


EKSKLUZIVNO

INTERVJU

Chris Walton, oče gama zdravljenja

Um je v vsaki celici našega telesa



Človek ne more iz svoje kože. Britanski psiholog Chris Walton, strokovnjak na področju psihologije uspeha, odločno odkimava. Pomaga vrhunskim atletom na poti do zmag, vodi delavnice in predava na poslovni šoli na Univerzi v Westminsteru. Letos je dobil znanstveno potrditev, da njegova edinstvena tehnika gama zdravljenja, ki posega v posameznikovo podzavest, deluje.

PIŠE KATJA CAH
FOTO ROMAN ŠIPIČ

Prva ideja o spreminjanju najglobljih prepričanj se vam je menda utrnila po udeležbi v šamanskem obredu v Južni Ameriki leta 2006. Zakaj ste sploh odšli tja?

Zanimivo vprašanje. (Pomolči.) K šamanom sem odšel, da bi delal z njimi, ko izvajajo svoj sveti, starodavni obred za spreminjanje zavesti. Imenuje se *ayahuasca* in je starejši od vseh religij. Želel sem v globino raziskati naravo resničnosti. Kdo sem in kako stvari v resnici delujejo. Dobil sem možnost odpiranja uma na gromozanski način.

Khm, koliko drog je bilo v obredih?

Niso bile droge, temveč rastline. Skupaj sta zmešani dve vrsti rastlin, ki ju namočijo v vodo za dvanajst ur. To pijačo imenujejo čaj. Ni prav prijetnega okusa. Pred zaužitjem ga blagoslovijo, nato se vključiš v krog, kjer šaman začne čarati.

Kako ste se medtem počutili?

Tega obreda, potovanja v svojo notranjost, sem se pozneje udeležil še nekajkrat. Vsakič za približno dvajset dni. To je najveličastnejša življenjska izkušnja, ki si jo lahko predstavljaš. Tvoje fizično telo in duševno dožemanje se popolnoma raztopita.

Strašljivo.

Lahko je, vendar gre v celoti gledano za zdravljenje. Klinično je dokazano, da *ayahuasca* ubije tudi parazite in okužbe v telesu. Očisti te s telesnega, čustvenega in duševnega vidika. S tem ko odstrani blokade, ti daje globok uvid vase.

Na kakšen način so vas te ceremonije spremenile?

V knjigah lahko prebereš, da si veliko več kot le fizično telo, globoko v sebi pa tega v resnici ne veš. V šamanskih prvinskih doživetjih za nekaj ur postaneš del veselja. Po tem doživetju ne moreš biti nikoli več enak. Nase gledaš drugače.

Iz česa natančno je vzklila vaša revolucionarna ideja o valovih gama kot načinu zdravljenja?

O valovih gama so znanstveniki začeli razpravljati že leta 1937. Idejo sem dobil v obliki vizije zelo hitrih frekvenc



☞ Vsi smo povezani med seboj, pa če nam je to všeč ali ne. Misli, ki jih mislimo, nosijo s seboj električna, energetska valovanja in vplivajo na kemične odzive v telesu – občutke.

valovanja. Tukaj. (S kazalcem pokaže na sredino spodnje polovice čela.) To je bilo leta 2003. Šele lani pa smo v laboratoriju v Londonu med preiskavo možganov videli prav te valove, medtem ko smo uporabljali tehnike, ki sem jih razvil in o katerih predavam ter poučujem že leta. Vse se je povezalo. Valovi gama so v sprednjem, najbolj razvitem delu možganov in hkrati predelu, ki ga večina ljudi ne uporablja.

Zakaj?

Za to je več razlogov. Živimo v napetosti, strahu pred prihodnostjo, ujeti med frustracijami, dvomi in negotovostjo. Nimamo časa, da bi bili bolj odprti. V trenutku, ko uspemo spraviti v pogon tudi sprednji del možganov, pa prebudimo genija v sebi. Hkrati odpremo center za veselje in mir. Uravnoveženost. Vidimo več priložnosti. Prav to je dokazala tudi naša raziskava možganov. Stanje valov gama ustvarja superosredotočeni um. Visoko stopnjo samozavedanja in intuicije. Ekspanzijo zavesti. Pred kratkim smo raziskavo ponovili v hrvaškem laboratoriju, prav tako na devetih ljudeh, in dobili enake rezultate. Osupljivo, kajne?

Zakaj je valovanje gama superiorno?

V valovih beta sva zdaj, osredotočena na to, kar govoriva. Poslušava se. Tudi ti valovi so precej hitri. Valovi alfa so počasnejši, prisotni v trenutkih sproščenosti. Valove theta lahko primerjamo z lahkim spancem, delta pa z globokim spancem. Gama je na drugem koncu, ti valovi so ne le najhitrejši med vsemi, ampak jih tudi ne moremo zavestno ustvariti. Na Univerzi v Wisconsinu so v raziskavi izvedli meritve možganov na menihih, ki imajo več kot tridesetletne izkušnje v meditaciji. Prosili so jih, naj meditirajo, in pri njih opazili valove gama. Na kontrolni skupini, ki ni znala meditirati, teh ni bilo. Torej jih je vendarle mogoče sprožati in moje tehnike to dokazujejo.

Pred časom smo imeli v Oni pogovor s psihologinjo Catherine Shainberg, ki trdi, da naše življenje obvladujejo vizije – bodisi dobre bodisi slabe, ki jih potem tudi uresničujemo. Vse izvira iz našega prepričanja, izkušenj v otroštvu.

Gospe ne poznam, se pa načeloma strinjam s tem. Vsakodnevno stresno življenje nam preprečuje, da bi ustvarjali jasne, dobre vizije. Pogosto nas držijo



☞ Večina misli, da je um le v možganih. Nikakor. Um je v vsaki celici našega telesa. Tudi nevrokirurgi so mi potrdili, da imamo enako količino spomina v mezincu kot v možganih.

nazaj prav negativne izkušnje, spomini iz zgodnjih let, iz šole, tudi na podlagi vere in vpliva medijev. Vse to nam ne dovoli, da bi se premaknili naprej. Zapletamo se v stare vzorce razmišljanja in čutenja, ker globoko v sebi pričakujemo, da bo spet enako, kot je bilo nekoč. Prav zato se večina ljudi ne spreminja, težko ustvari kaj novega. V trenutku ko nam uspe predrugačiti zapis v svojih možganih, se začno dogajati spremembe.

Kaj natančno?

Dojamemo, da imamo veliko večjo moč, kot smo si kadar koli predstavljali. Še enkrat, govoriva o novih znanstveno potrjenih postopkih o povezavi uma in telesa, ki so jih med drugim potrdili profesorji nevrokirurgije in možganski kirurgi. To ni newageevsko pravljicarstvo!

Trdite, da je vaša tehnika sveti gral sprememb. Zakaj je drugačna od tistega, kar že poznamo?

Kot veste, imamo mnogo tehnik za osebno rast. Skoraj nobena od njih ni znanstveno preverjena. Pri tehniki gama vam lahko pokažem, kaj se dogaja

z vašimi možgani. Mnogo drugih tehnik je prav tako uporabnih, lahko pomagajo, vendar le do določene ravni. Z uporabo tehnik gama pa lahko spremenimo strukturo možganov, jih aktiviramo na najmočnejši način. Ni ti treba le verjeti, ker je pač resnično. Nepreklicno dejstvo.

Torej, če nam uspe preboj do lastne strukture možganov, je to nepovratno?

Nič ni trajno. Konstantno se ves čas spreminjamo – vse celice uma in telesa. Najpomembnejše vprašanje je, ali lahko odstranimo svoje stare omejitve, dvome, strahove, negativno prepričanje. Absolutno ja! Vendar moramo to narediti na pravi način.

Ali se lahko stare omejitve vendarle vrnejo?

(*Hiter in odločen odgovor.*) Ne, ne morejo! To je tako, kot če na svojem osebem računalniku z namizja odstraniš določeno mapo, ko pritisneš tipko izbriši. Preprosto ni je več. To je metafora, ampak nič drugače ni pri tehniki gama. Odstranimo vzorec neke informacije na podlagi električne aktivnosti, valovanja.

Lahko ga spremenimo, ustvarimo novega. To so potrdile tudi moje dolgoletne izkušnje z udeleženci na delavnicah. Vidiš, kako se jim življenje začne zares spreminjati.

Kako potekajo vaše delavnice, le s pogovori?

Ljudi naučim tehnik in jim pokažem video možganske aktivnosti, saj tja ne moremo prinesiti opreme za merjenje. Poleg tega je treba na glavo namestiti elektrode. Vi in kot še mnogi imate veliko las, ki jih je treba delno odstraniti, narediti neke vrste skalp. Vse to vzame precej časa, ljudje pa ga nimajo. Pridejo predvsem zato, da bi se kar najhitreje in učinkovito naučili tehnik.

Katera zgodba udeležencev se vam zdi posebno navdihujoča?

Zagotovo sprememba pri gospe iz Anglije, ki je kar 35 let opravljala delo klasične družinske zdravnice, 20 let pa tudi geštalt psihoterapevtke. Moje delavnice se je udeležila precej skeptična, a hkrati odprta za nova spoznanja. Naučene tehnike je potem začela preizkušati pri sebi in pri svojih pacientih v praksi. Štiri mesece pozneje sem jo spet srečal. V pogovoru, objavljenem tudi na moji spletni strani, mi je zaupala, da se ji je življenje popolnoma preoblikovalo. Tako zelo, da se je odločila pustiti medicino. Z možem sta se že pol leta pozneje odselila nazaj v Južno Afriko, od koder gospa izvira. Tam je začela ustvarjati novo kariero, izhajajočo prav iz tehnik gama.

Predvidevam, da ste jih v celoti preizkusili tudi pri sebi.

Seveda, nekatere še vedno uporabljam kot del redne prakse. Ko jih potrebujem. **Kako pomembna je pri vsem tem čustvena inteligenca?** Izjemno, saj način, kako čustvujemo, nadzoruje tako rekoč vse, kar počnemo. Ena od tehnik v sistemu gama zdravljenja se ukvarja prav z vzpostavljanjem čustvenega ravnovesja. S čiščenjem negativnih čustev in konfliktov. Naučiš se odzivati na pozitiven način.

Kakšna je v resnici povezanost med umom in telesom?

Večina misli, da je um le v možganih. Nikakor. Um je v vsaki celici našega

telesa. Tudi nevrokirurgi so mi potrdili, da imamo enako količino spomina v mezincu kot v možganih. Ne le to, um je tudi zunaj naših teles, ni lokalni. Pri tem ne gre za ugibanje, tudi te stvari nam je znanost že potrdila. Vsi smo povezani med seboj, pa če nam je to všeč ali ne. Naše misli nosijo s seboj električna, energetska valovanja in vplivajo na kemične odzive v telesu – občutke. Največjo spremembo narediš, ko ti uspe spremeniti določeno frekvenco valovanja oziroma energijskega vzorca v telesu. To vpliva tudi na okolico. Ljudje opazijo, da si se spremenil. Oddajaš, kot pravimo, dobre vibracije.

Menite, da lahko vsak človek spremeni globok, podzavestni vzorec?

Dobro vprašanje. Na splošno bi moral odgovoriti pritrdilno. Načeloma imamo vsi enak potencial. Vendar je dejstvo, da so nekatere osebe bolj inteligentne. Nekateri se želijo spremeniti, drugi pa ostajajo zaprti. Ne marajo tveganja. Opažam, da so ženske večinoma bolj odprte kot moški. Morda zato, ker ste bolj intuitivne.

V vsem tem spreminjanju sebe se lahko pokaže velika težava. Ljudem, ki so ti blizu, včasih tvoj novi jaz ni všeč. Rečejo: »Hej, drugačna si, kaj je narobe s tabo?!«

Hja, bistveno pri tem je, da večina misli, da jim sprememba nekaj odvzame, jih na neki način osiromaši. Redkeje pomislijo, da jim sprememba nekaj prinaša – nove priložnosti za razvoj. Toda to je njihov problem. Vsak ima največjo odgovornost, da dela najprej sam pri sebi. Ne nazadnje, sprememba našega bližnjega je lahko navdih tudi za nas. Na svetu so vedno vodje, ki kažejo pot. (Nasmeh.)

Guruji.

To je pa druga stvar. Teh se pazite! (Smeh.)

V svoji knjigi Gama zdravljenje pišete, da možgani ne ustvarjajo sporočil, temveč jih le prenašajo kot medij.

O, ja! To je najbolj natančen in sodoben pogled na delovanje možganov. Večina ljudi bi ob tem podatku rekla: »Kaj?!« Ja. Možgani so neke vrste antena, ki



Devetindevetdeset odstotkov vsega, o čemer razmišljamo podnevi, je rezultat dogajanja v podzavesti!

na podlagi naših prepričanj sprejema signale iz okolice in jih vrača.

Torej moramo imeti kakovostne antene.

Tako je. Treba se je vprašati, kakšna sporočila vsak dan pošiljamo v okolico – zavestno in podzavestno. Vse se namreč vrne kot bumerang. Kadar želite biti srečnejši na katerem koli področju življenja, razmišljajte od tukaj. (Spet pokaže na predel čela, kjer domujejo valovi gama.) Morali bi nositi majice z napisom, ki bi nas ves čas opozarjal na to! (Smeh.)

Mogoče bi morali začeti novo modo, morda vključiti še tetovaže na čelih s citati Razmišljajte od tukaj.

(Navdušeno vzklikne.) To je zmagovalna ideja! Lahko ste zastopnica za slovenski trg. (Smeh.)

Dogovorjeno. Kaj pa menite o svetovnih uspešnicah, kot sta Skrivnost in Zakon privlačnosti?

Vse to je zanimivo, a vsebuje le četrtno zgodbe. Krasno je razmišljati pozitivno, vizualizirati, kar si želiš, se dobro počutiti. Vendar to izziva le zavestno razmišljanje, zato deluje le kratkoročno. Devetindevetdeset odstotkov vsega, o čemer razmišljamo podnevi, je rezultat dogajanja v podzavesti! Skrivnost je čudovita knjiga in ideja, a hkrati zelo omejena. Lahko si namreč zavestno rečeš, da v nekaj verjameš, v podzavesti pa ni tako. Prav zato je takšna tehnika izguba časa, saj boš prej ali slej padel nazaj v isto kolesje.

Lažje je saditi v večkrat preorani zemlji kot v nikoli dotaknjeni, kajne? Natančno tako. Zato pa potem zanjemo vedno iste sadove – osate.

Ali bi vsakomur svetovali udeležbo v šamanskem obredu, v katerem ste bili tudi vi?

Ne, to ni za vsakogar. Predstavljajte si, da se po službi vračate domov in vas med sprehodom ugrabi vesoljska ladja ter popelje po solarnem sistemu. Vidite vse planete, greste v popolnoma nove dimenzije. Potem vas odložijo nazaj na zemljo in morate nadaljevati običajno življenje. Takšna neposredna izkušnja te izzove. Nekateri se zlomijo. Lažje je preizkusiti tehnike gama.