

Theron Q. Dumont



***Plexul solar
sau creierul abdominal***



Theron Q. Dumont

PLEXUL SOLAR

Sau creierul abdominal

Traducere din limba engleză
Carmen - Simona RADU

Editura Darclée
București, 2023

Cuprins

1. Cele patru creiere ale omului / 7
2. Centrul emoțiilor / 15
3. Controlul emoțiilor / 22
4. Vitalitate și sănătate / 28
5. Trezirea plexului solar / 35
6. Folosirea plexului solar / 42
7. Exerciții de respirație pentru activarea plexului solar / 50
8. Multe în puține cuvinte / 56

6. *Utilizarea plexului solar*

În capitolul precedent, te-am lăsat în locul în care ai stabilit relații armonioase cu „mintea instinctivă” a plexului tău solar. Înainte de a continua, vreau să îți subliniez că ideea de „a vorbi cu plexul solar” nu este o simplă fantezie sau o metaforă elocventă. Este un fapt exprimat pe scară largă, bazat pe o metodă psihologică solidă. Denumirea sa științifică obișnuită este *autosugestie*, dar tehnica merge mult mai departe decât autosugestia obișnuită, deoarece stabilește cu adevărat o conexiune reală între două „minți” – între două „creiere” – deși aceste două „minți” și două „creiere” se întâmplă să aparțină aceluiași individ. Să lăsăm deoparte aspectele tehnice sau termenii teoretici și să ne ocupăm de metodele practice, pentru a obține rezultate concrete!

Acum, după ce am făcut cunoștință cu plexul solar și cu tine, după ce am stabilit armonie și încredere reciprocă și o coordonare a eforturilor, poți continua să-i oferi plexului solar indicații și sugestii mai precise. Totuși, când faci acest lucru, încearcă întotdeauna să ai în vedere ideea că vorbești cu un alt individ și, în consecință, explică

problemele și indică mijloacele și modalitățile de acțiune așa cum ai proceda în cazul unei conversații reale cu altă persoană.

Următoarele sugestii și recomandări generale ar trebui să ți se pară interesante și instructive.

Controlul emoțiilor

Plexul solar poate fi chemat în ajutor fie ca să trezești, fie ca să îți reprimi emoții. Prin exercitarea unui control asupra organelor fizice care se ocupă de exprimarea și manifestarea emoțiilor (glande, secreții, reflexe etc.), creierul abdominal este capabil fie să „întreacă” curentul unei emoții în creștere, fie să „pornească” un curent suplimentar pentru dezvoltarea unei emoții. Dacă îi explici plexului solar – „minții instinctive” – motivele pentru care anumite stări emoționale sunt dorite, iar altele nu, pentru care unele sunt benefice, iar altele nu, acesta va coopera de bunăvoie cu tine la reprimarea și ținerea lor în frâu sau, invers, la stimularea și încurajarea oricărei emoții pentru care apelezi la atenția lui.

Explică-i întreaga chestiune ca unui prieten bun sau unui partener și cere-i să coopereze cu tine; o va face cu plăcere, după ce va înțelege exact motivul și ceea ce i se cere.

Vei găsi această cooperare foarte valoroasă în cazurile în care vrei să stimulezi și să crești sentimentul de curaj și să reprimi sau să ții în frâu frica. La fel, atunci când vrei să-ți înăbuși senzațiile de tristețe, depresie și descurajare și să le crești pe cele de încredere și încurajare, astfel încât să dobândești o stare generală de strălucire,

bucurie și fericire. Plexul solar te va ajuta să inhibi creșterea furiei – o realizare extraordinară, pentru că furia și frica sunt cele două mari emoții dăunătoare, prima distrugând prin fierbere și a doua distrugând prin înghețare.

Iată tehnica de utilizare pe scurt:

***Spune-i plexului solar întreaga poveste:
ce vrei să realizezi cu ajutorul lui,
de ce vrei să realizezi acel lucru și
ce anume vrei să faci pentru tine
în acea chestiune.***

Tratează-l și abordează-l ca pe un prieten, un frate, un partener în întreprinderea vieții; vei găsi că este o sursă minunată de sprijin, susținere, încurajare, ajutor practic și servicii eficiente.

Controlul sănătății

Plexul solar poate fi solicitat să te ajute fie în stimularea acțiunii oricărui organ fizic care a căzut într-o fază de inactivitate (probabil din cauza utilizării necorespunzătoare sau a lipsei unui tratament adecvat din partea ta); fie în restabilirea funcționării normale și dobândirea sănătății oricărui organ fizic care ar fi putut fi afectat din orice motiv.

La început, „mintea instinctivă” a plexului solar luptă singură împotriva stărilor de boală sau a funcționării deficitare, dar de multe ori, constatând că nu primește cooperare corespunzătoare din partea „minții gânditoare” a individului, încearcă „să scoată ce este mai bun din situație” – adică să facă tot ce poate în circumstanțele date.

Când te găsește dispus să cooperezi cu el în chestiunea funcționării perfecte a organelor și a ameliorării stării fizice, plexul solar îți va răspunde binevoitor și chiar nerăbdător.

În astfel de cazuri totuși, atenția plexului solar ar trebui să fie direcționată în mod pozitiv și clar spre organul ce nu funcționează perfect, spre tipologia bolii sale și, de asemenea, trebuie să înțeleagă și ce efecte nedorite pentru tine decurg din situație.

Oferă-i „minții instinctive” a plexului solar informațiile, instrucțiunile și comenzile adecvate referitoare la restabilirea sănătății fizice și funcționarea corespunzătoare a sursei.

Ești ofițerul de pe punte care vorbește, de la egal la egal, cu inginerul-șef de sub punte, din sala mașinilor. Întipărește-ți această idee în minte și vei ști cum să procedezi corect în această chestiune. Mai mult, trebuie să îți amintești că ai promis că îți vei face partea ta de treabă în stabilirea și menținerea condițiilor fizice normale: ai promis cooperarea deplină și trebuie să îți ții promisiunea. Dacă te aștepti ca plexul solar să-și facă partea sa de muncă, trebuie să fii pregătit să ți-o faci pe a ta. Nu te poți aștepta ca tu să „te culci pe-o ureche” pe partea ta de treabă și să ții plexul solar „ocupat” în partea lui. Dacă descoperă că nu-ți respecti promisiunea, va putea să facă la fel. Trebuie să joci corect cu partenerul tău în lucrarea de dobândire a sănătății și vitalității.

Trebuie să vezi că plexul solar nu este împovărat cu grija de procesare a alimentelor greșite,

indigeste, mâncate în cantitate prea mare și combinate necorespunzător.

Trebuie să te asiguri că organismul primește suficiente exerciții fizice, odihnă suficientă, suficient aer proaspăt, suficientă apă, suficientă hrană de tipul potrivit și că este menținut suficient de curat. Dacă tu continui să trimiți în sala mașinilor produsele indigeste atât de frecvent folosite ca hrană – alimente grase, prea dulci, îmbibate cu sosuri, gătite prost –, să nu fii surprins dacă plexul solar se răzbună trimițându-ți-le înapoi; dacă persisti, plexul solar va face „o grevă de protest”, aducându-ți un mare deserviciu. Trebuie să „joci corect” cu plexul tău solar. Este bun, dar nu prost și are un înalt simț al dreptății și al cooperării și detestă orice încercare de a-l suprasolicita, așa cum mulți au constatat spre durerea și neplăcerea lor. Intră în relații bune cu plexul tău solar și joacă cinstit cu el dacă ești înțelept.

Forța vitală și energia fizică

Plexul solar este sursa forței vitale și a energiei fizice – marele depozit al corpului, precum și bateria lui. Poți apela la el pentru creșterea aprovizionării corpului și, atunci când acesta devine convins de necesitatea reală, va răspunde.

Ce sunt forța vitală și energia fizică? Știi foarte bine cum este când simți că se manifestă în tine și se exprimă în acțiunile tale. Știi foarte bine cum este atunci când le vezi manifestate de altă persoană și exprimate în acțiunile sale. Dar îți este greu să le definești sau să le explici în cuvinte inteligente.



„Astfel, ideea avansată de știința modernă se apropie cu pași rapizi de poziția ezoteriștilor din vechime, adăugând mărturii contemporane la învățăturile acestor maeștri antici – și anume că plexul solar (sau creierul abdominal) este principalul sediu al sentimentelor și emoțiilor, sursa din care iau naștere și se dezvoltă toate sentimentele și emoțiile noastre primare.

Acestea fiind înțelese, rezultă că, dacă vrem să ne reglăm, să ne controlăm și să ne conducem natura emoțională, trebuie să începem de la acel sediu central: plexul solar.”



www.edituradarclee.ro



9 786069 010556