujesz sama, we własnym tempie.

To nie jest utrata kontroli. Jesteś świadoma przez cały czas. Słyszysz, co się dzieje wokół - ruch na ulicy, lodówkę, kroki w mieszkaniu. Możesz przerwać w dowolnej sekundzie: otwierasz oczy i jesteś z powrotem, tak samo jak po otwarciu oczu w fotelu.

To nie jest sen. Jeśli zasnąłś, to zasnąłś - i to też się zdarza, zwłaszcza przy praktyce wieczornej, kiedy jesteś zmęczona. Nie ma w tym nic złego, ale nie była to wtedy praca.

To nie jest stan, w którym coś w ciebie wchodzi albo coś cię przejmuje. Nie oddajesz nikomu miejsca i nie przestajesz być sobą.

I nie jest to stan, do którego potrzebujesz daru, wrażliwości ani szczególnych predyspozycji. Wchodzisz w theta codziennie, przed zaśnięciem, od urodzenia. Uczysz się tylko robić to świadomie i zatrzymywać się tam na chwilę dłużej.

Na koniec o oczekiwaniach, bo to one najczęściej decydują o tym, czy ktoś przy tej praktyce zostanie.

Efekty zależą przede wszystkim od regularności. Dwadzieścia minut dziennie przez trzy miesiące da ci nieporównanie więcej niż całodniowy kurs raz na pół roku. Nic z tego, co opisuję w tej książce, nie działa po jednym razie - i jeśli ktoś obiecuje ci inaczej, obiecuje ci rzecz, której nie może dotrzymać.

Pierwsze tygodnie bywają rozczarowujące. To jest reguła, nie wyjątek. Umiejętność wchodzenia w ten stan rozwija się tak jak każda inna: powoli, nierówno, z gorszymi dniami.

I rzecz, którą stawiam na końcu, bo chcę, żeby została z tobą na całą lekturę. Ta metoda ma wspierać, a nie zastępować opiekę medyczną i psychologiczną. Jeśli chorujesz - leczysz się u lekarza i bierzesz leki zgodnie z zaleceniem. Jeśli jesteś w kryzysie psychicznym - korzystasz z pomocy psychologa albo psychiatry. Theta może ci w tym towarzyszyć, dawać spokój, porządkować dzień i pomagać wytrwać w leczeniu. Nie zastąpi go i nigdy ci w tej książce nie napiszę, że zastąpi. Wracam do tego osobno w podrozdziale 5.5, bo uważam to za najważniejszą granicę w całej tej dziedzinie.

Dopowiem jeszcze dwie rzeczy, które warto wiedzieć, zanim przejdiesz do rozdziału trzeciego.

Pierwsza: ten stan nie jest niczym nadzwyczajnym i wchodzisz w niego codziennie, nie zauważając tego. Przez kilka minut przed zaśnięciem i przez kilka po obudzeniu. W wannie. Przy monotonnej pracy rękami. Na końcu długiej jazdy znaną trasą. W kościele, w teatrze, przy muzyce, której słuchasz z zamkniętymi oczami. Cała umiejętność, której się tu uczysz, polega nie na wywołaniu czegoś nowego, lecz na wejściu w ten stan świadomie i zatrzymaniu się w nim, zamiast przelecieć w stronę snu.

Druga: nie da się tego przyspieszyć. Nie ma techniki, nagrania ani substancji, która skróci naukę - a oferty tego rodzaju w tej dziedzinie krążą.

Nagrania z „częstotliwościami theta” i dudnieniami różnicowymi to osobna sprawa: słuchanie ich bywa przyjemne i rozluźniające, badania nad ich wpływem na aktywność mózgu dają wyniki niejednoznaczne, a przede wszystkim nie uczą cię niczego, bo cały sens tej praktyki polega na tym, że umiesz wejść w ten stan sama, bez niczego w uszach. Jeśli lubisz takie nagrania, używaj ich do odpoczynku. Do nauki procedury - nie.

1.5. Moja osobista przygoda z theta

Opowiem teraz o sobie, bo uważam, że masz prawo wiedzieć, kto do ciebie mówi i skąd wzięła swoje przekonania.

Trafiłam do tej metody przez bezsenność. Był to okres, w którym prowadziłam własną działalność, miałam na utrzymaniu dom i matkę po udarze, i przez prawie dwa lata spałam po cztery, pięć godzin na dobę. Zasypiałam o pierwszej, budziłam się o trzeciej i leżałam do świtu, układając w głowie rozmowy, które miały się odbyć, i te, które już się odbyły. Byłam u lekarza rodzinnego, miałam zrobione badania - morfologię, tarczycę, wszystko, co się robi w takiej sytuacji - i wyniki były w normie. Dostałam zalecenie higieny snu, którego nie potrafiłam wdrożyć, i receptę na lek nasenny, którego bałam się brać dłużej niż kilka dni. Nie byłam w depresji, byłam wyczerpana.

Powiem, jak to wyglądało z zewnątrz, bo bezsenność bywa niewidoczna. Pracowałam, odbierałam telefony, jeździłam do matki trzy razy w tygodniu, gotowałam obiady. Nikt nie powiedział mi, że źle wyglądam. Natomiast przestałam czytać książki, bo nie trzymałam uwagi na stronie dłużej niż kilka minut. Przestałam dzwonić do znajomych, bo każda rozmowa wydawała mi się wysiłkiem. Dwa razy pomyliłam termin spotkania z klientem. I zaczęłam płakać przy rzeczach, które wcześniej mnie nie ruszały - przy reklamie, przy czymś pytaniu, jak się czuję.

Sama nazwałam to wtedy „mam dużo na głowie” i tak to tłumaczyłam wszystkim, którzy pytali. Dziś nazwałabym to inaczej i poszłabym po pomoc wcześniej. Piszę to, bo spotykam w gabinecie wiele osób, które są w tym samym miejscu i używają tego samego zdania.

O Theta Healing dowiedziałam się od koleżanki, z którą chodziłam na basen. Powiedziała mi o tym w szatni, mimochodem, bo narzekałam na zmęczenie. Była po kursie podstawowym i zaproponowała, że może mi

zrobić sesję. Odmówiłam. Powiedziałam, że dziękuję, ale nie wierzę w takie rzeczy. Zapamiętała nazwę i po kilku tygodniach przyniosła mi książkę Vianny Stibal, zawiniętą w reklamówkę, żebym się nie krępowała jej nosić.

Przeczytałam ją w dwa wieczory, głównie dlatego, że nie mogłam spać. I to jest, przy całej mojej późniejszej drodze, najbardziej prozaiczny początek, jaki można sobie wyobrazić: zabrałam się za tę książkę nie z otwartości duchowej, tylko z nudów o wpół do czwartej nad ranem.

Koleżanka, dodam, nie naciskała ani razu. Nie zapytała, czy przeczytałam. Nie przysłała linku do kursu. Dopiero gdy po dwóch miesiącach sama do niej zadzwoniłam z pytaniem o uzienienie, zaczęłyśmy o tym rozmawiać. Uważam, że gdyby zrobiła inaczej, nie byłoby tej książki - i do dziś tak postępuję z własnymi bliskimi.

Moje wątpliwości były poważne i wypiszę je uczciwie, bo prawdopodobnie masz podobne.

Nie podobało mi się słowo „Stwórca”. Wychowałam się w rodzinie, w której religia była sprawą obowiązku i poczucia winy, i każde słowo z tego obszaru budziło we mnie opór. Czytając pierwsze rozdziały, przeskakiwałam akapity.

Nie podobały mi się opisy natychmiastowych uzdrowień. Wydawały mi się przesadzone, a historia o cofnięciu się zmiany nowotworowej wydała mi się po prostu niewiarygodna. Pomyślałam: to jest książka napisana po to, żeby sprzedawać kursy.

Nie podobała mi się struktura handlowa - zastrzeżona nazwa, poziomy, certyfikaty, opłaty. Miałam wrażenie, że za duchowością idzie tu dobrze zorganizowana firma, i nie myliłam się, bo tak jest. Zajęło mi trochę czasu zrozumienie, że jedno nie przekreśla drugiego.

I nie wierzyłam, że leżenie z zamkniętymi oczami i wypowiadanie zdań w myślach może cokolwiek zmienić w sprawie, w której nie pomogły badania i lek.

Z tych czterech wątpliwości trzy mam do dziś, w zmienionej formie, i uważam, że to dobrze. Ze słowem „Stwórca” pogodziłam się dopiero wtedy, gdy przestałam je czytać jako nazwę z mojego dzieciństwa i zaczęłam traktować jako określenie techniczne - piszę o tym w całym drugim rozdziale, bo dla wielu osób jest to główna przeszkoda. Do opisów natychmiastowych uzdrowień podchodzę nadal ostrożnie i dlatego w podrozdziale o świadectwach opisuję również przypadki, w których nic się

nie zmieniło. Strukturę handlową oceniam dziś spokojniej, ale piszę o jej ryzykach wprost. Zniknęła tylko czwarta wątpliwość i zniknęła nie dlatego, że ktoś mnie przekonał, lecz dlatego, że zapiski w zeszycie pokazały mi coś, czego się nie spodziewałam.

Pierwszą medytację zrobiłam sama, z książki, w listopadowy wieczór, z poczuciem, że robię coś głupiego. Położyłam się, przesłam przez kroki - uziemienie, wznoszenie, polecenie, powrót - i czekałam.

Opiszę, co dokładnie zauważyłam, bez dopisywania znaczeń.

Przez pierwsze kilka minut nie działo się nic i narastało we mnie rozdrażnienie. Myślałam o tym, że jutro muszę zadzwonić do przychodni, i o tym, że pościel wymaga prania. Potem - nie umiem powiedzieć kiedy - oddech zmienił się sam. Stał się wolniejszy i głębszy, i zauważyłam to dopiero po fakcie, co było zaskakujące, bo przez cały dzień oddychałam płytko i wiedziałam o tym.

Potem zrobiło mi się ciepło w dłoniach. Nie gorąco, nie mrowienie - po prostu ciepło, wyraźne i nierówne, bardziej w prawej.

Potem przyszedł obraz: kuchnia mojej babki, konkretny fragment - okno nad zlewem i stojący na parapecie słoik z gumkami recepturkami. Nie myślałam o tej kuchni od lat i nie miało to żadnego związku z tym, po co się położyłam.

I potem poczułam spokój, którego nie umiem opisać inaczej niż przez to, czego w nim nie było: nie było w nim pośpiechu i nie było w nim listy spraw. Trwało to może dwie minuty.

Wstałam i zapisałam to wszystko w zeszycie, bo bałam się, że zapomnę. Mam ten zapis do dziś.

Nie umiem powiedzieć, dlaczego go zrobiłam. Nikt mi tego nie polecił; w książce nie było o tym ani słowa. Prawdopodobnie zadziałał nawyk prowadzenia notatek z pracy. Dziś uważam ten zeszyt za najważniejszą rzecz, jaką zrobiłam przez pierwszy rok praktyki, i dlatego proszę o to każdą osobę, która do mnie przychodzi.

Nie zasnęłam tej nocy lepiej. Chcę to powiedzieć wyraźnie, bo w książkach o takich metodach pierwsza sesja zwykle wszystko zmienia, a u mnie nie zmieniła nic.

Zmiana, którą zaobserwowałam, przyszła po około siedmiu tygodniach i była jedna, konkretna i zupełnie inna, niż się spodziewałam. Przestałam wstawać o trzeciej. Nadal zasypiałam późno i nadal budziłam się w nocy, ale

zamiast wstawać, leżeć i rozmyślać, zaczęłam po prostu zasypiać z powrotem. Z zapisków w zeszycie wynikało, że w szóstym tygodniu zdarzyło się to raz, w siódmym cztery razy, a w dziewiątym stało się regułą.

Zwróc uwagę, że bez zapisu nie wiedziałabym tego. Pamiętam samo wrażenie, że „coś się poprawiło”, i pamiętam je jako nagłe. Zeszyt pokazuje przebieg zupełnie inny: stopniowy, nierówny, z tygodniem gorszym w środku. Pamięć zrobiła z tego jedną zmianę, bo pamięć tak działa - a to oznacza, że bez zapisu nie da się ocenić, czy cokolwiek u Ciebie się rusza.

Nie twierdzę, że wiem, dlaczego. Wiem, że w tym samym okresie zaczęłam codziennie kłaść się o tej samej porze, żeby zdążyć przed medytacją, i że przestałam brać telefon do sypialni, bo przeszkadzał mi w skupieniu. Być może to one zrobiły robotę. Ale to praktyka sprawiła, że je wprowadziłam, i dlatego nie rozdzielałam tego w głowie na „prawdziwe” i „nieprawdziwe” przyczyny.

Trudności miałam wszystkie, które są możliwe, i opowiem o nich, żebyś nie myślała, że u mnie poszło gładko.

Brak regularności. Przez pierwsze dwa miesiące medytowałam może cztery razy w tygodniu, z czego dwa razy zasypiałam. Potem przyszły święta i przerwałam na trzy tygodnie. Wróciłam z poczuciem, że muszę zaczynać od zera.

Okresy zwątpienia. Co kilka tygodni przychodził wieczór, w którym siadałam i myślałam: robię to od czterech miesięcy i nic z tego nie wynika. Te wieczory wracają do dziś, po latach praktyki, i nauczyłam się ich nie traktować jako wyroku.

Sesje bez efektu. Wiele. Zdecydowana większość moich medytacji nie przynosi żadnych doznań ani olśnień. Siedzę, oddycham, przechodzę przez kroki i wstaję. Przestałam to uważać za porażkę, kiedy zrozumiałam, że chodzi o sumę tych wieczorów, a nie o pojedynczy.

Zaśnięcia w trakcie. Oddzielna sprawa i trwała u mnie dobre pół roku. Kładłam się, przechodziłam do wznoszenia i budziłam się o drugiej w nocy z zapalonym światłem. Rozwiązanie okazało się banalne: przestałam się kłaść. Siedzę od tamtej pory na krześle, z prostymi plecami i stopami na podłodze, i problem zniknął w ciągu tygodnia.

Porównywanie się z innymi. Ta trudność była u mnie najgorsza i najdłużej jej nie nazywałam. Na pierwszym kursie słuchałam osób opowiadających o barwnych obrazach, o rozmowach, o widzeniu kolorów

wokół ludzi - a ja miałam ciepło w dłoniach i kuchnię babki. Wyszłam z przekonaniem, że jestem słabym materiałem. Zajęło mi dwa lata zrozumienie, że doznania mówią o sposobie, w jaki pracuje czyjaś wyobraźnia, a nie o skuteczności pracy. Piszę o tym osobno w podrozdziale o trudnościach, bo zniechęca to więcej osób niż cokolwiek innego.

Co mi pomogło? Trzy rzeczy. Zeszyt, bo pokazywał mi zmiany, których sama bym nie zauważyła. Stała pora - u mnie zaraz po wieczornej herbacie, zawsze - bo decyzja podejmowana za każdym razem od nowa zawsze przegrywa ze zmęczeniem. I zasada, którą sobie postawiłam i o której piszę jeszcze w tej książce: nigdy dwa razy z rzędu. Jeśli wczoraj nie było, dziś musi być, choćby pięć minut.

Moja droga szkoleniowa zaczęła się z opóźnieniem, bo przez pierwszy rok ćwiczyłam wyłącznie z książek. Potem poszłam na kurs podstawowy, który u mnie, jak u wszystkich, nazywał się Basic DNA. Rok później zrobiłam Advanced DNA, a po kolejnym roku Dig Deeper - i to ten trzeci zmienił w mojej praktyce najwięcej, bo wcześniej kopałam chaotycznie i kończyłam w ślepych uliczkach. Potem przyszły kolejne szkolenia tematyczne.

Powiem przy tym rzecz, której nie usłyszysz od osób sprzedających kursy: ten pierwszy rok z samymi książkami był dobrze wykorzystany i nie żałuję go. Poszłam na kurs z gotowym pytaniami i z rocznym zapisem własnej praktyki, i wyniosłam z niego znacznie więcej niż osoby, które przyszły od zera. Jeśli więc zastanawiasz się, czy zapisać się od razu - możesz zacząć od tej książki i poćwiczyć kilka miesięcy. Kurs nie ucieknie.

Z innymi ludźmi zaczęłam pracować dopiero po trzech latach od pierwszej medytacji i uważam, że to był właściwy moment, choć mogłam zacząć wcześniej. Pierwsze sesje robiłam dla koleżanek, za darmo, z jawnym uprzedzeniem, że dopiero się uczę. Pierwszą sesję dla osoby obcej przeprowadziłam, mając już certyfikat i spore poczucie odpowiedzialności za to, co mówię ludziom.

Pamiętam z niej jedną rzecz i wracam do niej do dziś. Kobieta, która przyszła, opowiedziała mi o swojej sprawie i na koniec zapytała, czy to pomoże. Powiedziałam: „nie wiem”. Zobaczyłam na jej twarzy ulgę i dopiero wtedy zrozumiałam, dlaczego - bo przed mną była u kogoś, kto obiecał jej, że pomoże. Od tej rozmowy wiem, że „nie wiem” jest zdaniem, które ludzie przyjmują lepiej, niż się wydaje osobom pracującym z ludźmi.

Dlaczego napisałam tę książkę? Z dwóch powodów i oba są praktyczne.

Pierwszy: nie było po polsku uporządkowanego poradnika, który dałoby się czytać po kolei i ćwiczyć. Są przekłady książek Vianny Stibal i są materiały kursowe - a między jednym a drugim jest luka, w którą wpada każdy, kto chce zacząć sam. Pamiętam, jak szukałam czegoś takiego dla siebie, i nie znalazłam.

Drugi: pytania, które dostaję od klientów. Przez lata zebrało się ich kilkadziesiąt i wracają w tych samych brzmieniach. Czy to jest sprzeczne z moją wiarą. Czy mogę przestać brać leki. Czy to jest trans. Co jeśli nic nie czuję. Czy moje dziecko może to robić. Czy to szkodzi. Odpowiedzi na wszystkie znajdziesz w tej książce, i są to odpowiedzi, które dają ludziom w gabinecie - łącznie z tymi, które nie brzmią tak, jak chcieliby usłyszeć.