

Vodnik do skrivnih psihičnih moči odkriva, kako prebudimo šesti čut

Hipnoza: zdravi telo in dušo

Kako usposobimo mišice našega duha, obvladamo čustva in »opičje« možgane, stopimo v praznino in mir, prebudimo šesti čut, razvijemo parapsihološke sposobnosti, prekognicijo, telepatijo, telekinezo, jasnovidnost, psihometrijo, medijstvo ... in vstopimo v vzporedne svetove, razberemo v *Vodniku do skrivnih psihičnih moči - prebudimo svoj šesti čut*. V knjigi založbe Ara.

»Zavest človeštva se dviga in čedalje več ljudi prihaja v stik s svetom parapsiholoških pojavov. Parapsihologiji in (samo)hipnozi, kot načinu zdravljenja telesa in duše, se obeta svetla prihodnost; človeški možgani se razvijajo v smeri nadčutne zaznave,« pravi in piše novinarka in hipnoterapevtka Andreja Paljevec, avtorica vodnika do psihičnih moči. Leta 2010 je pridobila certifikat Ameriške zveze hipnoterapevtov. Njen učitelj je mednarodno priznan hipnotizer in hipnoterapevt Božidar Grilc iz Postojne. V knjigi je strnila spoznanja, ki si jih je pridobila s hipnoterapevtskim delom, vadbo joge in poglobljenim raziskovanjem parapsihologije.

Kdaj ste se srečali s parapsihologijo; zakaj ste se odločili postati hipnoterapevtka?

Imela sem to srečo, da sem zaradi narave svojega dela spoznala veliko zanimivih in nenavadnih ljudi, ki so mi vzbudili zanimanje za parapsihološke pojave. Hipnotično stanje sem prvič doživela leta 2006, ko sem se udeležila tečaja iz hipnoze, sugestije in avtogeneza treninga ruskega zdravnika Bogdana Zarembe, ki je več kot dve desetletji v Rusiji vodil skupinske hipnoze za

Hipnoza je na splošno odlična metoda za zdravljenje telesa in duše.

zdravljenje različnih bolezni. Na njegovih terapijah se je zbralo tudi do tristo ljudi. Zadoščal je samo kratek fiksirajoč pogled. Usmeril ga je vame in v trenutku mi je omahnila glava. Znašla sem se v nekem prijetnem stanju. To je v meni prebudilo željo, da se tudi sama naučim spravljati ljudi v hipnotično stanje, ki je tudi nekak serotoninški pojav blizu blaženosti, kakršno doživljamo v stanjih

zamaknjenosti, ustvarjalnosti, zaljubljenosti ...

Parapsihologija in spremenjena stanja zavesti me zanimajo že od študentskih let, ko sem se srečala z jogo. Spominjam se besed učiteljice joge, da je glavni problem sodobnega človeka, da nam v možganih vse manj kaplja čisti nektar in zato ne najdemo občutka miru, blaženosti, sreče ... Od takrat se je začelo moje iskanje »kapljanja nektarja«; odkrila sem, da hipnoza podobno kot meditacija spodbuja to stanje. Hipnoza je na splošno odlična metoda za zdravljenje telesa in duše. In odločila sem se postati hipnoterapevtka.

V knjigi opisujete veliko resničnih zgodb o telepatiji, psihokinezi, astralnih potovanjih, medijstvu, psihometriji, potovanju skozi čas, gledanju na daljavo ... Ste tudi sama kdaj doživela kak parapsihološki pojav?

Da, večkrat. Prekognicijo, slutnjo, ki se mi je največkrat odkrila v simbolnih sanjah. Že kot dekle sem imela simbolične sanje o svoji prihodnosti. Kazale so, da me ne čaka klasično družinsko življenje z otroci. Sanjala sem poroko, na kateri smo svatje in jaz, mesto ženi na ob meni pa je bilo prazno. Pred pomembnimi in dramatičnimi dogodki sem imela večkrat slutnje, ki so se uresničile. Sanjam tudi, če se dogaja kaj pomembnega z mojimi bližnjimi. Verjamem v usodo, a imamo tudi svobodno voljo, s katero lahko včasih spremenimo potek dogodkov.

Kaj se dogaja med psihometrijo?

Med psihometrijo nam predmeti lahko razkrijejo pomembne informaci-



Andreja Paljevec

Foto: N. Campbell

je. Sama imam izkušnjo, da se mi je ob določenem predmetu nekega človeka spontano prebudila slutnja njegove preteklosti in prihodnosti.

Kako se najlažje spravimo v hipnotično stanje?

Najpogosteje preden zaspimo in ko se zbudimo. Indukcij za hipnotični trans je veliko. Odkrila sem, da lahko dosežem stanje hipnotičnega transa, ko nekaj časa nepremično in brez mežikanja zrem v bleščeč svetlikajoč predmet. Pozneje sem odkrila, da so v preteklosti to dejansko uporabljali za indukcijo v hipnotično stanje. Druga močna tehnika, ki jo uporabljam, je dihanje; jogijsko udžaji dihanje, psihično dihanje, ki zelo umirja živčni sistem. Zelo učinkovita je tudi hitra kaotična tehnika, pri kateri na glas odštevamo števila od sto nazaj ter pri vsaki številki izmenično odpiramo in zapiramo oči.

Kakšne so vaše izkušnje odpravljanja strahov?

Strahovi in fobije so zame poseben izziv. Fobij je veliko, v resnici pa gre pri vseh za strah pred strahom. Strah nas je lastne imaginacije, strahu, ki ga povzroča pričakovanje. Nemalokrat so se ljudje, ki so prišli k meni, že pred terapijo tresli kot šiba na vodi. V hipnozi je pomembno, da dosežemo takšno stanje sprostitve, da strah nima nič moči oziroma ga nevtraliziramo.

Možgani ne ločijo med resničnostjo in domišljijo. Vsaka naša misel, če jo upodobimo in so v njej poudarjeni občutki, ima močno nameru, da se uresniči. To lahko uporabimo tudi za nevtralizacijo strahov.

Kak primer?

Na srečanju je bil gospod, ki je dobil v dar letalsko karto, ni pa si upal leteti v ZDA. Bolj ko se je let bližal, več je imel paničnih napadov. V dveh seansah sem dosegla, da je bil med letom z letalom sproščen. Ali pa dekle, ki je zaradi



Knjiga je na voljo na Misteriji.si in 051/307 777.

treme vselej padla na vozniškem izpitu. Ko sva v hipnozi nemoteno opravili vožnjo, je imela vozniško dovoljenje že v žepu. Moč misli je ogromna. Samo predstavljamo si, kako bi lahko uporabili to moč za samorazvoj in boljše življenje.

Kakšne parapsihološke sposobnosti lahko razvijemo s hipnozo?

V stanju globokega hipnotičnega transa se pri nekaterih ljudeh pojavljajo izjemne sposobnosti, izjemen dolgoročni spomin in povečanje intelektualnih sposobnosti, pojav duhovnih uvidov in

Ena od hipnotično izzvanih »supersposobnosti« je hipermnezija – izjemna okrepitev pomnjenja.

parapsiholoških sposobnosti, jasnovidnost, jasnoslušnost, telepatija, prekognicija ... Možni so uvidi v pretekla življenja, v akašo, načrt duše ... Med posebne pojave sodi tako imenovana hiperestezija, preobčutljivost čutov. To pomeni, da se čuti tako izostrijo, da lahko slišimo pogovore nekaj nadstropij višje ali nižje ali pa v povsem mračni sobi vidimo predmete enako kot pri dnevni svetlobi.

Druga hipnotično izzvana »supersposobnost« je hipermnezija. To je izjemna okrepitev pomnjenja. Znani so primeri, ko so ljudje v somnambulističnem stanju lahko dobesečno citirali tekst iz knjige, ki so ga brali dan prej. Poleg tega, da se lahko natančno spomnimo dogodka izpred mnogo let, kar v hipnoterapiji uporabimo tudi za razreševanje travmatičnih dogodkov iz preteklosti, obstajajo tudi poročila o ljudeh pod hipnozo, ki so videli v svojo prihodnost. S hipnozo pa okrepimo tudi svoje intelektualne sposobnosti.

V knjigi so napotki za razvijanje psihičnih moči in besedila za samohipnozo. Kaj je ključno, da lahko razvijemo te moči?

Pomembno je, da smo vsak dan vsaj nekaj časa sami, da si lahko napolnimo baterije. Negativnim čustvom je treba zavestno zapreti vrata, saj so vampirji naše živčne moči. Jeza, razdražljivost in vznemirjenost imajo najbolj škodljive učinke. V vsakdanjem življenju nikoli ne smemo dopustiti, da našo notranjo trdnost zmotijo zunanje okoliščine. V turbulentnih okoliščinah si sama nazorno predstavljam sliko jezera, vode, ki je na površini vzvalovljena, pod gladino v globini pa vladata popoln mir in spokojnost. Če priključimo podobe, je močnejše, kot če si samo besedno z mentalnim ponavljanjem sugeriramo, da smo mirni. Resnično avtosugestijo je priporočljivo izvajati tudi v slikah, z vizualizacijo zelenega stanja.

R. M. ❁