

VIANNA STIBAL

TETA GYDYMASTM
GILUMINTŲ ĮSITIKINIMŲ
IEŠKOJIMAS

Kaip pertvarkyti savo pasaulį, kad galėtume išgyti



VIANNA STIBAL

TETA GYDYMASTM
GILUMINTŲ ĮSITIKINIMŲ
IEŠKOJIMAS

Kaip pertvarkyti savo pasaulį, kad galėtume išgyti

VIANNA STIBAL

TETA GYDYMASTM
GLUMINTŲ ĮSITIKINIMŲ
IEŠKOJIMAS

Kaip pertvarkyti savo pasaulį, kad galėtume išgyti



MijaIba

Kaunas 2020

Versta iš leidinio:

Vianna Stibal

THETA HEALING. DIGGING FOR BELIEFS

Published in the United Kingdom by:

Hay House UK Ltd, The Sixth Floor, Watson House,

54 Baker Street, London W1U 7BU

Tel: +44 (0)20 3927 7290; Fax: +44 (0)20 3927 7291; www.hayhouse.co.uk

Tradepaper ISBN: 978-1-78817-346-9

E-book ISBN: 978-1-78817-349-0

Text © Vianna Stibal, 2019

Iš anglų kalbos vertė
Živilė Šileikaitė

Teisė dauginti ir platinti šią knygą ar atskiras jos dalis priklauso tik ją išleidusiai leidyklai. Neturintiesiems raštiško leidyklos sutikimo leidžiama tik skelbti trumpas knygos ištraukas apžvalgose ir kritiniuose straipsniuose.

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Šioje knygoje aprašomi metodai ir priemonės nepakeičia medicininio gydymo ir priežiūros. Prieš imdamiesi gydyti rimtas ligas ar sveikatos sutrikimus, turite pasikonsultuoti su kvalifikuotu sveikatos specialistu. Knygos autorė ir leidėjai neatsako už jokią galimą žalą, praradimus ar nuostolius, kurie gali atsirasti dėl to, kad nesikreipėte į gydytoją arba taikėte, ar neteisingai taikėte šioje knygoje pateiktą informaciją. Autorė ir leidėjai taip pat neatsako už trečiųjų šalių interneto svetainėse pateikiamą informaciją.

TURINYS

<i>Pratimų sąrašas</i>	<i>7</i>
<i>Pratarmė</i>	<i>9</i>
<i>Pastaba skaitytojams</i>	<i>11</i>
Įžanga: teta gydymo psichologija	13
Pirmas skyrius	
Teta metodas	19
Antras skyrius	
Energijos testas	37
Trečias skyrius	
Darbas su įsitikinimais ir kasimas: praeitis, dabartis ir ateitis .	45
Ketvirtas skyrius	
Kasimo principai	67
Penktas skyrius	
5 pagrindiniai kasimo proceso žingsniai	93
Šeštas skyrius	
10 kasimo būdų	103
Pabaigai: ką reiškia būti teta gydūnu	157
<i>Terminų žodynelis.</i>	<i>159</i>
<i>Nuorodos</i>	<i>167</i>
<i>Mokymosi šaltiniai</i>	<i>169</i>
<i>Apie autorę</i>	<i>175</i>

PRATIMŲ SĄRAŠAS

Meditacija: žemėlapis, vedantis į viską, kas yra (išplėsta versija). . .	23
Informacijos nuskaitymas	24
Gydymas.	25
Įsitikinimų keitimo procesas	28
Jausmų atsisiuntimo procesas	33
Energijos testo metodai	40
1 darbo su savo įsitikinimais metodas	87
2 darbo su savo įsitikinimais metodas	88
Pratimas	155

PRATARMĖ

Teta gydymas® yra filosofinė koncepcija ir išbaigta gydymo sistema, kuri gali būti taikoma siekiant keisti ribojančius įsitikinimus, įgyti pozityvių ir juos sustiprinti. Teta gydymas padeda geriau suprasti save ir dvasiškai tobulėti visos žmonijos naudai.

Ši knyga yra išsamus giluminių įsitikinimų ieškojimo, arba kasimo, vadovas ir papildo anksčiau išleistas knygas „Teta gydymas. Įvadas į unikalų energinio gydymo metodą“, „Teta gydymas pažengusiems“, „Teta gydymas. Ligos ir sutrikimai nuo A iki Ž“ ir „Septyni būties planai“.

Savo pirmoje knygoje „Teta gydymas. Įvadas į unikalų energinio gydymo metodą“ detaliai aprašiau Teta gydymo procesus (informacijos nuskaitymą, gydymą, **darbą su įsitikinimais** ir **jausmais, giluminių įsitikinimų kasimą** ir **darbą su genais**), supažindinau su **būties planais** ir pateikiau papildomos informacijos, naudingos pradedantiesiems.

Antroje knygoje „Teta gydymas pažengusiems“ dar išsamiau aprašiau darbą su įsitikinimais ir jausmais, kasimą ir septynis būties planus, taip pat pateikiau įsitikinimus, kurie, mano manymu, būtini visiems, einantiems dvasinės evoliucijos keliu. „Teta gydymas pažengusiems“ pratęsia ir papildo pirmą knygą „Teta gydymas. Įvadas į unikalų energinio gydymo metodą“, o „Septyni būties planai“ apibrėžia Teta gydymo filosofiją.

Kad galėtumėte tinkamai pritaikyti šioje knygoje aprašytus giluminių įsitikinimų ieškojimo, arba kasimo, metodus, pirmiausia turite gerai suprasti procesus, aprašytus mano pirmoje knygoje. Trumpus šių procesų aprašymus pateikiau ir šios knygos 1–2 skyriuose, ir terminų

žodynėlyje knygos gale – ši informacija jums bus naudinga, jei esate Teta gydymo naujokai.

Pirmose dviejose knygoose yra išsamiai aprašyti visi šioje knygoje minimi metodai ir meditacijos, kurios atliekamos pasitelkiant **teta smegenų bangas**, mano įsitikinimu, paskatinančias fizinį, psichologinį ir dvasinį gijimą. Pasiekę dieviškąją, grynąją **teta sąmonės būseną**, per tikslingai nukreiptą malda galime susijungti su **Visko, kas yra, Kūrėju**. Kūrėjas davė mums nepaprastų žinių, kurias netrukus perimsite ir jūs; šios žinios pakeitė mano ir daugelio kitų žmonių gyvenimą.

Tačiau, norint taikyti Teta gydymo metodus, aprašytus šioje ir kitose mano knygoose, būtina išpildyti vieną sąlygą: reikia tvirtai tikėti energija, kuri teka per visą kūriniją. Šią energiją galite vadinti Visko, kas yra, Kūrėju, tiesiog Kūrėju arba Dievu. Naudoti Teta gydymo metodus gali bet kuris žmogus, besigilinantį į mums perduotas žinias, besipraktikuojantis ir tikintis Kūrėjo energija. Teta gydymas neturi nieko bendra su religijomis; jį taikyti gali visi, nepriklausomai nuo amžiaus, lyties, rasės, odos spalvos, religijos ar pažiūrų. Teta gydymas yra prieinamas visiems, kurie tiki Kūrėju, kad ir koku vardu jį vadintume: Dievas, Gyvybinė Jėga, Alachas, Deivė, Jėzus, Jahvė, Šventoji Dvasia, Šaltinis ar Visko, kas yra, Kūrėjas.

Dalinuosi su jumis šia informacija, bet neprisiimu jokios atsakomybės už galimus pokyčius, kai pradėsite ją taikyti. Suvokę, kad turite galią pakeisti savo ir kitų žmonių gyvenimą, atsakomybę turite prisiimti patys.

PASTABA SKAITYTOJAMS

Daug metų mokydama kitus Teta gydymo, pradėjau pastebėti, kad kai kurie mokiniai, ieškodami pamatinių įsitikinimų, pasuka klaidingu keliu.

Dalis jų daro klaidas, nes mokėsi iš pirmųjų Teta gydymo mokytojų, kurie taikė netinkamą kasimo procesą, o kita dalis šių procesų apskritai nesimokė. Kai kurie mokiniai darbo su įsitikinimais seansų metu įdiegdavo negatyvių įsitikinimų arba daug nereikalingų, o kiti tik ieškodavo negatyvių įsitikinimų, bet neįdiegdavo jokių naujų, pozityvių. Kai kurie Teta gydymo praktikuotojai su įsitikinimais dirbdavo teisingai, bet neefektyviai, todėl jų klientams prireikdavo daugiau gydymo seansų. Dalis mokinių netgi buvo neskaitę kasimo proceso paaiškinimų, pateiktų pirmose knygose.

Pamatinių, arba kertinių, įsitikinimų ieškojimo procesas (kasimas) yra viena svarbiausių Teta gydymo sudėtinių dalių, bet kiekvienais metais per mokymus pastebiu daug mokinių daromų klaidų. Norėdama padėti jiems išmokti efektyviau dirbti su įsitikinimais, sukūriau specialiai kasimui skirtą mokymo kursą ir visą informaciją sudėjau į šią knygą.

IŽANGA:

TETA GYDYMO PSICHOLOGIJA

Apie įsitikinimus, emocijas ir emocines būsenas yra prirašyta labai daug; taip pat sukurta daugybė teorijų apie tai, kaip formuojasi įsitikinimai ir emocijos – dauguma šių teorijų kūrėjų analizuoja įsitikinimus ir jausmus įvairių disciplinų kontekste: psichologijos, fiziologijos, filosofijos, neurologijos, sociologijos, endokrinologijos, psichoterapijos. Jie ieško atsakymo į tokius klausimus: kaip galima apibrėžti įsitikinimą, jausmą ar emociją? Kur ir kaip šie dalykai egzistuoja smegenyse ir kas jie yra?

Dauguma šiuolaikinio mokslo koncepcijų apie emocijas ir įsitikinimus iš esmės yra tik teorinės spėlionės, kurių viena idėja remiasi kita. Kai kuriems psichologams jausmas yra subjektyvi patirtis, susiformuojanti kaip emocinės būsenos rezultatas. Žodinė ir fizinė reakcija gali parodyti mums emocinės būsenos rezultatą, tačiau mes negalime matyti, kaip jis formuojasi, nebent kompiuterio ekrane stebėtume smegenų bangas. Taip pat galime tik spėlioti, kad emocijos pasiunčiamos per kūno nervų ir kraujo apytakos sistemą elektriniais impulsais bei cheminėmis medžiagomis.

Kiti psichologai tikina, kad mūsų emocinė būseną yra biologinis atsakas į aplinkos ir socialinius veiksniai. Pagal jų teorijas yra šešios pagrindinės emocijos: pyktis, pasibjaurėjimas, baimė, laimė, liūdesys ir nustebimas. Šios pagrindinės emocijos susilieja tarpusavyje ir suformuoja sudėtingesnes emocijas. Pavyzdžiui, kai žmogus podraug jaučia ir pyktį, ir pasibjaurėjimą, šios emocijos susilieja ir suformuoja paniekos jausmą.

Tačiau šios teorijos nepaaiškina, kodėl mumyse susiformuoja konkretus įsitikinimas (arba kodėl jis mums atsiunčiamas). Ar įsitikinimas – emocinė būseną? Kurioje smegenų vietoje jis yra? Kaip jis susiformuoja? Kodėl vienas žmogus įgyja tam tikrų įsitikinimų, o kitas – ne?

Atrodo, kad galime būti tikri dėl vieno dalyko: įsitikinimai yra giliai smegenyse iššakniję mentaliniai kūriniai, kurie kaip prisiminimai gali pasireikšti pozityviomis arba negatyviomis būsenomis. Todėl kitas klausimas, į kurį turime rasti atsakymą, yra: kaip atpažinti savo įsitikinimus ir kaip juos pakeisti, jeigu reikia? Kai kurie mokslininkai spėja, kad įsitikinimai smegenyse įsitvirtina panašiai kaip prisiminimai. Kaip galime pakeisti įsitvirtinusius įsitikinimus?

Oksfordo universiteto neuromokslininkė Ketlina Teilor (Kathleen Taylor) sako: „Jeigu pradėsite abejoti savo įsitikinimais... jie šiek tiek susilpnės. Jei podraug iš visų jėgų stengsitės įtvirtinti naujus įsitikinimus, naujieji taps stipresni už senus.“¹

ĮSITIKINIMAI – VARTAI Į PASĄMONĘ

Darbas su įsitikinimais ir kasimo procesas yra svarbios Teta gydymo dalys, kurias, žvelgiant iš psichologinės perspektyvos, galima laikyti tiesioginiu keliu vartams į **pasąmonę** atverti ir paskatinti ten pokyčius. Stebėdama žmones per darbo su įsitikinimais seansus supratau, kad aplink pasąmonės vandenyną egzistuoja „apsauginis burbulas“ – bent jau kai kuriuose žmonėse. Šio apsauginio lauko paskirtis yra padėti pasąmonei apsaugoti mus nuo skausmo, jei bandytume pakeisti per gyvenimą susiformavusius įsitikinimus (arba programas).

Mūsų smegenys veikia kaip biologinis superkompiuteris, kuris nuolat vertina informaciją ir į ją reaguoja. Kaip reaguosime į tam tikrą patirtį, priklauso nuo to, kokia informacija pasieks pasąmonę, kaip ji bus priimta ir interpretuojama. Kai protas įsitikinimą priima kaip realybę, įsitikinimas virsta programa, kuri įrašoma į pasąmonės „standųjį diską“.

Teta gydyme įsitikinimus vadiname programomis, nes sąmonė kaip kompiuteris vykdo šias programas, ar jos būtų pozityvios, ar negatyvios.

Įsitikinimų programa gali būti mums naudinga arba kenksminga, nelygu, kokia ji yra ir kaip į ją reaguojame. Pavyzdžiui, paslėpta programa „man visada nesiseka“ gali pasireikšti destruktiviu elgesiu arba žmogus gali viską prarasti net po daug metų lydėjusios sėkmės. Kadangi programa veikia sąmonėje, žmogus visą laiką sabotuoja save, pats to nesuvokdamas. Tokio tipo programos paprastai susiformuoja vaikystėje ir glūdi giliai sąmonėje, laukdamos galimybės pasireikšti tikrovėje.

Gyvenimo patirtys daugelį žmonių paskatina manyti, kad pokyčiai ir augimas yra skausmingi dalykai, kurių verčiau vengti. Vaikystėje patirtos traumos – mokyklos pakeitimas, tėvų skyrybos, artimų žmonių netektys ar kiti dalykai – moko mus, kad pokyčiai gali būti skausmingi ir net pavojingi. Todėl aplink sąmonę susiformuoja apsauginis laukas, sergstintis mus nuo skausmo. Vėliau gyvenime į pokyčius ir augimą (kaip tai suvokia vakariečiai) taip pat dažniausiai žiūrime kaip į skausmingas patirtis. Darbo praradimas, santykių nutraukimas, kūno senėjimas ir kiti įvykiai formuoja vis negatyvesnį mūsų požiūrį į pokyčius, todėl aplink sąmonę susiformavęs apsauginis laukas išlieka. Sąmonė žino, kokie monstrai slepiasi gilumoje, ir stengiasi apsaugoti mus nuo tiesioginio susidūrimo su jais, kuris būtų neišvengiamas, jei bandytume nusikratyti negatyvių įsitikinimų ir įgyvendinti pozityvius pokyčius. Kuo vyresni tampame, tuo sunkiau mums imtis pokyčių, kurie gali sukelti skausmą, – apsauginis sluoksnis vis storėja. Darbas su įsitikinimais yra būdas prasiskverbti pro apsauginį sluoksnį iki sąmonės ir įgyvendinti pokyčius, nesukeliant skausmo.

Darbas su įsitikinimais suteikia galimybę pašalinti negatyvias programas ir pakeisti jas pozityviomis, mums naudingomis programomis. Kad galėtume tai padaryti, mums tik reikia suvokti, jog pokyčius gali sukurti pati galingiausia jėga visatoje – jėga, kurią vieni vadina Dievu, o kiti gali žiūrėti į ją iš grynai mokslinės pusės ir vadinti, pavyzdžiui, subatominių dalelių energija. Kad ir kaip būtų, šis suvokimas mums padeda sukurti realius pokyčius savo gyvenime.

POKYČIŲ KŪRIMO PROCESAS

Energijos testas (žr. 2 skyrių) padeda suprasti, kokie įsitikinimai glūdi mūsų sąmonėje ir kuriame **įsitikinimų lygmenyje** jie yra (**pagrindiniame, genetiniame, istoriniame** ar **sielos**). Tai yra žmogaus energijos lauko tiesioginio testavimo metodas – reakcija į stimulą parodo, ar žmogus turi tam tikrą įsitikinimų programą, ir padeda ją įsisąmoninti. Tada neigiamą programą galima paleisti ir, jeigu reikia, pakeisti pozityvia. Kitaip tariant, klientas patiki, kad įsitikinimų programa buvo pašalinta ir jos vietą užėmė nauja programa.

Energijos testas naudingas tiems, kurie dar tik pradeda dirbti su įsitikinimais, ir klientams, kuriems reikalingas įrodymas, kad kažkas tikrai vyksta. Tačiau, kai įgusite dirbti su klientais ir ieškoti jų giluminių įsitikinimų (kasimo procesą išsamiai aptarsime tolesniuose skyriuose), jums neberekės kiekvieną kartą griebtis energijos testo. Be to, ir jūsų klientai vis intuityviau reaguos į klausimus.

Svarbiausia, kad energijos testas padeda suprasti, jog galime be skausmo pasiekti sąmonę ir paskatinti reikiamus pokyčius. Keičiant sąmonės įsitikinimų programas, protas po truputį supranta, kad jam nereikia mūsų saugoti, ir galiausiai atveria tiesų kelią į sąmonę. Kai tai įvyksta, galime be energijos testo spontaniškai keisti įsitikinimų programas. Visi reikalingi pokyčiai iš pradžių sapnuose ateina į mūsų sąmonę, o vėliau, kai esame budrumo būsenos, atvirai pakyla į sąmonę. Mums vis dar gali atrodyti, kad keistis patiems ir įgyvendinti pokyčius sunku, bet mes jau nebijome pokyčių ir nebandome jų išvengti. Su savo įsitikinimais pradedame dirbti automatiškai ir akimirksniu kuriame savyje pokyčius, kurie vėliau gali pasireikšti ir fiziniame lygmenyje.

Kad galėtume keisti įsitikinimus, sąmonė turi nebijoti juos paleisti. Keturi įsitikinimų lygmenys yra būdas atverti sąmonės duris – kai sąmonė priima šią keturių lygmenų idėją, ji pradeda naudoti ją kaip struktūrą, kuri leidžia manifestuoti pokyčius ir augti.

Darbas su jausmais padeda sąmonei suvokti, kad egzistuoja jausmai, kurių ji dar nepatyrė arba kuriuos praeityje dėl kokių nors priežasčių atmetė. Sąmonė yra linkusi priimti pozityvius pokyčius ir jausmus, nes jie atsiunčiami iš dieviškojo lygmens.

APIE AUTORE

Viana Stibal (Vianna Stibal) yra dvasinės filosofijos, meditacijos ir gydymo metodo, pavadinto „Teta gydymas“ (ThetaHealing®), kūrėja. Viana, garsi gydūnė, rašytoja, motyvacinių kalbų kūrėja, kartu su savo vyru Gajumi veda seminarus visame pasaulyje visų rasių, įsitikinimų ir religijų žmonėms. 2019 metais ji jau buvo parengusi tūkstančius Teta gydymo metodo instruktorių ir apie 600 tūkstančių praktikuotojų, kurie dirba daugiau nei 180 šalių.

Vianos sukurtas metodas padeda akimirksniu pasinerti į gilią teta būseną. Ji moko, pasinėrus į šią būseną, užmegzti sąmoningą ryšį su Visko, kas yra, Kūrėju ir taip lengviau įgyvendinti dvasinius, protinius, emocinius ir fizinius pokyčius.

Paliudijusi savo pačios išgijimą, Viana suprato, kaip smarkiai mus veikia emocijos ir įsitikinimai pagrindiniame, genetiniame, istoriniame ir sielos lygmenyje. Iš šio suvokimo gimė darbas su įsitikinimais, kuris tapo Teta gydymo pagrindu.

Darbas su įsitikinimais padeda suprasti, kuo ir kodėl tikime, kaip pakeisti savo įsitikinimus ir gydyti ligas, kaip suprasti tikrąjį Kūrėjo planą ir susikurti realybę, kokios trokštame.

Viana moko, kad esame Dievo kibirkštys, kuriančios savo realybę, ir kad viskas mūsų gyvenime turi prasmę bei tikslą. Ji nuoširdžiai, geranoriškai ir su humoru dalijasi su mumis savo meile Visko, kas yra, Kūrėjui. Vianos mokymas bei knygos keičia gyvenimus ir padeda žmonėms visame pasaulyje.

www.thetahealing.com