

DR JOE DISPENZA

TWOJE NADPRZYRODZONE ZDOLNOŚCI



Sprawdź jak
wiele potrafisz



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Opinie o książce *Twoje nadprzyrodzone zdolności*

„Dr Joe Dispenza jest lekarzem, naukowcem i nowoczesnym mistykiem. Zebrał w jednym tomie zmieniające dotychczasowy paradygmat odkrycia fizyki kwantowej oraz prastare nauki, na których pobieranie adeptci dawnych mistrzów poświęcali niegdyś całe życie, przedstawiając je w bezpośredni i łatwy do zrozumienia sposób”.

– z przedmowy **Gregga Bradena, autora bestsellerów „New York Timesa”** *Boska matryca oraz Człowiek jako projekt*

„Od dawna jestem fanem prac dr. Joego Dispenzy. W *Twoich nadprzyrodzonych zdolnościach*, dowiesz się szczegółowo, jak przekroczyć ograniczenia, które narzuca ci przeszłość – włącznie z wyzwaniem zdrowotnymi – i, całkiem dosłownie, stworzyć zupełnie nowe ciało, nowy umysł i nowe życie. Te sensacyjne i niewiarygodnie praktyczne informacje są w stanie zmienić życie”.

– **dr Christiane Northrup, doktor nauk medycznych, autorka bestselleru „New York Timesa”** *Sekrety wiecznie młodych kobiet*

„W tej prowokującej i fascynującej książce dr Joe Dispenza odkrywa, że dysponujemy czymś znacznie bardziej rozwiniętym niż linearne myślenie. Jako doświadczony przewodnik prowadzi czytelnika poza zwykłą świadomość istnienia nieskończonego pola kwantowego świadomości, które wykracza poza zmysły, czas i przestrzeń. Polecam tę książkę wszystkim, którzy chcą poznać niezwykłą naturę świadomości i uzdrowienia”.

– **dr Judith Orloff**

„Wow! Jeśli kiedykolwiek bardzo chciałeś uwierzyć w cuda, ale brakowało ci naukowych dowodów na poparcie twoich nadziei, to jest książka dla ciebie. Dr Joe Dispenza dzieli się niezwykłymi przemyśleniami i udziela przejrzystych instrukcji, które pozwolą ci wieść nadprzyrodzone życie”.

– **dr David R. Hamilton, autor** *Naka kochania siebie*

„Przeczytałam mnóstwo prac, ale książka dr. Dispenzy zrobiła na mnie niesamowite wrażenie. To przełom w medycynie. Brawo!”.

– **dr Mona Lisa Schulz, autorka** *Możesz uzdrowić swoje ciało i Możesz uzdrowić swój umysł*

DR JOE DISPENZA

TWOJE
NADPRZYRODZONE
ZDOLNOŚCI

Sprawdź jak
wiele potrafisz

Słuchaj radia Hay House na:
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Anna Płotko
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Kłys
Korekta: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-7377-951-8

Tytuł oryginału: *Becoming Supernatural*

Copyright © 2017 by Joe Dispenza
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

Autor tej książki nie udziela porad medycznych, nie zaleca stosowania jakichkolwiek technik jako formy leczenia fizycznych, emocjonalnych czy medycznych problemów bez konsultacji z lekarzem. Zamierzeniem autora było dostarczenie ogólnych informacji, które mogą posłużyć jako pomoc w osiągnięciu poprawy stanu emocjonalnego, fizycznego i duchowego. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za czyny podjęte przez czytelnika w wyniku korzystania z informacji zawartych w niniejszej książce.

Uwaga od autora: mimo że przedstawione tu historie osób, które podczas warsztatów doświadczyły uzdrowienia, są prawdziwe, imiona oraz cechy charakterystyczne bohaterów zostały zmienione, aby chronić ich prywatność.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Mojemu bratu Johnowi, który zawsze był
prawdziwym mistykiem*

SPIS TREŚCI

Przedmowa Gregga Bradena	11
Wprowadzenie: Przygotowanie do zwiększenia potencjału...	17
Rozdział 1. Otwieramy drzwi nadprzyrodzonym możliwościom	37
Rozdział 2. Chwila obecna	73
Rozdział 3. Dostrojenie do nowego potencjału w rzeczywistości kwantowej	121
Rozdział 4. Błogosławieństwo centrów energetycznych	153
Rozdział 5. Przeprogramujemy ciało na nowy umysł ...	191
Rozdział 6. Studia przypadków: żyjące dowody Prawdy ...	231
Rozdział 7. Inteligencja serca	247
Rozdział 8. Mind Movies – kalejdoskop	279
Rozdział 9. Medytacja w ruchu	315
Rozdział 10. Studia przypadków: wprowadzanie w czyn	327
Rozdział 11. Wymiar przestrzenno-czasowy oraz czasoprzestrzenny	335
Rozdział 12. Szyszynka	383
Rozdział 13. Projekt Zgodność: uczynić świat lepszym	431
Rozdział 14. Studia przypadków: to może zdarzyć się tobie...	459
Posłowie: bycie spokojem	473
Podziękowania	483
Źródła	489

PRZEDMOWA

Historia ludzkości zna przypadki, w których zwyczajni ludzie przekraczali granice tego, co uznawali za możliwe. Począwszy od mistrza sztuk walki Li Ching-Yuena, który urodził się w 1677 roku, w ciągu trwającego całe stulecie życia miał 14 żon, a zanim zmarł w 1933 doczekał się 200 dzieci, aż do udokumentowanych przez Institute of Noetic Sciences przypadków spontanicznych uzdrowień niezliczonych chorób, pochodzących z 3500 zapisów z ponad 800 dzienników w 20 językach, które stanowią oczywisty dowód na to, że potrafimy znacznie więcej, niż nam mówiono, a nawet znacznie więcej, niż sobie wyobrażamy.

W miarę jak kwestia większych możliwości człowieka nabiera coraz więcej znaczenia w *mainstreamie*, punkt ciężkości przenosi się z pytania: „Co można w życiu osiągnąć” na „Jak to osiągnąć? Jak rozbudzić ten niezwykle potencjał w codziennym życiu?”. Odpowiedź na to pytanie stanowi podstawę książki *Twoje nadprzyrodzone zdolności. Sprawdź, jak wiele potrafisz*.

Dr Joe Dispenza jest lekarzem, naukowcem i nowoczesnym mistykiem. Jego wizja wykracza poza ramy pojedynczej dyscypliny naukowej. Czerpiąc z wielu dziedzin nauki, takich jak: epigenetyka, biologia molekularna, neurokardiologia oraz fizyka kwantowa, Joe przekracza ustaloną granicę oddzielającą naukowe podejście od ludzkiego doświadczenia. W ten sposób ukazuje nowy paradygmat indywidualnie aktualizowanego wzmocnienia – przedstawia sposób myślenia i życia oparty na tym, co uważamy za możliwe w naszym życiu, podobnie jak akceptujemy fakty naukowe. To nowa granica uznanego potencjału przeddefiniowuje znaczenie optymalnej sprawności i pełnego wykorzystania możliwości. I jest w niej obietnica dla wszystkich, od budowniczych, studentów i wykwalifikowanych robotników do naukowców, inżynierów i personelu medycznego.

Głównym powodem przyciągania tak różnych ludzi jest fakt, że praca Joego odpowiada sprawdzonemu od stuleci modelowi stosowanemu przez mistrzów wobec studentów. Istota tego modelu jest prosta – kiedy już raz doświadczymy większego potencjału, będziemy w stanie wyzwolić go w codziennym życiu. Książka, którą trzymasz w rękach, *Twoje nadprzyrodzone zdolności*, jest pierwszą tego rodzaju instrukcją, która krok po kroku opisuje, jak wyzwolić większy potencjał swojego ciała, zdrowia i związków, wreszcie całego życia. Umożliwia jednocześnie realizację tego celu we własnym tempie.



Na ścianach jaskini tybetańskiego płaskowyżu zobaczyłem na własne oczy ten sam model stosowany w odległej przeszłości przez jednego z wielkich joginów w celu uwolnienia swoich

uczniów z ograniczeń ich własnych przekonań. Spuścizna jego nauk, utrwalona na skałach osiemset lat temu, przetrwała do dzisiaj w miejscu, w którym żył i nauczał.

Wiosną 1988 roku zorganizowałem pielgrzymkę po górach zachodniego Tybetu. Droga wiodła bezpośrednio do odległej jaskini XI-wiecznego poety, mistyka i jogina, Ujetsuna Milarepy, znanego ówczesnie po prostu jako Milarepa.

O tym legendarnym joginie dowiedziałem się pobierając nauki u sikhijskiego mistyka, który w latach 80. był moim nauczycielem jogi. Przez lata zgłębiałem tajemnicę otaczającą życie Milarepy – jak doszło do tego, że pochodząc z zamożnej rodziny zrzekł się doczesnych dóbr; o tragicznych okolicznościach brutalnego ataku, w którym stracił najbliższych; jak zemsta i wynikające z niej cierpienie doprowadziło do tego, że zaszył się w górzystych himalajskich pustkowiach. Praktykując jogę, odkrył swój niezwykły potencjał. Chciałem na własne oczy zobaczyć miejsce, w którym przekroczył prawa fizyki, aby udowodnić sobie i swoim uczniom, że w życiu ograniczają nas wyłącznie przekonania. Dotarłem tam po dziewiętnastu dniach wędrówki.

Po okresie aklimatyzacji, kiedy musiałem przywyknąć do wilgotności powietrza oraz wysokości 4500 m n.p.m., znalazłem się dokładnie w miejscu, w którym Milarepa stał przed swoimi uczniami osiemset lat temu. Od ścian jaskini dzieliły mnie centymetry, patrzyłem prosto na niewyjaśnioną zagadkę, której naukowcy nie byli w stanie wytłumaczyć czy powtórzyć. Dokładnie w tym miejscu Milarepa przyłożył otwartą dłoń do skały, mniej więcej na wysokości swojego wyprostowanego ramienia, a później przesuwiał ją coraz głębiej i głębiej, jakby ściana w ogóle nie istniała. Pod jego dłonią kamień stał się miękki i podatny na nacisk. Milarepa zostawił swoim uczniom, tym sprzed setek

lat i obecnym, odbity w skale ślad lewej dłoni. Oświetlając lartarkami ściany i sufity jaskini, mogliśmy zobaczyć jeszcze więcej śladów dłoni, co stanowiło dowód, że demonstracja Milarepy nie była jednorazowym wydarzeniem.

Kiedy przyłożyłem dłoń do śladu i lekko pchnąłem kamień, poczułem, że moje palce dokładnie przyległy do odbicia dłoni jogina sprzed ośmiuset lat. Dopasowanie było tak idealne, że od razu pozbyłem się jakichkolwiek wątpliwości co do autentyczności śladu. Poczułem jednocześnie pokorę i inspirację. Moje myśli natychmiast zwróciły się w kierunku Milarepy. Chciałem wiedzieć, co się działo, gdy dotykał skały. O czym myślał? Więcej, co czuł? Jak przeciwstawił się „prawom” fizyki, które stanowią, że dłoń i kamień nie mogą zajmować tej samej przestrzeni w jednym czasie?

Zanim zadałem pytanie, tybetański przewodnik zaczął mówić, jakby czytał w moich myślach. „Medytacja *geshe* (wielkiego nauczyciela) uczy, że jest on częścią kamienia, który go nie pochłania. Dla *geshe* ta jaskinia reprezentuje miejsce doznań, a nie barierę nie do przekroczenia. W tym miejscu jest on wolny i potrafi przemieszczać się tak, jakby kamień nie istniał”. Słowa przewodnika miały głęboki sens. Kiedy uczniowie Milarepy stawali się świadkami czegoś, co było uznawane za niemożliwe, doświadczali tego samego dylematu, przed którym stajemy dzisiaj, decydując się na wyzwolenie z ograniczeń, które sobie narzucamy.

Ten dylemat polega na tym, że całe nasze otoczenie, rodzina, przyjaciele, znajomi, myślą o świecie wyłącznie w kategoriach barier i ograniczeń. Istnieje zatem przekonanie, że kamienna ściana jaskini stanowi barierę dla ludzkiego ciała. Jednak, wciskając dłoń w kamień, Milarepa dowiódł swoim uczniom, że istnieją wyjątki od „praw”. Jakże ironiczny jest fakt, że oba spo-

soby postrzegania świata są prawidłowe. Każdy z nich zależy od tego, jak zdecydujemy się myśleć w danej chwili.

Kiedy przyłożyłem dłoń do odcisku, który wieki temu jogin zostawił swoim uczniom, zapytałem samego siebie: Czy obecnie w swoim życiu poddajemy się tym samym ograniczeniom, których doświadczali uczniowie Milarepy? A jeśli tak, to w jaki sposób obudzić w sobie siłę do przekroczenia własnych granic?

Odkryłem, że jeśli coś w naszym życiu jest prawdą, to prawda ta przejawia się na wiele sposobów. Dlatego nie jest żadnym zaskoczeniem, że naukowe dowody pochodzące z odkryć dokonanych przez Joego prowadzą do tych samych wniosków, które wysnuł Milarepa, oraz mistycy w poprzednich stuleciach – że wszechświat „jest” jaki jest, nasze ciała „są” jakie są i że wiemy życie w określonych okolicznościach ze względu na naszą świadomość samą w sobie oraz sposób, w jaki postrzegamy świat. Ilustracją tej najwyraźniej uniwersalnej zasady jest historia Milarepy.

Kluczem do nauk jogina jest to, że kiedy doświadczamy lub uczestniczymy w czymś, co uznawaliśmy za niemożliwe, wyzwalamy się spod władzy przekonań i przekraczamy własne granice. I właśnie dlatego książka, którą trzymasz w rękach, ma potencjał tak wielki, że może zmienić twoje życie. Dzięki wiedzy, że możesz traktować marzenia o przyszłości jako obecnie istniejący, realny stan rzeczy, i to w sposób, w który uwierzy twoje ciało, odkryjesz, jak uruchomić szereg emocjonalnych i fizjologicznych procesów, które odzwierciedlą twoją nową rzeczywistość. Neurony w twoim mózgu, neurony sensoryczne i chemia twojego ciała zsynchronizują się, by wesprzeć ten nowy sposób myślenia, a kwantowe możliwości życiowe zostaną zaaranżowane tak, by

zastąpić niepożądane okoliczności z twojej przeszłości nowymi, które zaakceptujesz jako terazniejszość.

Na tym polega siła tej książki.

Joe Dispenza w jednym tomie zawarł zmieniające dotychczasowy paradygmat odkrycia fizyki kwantowej oraz prastare nauki, na których pobieranie adepci dawnych mistrzów poświęcali niegdyś całe życie. W prosty, bezpośredni i łatwy sposób pokazuje, jak stać się kimś nadprzyrodzonym.

Gregg Braden

Autor bestsellerów „New York Timesa”

Human by Design i *The Divine Matrix*

WPROWADZENIE

PRZYGOTOWANIE DO ZWIĘKSZENIA POTENCJAŁU

Zdaję sobie sprawę, że ta książka stanowi ryzyko dla mnie i dla mojej reputacji. Są ludzie – włączając w to środowisko naukowe – którzy mogą nazwać tę pracę pseudonauką, szczególnie kiedy *Twoje nadprzyrodzone zdolności* wejdą na rynek. Kiedyś przypisywałem tym opiniom zbyt duże znaczenie. W początkach kariery pisałem zachowawczo, w nadziei na pozytywne przyjęcie ze strony sceptycznych krytyków. W jakimś stopniu miałem wrażenie, że opinia tego środowiska jest istotna. Jednak pewnego dnia, stojąc przed publicznością w Londynie obok kobiety opowiadającej do mikrofonu swoją historię – o tym, jak wyzdrowiała dzięki praktykom, które opisałem w innej książce – doznałem olśnienia.

Nagle stało się oczywiste, że ci sceptycy i skostniaли naukowcy, kurczowo trzymający się własnych przekonań o tym, co jest możliwe, nie zaczną mnie lubić czy szanować mojej pracy, bez względu na to, co zrobię. Zrozumiałem, że traćę mnóstwo życiowej energii. Straciłem zainteresowanie przekonywaniem

ludzi, szczególnie tych zajmujących się zagadnieniami normalnymi i naturalnymi do tego, jak ważny jest ludzki potencjał. Byłem ogromnie zafascynowany wszystkim, co nie było normalne i chciałem poświęcić się badaniom rzeczy nadprzyrodzonych. Było dla mnie jasne, że powinienem zrezygnować ze skazanych na porażkę prób przekonania tej konkretnej społeczności, a w zamian za to skoncentrować się na kierowaniu energii w zupełnie nową stronę i zwrócić się do ludzi, którzy *wierzą* w możliwości i *chcą* słuchać tego, co mam do powiedzenia.

Poświęcenie się tej idei i porzucenie prób dokonania zmian w tamtym środowisku przyniosło mi ogromną ulgę. W Londynie, słuchając słów tej uroczej kobiety, która nie była mnichem ani zakonnica, uczonym czy nauczycielem, zrozumiałem, że sprawia, że inni są w stanie zobaczyć siebie samych w jej opowieści. Dzięki temu byli w stanie uwierzyć, że mogą osiągnąć to samo. Obecnie znajduję się w takim punkcie swojego życia, w którym nie przejmuję się tym, co inni o mnie mówią – a mam swoje wady – i wiem, lepiej niż kiedykolwiek, że jestem w stanie odmienić czyjeś życie. Mówię to z całkowitą pokorą. Latami zbierałem kompleksowe informacje naukowe i upraszczałem na tyle, by można je było zastosować w życiu.

W rzeczy samej, w ciągu ostatnich czterech lat wraz z moim zespołem badawczym i wieloma innymi zatrudnionymi ciężko pracowaliśmy, aby udowodnić światu, że zwykli ludzie potrafią robić niezwykle rzeczy, mierząc, dokumentując i poddając analizie zmiany w ludzkiej biologii. Ta książka mówi nie tylko o wyzdrowieniach, chociaż zawiera opowieści osób, które dokonały znaczących zmian swojego stanu zdrowotnego i rzeczywiście odwróciły skutki choroby – ale oferuje również zestaw narzędzi potrzebnych, by dokonać tego samego. Te zmiany stały się czymś

dość oczywistym dla naszych uczniów. Materiał, z którym się zaraz zapoznasz, wykracza poza utartą konwencję, przez co większa część świata go nie dostrzega i nie rozumie. Zawartość tej książki jest wynikiem ewolucji nauk i praktyk, które rozwinęły w naszych uczniach umiejętność głębszego zrozumienia bardziej mistycznego podejścia. Mam oczywiście nadzieję, że stanie się mostem łączącym świat nauki ze światem mistycyzmu.

Napisałem tę książkę, aby przenieść na wyższy poziom zrozumienia to, co zawsze uważałem za możliwe. Chciałem zademonstrować światu, że potrafimy zbudować sobie lepsze życie – i że nie jesteśmy linearnymi bytami wiodącymi linearne życia, lecz wiele wymiarowymi istotami żyjącymi wiele – wymiarowymi życiami. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci dostrzec, że cała anatomia, chemia i fizjologia potrzebna, by być kimś nadprzyrodzonym, tkwi w tobie uśpiona, czekając na rozbudzenie i aktywację.

W przeszłości wahałem się poruszać temat tego wymiaru rzeczywistości, ponieważ obawiałem się, że może on podzielić publiczność w zależności od wyznawanych przez nią przekonań. Jednak od dawna marzyłem o napisaniu tej książki. Przez lata nabyłem wiele mistycznych doświadczeń, które odmieniły mnie na zawsze. Te doznania wpłynęły na to, kim jestem dzisiaj. Pragnę pokazać ci świat wymiarów i przedstawić wyniki badań, które przeprowadziliśmy w trakcie zaawansowanych warsztatów na całym świecie. Zacząłem zbierać dane, ponieważ wraz z uczestnikami warsztatów obserwowaliśmy znaczące zmiany w stanie ich zdrowia. Obserwowałem, jak oni sami medytując zmieniali własną biologię w czasie rzeczywistym.

Przeprowadziliśmy tysiące skanów mózgu, które udowadniają, że zmiany te nie były wytworem wyobraźni uczniów, ale rzeczywiście nastąpiły. Kilku z nich, którzy poddali się bada-

niu, odnotowało zmianę w ciągu czterech dni (tyle trwają nasze zaawansowane warsztaty). Powołane przeze mnie zespoły badawcze dokonywały zapisu czynności mózgu za pomocą encefalografu (EEG) przed i po zakończeniu warsztatów, a także w czasie rzeczywistym, w trakcie wykonywanych przez uczniów medytacji i praktyk. Nie byłem zaskoczony wynikami, byłem zszokowany – zmiany były ogromne.

Po warsztatach prowadzonych w ustronnych miejscach na całym świecie, mózgi naszych uczniów pracują w bardziej zsynchronizowany i spójny sposób. Większy porządek w ich systemie nerwowym pomaga im stworzyć sobie bardzo jasną wizję przyszłości i trzymać się jej bez względu na otoczenie zewnętrzne. A kiedy ich mózgi pracują prawidłowo, oni sami czują się dobrze. Przedstawię w książce wyniki badań, które wskazują na poprawę działania mózgu w ciągu zaledwie kilku dni, co oznacza, że jesteś w stanie osiągnąć to samo.

Pod koniec 2013 roku zaczęło się dziać coś tajemniczego. Uzyskiwane przez nas wyniki skanów mózgu stanowiły zagadkę dla badaczy i neurologów przyglądających się mojej pracy w trakcie warsztatów. Zapis czynności mózgu ucznia wykonującego konkretną medytację informował o nienotowanej przez nas nigdy wcześniej dużej ilości energii. Od tego momentu obserwowaliśmy to już nieustannie.

W trakcie rozmów z uczestnikami dowiedzieliśmy się, że ich indywidualne doświadczenia podczas medytacji były niezwykle prawdziwe i mistyczne, i że dogłębnie zmieniły ich sposób postrzegania świata lub ogromnie poprawiły stan zdrowia. Wiedziałem, że w swoim wewnętrznym świecie medytacji doświadczyli transcendencji, która była bardziej realna niż cokolwiek, co przeżyli wcześniej w zewnętrznym świecie.

A my jesteśmy w stanie zbadać i opisać te subiektywne doświadczenia w obiektywny sposób.

Zaczęliśmy traktować to jako coś normalnego i często, w oparciu o konkretne wskaźniki i sygnały, byliśmy w stanie przewidzieć, kiedy w mózgu nastąpi skok energii. Tak jest już od lat. Na stronach tej książki odkrywam tajemnicę międzywymiarowych doświadczeń i przedstawiam fizyczne, biologiczne i chemiczne właściwości organów, układów i neuroprzekazników, które za to odpowiadają. Mam nadzieję, że te informacje pomogą ci wprowadzić zmiany we własnym życiu.

Dokonałiśmy również zapisu zadziwiającej zmiany w HRV (zmienność rytmu zatokowego). Wiemy o tym, że zachodzi, gdy uczeń otwiera swoje serce na wzniosłe uczucia, takie jak: wdzięczność, inspiracja, radość, uprzejmość, uznanie i współczucie, które skłaniają serce do bicia w koherentny sposób: rytmiczny, uporządkowany i zrównoważony. Wiemy, że rozpoczęcie procesu zmian biologicznych, umożliwiających przejście z życia przeszłością na życie przyszłością wymaga czystej intencji (koherentnego mózgu) i wzniosłych emocji (koherentnego serca). To połączenie umysłu i ciała – myśli i uczuć – wydaje się wpływać na materię. I tak właśnie tworzysz rzeczywistość.

Dlatego, jeśli naprawdę masz zamiar całym sercem uwierzyć w wymarzoną przyszłość, musisz je otworzyć i w pełni aktywować. Czemu nie spróbować, poprzez praktykę i wartościową informację zwrotną, przekuć tego w umiejętność?

W tym celu połączyliśmy siły z HeartMath Institute (HMI), grupą błyskotliwych badaczy z Boulder Creek w Kalifornii, którzy pomogli nam w pomiarach parametrów tysięcy uczestników. Pragniemy, by nasi uczniowie rozwinęli w sobie umiejętność regulowania swojego wewnętrznego stanu niezależności od wa-

runków środowiska zewnętrznego i uzyskali świadomość, kiedy ich serce jest koherentne, a kiedy nie. Możemy im też dać znać, że w ich organizmach nie dochodzi do żadnych zmian biologicznych, a następnie przekazać odpowiednie instrukcje i stworzyć warunki do ćwiczeń, w trakcie których nabiorą praktyki. Na tym właśnie polega informacja zwrotna – dzięki niej wiemy, kiedy robimy coś dobrze, a kiedy nie.

Gdy jesteśmy w stanie wpłynąć na zmianę swoich uczuć lub myśli, efekty dostrzeżemy w zewnętrznym świecie, a kiedy obserwujemy, że nam się udało, skupiamy uwagę na tych dokonaniach i powtarzamy je. To droga do stworzenia konstruktywnego zwyczaju. Poprzez pokazanie, jak inni dokonują takich rzeczy, chcę ci zademonstrować, jak silny możesz być ty sam.

Nasi uczniowie wiedzą, jak wpłynąć na autonomiczny układ nerwowy (ANS), który odpowiada za zdrowie i równowagę automatycznie kontrolując pewne funkcje organizmu, co daje możliwość egzystencji własnym życiem. To ten podświadomie działający układ zapewnia nam zdrowie i ożywia nasze ciała. W chwili, w której dowiadujemy się jak uzyskać do niego dostęp, możemy nie tylko poprawić zdrowie, ale również przekształcić niepożądane, ograniczające nas zachowania, przekonania i zwyczaje w takie, które będą nam lepiej służyć. Przedstawię tu niektóre z gromadzonych latami wyników badań.

Przekazujemy naszym uczniom także wiedzę, że kiedy koherentne serca wytwarzają mierzalne pole magnetyczne, wychodzi ono poza ich ciała. To pole jest energią, energia ta jest częstotliwością, a każda częstotliwość niesie ze sobą informację. Tą informacją niesioną za pomocą częstotliwości może być intencja lub myśl, która na odległość wywoła koherencję serca innej osoby, znajdującej się w zupełnie innym miejscu. Udowodnię, że grupa

ludzi siedzących razem w pomieszczeniu może z dystansu wpłynąć na inne osoby znajdujące się *w tym samym pomieszczeniu*, wywołując u nich w dokładnie tym samym momencie koherencję serca. Wyniki jednoznacznie wskazują, że jesteśmy związani niewidzianym polem światła i informacji, który wpływa zarówno na nas samych, jak i innych.

Wiedząc to, wyobraź sobie, co może się stać, jeśli wszyscy zrobimy to w tym samym czasie, by zmienić świat. Właśnie to zamierzamy uczynić jako społeczność osób podchodzących z pasją do możliwości wpłynięcia na przyszłość Ziemi, ludzi oraz innych form życia ją zamieszkujących. Stworzyliśmy Projekt Koherencja, w którym tysiące ludzi w dokładnie tym samym czasie dokładnie tego samego dnia podniosą częstotliwość tej planety i wszystkiego, co ją zamieszkuje. Brzmi nieprawdopodobnie? Wcale nie. Ponad 23 recenzowane artykuły i ponad 50 projektów pokazało, że takie wydarzenia potrafią obniżyć liczbę przejawów przemocy i incydentów wojennych, wskaźnik przestępczości i wypadków drogowych, podnosząc jednocześnie wskaźnik ekonomicznego wzrostu.¹ Chciałbym za pomocą nauki pokazać ci, w jaki sposób możesz przyczynić się do zmian na świecie.

Zmierzyliśmy również poziom energii w pomieszczeniu podczas warsztatów i zaobserwowaliśmy, jak się zmienia, gdy społeczność licząca od 550 do 1500 osób zwiększa swoją energię, wywołując koherencję serca i umysłu. Raz za razem odnotowaliśmy znaczące zmiany. Mimo że środowisko naukowe w Stanach Zjednoczonych nie wyraziło swojej aprobaty, narzędzie służące nam do pomiarów zostało zaakceptowane w innych krajach, między innymi w Rosji. Podczas każdego wydarzenia byliśmy zaskoczeni ilością energii wytwarzaną przez grupy uczestniczących w nim ludzi.

Oceniliśmy także niewidoczne pole energii życiowej otaczającej ciała tysięcy studentów, aby określić, czy potrafią oni wzmocnić własne pole świetlne. Koniec końców, wszystko w naszym materialnym wszechświecie emituje światło i informacje, również ty. Kiedy walczysz o przetrwanie, bombardowany hormonami stresu (takimi jak adrenalina), czerpiesz z tego niewidzialnego pola energii i zmieniasz je w chemię. Kiedy to robisz, pole otaczające twoje ciało kurczy się. Odkryliśmy bardzo zaawansowany sposób, którym można zmierzyć emisję fotonów (cząstek światła), aby określić, czy dana osoba wzmocnia pole świetlne wokół siebie, czy je umniejsza.

Więcej światła to więcej energii, a co za tym idzie – więcej życia. Jeśli kogoś otacza mniej światła i informacji, oznacza to, że w większym stopniu składa się z materii i w ten sposób emituje mniej energii życiowej. Dogłębne badania dowodzą, że zarówno komórki w ciele, jak i różne układy, komunikują się ze sobą nie tylko poprzez chemiczne interakcje, o których wiemy, ale również poprzez pole koherentnej energii (światła), która przenosi w sobie wiadomość (informację) powodującą, że środowisko wewnętrzne oraz to otaczające komórkę wydaje instrukcję innym komórkom i układom w ciele.² Zmierzyliśmy poziom energii życiowej emitowanej przez naszych uczniów na skutek wewnętrznych zmian zachodzących podczas medytacji, i chcę ci pokazać, jakich zmian można dokonać w ciągu czterech dni, a nawet szybciej.

Autonomiczny układ nerwowy kontroluje nie tylko serce, ale również inne ośrodki – nazywam je *centrami energetycznymi*. Każdy z nich posiada swoją własną częstotliwość, intencję czy świadomość, własne gruczoły i hormony, własną chemię i własny mózg, a co za tym idzie własny, niepowtarzalny umysł. Możesz wpływać na te centra, aby funkcjonowały w bar-

dziej zrównoważony i zintegrowany sposób. Ale żeby to zrobić, musisz najpierw nauczyć się, jak zmienić swoje fale mózgowie, aby uzyskać dostęp do podświadomego systemu operacyjnego. W istocie przejście z fal beta (kiedy to myślący mózg stale analizuje i poświęca wiele uwagi zewnętrznemu światu) do fal alfa (które oznaczają spokój i uwagę skierowaną do wewnątrz) jest tu kluczowe. Świadome spowolnienie fal mózgowych ułatwia programowanie autonomicznego układu nerwowego. Uczniowie wykonujący przez lata różne zaproponowane przeze mnie praktyki medytacyjne nauczyli się, jak zmieniać własne fale mózgowie oraz dopracowali ten rodzaj skupienia, który jest wymagany do osiągnięcia mierzalnych efektów. Odkryliśmy sposób pomiaru tych zmian. Ponownie zaprezentuję ci wyniki badań.

Zmierzyliśmy również kilka różnych markerów biologicznych związanych ze zmianą ekspresji genów (proces znany jako zmiany epigenetyczne). Z tej książki dowiesz się, że tak naprawdę nie jesteś zakładnikiem swoich genów i że zmiany w myśleniu, działaniu i odczuwaniu mogą na nie wpływać. Uczestnicy naszych warsztatów opuszczali swoje domy na cztery lub pięć dni, aby spędzić czas w otoczeniu, które nie przypomina im o tym, kim – jak im się wydawało – są. W ten sposób dystansowali się od ludzi, których znają, posiadanych rzeczy, automatycznych zachowań codziennego życia i od miejsc, do których zazwyczaj chodzą, a następnie zaczęli odmieniać swoje wnętrza za sprawą czterech różnych typów medytacji – w ruchu, podczas siedzenia, na stojąco i na leżąco. Każda z nich uczy, jak stać się kimś innym.

Wiemy, że tak jest, ponieważ nasze badania wskazują na znaczącą zmianę w ekspresji genów u naszych uczniów, a oni sami donoszą o znaczących zmianach w stanie zdrowia. Kiedy jeste-

śmy w stanie przedstawić komuś mierzalne efekty, stanowiące dowód na to, że samą myślą dokonał zmian w neuroprzekaznikach, hormonach, genach, proteinach i enzymach, cały ten wysiłek przychodzi mu łatwiej i jest to dla niego dowód, że naprawdę zaszła w nim zmiana.

Dzieląc się z tobą tymi przemyśleniami, prowadząc przez cały proces i prezentując wiedzę stojącą za pracą, którą wykonujemy, dostarczam ci wielu bardzo szczegółowych informacji. Ale nie przejmuj się, będę powtarzał konkretne, kluczowe koncepty w kolejnych rozdziałach. Robię to celowo, aby przypomnieć ci, czego już się uczyłeś, byśmy mogli zbudować lepszy model zrozumienia się. Niekiedy ten materiał może stanowić wyzwanie. Ponieważ prezentuję go publiczności od lat, wiem, że możesz się czuć przytłoczony. Będę powtarzał i przypominał ci, czego się już nauczyłeś, żebyś nie musiał wracać do informacji znajdujących się na przeczytanych stronach, chociaż oczywiście zawsze możesz to zrobić, jeśli będziesz czuł taką potrzebę. Wszystkie te informacje służą twojej przemianie. Dlatego im lepiej je zrozumiesz, tym łatwiej poddasz się medytacjom przedstawionym na końcu większości rozdziałów i skorzystasz z nich jako narzędzi do budowy własnych doświadczeń.

Co zawiera ta książka?

W rozdziale pierwszym opisuję trzy historie, które pomogą ci zrozumieć podstawy koncepcji *nadprzyrodzonych zdolności*. Pierwsza historia opowiada o Annie, która zapadła na kilka poważnych schorzeń z powodu traumy utrzymującej ją w przeszłości. Stres uruchomił geny, a korespondujące z nimi hormony stworzyły warunki niebezpieczne dla zdrowia. Jest to historia poważnych problemów. Celowo ją wybrałem i opisałem ze szczegółami. Chciałem ci pokazać, że bez względu na to, jak zła może być twoja sytuacja,

posiadasz moc, by ją zmienić – dokładnie tak, jak zrobiła to ta niezwykła kobieta. Zastosowała wiele medytacji z tej książki, by zmienić swoją osobowość i aby wyzdrowieć. Dla mnie stanowi żywy przykład prawdy. Ale nie ona jedyna podejmowała codzienny wysiłek przekraczania swoich granic aż do momentu, w którym stała się kimś innym. Dołączyła do wielkiej grupy osób, które zrobiły to samo – a skoro im się udało, może udać się również tobie.

Dzielę się również dwiema własnymi historiami – doświadczeniami, które odmieniły mnie na bardzo głębokim poziomie. Ta książka traktuje w tym samym stopniu o mistycyzmie, jak o uzdrowieniu i stwarzaniu nowych możliwości w życiu. Opowiadam te historie, ponieważ chcę cię przygotować na to, co jest możliwe, kiedy opuszczasz wymiar przestrzeni i czasu (świat newtonowski, o którym uczymy się na lekcjach fizyki) i aktywujesz szyszynekę w celu przeniesienia się do wymiaru czasu i przestrzeni (do świata cząstek elementarnych). Wielu naszych studentów miało podobne mistyczne i międzywymiarowe doświadczenia, które wydawały się równie realne jak świat materialny.

W drugiej części książki zagłębimy się w fizykę, neurologię, neuroendokrynologię, a nawet genetykę tego, jak to się dzieje. Dlatego mam nadzieję, że opowiedziane wcześniej historie pobudzą twoją ciekawość i zachęcą do otworzenia się na to, co możliwe. Tutaj odnajdziesz przyszłego siebie – tę osobę, którą jesteś w wiecznym teraz – przywołującego ciebie, który czytasz te słowa, do siebie. Przyszły ty kocha bardziej, wyewoluował, ma większą świadomość, jest bardziej życzliwy, spontaniczny, troskliwy, niezależny, bliski, niezwykły oraz pełny. Jest to ktoś, kto czeka, abyś w codziennym życiu dopasowywał swoją energię do jego energii i dzięki temu mógł go odszukać – przyszłego siebie, który żyje w wiecznym teraz.

Rozdział drugi porusza jeden z moich ulubionych tematów. Napisałem go, żebyś mógł w pełni pojąć co znaczy żyć obecną chwilą. Ponieważ wszystkie możliwości piątego wymiaru znane jako quantum (lub pole jednolite) istnieją w wiecznym teraz, jedyną drogą do zbudowania nowego życia, uzdrowienia ciała i zmiany przewidywanej przyszłości jest wyjście poza siebie.

Ten cudowny moment, czego byliśmy świadkami podczas tysięcy skanów mózgu, zachodzi, gdy ktoś ostatecznie porzuca obraz samego siebie na rzecz czegoś większego. Wiele osób spędza większość życia nieświadomie, decydując się na wykonywanie rutynowych czynności lub idealizując swoją przeszłość, co sprawia, że czują się tak samo każdego dnia. W rezultacie programują swój mózg i ciało na życie w przewidywalnej przyszłości lub znanej przeszłości, nie doświadczając nigdy obecnej chwili. Umiejętność przeżywania terażniejszości wymaga doskonalenia, ale jest to warte podjętego wysiłku. Odnalezienie błogości w bogactwach chwili obecnej będzie wymagało ćwiczenia woli, która pozwoli wyjść poza automatyczne programy, ale będę cię dopin-gować do tego na każdym kroku.

Rozdział rozpoczyna się od krótkiego przypomnienia kilku praw nauki, co pomoże nam zbudować wspólną płaszczyznę terminologiczną, która umożliwi czytelnikowi zrozumienie zawartości tej książki. Mam zamiar przedstawić to w bardzo prosty sposób. Opowiadanie o funkcjach mózgu (czyli umysłu), komórkach nerwowych i tkance nerwowej, różnych częściach układu nerwowego, substancjach chemicznych, emocjach i stresie, falach mózgowych, uwadze i energii oraz o kilku innych kwestiach jest konieczne, byś dotarł tam, dokąd zmierzasz. Muszę określić język, którym będę posługiwać się do wytłumaczenia, dlaczego robimy to, co robimy, zanim nauczę cię, jak masz

to zrobić w trakcie medytacji pojawiających się w tej książce. Jeśli potrzebujesz bardziej precyzyjnych, szczegółowych informacji, zachęcam cię do przeczytania którejkolwiek z moich wcześniejszych książek (łącznie z *Breaking the Habit of Being Yourself* i *You Are the Placebo*).

W rozdziale trzecim znajduje się wprowadzenie do piątego wymiaru, świata kwantów. Chciałbym ci przekazać, że poza tą trójwymiarową płaszczyzną przestrzeni i czasu istnieje niewidzialne pole energii i informacji, i że mamy do niego dostęp. W istocie, kiedy już raz znajdziesz się w chwili obecnej i wkroczysz w ten pozazmysłowy wymiar, będziesz gotów do stworzenia własnej, zgodnej z twoimi zamierzeniami, rzeczywistości. Kiedy jesteś w stanie odwrócić całą uwagę od swojego ciała, ludzi w twoim życiu, rzeczy, które posiadasz, miejsc, które odwiedzasz, a nawet od samego czasu, dosłownie zapominasz o własnej tożsamości kształtowanej na skutek zamieszkiwania ciała w przestrzeni i czasie.

W tym właśnie momencie, wyłącznie w formie świadomości, wkraczasz w wymiar zwany polem kwantowym, które istnieje *poza* przestrzenią i czasem. Nie możesz wejść do tego niematerialnego świata ze swoimi problemami, tożsamością, grafikiem i zwyczajami, bólem czy emocjami. Nie możesz do niego wejść ciałem, musisz przybrać niematerialną formę. W rzeczy samej, kiedy już dowiesz się, jak przenieść swoją świadomość ze znanego (materialny, fizyczny świat) na nieznanego (niematerialny świat możliwości) i zdomowisz się w nim, będziesz w stanie dostosować swoją energię do częstotliwości dowolnego istniejącego w nim pola kwantowego. (Uwaga, spoiler! Tak naprawdę zawiera ono *wszystkie* możliwe wersje przyszłości, dlatego możesz stworzyć cokolwiek zechcesz). Kiedy w polu jednolitym nastąpi

dostosowanie wibracji pomiędzy twoją energią a energią tej potencjalnej, wybranej przez ciebie przyszłości, będziesz w stanie przyciągnąć do siebie to doświadczenie. Pokażę ci, jak to działa.

Rozdział trzeci kończy się krótkim opisem opracowanej przeze mnie medytacji, która pozwoli ci doświadczyć quantum. Każdy z rozdziałów od tej pory będzie kończył się zwięzłym opisem poszczególnych medytacji. Jeśli chcesz, bym cię przez nie przeprowadził, możesz kupić płytę CD lub ściągnąć nagranie audio dowolnej medytacji z mojej strony – drjoedispenza.com. Oczywiście, możesz też wypróbować każdą opisaną w tej książce medytację samodzielnie, nie słuchając nagrań. W tym celu zamieściłem na stronie drjoedispenza.com/bsnmeditations szczegółowe opisy wszystkich medytacji wraz z instrukcją postępowania.

Zachęcam cię do słuchania muzyki w trakcie samodzielnych medytacji. Najlepsza jest muzyka bez słów*, ja preferuję wolną i transową. Najlepiej sprawdza się taki rodzaj muzyki, który ułatwia odsunięcie myśli i nie przywołuje wspomnień. Na mojej stronie znajdziesz listę propozycji.

W rozdziale czwartym zaprezentuję ci jedną z najpopularniejszych medytacji w naszej społeczności. Nazywamy ją Błogosławieństwem Centrów Energetycznych. Każdy z nich znajduje się pod kontrolą autonomicznego systemu nerwowego. Opowiem ci, jak podczas medytacji zaprogramować te centra na zdrowie i większe dobro. Chcę, żebyś wiedział, że kiedy wykonujesz medytacje z początkowego poziomu, w których przenosisz uwagę na różne części swojego ciała oraz otaczającej cię przestrzeni, cały twój trening służy tej medytacji. Ta praktyka pomaga ci doskonalić umiejętności koncentrowania uwagi i zmienia fale mózgowie tak, byś mógł uzyskać dostęp do systemu operacyj-

* Szeroki wybór płyt z muzyką medytacyjną i relaksacyjną można znaleźć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

nego autonomicznego układu nerwowego. Kiedy już się tam znajdziesz, będziesz mógł wydać mu odpowiednie komendy uzdrawiające, równoważące zdrowie, wzmacniające twoją energię i poprawiające jakość życia.

W rozdziale piątym zademonstruję ci sposób oddychania rozpoczynający wiele naszych medytacji. Oddech ten umożliwi zmianę energii, przewodzi prąd elektryczny przez twoje ciało i tworzy silniejsze pole elektromagnetyczne wokół. Wyjaśnię, że energia większości ludzi jest skumulowana w ciele, ponieważ przez lata myślenia, działania i odczuwania w jeden sposób uwarunkowali je tak, by sprawowało funkcję umysłu. To właśnie ten proces – związany z trybem walki o przetrwanie – powoduje, że większość kreatywnej energii jest zakorzeniona w ciele. Dlatego też musimy ją stamtąd wyciągnąć i dostarczyć z powrotem do mózgu, gdzie będzie służyć wyższemu celowi niż zwykłe przetrwanie.

Zaprezentuję ci fizjologię oddechu, abyś mógł go nasycić intencją, uwalniając się od siebie z przeszłości. Kiedy już zaczniesz uwalniać tę energię z powrotem do mózgu, nauczysz się, jak dostosować swoje ciało do nowego umysłu. Pokażę ci, jak emocjonalnie nauczyć ciało życia w rzeczywistości przyszłej terażniejszości, zamiast w przeszłej terażniejszości, gdzie spędziliśmy większość naszego czasu. Nauka mówi nam, że otoczenie daje sygnał genom. Ponieważ emocje są chemicznym produktem końcowym naszych doświadczeń wynikających z otoczenia, to, doznając wzniosłych emocji podczas medytacji, będziesz nie tylko w stanie podnieść poziom swojej energii w ciele, ale również zaczniesz sygnalizować nowym genom nowe możliwości – *wychodząc o krok przed otoczenie*.

Nie ma nic lepszego od dobrej historii lub dwóch. W rozdziale szóstym podam ci kilka przykładów osób, które wykonywały

medytacje z poprzednich rozdziałów. Te przypadki powinny posłużyć ci jako narzędzia do pełnego zrozumienia przedstawionego dotychczas materiału. Większość osób, o których przeczytasz niczym się od ciebie nie różni – to zwykli ludzie robiący niezwykłe rzeczy. Dzielę się z tobą tymi historiami również po to, abyś mógł się do nich osobiście odnieść. Kiedy w twojej głowie pojawi się myśl: „Jeśli oni potrafią, to ja też”, w naturalny sposób bardziej w siebie uwierzysz. Zawsze powtarzam naszej społeczności: „Nigdy nie wiesz, komu będziesz w stanie pomóc, jeśli zdecydujesz się na udowodnienie samemu sobie własnej mocy”. Historie tych ludzi stanowią dowód *twoich* możliwości.

W rozdziale siódmym wyjaśnię ci, na czym polega stworzenie koherencji serca. Podobnie jak w przypadku koherencji mózgu, serce funkcjonuje w ten sam uporządkowany sposób wtedy, kiedy jesteśmy prawdziwie obecni, kiedy potrafimy utrzymać się w stanie wzniosłych emocji i czujemy się na tyle bezpiecznie, by w pełni otworzyć się na możliwości. Mózg *myśli*, ale serce *wie*. Jest centralnym punktem prawdziwej tożsamości, zespolenia i współdzielonej świadomości. To tam spotykają się przeciwieństwa, reprezentując jedność skrajności. Myśl o nim jako o pomoście do jednolitego pola. Kiedy ośrodek ten jest aktywny, przechodzisz ze stanów egoistycznych do altruistycznych. Kiedy stan twojego wnętrza jest niezależny od otoczenia zewnętrznego, masz nad nim kontrolę. Utrzymywanie otwartego serca wymaga praktyki, ale jeśli się uda, będzie ono biło dłużej.

Rozdział ósmy zawiera kolejną z naszych ulubionych technik stosowanych podczas warsztatów: kalejdoskop z filmów zrobionych przez uczestników – nazywamy je Wizjami Przyszłości – które ukazują przyszłość naszych uczniów. Używamy kalejdoskopu do wywołania transu, ponieważ trans ułatwia przyj-

mowanie informacji. Podatność na sugestię to umiejętności zaakceptowania, uwierzenia i przyjęcia informacji bez poddawania ich jakiegokolwiek analizie. Jeśli zrobisz to prawidłowo, będziesz mógł naprawdę zaprogramować swoją podświadomość. Dlatego logicznym jest, że używając kalejdoskopu do zmiany swoich fal mózgowych – podczas medytacji z otwartymi, a nie zamkniętymi oczami – możesz obniżyć aktywność analitycznego umysłu i zbudować pomost pomiędzy świadomym umysłem a nieświadomym.

Oglądając Wizję Przyszłości, która zawiera sceny z twoim udziałem lub zdjęcia przedstawiające wymarzoną przyszłość, programujesz ją na nowo. Bardzo wielu naszych uczniów stworzyło sobie niesamowite nowe życia i możliwości dzięki temu, że zrobili własne filmy i obejrzeni je w kalejdoskopie. Niektórzy są w trakcie trzeciej Wizji Przyszłości, ponieważ wszystko, co przedstawiały dwie poprzednie już się spełniło!

W rozdziale dziewiątym przedstawiam medytację w ruchu. Obejmuje ona pozycję stojącą i chodzenie. Uważam tę praktykę za niezwykle wartościowe narzędzie pomagające dosłownie wejść w przyszłość. Podczas medytacji w pozycji siedzącej możemy wielokrotnie doświadczyć połączenia z czymś większym niż my sami, ale kiedy po otwarciu oczu następuje powrót wrażeń zmysłowych, ponownie wchodzimy w podświadomość i wracamy do serii nieświadomych programów, emocjonalnych reakcji i automatycznych postaw. Rozwinąłem technikę medytacji w ruchu, ponieważ chciałem, aby nasza społeczność była w stanie ucieleśnić energię swojej przyszłości – i zrobić to tak z otwartymi, jak zamkniętymi oczami. W trakcie ćwiczeń możesz w naturalny sposób zacząć myśleć jak osoba bogata, zachowywać się jak istota wszechmocna i odczuwać wszechogarniającą radość

z życia, ponieważ zainstalowałeś sobie obwody i uwarunkowałeś swoje ciało do bycia kimś takim.

Rozdział dziesiąty zawiera kolejny zestaw studiów przypadku, które pomogą ci osiągnąć lepsze zrozumienie. Te fascynujące historie stanowią uzupełnienie przekazanych wcześniej informacji, dzięki którym będziesz mógł spojrzeć na nie z innego punktu widzenia i przeczytać o doświadczeniach z pierwszej ręki. Mam nadzieję, że te historie zainspirują cię do wykonywania ćwiczeń z większym przekonaniem, pewnością siebie i zaufaniem, abyś mógł samodzielnie doświadczyć prawdy.

Rozdział jedenasty pozwala otworzyć umysł na możliwości międzywymiarowego świata pozazmysłowego. W chwilach ciszy mój umysł często kieruje się w stronę mistyki, jednego z moich ulubionych tematów. Uwielbiam te niezwykle doświadczenia, tak rzeczywiste i wyraźne, że nie jestem w stanie powrócić do codzienności ze względu na to, że wiem zbyt wiele. W takcie tych rozgrywających się w moim wnętrzu wydarzeń, poziom świadomości i energii jest tak wysoki, że gdy wracają wrażenia zmysłowe i osobowość, często odruchowo myślę, że *coś jest nie w porządku*. To *coś*, o czym teraz mówię odnosi się do postrzegania rzeczywistości takiej, jaką jest, a nie do tej, do której się uwarunkowałem.

W tym rozdziale zabiorę cię w podróż z wymiaru przestrzenno-czasowego, gdzie doświadczamy czasu przemieszczając się w przestrzeni, a przestrzeń jest wieczna, do wymiaru czasoprzestrzennego, w którym czas jest wieczny, a doświadczamy przestrzeni (jednej lub kilku, lub różnych wymiarów), poruszając się w czasie. Będzie ona stanowiła wyzwanie dla twojego zrozumienia natury rzeczywistości. Mogę ci tylko poradzić, żebyś był dzielny, uda ci się. Być może będziesz musiał przeczytać ten rozdział kilka razy, zanim go w pełni zrozumiesz, ale podczas za-

poznawania się i rozmyślania nad nim, w twoim mózgu będzie tworzył się obwód przygotowujący cię na doświadczenie.

Kiedy uda ci się wyjść poza powiązania z materialnym światem i znajdziesz się w polu jednolitym, wypełnionym nieskończonymi możliwościami, biologiczne układy przekształcą tę energię wychodzącą poza wibrację materii na obraz w mózgu. To moment, w którym do głosu dochodzi szyszynka, temat rozdziału dwunastego. Pomyśl o swojej szyszynce, niewielkim gruczole znajdującym się z tyłu w środkowej części mózgu, jak o antenie, która potrafi odbierać częstotliwości i informacje, a następnie przekształcać je w wyraźne wyobrażenia. Kiedy aktywujesz szyszynkę, doświadczysz pełnego zmysłowego wrażenia *bez pośrednictwa zmysłów*. To wewnętrzne wrażenie będzie bardziej realne od medytacji z zamkniętymi oczami niż jakiegokolwiek zewnętrzne doświadczenia z przeszłości. Innymi słowy, aby w pełni zatracić się w wewnętrznym doświadczeniu, będziesz musiał uczynić je tak realnym, jakbyś rzeczywiście tam przebywał. Kiedy to nastąpi, niewielki gruczoł przekształci melatoninę w potężne metabolity, które ci to ułatwią. Omówimy funkcje tego gruczołu, a następnie nauczysz się, jak go aktywować.

Rozdział trzynasty prezentuje jeden z naszych ostatnich projektów: Projekt Koherencja. Będąc świadkami wielu pomiarów świadczących o wejściu w koherencję serca w tym samym czasie tego samego dnia podczas tej samej medytacji, wiedzieliśmy, że uczniowie wywierają na siebie wpływ nielokalny (energetyczny – w opozycji do fizycznego). Energia emitowana przez uczniów w formie wzniosłych emocji, niosła intencję, by wszystkim zebranym przydarzyło się coś wspaniałego. Wyobraź sobie wielką grupę ludzi podnoszących poziom swojej energii, a następnie wyrażających intencję, że energia ta zostanie wzbogacona, ciała

zostaną uleczone, marzenia się spełnią, przyszłość się wypełni, a to, co mistyczne stanie się czymś zwyczajnym w ich życiu.

Widząc jak nasi uczniowie otwierali swoje serca na innych, zrozumieliśmy, że nadszedł czas, by zmieniać świat za sprawą globalnej medytacji. Dołączyły do nas tysiące ludzi z całego świata, uczestnicząc w zmienianiu i uzdrawianiu tej planety i jej mieszkańców. W końcu robimy to wszystko, by świat stał się lepszym miejscem, prawda? Przekażę ci wiedzę, która za tym wszystkim stoi, a mam na myśli naukę. Opublikowano wystarczającą liczbę poddanych recenzji badań nad tego typu projektami, by dowieść ich działania, dlaczego więc zamiast uczyć się historii nie zacząć jej *tworzyć*?

Książkę kończy rozdział czternasty, w którym znajduje się kilka dość szalonych przypadków osób, które podczas tych działań doświadczyły niewiarygodnych, mistycznych rzeczy. I znowu, opowiadam o nich, abyś sam – jeśli nad tym popracujesz – mógł przeżyć niesamowite, mistyczne przygody.

A zatem, czy jesteś gotów na nadprzyrodzone możliwości?



Rozdział 1

OTWIERAMY DRZWI NADPRZYRODZONYM MOŻLIWOŚCIOM

Czerwiec 2007 roku. Wiosna dobiegała końca i w powietrzu można było wyczuć pierwszą zapowiedź lata. Dla Anny Willems to zwyczajne z pozoru popołudnie nie przypominało niczego, co znała.

Przeszklone drzwi prowadzące z salonu do ogrodu były szeroko otwarte, a delikatne białe zasłony tańczyły lekko w łagodnym wietrze niosącym zapach bujnej roślinności. Promienie światła spowijały odpoczywającą w salonie Annę. Ptaki śpiewały na zewnątrz, a z basenu sąsiadów dobiegała muzyka złożona z odgłosów dziecięcego śmiechu i rozchlapywanej wody. Dwunastoletni syn Anny leżał na kanapie i czytał książkę, a z pokoju na górze dobiegał śpiew jedenastoletniej córki.

Anna, z wykształcenia psychoterapeutka, była kierownikiem i członkiem zarządu jednej z najważniejszych placówek psychiatrycznych w Amsterdamie. Jej dochód wynosił ponad dziesięć milionów euro rocznie. Weekendy spędzała często na nadrabianiu zaległości w literaturze fachowej i tego dnia czytała właśnie

artykuł opublikowany w jednym z branżowych czasopism. Nie zdawała sobie sprawy, że w ciągu kilku minut ten sielankowy obraz zamieni się w koszmar.

Była trochę rozkojarzona i nie mogła się w pełni skoncentrować na czytanej artykule. Odłożyła na bok czasopismo i zaczęła zastanawiać się, co się dzieje z jej mężem. Wyszedł rano z domu, kiedy brała prysznic. Nie powiedział, gdzie idzie, po prostu zniknął. Dzieci powiedziały, że zanim wyszedł pożegnał się i uścisnął je mocno. Wiele razy próbowała się z nim skontaktować, ale nie oddzwaniał. Spróbowała ponownie – bez odpowiedzi. Coś było zdecydowanie nie w porządku.

O godzinie 15:30 Anna usłyszała dzwonek u drzwi i poszła je otworzyć. Przed drzwiami stało dwóch policjantów. – Pani Willems? – zapytał jeden z nich. Potwierdziła. Funkcjonariusze zapytali, czy mogliby wejść do środka i z nią porozmawiać. Zaniepokojona i nieco zdezorientowana, wpuściła ich do wewnątrz. Następnie dowiedziała się, że kilka godzin temu jej mąż skoczył z jednego z najwyższych budynków stojących w centrum miasta. Jak można było się spodziewać, zginął na miejscu. Anna i dzieci przeżyły szok.

Kobieta na moment przestała oddychać. Kiedy nabrała powietrza z powrotem, zaczęła się trząść. Ta chwila nie chciała minąć, jakby zamrożona w czasie. Kiedy jej dzieci siedziały w szoku jak sparaliżowane, ona starała się ukryć swój ból i stres dla ich dobra. Jej głowę przeszył intensywny paroksyzm bólu i jednocześnie poczuła głęboki, głuchy ból w trzewiach. Szyja i ramiona zesztyniały, a umysł przeskakiwał z myśli na myśl. Hormony stresu przejęły nad nią kontrolę. Anna weszła w tryb walki o przetrwanie.

Jak hormony stresu przejmują kontrolę?

Z naukowego punktu widzenia, życie w stresie oznacza życie w trybie walki o przetrwanie. W traumatycznych okolicznościach, które nam w jakimś stopniu zagrażają (nie jesteśmy w stanie przewidzieć lub kontrolować ich skutków), włącza się układ nerwowy, zwany współczulnym lub sympatycznym, i mobilizuje ciało do wydzielenia ogromnej ilości energii w reakcji na stresor. Fizjologicznie ciało zaczyna korzystać z zasobów, które pomogą mu poradzić sobie z zagrożeniem.

Żrenice rozszerzają się, byśmy mogli lepiej widzieć; serce i oddech przyspieszają, umożliwiając zerwanie się do biegu, podjęcie walki lub ukrycie się; wyrzut glukozy do krwioobiegu podnosi poziom energii dostarczanej do komórek, a krew odpływa z organów wewnętrznych, byśmy mogli poruszać się jak najszybciej. Układ odpornościowy z początku się wzmacnia, a następnie osłabia, w miarę jak adrenalina i kortyzol zalewają mięśnie, dostarczając energii do ucieczki lub walki ze stresorem. Krew odpływa z przodomózgowia odpowiedzialnego za racjonalne myślenie i zasila tyłomózgowie, ograniczając zdolność do kreatywnego myślenia na rzecz działania zgodnego w większej mierze z instynktem oraz instynktownej reakcji.

W przypadku Anny, informacja o samobójstwie jej męża wpędziła jej umysł i ciało w ten właśnie tryb. Krótko mówiąc, każdy organizm jest w stanie tolerować niesprzyjające warunki poprzez walkę, ukrycie się lub ucieczkę od bezpośredniego stresora. Wszyscy jesteśmy tak zaprojektowani, by poradzić sobie z krótkotrwałym zagrożeniem. Kiedy ono znika, organizm wraca do równowagi w ciągu kilku godzin, podnosząc poziom

energii i odbudowując zasoby sił witalnych. Jeśli jednak stres się utrzymuje, organizm nie wraca do równowagi. Nie ma żadnej istoty, która byłaby w stanie przez dłuższy czas pozostawać w trybie walki o przetrwanie.

Ponieważ mamy duże mózgi, jesteśmy w stanie rozmyślać o naszych problemach, wracać do przeszłości, a nawet tworzyć jak najgorsze scenariusze na przyszłość, uruchamiając w ten sposób potok chemicznych substancji wyłącznie samą myślą. Potrafimy wytrącić swój umysł i ciało z fizjologicznej równowagi, myśląc o zbyt dobrze znanej przeszłości lub próbując kontrolować nie dającą się przewidzieć przyszłość.

W myślach Anna wciąż na nowo przeżywała ten dzień. Nie spostrzegła, że jej ciało nie potrafi odróżnić rzeczywistego zajścia od wspomnień, które wywołują identyczne emocje. Organizm bezustannie wytwarzał te same substancje chemiczne, jak gdyby traumatyczne wydarzenie nigdy się nie kończyło. W ten sposób mózg stale włączał to zajście do banku pamięci, a ciało setki razy dziennie zalewane było tymi samymi emocjami. Przez ciągle przywoływanie doświadczenia, Anna nieświadomie kotwiczyła swój mózg i ciało w przeszłości.

Emocje to chemiczne konsekwencje (lub informacja zwrotna) naszych doświadczeń. Kiedy zmysły dokonują zapisu przychodzącej z otoczenia informacji, skupisko neuronów organizuje się w sieć. Kiedy stworzą wzór, mózg produkuje chemię i wysyła w drogę po całym ciele. Ta chemia nazywana jest emocją. Lepiej pamiętamy określone wydarzenie, jeśli jesteśmy w stanie przypomnieć sobie, jak się wtedy czuliśmy. Im silniejszy faktor emocjonalny danego wydarzenia – dobrego lub złego – tym większa zmiana chemiczna. Kiedy w naszym wnętrzu zachodzi jakaś istotna zmiana, mózg rejestruje osobę lub rzecz wywołującą tę

zmianę i robi zdjęcie zewnętrznym okolicznościom, w jakich powstaje doświadczenie. Proces ten nazywamy pamięcią.

W ten sposób wspomnienie zajścia zostaje neurologicznie utrwalone w mózgu, a w szarej substancji sceny te zostają jakby zamrożone w czasie, tak jak stało się w przypadku Anny. Kompilacja różnych osób lub obiektów z tego konkretnego miejsca i czasu, w których nastąpiło traumatyczne zdarzenie jest przytwierdzona do struktury neuronowej w formie holograficznego obrazu. Tak właśnie tworzy się pamięć długoterminowa. W ten sposób doświadczenie zostaje wbudowane w obieg neuronowy, a emocja zmagazynowana w ciele. Tak oto nasza przeszłość przekształca się w biologię. Inaczej mówiąc, na poziomie neurologicznym, podczas traumatycznego zdarzenia, zamykamy się w obrębie tego doświadczenia, myśląc o nim, a na poziomie chemicznym odczuwamy wywołane przez nie emocje. Zatem, to jak myślimy i jak się czujemy zostaje biologicznie zakorzenione w przeszłości.

Jak można sobie wyobrazić, Annę zalała fala negatywnych emocji: ogromny smutek, ból, poczucie niesprawiedliwości, żaloba, poczucie winy, wstyd, rozpacz, złość, nienawiść, żal, szok, strach, niepokój, zmartwienie, poczucie przytłoczenia, udręka, bezradność, bezsilność, uczucie izolacji, osamotnienie, niedowierzanie i poczucie zdrady. I żadna z tych emocji nie ustąpiła w krótkim czasie. Myśląc o swoim życiu Anna pozostawała w obrębie przeszłości, cierpiąc coraz bardziej i bardziej. A ponieważ nie mogła skupić się na niczym poza tym, jak się czuła – jej stan pogarszał się z każdym dniem. Jako psychoterapeutka potrafiła sobie racjonalnie wytłumaczyć przez co właśnie przechodzi, ale cała posiadana wiedza nie mogła ulżyć jej w cierpieniu.

Ludzie z jej otoczenia zaczęli traktować ją jako osobę, która straciła męża. W ten sposób Anna przyjęła nową tożsamość. Jej

wspomnienia i uczucia były związane ze stanem, w jakim się znajdowała. Pytana o to, dlaczego tak źle się czuje, opowiadała historię o samobójstwie męża – za każdym razem ponownie przeżywając ból, udrękę i cierpienie. Anna uruchamiała ten sam obwód w mózgu i emocje, które kotwiczyły mózg i ciało w przeszłości ciągle i ciągle na nowo. Każdego dnia myślała, zachowywała się i czuła tak, jak gdyby przeszłość była teraźniejszością. A skoro to, co myślimy, jak się zachowujemy i czujemy tworzy naszą osobowość, tożsamość Anny była w całości zbudowana w oparciu o przeszłość. Z biologicznego punktu widzenia, wracając ciągle do samobójstwa męża, dosłownie nie była w stanie wyjść poza to, co się wydarzyło.

W dół po spirali

Anna nie potrafiła dłużej pracować i musiała pójść na zwolnienie. W tym czasie dowiedziała się, że jej mąż, odnoszący sukcesy prawnik, wpadł w poważne kłopoty finansowe. Musiała spłacić znaczne długi, o których istnieniu wcześniej nie wiedziała i nie miała na to pieniędzy. Nic dziwnego, że emocjonalny, psychologiczny i mentalny stres zaczął się nabudowywać.

Myśli Anny bezustannie krążyły wokół pytań: *Jak zajmę się dziećmi? Jak mamy sobie poradzić z tą traumą i w jaki sposób wpłynie ona na nasze życie? Dlaczego mój mąż odszedł bez pożegnania? Jak mogłam nie widzieć, że jest tak nieszczęśliwy? Czy zawiodłam jako żona? Jak mógł mnie zostawić z dwojgiem małych dzieci i czy zdołam je sama wychować?*

Potem zaczynała go osądzać: *Jak mógł popełnić samobójstwo i zostawić po sobie taki bałagan? Co za tchórz! Jak on śmiał po-*

zbawić dzieci ojca? Nie zostawił nam nawet listu. Nienawidzę go za to. Zostawił mnie samą z wychowaniem dzieci, co za palant. Czy on miał jakiegokolwiek pojęcie, jaką krzywdę nam robi? Wszystkie te myśli niosły silny ładunek emocjonalny, co miało jeszcze większy wpływ na ciało.

Dziewięć miesięcy później, 21 marca 2008 roku, Anna obudziła się sparaliżowana od pasa w dół. Po kilku godzinach leżała już w szpitalu, a obok stał wózek inwalidzki. Lekarze orzekli, że to stan zapalny obwodowego układu nerwowego. Zlecone badania nie wykazały żadnej strukturalnej przyczyny, stwierdzili więc, że Anna zapadła na chorobę autoimmunologiczną. Jej układ odpornościowy atakował układ nerwowy w dolnym odcinku kręgosłupa, niszcząc ochronną warstwę otulającą nerwy i powodując paraliż w obu nogach. Kobieta nie mogła utrzymać moczu, z trudem kontrolowała jelita i nie miała czucia czy motorycznej kontroli nad nogami i stopami.

Kiedy z powodu chronicznego stresu układ nerwowy przechodzi z trybu walki lub ucieczki w tryb nieustannej gotowości, ciało wykorzystuje wszystkie zasoby energii na poradzenie sobie z odbieranym z otoczenia zewnętrznym sygnałem mówiącym o ciągłym zagrożeniu. W ten sposób ciało nie ma już energii na otoczenie wewnętrzne, nie może się odbudować, a to osłabia układ odpornościowy. Z powodu przeżywanego wciąż od nowa konfliktu wewnętrznego, układ odpornościowy Anny zaczął atakować organizm. Doświadczane przez nią na poziomie emocjonalnym ból i cierpienie zmanifestowały się fizycznie. W skrócie, Anna nie była w stanie poruszyć nogami, ponieważ nie mogła przejść przez to, co się wydarzyło w jej życiu – została uwięziona w przeszłości.

W ciągu następnych sześciu tygodni Anna przyjmowała dożylnie wielkie dawki deksametazonu i innych kortykosteroidów

w celu zmniejszenia stanu zapalnego. Z powodu nabudowanego stresu i typu przepisanych leków, które jeszcze bardziej osłabiły jej układ odpornościowy, rozwinęła się u niej ostra infekcja bakteryjna, zwalczana ogromnymi dawkami antybiotyków. Po dwóch miesiącach wypisano ją ze szpitala. Poruszała się o kulach i przy pomocy chodzika. Nadal nie miała czucia w lewej nodze, a stanie sprawiało jej dużą trudność. Nie mogła się sprawnie poruszać. Sytuacja związana z jelitami nieco się poprawiła, ale nadal nie kontrolowała oddawania moczu. Jak łatwo sobie wyobrazić, te problemy podwyższyły i tak już wysoki poziom stresu. Anna straciła męża, nie mogła pracować, by utrzymać siebie i dzieci, znajdowała się w poważnym kryzysie finansowym i przez ponad dwa miesiące sparaliżowana leżała w szpitalu. Potrzebowała pomocy, dlatego jej matka musiała się do niej wprowadzić.

Anna była w strasznym stanie emocjonalnym, mentalnym i fizycznym. Mimo że leczyła się u najlepszych lekarzy, poddawała się najnowszym kuracjom w renomowanych szpitalach, nie doświadczyła żadnej poprawy. W 2009 roku, dwa lata po śmierci męża, zdiagnozowano u niej kliniczną depresję, zaczęła więc przyjmować jeszcze *więcej* lekarstw. Konsekwencją były znaczne wahania nastroju od złości, przez żalobę, ból, cierpienie, bezradność, frustrację, strach do nienawiści. Emocje te wpływały na jej działania i zachowania. Z początku kłóciła się niemal ze wszystkimi, z wyjątkiem dzieci. Następnie zaczęły się konflikty z córką.

Ciemna noc duszy

W międzyczasie zaczęły pojawiać się inne problemy zdrowotne i życie Anny stało się jeszcze bardziej wypełnione bólem.

W wyniku kolejnej choroby autoimmunologicznej, zwanej liszajem płaskim, na błonie śluzowej wewnątrz jamy ustnej rozwinęło się owrzodzenie, które zaczęło zajmować przełyk. Leczenie polegało na przyjmowaniu doustnie maści kortykosteroidowej oraz tabletek. Nowe lekarstwa zatrzymały produkcję śliny. Anna nie była w stanie jeść stałych pokarmów, więc straciła apetyt. Przeżywała stres na wszystkich płaszczyznach – fizycznej, psychicznej i emocjonalnej – w tym samym czasie.

W 2010 roku weszła w dysfunkcyjną relację z mężczyzną, który znęcał się nad nią i dziećmi stosując przemoc werbalną, manipulację i groźby. Straciła wszystkie pieniądze, pracę i poczucie bezpieczeństwa. Kiedy nie miała już domu, musiała zamieszkać z tym mężczyzną. Poziom stresu rósł. Owrzodzenia w przełyku rozprzestrzeniły się, pojawiły się też na błonie śluzowej wagi i odbytu. Układ odpornościowy przestał funkcjonować, tak więc Anna zaniemogła na kilka różnych chorób skórnych, alergię pokarmową i miała problemy z wagą. Potem pojawiły się problemy z połykaniem i zgaga, leczone kolejnymi medykamentami.

W październiku Anna zaczęła przyjmować w domu klientów. Była w stanie przeprowadzić tylko dwie sesje dziennie, trzy razy w tygodniu, rano po wyjściu dzieci. Popołudniami była już tak zmęczona i obolała, że leżała w łóżku do czasu powrotu dzieci ze szkoły. Próbowwała zajmować się nimi tak długo, jak tylko mogła, ale nie miała energii i nie czuła się na tyle silna, żeby opuszczać dom. Rzadko widywała kogokolwiek. Nie miała żadnego życia towarzyskiego.

Wszystkie problemy zdrowotne i życiowe Anny ciągle przypominały jej o tym, co się stało. Automatycznie reagowała na wszystkich i wszystko. Miała chaos w głowie i nie mogła się skoncentrować. Nie miała siły ani energii do życia. Przy wysiłku

jej tętno często podnosiło się do 200 uderzeń na minutę. Przez cały czas pociła się i z trudem łapała oddech, nieustannie towarzyszył jej ogromny ból w klatce piersiowej.

Anna przeżywała najciemniejszą noc swojego życia. Nagle zrozumiała, dlaczego jej mąż odebrał sobie życie. Nie była pewna, czy dłużej wytrzyma i sama zaczęła myśleć o popełnieniu samobójstwa. Myślała, że już gorzej być nie może.

A potem sprawy przybrały jeszcze gorszy obrót. W styczniu 2011 roku opiekujący się Anną zespół medyczny wykrył w jej przełyku nowotwór. Ta wiadomość nasiliła stres. Lekarze zalecili intensywną chemioterapię. Nikt nie zapytał jej nawet o emocjonalny czy psychiczny stres, leczono wyłącznie fizycznie objawy. Ale reakcja była silna i nie sposób jej było uniknąć.

To niewiarygodne, jak wielu ludzi to spotyka. Szok lub trauma nie pozwalają im wyjść poza związane z nimi emocje, a wtedy zapadają na zdrowiu i ich świat się rozpada. Pomyśl, jak ciężko jest zerwać z nałogiem – obiektywnie ludzie tacy jak Anna są uzależnieni od emocji stresu, które wpędzają ich w chorobę. Wyrzut adrenaliny i pozostałych hormonów stresu pobudza mózg i ciało, dostarczając im energii. W krótkim czasie stają się uzależnieni od tej chemii, wykorzystują ludzi i warunki, wzmacniając uzależnienie od emocji po to, by utrzymać się w stanie pobudzenia. Anna wykorzystywała stresujące warunki do odtworzenia przyływu energii i nie zdając sobie z tego sprawy, uzależniła się emocjonalnie od życia, którego nienawidziła. Nauka mówi, że taki długotrwały stres uruchamia genetykę odpowiedzialną za powstawanie chorób. Dlatego, jeśli Anna, myśląc o swoich problemach i przeszłości, wywoływała reakcję na stres, jej myśli były odpowiedzialne za to, że chorowała. A ponieważ hormony stresu mają niezwykle silne działanie, uzależniła się od własnych myśli, które jej szkodziły.

Anna wyraziła zgodę na chemoterapię, ale po pierwszej sesji przeszła emocjonalne i psychiczne załamanie. Pewnego dnia, gdy dzieci wyszły do szkoły, w końcu zrozumiała, że jeśli dalej tak będzie, nie przetrwa tego i osieroci swoje dzieci.

Wiedziała, że coś musi się zmienić. Zaczęła się modlić. Z całego serca poprosiła o wsparcie i pomoc w wyjściu z tej sytuacji, obiecując, że jeśli jej modlitwy zostaną wysłuchane, będzie wdzięczna do końca życia i poświęci się pomocy innym.

Punkt zwrotny

Celem Anny stała się zmiana. Najpierw zdecydowała się na przerwanie wszystkich kuracji i przestała przyjmować leki na swoje rozliczne choroby, choć pozostała przy lekach antydepresyjnych. Nie powiedziała lekarzom i pielęgniarkom, że nie wróci na leczenie. Po prostu przestała przychodzić do szpitala. Nikt nawet nie zadzwonił, żeby spytać, co się stało. Skontaktował się z nią tylko jej lekarz rodzinny, ponieważ się martwił.

Pewnego zimowego dnia w styczniu 2011 roku, kiedy zaczęła się modlić o pomoc, dokonała wyboru z silną intencją zmiany samej siebie i swojego życia, a decyzja ta niosła ze sobą taki ładunek energii, że ciało zareagowało na myśli. To właśnie ta decyzja dała jej siłę do wynajęcia domu dla siebie i dzieci, co pozwoliło na zerwanie toksycznej relacji, w której tkwiła. Ten moment ją jakby przedefiniował. Wiedziała, że musi zacząć wszystko od początku.

Poznałem Annę miesiąc później. Jeden z jej nielicznych przyjaciół zaprosił ją na moje piątkowe wystąpienie i zaproponował, że jeśli spodoba jej się wykład, będzie mogła uczestniczyć

w warsztatach przez całe dwa dni. Anna przyjęła zaproszenie. Kiedy zobaczyłem ją po raz pierwszy, siedziała przy ścianie w wypełnionej po brzegi sali, z kulami w zasięgu ręki.

Zacząłem jak zwykle od tego, że nasze myśli i uczucia mają wpływ na ciało i całe życie. Mówiłem, że substancje chemiczne wyzwalane stresem mogą wywołać chorobę. Wspomniałem o neuroplastyczności, psychoneuroimmunologii, epigenetyce, neuroendokrynologii, a nawet o fizyce kwantowej. Rozwinę ten temat w dalszej części książki, a teraz tylko powiem, że ostatnie badania z tych dziedzin nauki wskazują na potęgę możliwości. Tamtego pełnego inspiracji wieczora Anna pomyślała: *Jeśli to ja stworzyłam życie, które teraz wiodę, łącznie z paraliżem, depresją, osłabionym układem odpornościowym, owrzodzeniami, a nawet rakiem, może jestem w stanie to odwrócić z tą samą pasją, z którą je stworzyłam.* Z całą mocą jaką niosło zrozumienie, Anna zdecydowała się uleczyć.

Natychmiast po zakończeniu weekendowych warsztatów zaczęła medytować dwa razy dziennie. Oczywiście, siedzenie i medytowanie było z początku trudne. Musiała pozbyć się wielu wątpliwości, a w niektóre dni kiepsko czuła się tak psychicznie, jak fizycznie, ale medytowała mimo wszystko. Poza tym, bardzo się bała. Kiedy zadzwonił do niej lekarz rodzinny, po tym jak przerwała kurację, usłyszała, że jest głupia i naiwna, że jej stan się pogorszy i niedługo umrze. Wyobraź sobie, że słyszysz coś takiego od kogoś, kto jest autorytetem w swojej dziedzinie. Mimo to, nadal medytowała każdego dnia i przestawała się bać. Często czuła się przytłoczona problemami finansowymi, potrzebami dzieci i różnymi fizycznymi ograniczeniami, ale nigdy nie wykorzystywała tych warunków jako wymówki, by uniknąć pracy nad sobą. W ciągu roku wzięła udział w kolejnych czterech prowadzonych przeze mnie warsztatach.

Dzięki zmianie nieuświadomionych myśli, automatycznych nawyków i odruchowych stanów emocjonalnych – które, stanowiły oprogramowanie jej mózgu i emocjonalnie uwarunkowały ciało – Anna była teraz bardziej zaangażowana w nową przyszłość niż w znaną sobie przeszłość. Wykorzystała medytacje, mieszankę intencji i wzniosłych uczuć do zmiany swego stanu z biologicznego przebywania w przeszłości na życie w nowej przyszłości.

Postanowiła, że każdą z codziennych medytacji zakończy w innym stanie, niż zaczynała; że nie skończy, zanim całe jej istnienie nie wypełni się miłością do życia. Dla materialisty, definiującego świat zmysłowo, Anna oczywiście nie miała żadnego namacalnego powodu, by kochać życie. Miała depresję, była wdową samotnie wychowującą dzieci, borykała się z problemami finansowymi i nie miała stałej pracy, chorowała na raka, cierpiała na paraliż i z powodu owrzodzeń błon śluzowych. Jej sytuacja życiowa była trudna, ponieważ nie było przy niej nikogo do pomocy i brakowało jej energii, by zajmować się dziećmi. Ale medytując dowiedziała się, że na poziomie emocjonalnym może nauczyć swoje ciało odczuwania przyszłości, jeszcze *przed zdobyciem konkretnego doświadczenia*. Jej ciało, to jest nieświadomy umysł, nie widzi różnicy pomiędzy prawdziwym wydarzeniem a jego wyobrażeniem, które przeżywała poprzez emocje. Zrozumienie zagadnień z dziedziny epigenetyki podwyższyło poziom odczuwanej miłości, radości, wdzięczności, inspiracji, współczucia i wolności, i dało sygnał nowym genom do produkowania zdrowych protein wpływających na strukturę ciała i funkcje. Doskonale wiedziała, że jeśli substancje chemiczne produkowane na skutek stresu uruchamiają uszkodzone geny, wtedy poprzez zwiększanie siły pozytywnych emocji z pasją większą niż

w przypadku tych złych, będzie w stanie uruchomić nowe geny i wpłynąć na swój stan zdrowia. Przez rok nie zaobserwowała znaczącej poprawy. Kontynuowała jednak medytacje. Wykonywała wszystkie, jakie opracowałem dla uczniów. Wiedziała, że jej obecny stan zdrowia jest wynikiem wieloletniego procesu i dlatego stworzenie czegoś nowego zabierze trochę czasu. Pracowała wytrwale nad uzmysłowieniem sobie wszystkich nieświadomych myśli, zachowań i emocji, aby nic z tego, czego sobie nie życzyła nie udało umknąć jej uwadze. Po tym pierwszym roku Anna zauważyła, że jej stan psychiczny i emocjonalny powoli się poprawia. Przełamywała zwyczaj bycia sobą i kreowała nową tożsamość.

Uczestnicząc w moich warsztatach, dowiedziała się, że musi przywrócić równowagę w swoim autonomicznym układzie nerwowym, ponieważ kontroluje on wszystkie automatyczne, nieświadomiane funkcje organizmu – trawienie, absorpcję, poziom cukru we krwi, temperaturę ciała, wydzielanie hormonów, tętno i tak dalej. Jedynym sposobem, w jaki mogła uzyskać dostęp do systemu operacyjnego i wpłynąć na autonomiczny układ nerwowy, była ciągła praca nad stanem swojego wnętrza.

Dlatego Anna zaczynała każdą medytację od Błogosławieństwa Centrów Energetycznych. Te specyficzne obszary w ciele są kontrolowane przez autonomiczny system nerwowy. Jak wspominałem we Wprowadzeniu, każdy z tych ośrodków ma własną energię lub częstotliwość (emitującą specyficzne informacje lub posiadające własną świadomość), własne gruczoły, hormony, chemię, własny, mały mózg, a co za tym idzie własny rozum. Każde centrum znajduje się pod wpływem podświadomego mózgu znajdującego się pod naszym świadomym myślącym mózgiem. Anna nauczyła się, jak zmieniać swoje fale mózgowo, co

umożliwiało jej dostęp do systemu operacyjnego autonomicznego systemu nerwowego (zlokalizowanego w śródmózgowiu) i przeprogramowanie każdego ośrodka, by pracował bardziej harmonijnie. Każdego dnia, skoncentrowana i pełna pasji, skupiała uwagę na każdej części ciała i przestrzeni otaczającej centra energetyczne, błogosławiąc je, by pracowały na rzecz zdrowia i dla większego dobra. Powoli, lecz nieubłaganie, zaczęła wpływać na swój stan zdrowia, przeprogramowując autonomiczny układ nerwowy na powrót do równowagi.

Na warsztatach Anna nauczyła się również pewnej techniki oddychania, która uwalnia całą emocjonalną energię zgromadzoną w ciele na skutek nawykowego myślenia i odczuwania. Poprzez uporczywe myślenie o tym samym, przywoływała korespondujące z tym uczucia, a one z kolei zmuszały ją do jeszcze bardziej intensywnego myślenia. Wiedząc, że emocje gromadzą się w ciele, mogła zastosować tę technikę oddechową i uwolnić zgromadzoną energię, a co za tym idzie uwolnić się od przeszłości. Tak więc każdego dnia, z intensywnością silniejszą niż jej uzależnienie od starych emocji, praktykowała oddychanie i była w tym coraz lepsza. Po tym, jak nauczyła się przemieszczać po ciele nagromadzoną energię, mogła dostroić je do nowego umysłu poprzez przyjęcie skoncentrowanych na sercu emocji ze swojej przyszłości jeszcze zanim ona nadeszła.

Studiując model epigenetyczny, o którym opowiadałem na warsztatach i podczas wykładów, dowiedziała się, że to nie geny są odpowiedzialne za pojawianie się chorób, lecz okoliczności, które wysyłają im sygnały. Anna zrozumiała, że jeśli jej uczucia są chemiczną reakcją na zewnętrzne warunki, i że jeśli każdego dnia przeżywa na nowo te same emocje z przeszłości, wybiera i instruuje te same geny, które mogą przyczynić się do jej zle-

go stanu zdrowia. Gdyby zamiast tego potrafiła dostroić się do emocji z przeszłego życia poprzez odczuwanie ich jeszcze przed zaistnieniem wywołujących je okoliczności, to byłaby w stanie wpłynąć na ekspresję genów i faktycznie zmienić swoje ciało, aby było biologicznie kompatybilne z jej nową przyszłością.

Anna wykonywała jeszcze jedną medytację. Polega ona na przeniesieniu uwagi na środek klatki piersiowej i uruchomieniu autonomicznego układu nerwowego podniosłymi stanami w celu wywołania i utrzymania bardzo wydajnego typu tętna, który nazywamy *koherentnym*, na dłużej (o tętnie koherentnym opowiem szczegółowo w dalszej części książki). Nauczyła się, że żal, niecierpliwość, frustracja, złość i nienawiść wywołują reakcję na stres i powodują, że serce bije niekoherentnie i niewłaściwie. Podczas moich warsztatów dowiedziała się, że kiedy już raz uda jej się wejść w nowy, płynący z serca stan, w ten sam sposób, który polegał na stałym odczuwaniu tych wszystkich negatywnych emocji, po jakimś czasie zacznie odbierać nowe doznania pełniej i głębiej. Oczywiście, zastąpienie złości, strachu, depresji i żalu radością, miłością, wdzięcznością i wolnością kosztowało sporo wysiłku, ale Anna nigdy się nie poddała. Wiedziała, że te wzniosłe emocje uwalniają ponad tysiąc różnych substancji chemicznych, które uzdrawiają jej ciało. Więc zdecydowała się na to.

Następnie zaczęła praktykować zaprojektowaną przeze mnie medytację w ruchu, która polega na poruszaniu się każdego dnia w nowym ciele. Zamiast siedzieć i medytować z zamkniętymi oczami, zaczęła medytować z zamkniętymi oczami stojąc. Podczas stania wchodziła w stan zmieniający jej jakość życia, a następnie, nadal w tym stanie, stojąc otwierała oczy i szła jako przyszła ona. Robiąc tak ucieleśniała nowy wzór myślenia, działania i odczuwania. To, co stworzyła stało się wkrótce jej nową