

Devenind Supranatural

de Dr. Joe Dispenza

Cum fac oamenii obișnuiți lucruri neobișnuite.

de unul dintre cei mai bine vânduți autori conform New York Times -
Dr. Joe Dispenza.

Introducere

Pregătindu-te să devii supranatural

Am realizat că scrierea acestei cărți este un risc pentru mine și reputația mea. Există anumite persoane în lume, inclusiv în comunitatea științifică, care ar putea numi munca mea ca fiind o pseudoștiință, mai ales după apariția cărții Devenind Supranatural. Înainte îmi făceam multe griji cu privire la opiniile acestor critici. La începutul carierei mele scriam mereu cu opinia scepticilor în cap, rugându-mă ca ei să-mi aprobe munca. La un oarecare nivel, doream să fiu acceptat de acea comunitate. Însă într-o zi, pe când stăteam în fața unei audiențe în Londra, iar o femeie, cu microfonul în mână, își spunea povestea, despre cum s-a vindecat de boala sa, despre cum s-a vindecat singură folosind informațiile pe care le-am prezentat în celelalte cărți ale mele, am avut o revelație. Mi-a fost foarte clar că atât scepticii cât și savanții rigizi, își vor păstra crezurile în legătură cu ce este și cu ce nu este posibil și nu mă vor agreea, indiferent ce voi face. Odată ce am realizat asta, mi-am dat seama că îmi pierd o grămadă de energie vitală aiurea. Nu mai eram interesat să conving acea comunitate, mai ales pe cei care studiază potențialul uman normal și natural. Eram pasionat de orice în afară de “normal” și doream să studiez supranaturalul. Am devenit foarte convins că trebuie să renunț la eforturile mele inutile de a convinge acea comunitate și că trebuie să-mi îndrept energia spre acea parte din populație care chiar crede că orice este posibil și crede în ceea ce

vreau să împărtășesc. A fost minunat să îmbrățișez total acea idee și să renunț la orice tentativă de a schimba ceva în acea comunitate. În timp ce o ascultam pe acea doamnă drăguță în Londra, care nu era călugăriță, academician, savant sau on școlit, mi-am dat seama în timp ce ea își împărtășea povestea în fața audienței, îi ajuta pe ceilalți să recunoască o parte din ei înșiși în ea. Cei care îi ascultau povestea călătoria sale, puteau crede apoi că pot să realizeze și ei asta. Mă aflu în acea etapă din viața mea în care sunt împăcat cu faptul că oamenii pot să zică orice despre mine - și cu siguranță am și eu defectele mele – însă știu, mai mult ca oricând, că aduc schimbări în viețile oamenilor. Și zic asta cu o umilință totală. Am muncit ani de zile la a transforma informații științifice complexe în ceva suficient de simplu încât oamenii să le poată aplica în viețile lor. În realitate, în ultimii patru ani, echipa mea de cercetători, angajații mei și cu mine, am făcut eforturi mari pentru a măsura științific, a analiza și măsura aceste transformări în biologia oamenilor, pentru a demonstra lumii că oamenii obișnuiți pot face lucruri neobișnuite. Această carte este mai mult decât o carte despre vindecare, chiar dacă include poveștile unor oameni care au făcut schimbări semnificative în ceea ce privește sănătatea lor și chiar au reușit să-și anuleze boala - împreună cu instrumentele de care aveți nevoie să faceți și voi la fel. Aceste realizări sunt destul de obișnuite în comunitatea noastră de studenți. Materialul pe care urmează să-l citiți este în afara convenționalului și de obicei nu este văzut sau acceptat de marea majoritate a lumii. Conținutul acestei cărți se bazează pe evoluția unor învățături și practici care au culminat cu abilitatea cursanților noștri de le a cerceta și mai în profunzime pe cele mai mistice dintre ele. Și, bineînțeles, sper ca această carte să creeze un pod între lumea științei și cea a misticismului.

Am scris această carte pentru a duce ceea ce am crezut mereu că este posibil la următorul nivel de înțelegere. Am vrut să demonstrez lumii că putem să ne creăm vieți mai bune - și că nu suntem ființe lineare care trăiesc vieți lineare, ci ființe dimensionale, care trăiesc vieți dimensionale. Poate că citirea acestei cărți vă va ajuta să înțelegeți că deja aveți toată anatomia, chimia și fiziologia de care este nevoie ca să deveniți supranaturali, acestea existând latente în interiorul vostru, așteptând să fie trezite și activate. În trecut am ezitat să vorbesc despre acest tărâm al realității pentru că m-am temut că s-ar putea să împartă o audiență în funcție de credințele personale pe care le are fiecare. Cu toate acestea, mi-am dorit de foarte mult timp să scriu această carte. De-a lungul anilor, am atins niște experiențe mistice profunde care m-au schimbat pentru totdeauna. Acele evenimente interioare au influențat ceea ce sunt astăzi. Vreau să vă fac cunoștință cu acea lumea a dimensiunii și să vă arăt câteva dintre măsurătorile pe care le-am efectuat și studiile pe care le-am făcut în workshop-urile pe care le-am susținut în jurul lumii. Am început să adun informații despre

cursanții noștri pentru că am fost martorii unor schimbări semnificative în ceea ce privește sănătatea lor, și știam că aceștia își schimbau biologia în timpul meditațiilor - în timp real. Avem mii și mii de scan-uri ale creierului care demonstrează că aceste schimbări nu au fost doar imaginate în mintea lor, ci chiar s-au petrecut în creierul lor. Mulți dintre cursanții pe care i-am măsurat au realizat aceste schimbări în patru zile (durata workshop-urilor de avansați). Echipele de oameni de știință pe care le-am adunat au efectuat scanări ale creierului folosind măsurători ale electroencefalogrammei (EEG) înainte și după workshop-uri, dar și măsurători în timp real în timpul meditațiilor și practicilor. Am fost nu doar impresionat de schimbări, ci chiar șocat de ele - erau dramatice. Creierul studenților noștri funcționau mai sincronizat și coerent după ce participau la cursurile noastre avansate din întreaga lume. Această armonie mărită din sistemul lor nervos îi ajută să aibă claritate în legătură cu viitorul pe care-l pot construi și sunt capabili să mențină acea intenție independent de condițiile din mediul lor exterior. Iar când creierul lor funcționează corect, și ei funcționează corect. Voi prezenta date științifice care arată cât de mult s-au îmbunătățit creierul lor în doar câteva zile – ceea ce înseamnă că poți face și tu același lucru pentru creierul tău. La sfârșitul lui 2013 a început să se petreacă ceva misterios. Am început să vedem scanări ale creierului care i-au băgat în ceață pe cercetătorii și specialiștii în neurologie care au venit cu noi la evenimentele noastre pentru a-mi studia munca. Marea cantitate de energie din creier pe care o înregistram când un cursant era într-o anumită meditație nu a fost înregistrată vreodată până în acest moment. Și cu toate acestea, vedeam aceste citiri în afara limitelor iar și iar. Când am intervievat participanții, ei au raportat că experiența subiectivă din timpul meditației a fost foarte reală și mistică, și că fie asta le-a schimbat profund modul în care percep lumea sau le-a îmbunătățit dramatic sănătatea. Am știut în acele momente că acești participanți aveau experiențe transcendente în lumea lor interioară de meditație, care erau mai reale decât orice au trăit vreodată în lumea exterioară. Și capturasem aceste experiențe subiective în mod obiectiv. Acest lucru a devenit acum ceva normal pentru noi și, de fapt, adesea putem anticipa când vor apărea în creier aceste arcuri mari de energie, în baza unor anumiți indicatori și semne pe care de-acum le-am văzut de mulți ani. În aceste pagini vreau să demitiziez ce înseamnă să ai o experiență intradimensională, dar și să ofer datele științifice, biologia și chimia organelor, sistemelor și neurotransmițătorilor care fac posibil asta. Sper ca această informație să vă ofere o hartă pentru a putea să vă creați și voi această experiență. Am înregistrat schimbări extraordinare și în ceea ce privește variabilitatea ritmului cardiac (HRV - heart rate variability). Astfel, știm când un cursant își

deschide inima și menține niște emoții înalte, cum ar fi recunoștința, inspirația, bucuria, amabilitatea, aprecierea și compasiunea, care face ca inima să bată într-o manieră coerentă – adică cu ritm, ordine și echilibru. Știm că este nevoie de o intenție clară (un creier coerent) și o emoție înaltă (o inimă coerentă) pentru a începe schimbarea biologiei unei persoane, de la a trăi în trecut la a trăi în viitor. Acea combinație de minte și corp - de gânduri și emoții - și ele se pare că influențează materia. Acesta este modul prin care crezi realitatea. Așadar, dacă vei crede cu adevărat într-un viitor pe care ți-l imaginezi cu toată inima, să ne asigurăm atunci că inima este deschisă și complet activată. Și de ce să nu devii bun la asta și să faci o abilitate din ea, prin practică și feedback cantitativ? Prin urmare, am devenit parteneri cu Heart Math Institute (HMI), un grup viguros de cercetători din Boulder Creek, California, care ne-a ajutat să măsurăm răspunsurile a mii cursanți. Ne dorim ca studenții noștri să-și dezvolte abilitatea de a-și regla starea interioară independent de condițiile din mediul lor înconjurător și să știe când au o inimă coerentă și când nu au. Cu alte cuvinte, când măsurăm aceste schimbări interioare, putem să-i spunem unei persoane că a creat un pattern mai echilibrat în măsurătoarea inimii și că face o treabă bună și ar trebui să o țină tot așa. Sau le putem spune că nu produc nicio schimbare biologică, ca apoi să le oferim instructajul potrivit și să le oferim diferite oportunități pentru a practica pentru a deveni mai buni la acest proces. Asta face feedback-ul; ne ajută să știm când facem ceva corect și când nu facem asta. Când puteam schimba un gând sau o emoție în interiorul nostru, putem vedea schimbări și în exteriorul nostru, și, când observăm că am procedat corect, vom acorda atenție lucrului pe care l-am făcut și îl vom repeta. Acea acțiune creează un obicei constructiv. Prin a demonstra cum alții pot face astfel de lucruri, vreau să-ți demonstrez cât de puternic poți fi. Studenții noștri știu cum să influențeze sistemul nervos autonom (ANS - autonomic nervous system) - sistemul care menține sănătatea și echilibrul, ocupându-se de toate funcțiile noastre corporale în timp ce noi ne trăim liberi viața. Exact acest sistem subconștient este cel care oferă sănătate și viață corpului. Odată ce știm cum să accesăm acest sistem, nu numai că putem să ne îmbunătățim sănătatea, ci putem și să transformăm comportamentele limitative nedorite, credințele și obiceiurile cu altele mai productive. Voi prezenta aici o parte din datele pe care le-am adunat de-a lungul anilor. I-am mai învățat pe cursanții noștri că atunci când creează coerență în inimă, inimile lor creează un câmp magnetic măsurabil, care se proiectează dincolo de corpurile lor. Acel câmp magnetic este o energie, și acea energie este o frecvență, și toate frecvențele transportă informație. Informația transportată în acea frecvență poate fi o intenție sau un gând care poate influența inima altei persoane dintr-o locație diferită, făcând-o și pe aceasta să devină coerentă și echilibrată. Vă voi prezenta dovezi cu privire la faptul că un grup de oameni aflați împreună într-o

cameră pot să-i influențeze pe alții, aflați la o distanță oarecare în aceeași cameră, să intre în coerență cardiacă exact în același moment. Dovezile arată clar că suntem legați printr-un câmp invizibil de lumină și informație, care ne influențează atât pe noi cât și pe alții. Ținând cont de asta, imaginați-vă ce se poate întâmpla când facem cu toții asta, în același moment, pentru a schimba lumea. Exact cu asta ne ocupăm ca și comunitate de indivizi pasionați ce doresc să facă niște schimbări în viitorul acestui Pământ, al oamenilor și al altor forme de viață care locuiesc pe El. Am creat Project Coherence, în care mii de persoane se adună împreună în același moment, din aceeași zi, pentru a ridica frecvența acestei planete și a tuturor celor care locuiesc aici. Pare imposibil? În nici un caz! Mai mult de 23 de articole și mai mult de peste 50 de proiecte cu adunări pentru pace arată că astfel de evenimente pot micșora rata incidentelor violente, războaiele, crimele și accidentele în trafic și în același timp pot să mărească creșterea economică. Dorința mea este să vă arat cum puteți contribui la schimbarea lumii. Am măsurat și energia în sală în timpul workshop-urilor noastre și am văzut cum se schimbă când ai o comunitate de la 550 la 1500 de oameni care își ridică energia împreună și creează coerență cardiacă și cerebrală. Am văzut schimbări semnificative iar și iar. Cu toate că instrumentul pe care l-am folosit pentru a măsura asta nu este aprobat în SUA, este recunoscut de alte țări, cum ar fi Rusia. La fiecare eveniment am fost surprinși plăcut de cantitatea de energie pe care unele grupuri au putut să le manifeste. Am evaluat și câmpul invizibil al energiei vitale din jurul corpului a mii de cursanți, pentru a determina dacă pot să-și mărească propriul câmp de lumină. Până la urmă, tot ce există în universul nostru material emite mereu lumină și informație - inclusiv tu. Când trăiești în programul de supraviețuire, sub încărcătura hormonilor de stres (cum ar fi adrenalina), sustragi energie din acest câmp invizibil de energie și o transformi în chimie - și în timp ce faci asta, câmpul din jurul corpului se micșorează. Am descoperit un echipament foarte avansat care poate măsura emisia de fotoni (particule de lumină) pentru a determina dacă o persoană își construiește un câmp de lumină în jur sau dacă își micșorează propriul câmp de lumină.

Când se emite mai multă lumină, există mai multă energie - și, deci, mai multă viață. Când o persoană are mai puțină lumină și informație în jurul corpului, aceasta este mai mult materie și, din acest motiv, emite mai puțină energie vitală. Cercetările extinse demonstrează că celulele corpului și diferitele sisteme comunică nu doar prin interacțiunile chimice cu care suntem obișnuiți, ci și printr-un câmp de energie coerentă (lumină) care transportă un mesaj (informație) care face ca mediul din celulă și din afara sa să emită instrucțiuni către celelalte celule și sisteme biologice. Am măsurat cantitatea de energie vitală pe care corpurile cursanților noștri o emit datorită schimbărilor interioare pe care aceștia le-au făcut

în timpul meditațiilor noastre, și vreau să vă arăt ce schimbări pot crea ei în mai puțin de patru zile.

Alți centri din corpul tău, în afară de inimă, se află tot sub controlul sistemului nervos autonom - eu îi numesc „centri energetici”. Fiecare are propria sa frecvență, propria sa voință sau conștientizare, propriile glande, proprii hormoni, propria chimie, propriul creier și, deci, propria minte. Poți influența acești centri să funcționeze mai echilibrat și integrat. Dar casă faci asta, mai întâi trebuie să înveți cum să-ți schimbi undele cerebrale, ca să poți intra în acest sistem de operare subconștient. De fapt, trecerea de pe unde cerebrale beta (unde creierul rațional analizează constant și își pune atenția pe lumea exterioară) pe undele alfa (care indică faptul că îți direcționezi în mod calm atenția pe lumea interioară) este cheia. Prin a-ți încetini în mod conștient undele cerebrale, poți să-ți programezi rapid sistemul nervos autonom. Cursanții care au practicat de-a lungul anilor diferitele mele practici de meditație au învățat cum să-și schimbe undele cerebrale, dar și să-și ascute focusarea de care este nevoie ca să fii prezent suficient de mult pentru a produce efecte măsurabile. Am descoperit un instrument care poate măsura aceste schimbări, și, încă o dată, vă voi prezenta o parte din cercetările pe care le-am efectuat. Am mai măsurat și diferiți markeri biologici legați de schimbarea expresiei genelor (un proces cunoscut ca producerea de schimbări epigenetice). În această carte vei învăța că nu ești ostaticul genelor tale și că expresia genelor poate fi modificată - odată ce începi să gândești și să simți diferit. În timpul evenimentelor noastre cursanții își părăsesc mediul familial pentru patru – cinci zile pentru a petrece timp într-un mediu care nu le reamintește de cine cred ei că sunt. Procedând astfel, ei se separă de persoanele pe care le cunosc, de lucrurile pe care le știu, de comportamentele automate pe care le au zi de zi și de locurile unde merg în mod regulat, și încep să-și schimbe stările interioare prin diferite tipuri de meditații - în mers, așezat, în picioare și culcat pe spate. Și prin fiecare dintre acestea ei învață să devină altcineva. Știm că este adevărat, pentru că studiile noastre arată schimbări semnificative în expresia genelor cursanților noștri, aceștia raportând după aceea schimbări semnificative în ceea ce privește sănătatea lor. Odată ce putem să prezentăm cuiva rezultate măsurabile care demonstrează că ei și-au schimbat cu adevărat neurotransmițătorii, hormonii, genele, proteinele și enzimele doar cu ajutorul gândului, pot să-și justifice eforturile și să-și demonstreze că se transformă cu adevărat.

În timp ce împărtășesc cu voi aceste idei în această carte, parcurgând procesul și explicând știința din spatele muncii pe care o depunem și motivația, veți învăța o grămadă de informații foarte bine detaliate. Dar nu vă faceți griji, voi reaminti anumite concepte – cheie în diferite capitole. Fac asta intenționat, pentru a vă

reaminti ceea ce ați învățat deja, ca să putem construi un model puternic al înțelegerii din acel moment. Uneori, materialul pe care-l prezint poate fi dificil. Pentru că am predat acest material ani de zile audienței, știu că poate fi dificil. Vă voi aminti ceea ce ați învățat deja, ca voi să nu mai fiți obligați să reveniți la celelalte cărți pentru a căuta informația, cu toate că puteți revedea vechile capitole dacă simțiți nevoia. Bineînțeles, toată această informație vă va pregăti pentru propria voastră transformare. Așadar, cu cât înțelegeți mai bine aceste concepte, cu atât mai ușor vă veți preda meditațiilor la finalul fiecărui capitol, folosindu-le ca instrumente pentru a avea propria experiență.

Ce veți găsi în această carte?

În Capitolul 1 prezint trei povestiri care vă vor oferi o înțelegere de bază cu privire la ceea ce înseamnă să deveniți supranatural. În prima poveste veți întâlni o femeie numită Anna, care a dezvoltat numeroase probleme de sănătate datorită traumelor care o țineau ancorată în trecut. Emoțiile de stres îi activau genele, și hormonii corespondenți creau niște condiții de sănătate foarte dificile. Este o poveste foarte greoaie. Am ales intenționat această poveste și am inclus toate detaliile pentru că am vrut să vă demonstrez că indiferent cât de rea poate deveni o situație, aveți puterea să o schimbați - la fel cum a făcut această femeie extraordinară. Ea a aplicat multe dintre meditațiile din această carte pentru a-și modifica personalitatea și pentru a se vindeca. Pentru mine, ea este un exemplu viu al adevărului. Însă ea nu este singura care a continuat să se autodepășească zilnic, până a devenit altcineva. Ea reprezintă un grup de participanți care au făcut la fel - și, dacă ei pot să o facă, puteți și voi. Am mai împărtășit și două istorii de-ale mele - experiențe care m-au schimbat la un nivel foarte profund. Această carte este atât despre mistic, cât și despre vindecare și crearea unor noi oportunități în viețile noastre. Împărtășesc aceste povestiri pentru că vreau să vă pregătesc pentru ce este posibil când părăsim această lume de spațiu-timp (lumea lui Newton despre care învățăm la liceu, la ora de științe) și ne activăm glanda pineală, ca să putem intra în lumea de timp-spațiu (lumea cuantică). Mulți dintre cursanții noștri au avut astfel de experiențe mistice și intradimensionale, care li s-au părut la fel de reale ca această realitate materială. Deoarece a doua parte a cărții se aruncă în fizică, neurologie, neuroendocrinologie, și chiar genetica modului în care se întâmplă toate acestea, sper ca aceste povești să vă ațâțe curiozitatea și să acționeze ca niște reclame pentru a vă deschide mintea pentru ceea ce este posibil. Există o versiune viitoare a voastră - care deja există în prezentul etern - care de fapt se strigă pe sine, adică pe voi înșivă, cei care citiți această carte. Și acea versiune viitoare a voastră este mai iubitoare, mai conștientă, mai prezentă, mai amabilă, mai exuberantă, mai atentă, mai plină de voință, mai

conectată, mai supranaturală și mai întreagă. Iată cine vă așteaptă să vă schimbați energia pentru a rezona zilnic cu energia sa, astfel încât să găsiți acea versiune viitoare a voastră - care chiar există în eternul prezent.

Capitolul 2 dezbate una dintre temele mele favorite. Am scris-o astfel încât să puteți înțelege ce înseamnă să te afli în momentul prezent. De vreme ce toate potențialele din a cincea dimensiune, cunoscută și ca “lumea cuantică” (câmpul unificat) există în eternul prezent, singurul mod prin care îți poți crea o viață nouă, îți poți vindeca corpul sau îți poți schimba viitorul previzibil este acela de a trece dincolo de tine însuși.

Acest moment elegant – pe care l-am văzut în mii de scanări ale creierului – apare când o persoană predă în sfârșit amintirea a ceea ce este pentru ceva mai grandios. Foarte mulți oameni își petrec marea majoritate a vieții alegând în mod inconștient să trăiască aceleași rutine zi de zi sau își romantizează trecutul, simțindu-se la fel în fiecare zi. Ca rezultat, ei își programează creierul și corpul să fie într-un viitor previzibil sau un trecut familiar, netrăind vreodată în momentul prezent. Este nevoie de practică ca să ajungi acolo, dar merită mereu efortul. În cele din urmă, găsirea punctului dulce al minunatului moment prezent cere ca voi să exercitați o voință care este mai mare decât oricare dintre programele voastre automate, dar vă voi încuraja la fiecare pas.

Capitolul începe cu revizuirea de bază a unor principii științifice, astfel încât să putem stabili o terminologie comună pentru a dezvolta modele de înțelegere de-a lungul întregii cărți. Voi face totul destul de simplu. Este necesar să vorbesc despre funcțiile creierului (care este mintea), celulele nervoase și rețele neuronale, diferite părți ale sistemului nervos, chimicale, emoții și stres, unde cerebrale, atenție și energie și alte câteva subiecte, pentru ca voi să puteți ajunge unde vreți. Trebuie să stabilesc limbajul necesar pentru a explica de ce facem ce facem înainte să vă învăț cum să faceți asta în meditațiile care apar prin carte. Dacă vreți informații mai explicite, vă invit să citiți cărțile mele anterioare (*Breaking the Habit of Being Yourself* și *You Are the Placebo*)

În Capitolul 3 faceți cunoștință cu lumea cuantică - a cincea dimensiune. Vrea ca voi să înțelegeți că există un câmp invizibil de energie și informație, care există dincolo de a treia dimensiune de timp-spațiu - și noi avem acces la ea. De fapt, odată ce te afli în momentul prezent și ai intrat în această lume, care există dincolo de simțurile voastre, sunteți gata să vă creați realitatea pe care vi-o doriți. Când vă puteți lua întreaga atenție de pe corpul vostru, oamenii din viața voastră,

obiectele pe care le dețineți, locurile unde mergeți și chiar timpul în sine, efectiv veți uita de identitatea voastră, care s-a format trăind ca un corp în spațiu și timp.

Acesta este momentul în care, ca și conștiință pură, intrați în tărâmul numit câmp cuantic - care există dincolo de acest spațiu și timp. Nu puteți intra în acest spațiu imaterial cu problemele voastre, cu numele vostru, cu programul și rutinele voastre, cu durerea sau emoțiile voastre. Nu puteți intra fiind “cineva” – trebuie să intrați fiind “nimeni”. De fapt, odată ce știți să vă mutați conștiința de la cunoscut (lumea fizică materială) la necunoscut (lumea imaterială a posibilităților) și vă simțiți confortabil acolo, vă puteți schimba energia, ca aceasta să se potrivească cu frecvența oricărui potențial din câmpul cuantic, care deja există acolo. (Dezvăluire: În realitate, toate viitorurile potențiale există acolo, deci, puteți crea ceea ce vreți.) Când se produce o potrivire vibrațională între energia voastră și energia aceluiași potențial pe care l-ați ales în câmpul unificat, vă veți atrage acea experiență. Vă voi arăta cum funcționează.

Capitolul 3 se încheie cu scurta descriere a unei meditații, pe care am dezvoltat-o pentru a vă oferi o experimentare reală a câmpului cuantic. De aici înainte, fiecare dintre capitole se va sfârși cu scurta descriere a unei meditații diferite. Dacă doriți ca eu să vă ghidez în timpul meditației, puteți să vă cumpărați un CD sau downloadați o înregistrare audio a oricăreia dintre aceste meditații de pe site-ul meu, „drjoedispenza.com”. Bineînțeles, puteți alege să încercați să faceți singuri oricare meditație din carte, fără să ascultați vreo înregistrare. În acest sens, am făcut descrieri detaliate gratuite, oferind pașii fiecăreia dintre aceste meditații pe site-ul meu, la “drjoedispenza.com/bsnmeditations”.

Dacă faceți singuri meditația, recomand să ascultați muzică în timp ce faceți meditația. Cel mai bun gen de muzică e cel fără voce. Eu prefer o muzică lentă, trance (muzică de relaxare). Este bine să folosiți muzică care vă oprește din gândit și care nu evocă amintiri trecute. Găsiți o listă cu muzică sugerată de mine pe site-ul meu, menționat mai sus.

În Capitolul 4 , vă fac cunoștință cu una dintre cele mai populare meditații din comunitatea noastră. Se numește “Binecuvântarea Centrilor Energetici”. Fiecare centru se află sub controlul sistemului nervos autonom. Vă voi oferi informațiile științifice despre modul în care puteți programa acești centri pentru sănătate și cel mai mare bine în timpul unei meditații. Dacă ați făcut meditațiile de la nivelul introductiv, unde vă așezați atenția pe diferite părți ale corpului și spațiul din jurul corpului, vreau să vă zic că acela a fost antrenamentul pentru această meditație. Practicarea acelei meditații v-a ajutat să vă îmbunătățiți abilitatea de a vă

focusa atenția și de a vă schimba undele cerebrale, astfel încât să puteți intra în sistemul de operare al sistemului nervos autonom. Odată ajunși acolo, puteți programa sistemul de operare cu ordinele corecte pentru a vă vindeca, pentru a vă echilibra sănătatea și pentru a vă îmbunătăți energia și viața.

În Capitolul 5 vă fac cunoștință cu o respirație pe care noi o folosim pentru a începe multe dintre meditațiile noastre. Această respirație vă ajută să vă schimbați energia, să treceți un curent electric prin corp și să creați un câmp electromagnetic puternic în jurul vostru. După cum voi explica, marea majoritate a energiei oamenilor este stocată în corp pentru că ei și-au condiționat corpul să devină mintea datorită atâtor ani de gândit, de acționat și de simțit la fel. Acest proces – relaționat de modul de supraviețuire – este cel care face ca energia creatoare să fie înrădăcinată în corp. Din acest motiv, trebuie să avem o modalitate de a scoate acea energie din corp și să o redirecționăm iarăși spre creier, unde va fi disponibilă pentru un scop mai înalt decât simpla supraviețuire.

Vă ofer fiziologia respirației, astfel încât voi să puneți mai multă intenție în spatele ei când începeți să vă eliberați de trecut. Odată ce începeți să eliberați toată acea energie înapoi în creier, atunci veți învăța cum să vă recondiționați creierul la un nou corp și la o nouă minte. Vă voi arăta cum să vă învățați corpul, din punct de vedere emoțional, cum să trăiască în realitatea viitor-prezent, în loc de realitatea trecut-prezent, unde ne petrecem cea mai mare parte din timp. Știința ne spune că mediul înconjurător ne semnalează genele. De vreme ce emoțiile sunt produsul chimic final al experiențelor din mediul nostru, când îmbrățișați emoții înalte în meditațiile noastre, nu numai că vă veți ridica energia corpului, ci veți începe să semnalizați și gene noi în moduri noi – înaintea mediului.

Nu există nimic mai bun decât o poveste buna sau două. În Capitolul 6, vă voi oferi câteva exemple de cursanți care au efectuat meditațiile din capitolele anterioare. Aceste studii de caz ar trebuie să aibă rolul de instrumente de învățat care să vă ajute să înțelegeți pe deplin materialul pe care l-am prezentat până aici. Marea majoritate a persoanelor despre care veți citi nu sunt diferite de voi – sunt oameni obișnuiți, care au făcut lucruri neobișnuite. Un alt motiv pentru care împărtășesc aceste povești este cel prin care doresc ca voi să puteți să vă regăsiți în aceste persoane. Odată ce vă apare gândul “Dacă ei pot, și eu pot!”, veți crede și mai mult în voi. Mereu zic comunității noastre “Când vrei să-ți demonstrezi ție însuți cât de puternic ești, habar nu ai pe cine vei ajuta în viitor.” Aceste persoane sunt dovada clară că este posibil și pentru voi.

În capitolul 7 prezint ce înseamnă să crezi coerență în inimă. La fel ca și coerența cerebrală, funcțiile inimii sunt organizate în același fel când suntem cu adevărat prezenți, când putem susține stări cu emoții înalte, când ne simțim în siguranță suficient de mult pentru a ne deschide posibilității. Creierul *gândește*, dar inima *știe*. Acesta este centrul unității, al întregului și al conștiinței unificate. Este locul unde opozițiile se întâlnesc, reprezentând uniunea polarităților. Gândiți-vă la acest centru ca fiind conexiunea voastră la câmpul unificat. Când este activat, treceți de la stările de egoism la cele de altruism. Când puteți menține stări interioare independente de condițiile din mediul exterior, vă stăpâniți și mediul. E nevoie de practică ca să deveniți buni la a vă ține inima deschisă, dar dacă reușiți să faceți asta, inima va bate mai mult timp.

Capitolul 8 prezintă una dintre activitățile mele favorite pe care le efectuăm în workshopurile avansate – combinarea unui caleidoscop cu videoclipuri numite “Filme Mentale”, cu viitorul pe care studenții vor să-l aibă. Folosim caleidoscopul pentru a induce o transă, pentru că, dacă ești în transă, ești mai sugestiv față de informație.

Sugestibilitatea este abilitatea voastră de accepta, a crede și a vă abandona informației fără nicio analiză. Dacă faceți asta corect, este posibil să vă reprogramați mintea subconștientă. Așadar, are sens ca atunci când folosești caleidoscopul pentru a-ți schimba undele cerebrale - cu ochii deschiși , în loc să-i ții închiși în meditație - poți coborî volumul minții analitice pentru a deschide ușa dintre mintea conștientă și mintea subconștientă. Și când continui cu un film mental - cu scene cu tine sau imagini în legătură cu modul în care va arăta viitorul tău - te programezi pentru un nou viitor. Foarte mulți dintre studenții noștri au creat noi vieți extraordinare și oportunități când și-au făcut timp să-și construiască filmul mental și apoi să-l privească cu caleidoscopul. Unii dintre studenții noștri se află deja în al treilea film mental, pentru că tot ce era în primele două s-a întâmplat deja.

În Capitolul 9 introduc meditația din mers. Această meditație include atât statul pe loc cât și mersul. Consider că această practică este foarte valoroasă pentru a ne ajuta efectiv să intrăm în viitorul nostru. De multe ori putem avea o meditație extraordinară în postură așezat și să ne conectăm la ceva mai mare decât noi, dar când deschidem ochii și ne revenim în simțuri, să redevenim inconștienți și să revenim la o serie de programe inconștiente, reacții emoționale și atitudini automate. Am dezvoltat această meditație pentru că vreau ca comunitatea noastră să fie capabilă să îmbrățișeze energia viitorului său - și să o facă atât cu ochii deschiși, cât și cu ei închiși. În timp, tot practicând asta, este posibil să începeți să gândiți ca o persoană bogată, să acționați ca o ființă nelimitată și să simțiți o bucurie exuberantă pentru existență, deoarece v-ați instalat circuitele și v-ați condiționat corpul să devină acea persoană.

Capitolul 10 împărtășește un alt set de studii de caz, asta pentru a conecta nivelul de înțelegere cu alegoria. Aceste povești fascinante vă vor ajuta să faceți conexiuni, astfel încât să auziți informația dintr-o altă perspectivă și să citiți despre oameni care au experimentat asta direct. Sper ca ei să vă inspire să faceți practica cu mai multă convingere, certitudine și încredere, astfel încât să experimentați adevărul pe voi înșivă.

Capitolul 11 vă deschide mintea spre ce este posibil în lumea interdimensională, dincolo de simțuri. În momentele de liniște mă trezesc că mintea mea merge spre mistic – unul dintre subiectele mele favorite. Iubesc aceste experiențe transcendente care sunt atât de lucide și reale încât nu mă mai pot întoarce la ce făceam, pentru că știu deja prea multe. În timpul acestor evenimente, nivelul de conștientizare și energie este atât de profund încât atunci când îmi revin în simțuri și la personalitatea mea, de obicei îmi zic “Am înțeles asta total aiurea.”. Când zic “asta” mă refer la felul în care este în realitate realitatea, nu la modul în care am fost condiționat să percep.

În acest capitol vă voi duce într-o călătorie departe de acest tărâm de spațiu-timp – unde spațiul este etern și percepem timpul când ne deplasăm în spațiu – în lumea cu timp-spațiu – unde timpul este etern și experimentăm spațiul (sau spații sau diferite dimensiuni) în timp ce ne deplasăm în timp. Vă va dărâma toate concepțiile pe care le aveți despre natura realității. Tot ce pot să zic este să fiți tari, pentru că veți înțelege până la urmă. Probabil că va fi nevoie să citiți asta de mai multe ori pentru a înțelege complet, dar în timp ce studiați materialul și îl contemplați, contemplația dvs. construiește noi circuite în creier, pregătindu-se pentru experiență.

Odată ce sunteți dincolo de asocierile cu lumea materială și vă aflați în câmpul unificat – plin de posibilități infinite – sistemele biologice există pentru a lua acea energie care se află dincolo de vibrația materiei, ca apoi să o transforme în imagini în creier. Aici intră în scenă glanda pineală, care va fi subiectul din Capitolul 12. Glanda pineală – o mică glandă așezată în zona centrală a creierului vostru – este ca o antenă ce transformă frecvențele și informația în imagini vii. Când vă activați glanda pineală, veți avea o experiență senzorială completă, fără simțurile dvs.. Evenimentul interior va fi mai real în mintea dvs., chiar dacă aveți ochii închiși, decât orice experiență trecută externă pe care ați avut-o vreodată. Cu alte cuvinte, pentru a vă scufunda total în experiența interioară, trebuie să fie atât de reală, încât să simțiți că sunteți acolo. Când se întâmplă asta, această mică glandă transmută melatonina în niște metaboliți foarte puternici, care vor produce acel tip de experiență. Vom studia proprietățile acestei glande și apoi veți învăța cum s-o activați.

Capitolul 13 vă prezintă cel mai nou țel al nostru: Proiectul Coerență (ProjectCoherence). După ce am văzut, conform măsurătorilor, cătat de mulți

cursanți au intrat în coerență cardiacă în același moment, în aceeași zi și în aceeași meditație, am știut că ne afectăm unul pe altul nelocal (energetic, ca ceva opus fizicului). Energia pe care aceștia o emiteau în formă de emoții înalte transporta intenția lor foarte puternică ca tuturor celor din sală să le fie bine. Imaginați-vă o adunare mare de oameni, toți ridicându-și energia și apoi plasând intenția în energie ca viețile să le fie îmbogățite, corpurile să le fie vindecate, visele să devină realitate, viitorul să fie realizate și misticul să devină ceva comun în viețile noastre. Când am văzut că cursanții noștri au fost capabili să deschidă inimile altora, am știut că este timpul să facem meditații globale, ca să ajutăm la schimbarea acestei lumi. Mii și mii de persoane din toată lumea s-au adunat și au participat la schimbarea și vindecarea acestei planete și a oamenilor de pe ea. Până la urmă, nu face tot ceea ce facem ca să facem o lume mai bună? Vă voi oferi informațiile științifice despre cum funcționează toate aceste - și chiar mă refer la știință. Au fost publicate foarte multe studii despre puterea proiectelor de tipul meditațiilor pentru schimbarea în bine a lumii. Acestea au fost publicate pentru a demonstra că funcționează, așa că, în loc doar să studiem istoria, de ce să nu o creăm?

Cartea se termină cu Capitolul 14, care prezintă niște studii de caz mai excentrice, cu niște experiențe mistice șocante, trăite de oamenii care fac aceste practici. Încă o dată, le împărtășesc cu voi ca să vedeți că puteți avea chiar și cele mai mistice aventuri dacă lucrați cu voi.

Deci, sunteți gata să deveniți supranaturali?

CAPITOLUL 1

DESCHIZÂND UȘA SPRE SUPRANATURAL

Când primăvara se termina și prima licărire a verii se apropia, ceea ce la prima vedere părea a fi o duminică după-amiază obișnuită din iunie 2007, s-a dovedit a fi orice altceva decât o zi normală pentru Anna Willems.

Ușile franțuzești de la sufragerie, care făceau trecerea spre grădină, erau larg deschise și perdelele albe și subțiri dansau ușor în briză, în timp ce mirosurile din grădină intrau plutind prin cameră. Șuvoaie de raze de soare străluceau în jurul Annei în timp ce ea lenevea confortabil. Un cor de păsări ciripeau și cântau în triluri afară, iar Anna putea auzi în depărtare râsul melodios al copiilor și bălăceala jucăușă ce venea de la piscina vecinului. Fiul de 12 ani al Annei se odihnea pe canapea, citind o carte și ea o putea auzi pe fiica sa de 11 ani în camera de deasupra, cum se juca de una singură.

Ca psihiatru, Anna era manager și membru de consiliu în cadrul unei instituții psihiatrice din Amsterdam, ale cărei profituri ajungeau la peste 10

milioane de euro anul. De multe ori recupera ce avea de citit din punct de vedere profesional în weekend-uri și în acea zi stătea pe scaunul său de piele, citind un articol dintr-o revistă. Anna nu știa că ceea ce arăta ca fiind o lume ideală pentru cineva care ar fi tras cu ochiul în sufrageria sa se va transforma într-un coșmar peste câteva minute. Anna s-a simțit un pic detașată, observând că atenția sa nu era cu totul prinsă în materialul pe care încerca să-l studieze. A lăsat din mână revista și s-a oprit, întrebându-se din nouunde se dusese soțul său. Soțul său plecase dis-de-dimineța de acasă, în timp ce ea făcea duș. Fără să zică unde pleacă, el pur și simplu dispăruse. Copii îi spusese că tatăl lor le spusese “La revedere!”, îmbrățișându-i pe fiecare înainte să plece. Ea a încercat să-l sune pe telefon de mai multe ori, dar el nu-i răspunsese. A mai încercat o dată – nici un răspuns. Ceva nu era în regulă.

La 3:30 P.M. se auzi soneria, iar când Anna a deschis ușa de la intrare, s-a trezit cu doi polițiști la ușă.

“Sunteți Domana Willems?” a întrebat unul dintre ei. Când ea a confirmat că este Domana Willems, polițistul a întrebat dacă pot intra pentru a vorbi cu ea. Îngrijorată și un pic confuză, a fost de acord. Apoi i-au furnizat știrea: în acea dimineță soțul ei a sărit de pe cea mai înaltă clădire din centrul orașului. În mod evident, căderea fusese fatală. Anna și cei doi copii ai săi erau șocați, nevenindu-le să creadă.

Respirația Annei se opri pentru câteva clipe, și în timp ce încerca să ia o gură de aer, a început să tremure necontrolat. Acel moment părea înghețat în timp. În timp ce copiii săi stăteau ținându-i în loc, paralizați de șoc, Anna a încercat să-și ascundă durerea și stresul de dragul lor. O durere intensă i-a săgetat prin cap și în același moment a simțit o durere adâncă în burtă. Gâtul și umerii i se încordară instant, în timp ce mintea sa trecea frenetic de la un gând la altul. Hormonii de stres puseseră stăpânire pe ea. Anna se afla acum pe modul de supraviețuire.

Cum pun stăpânire pe tine hormonii de stres

Din punct de vedere științific, a trăi în stres înseamnă a trăi în supraviețuire. Când percepem o circumstanță stresantă, care cumva ne amenință (una pentru care nu putem anticipa sau controla rezultatul), un sistem nervos primitiv, numit sistemul nervos simpatic se activează și corpul mobilizează foarte multă energie ca răspuns la stres. Fiziologic, corpul va apela la resursele de care are nevoie pentru a face față pericolului curent.

Pupilele se dilată ca să vedem mai bine; ritmul cardiac și ritmul respirator cresc ca să putem fugi sau ca să putem ascunde. Mai multă glucoză este eliberată în sânge pentru a pune la dispoziție mai multă energie pentru celulele noastre; iar fluxul sanguin este direcționat spre extremități, departe de organele interioare, ca

să putem fugi repede dacă e nevoie. Sistemul imunitar crește inițial în activitate apoi scade cu cât adrenalina și cortizolul inundă mușchii, asigurând o doză mare de energie fie pentru a scăpa, fie pentru a îndepărta elementul stresant. Circulația sângelui este retrasă din creierul anterior și este redirecționată spre mezencefal, astfel încât să nu mai avem capacitatea de a gândi creativ, ci, în loc de asta, să ne bazăm mai mult pe instinctul nostru de a reacționa instant.

În cazul Annei, vestea stresantă despre sinuciderea soțului i-a aruncat creierul și corpul în acest tip de stare de supraviețuire. Pe termen scurt toate organismele pot tolera condiții potrivnice prin luptă, ascundere sau fuga de un pericol iminent. Cu toții suntem construiți să putem face față unor situații stresante pe termen scurt. Când evenimentul s-a terminat, corpul revine la echilibru în câteva ore, mărindu-și nivelele de energie și restabilindu-și resursele vitale. Însă când stresul nu se termină în câteva ore, corpul nu mai revine la echilibru. În realitate, nici un organism din natură nu poate îndura să trăiască pe mod de urgență pentru perioade lungi de timp.

Datorită creierelor noastre mari, oamenii sunt capabili să se gândească la problemele lor, retrăind evenimente trecute, sau chiar prezicând scenariile viitoare apocaliptice, și din acest motiv oamenii pot activa cascada de produse chimice de stres doar prin gând. Putem să ne dezechilibrăm creierul și corpul de la fiziologia normală doar dacă ne gândim la trecutul prea familiar sau dacă încercăm să controlăm un viitor imprevizibil. Anna a retrăit zilnic acel eveniment în mintea sa. Ceea ce ea nu a realizat este faptul că corpul său nu știa să facă diferența dintre evenimentul original, care a creat răspunsul de stres și amintirea evenimentului, ceea ce a creat aceleași emoții ca în experiența din viața reală în mod repetitiv. Anna producea aceleași elemente chimice în creierul și corpul său, ca și când evenimentul se producea din nou și din nou. După aceea, creierul său activa încontinuu evenimentul din banca sa cu amintiri, iar corpul său simțea din punct de vedere emoțional aceleași elemente chimice din trecut de cel puțin o sută de ori pe zi. Prin a-și reaminti zilnic evenimentul, fără să vrea, își ancora creierul și corpul în trecut. Emoțiile sunt consecința chimică (sau feedback-ul) experiențelor trecute. În timp ce simțurile noastre înregistrează informațiile care intră din mediu, grupuri de neuroni se organizează în rețele. Când îngheață într-un pattern, creierul produce un element chimic care este apoi trimis în corp. Acel element chimic se numește emoție. Ne amintim evenimentele mai bine când ne amintim cum ne-am simțit. Cu cât emoția din orice eveniment – fie el bun sau rău – este mai puternică, cu atât este mai puternică schimbarea în chimia interioară. Când observăm o schimbare semnificativă în interiorul nostru, creierul este atent la oricine sau orice cauzează schimbarea în exteriorul nostru - și face o fotografie cu experiența exterioară. Asta este o amintire.

Din acest motiv, amintirea unui eveniment poate deveni ștanțată neurologic în creier și scena devine înghețată în timp în materia noastră cenușie, așa cum s-a întâmplat în cazul Annei. Combinația de oameni sau obiecte dintr-un anumit moment și o anumită locație din acea experiență stresantă este gravată în arhitectura noastră neuronală ca o imagine holografică. Iată cum ne creăm amintiri pe termen lung. Din acest motiv, experiența devine imprimată în circuitul neuronal, iar emoția este stocată în corp - și acesta este modul prin care trecutul nostru devine biologia noastră. Cu alte cuvinte, când trăim un eveniment traumatic, tindem să gândim neurologic în interiorul circuitului acelei experiențe și tindem să simțim chimic în granițele emoțiilor acelui eveniment, altfel încât întreaga noastră stare de a fi – cum gândim și cum simțim – devine blocată biologic în trecut.

După cum vă puteți imagina, Anna simțea un șuvoi de emoții negative: tristețe extremă, durere, victimizare, mâhnire, vinovăție, rușine, disperare, furie, ură, frustrare, resentiment, șoc, frică, anxietate, îngrijorare, copleșire, tortură, deznădejde, lipsă de putere, izolare, singurătate, neîncredere și trădare. Și niciuna dintre aceste emoții nu au dispărut imediat. În timp ce Anna își analiza viața în baza emoțiilor din trecut, continua să sufere din ce în ce mai mult. Pentru că nu putea să gândească mai bine decât modul în care se simțea constant, și de vreme ce emoțiile sunt o înregistrare a trecutului, ea gândea în trecut - și zilnic se simțea din ce în ce mai rău. Ca și psihoterapeut, ea putea înțelege rațional și intelectual ce i se întâmpla, însă cu toată înțelegerea sa nu a putut să treacă dincolo de suferința sa. Oamenii din viața ei au început să o trateze ca pe cineva care și-a pierdut soțul și aceea a devenit noua sa identitate. Ea și-a asociat amintirile și emoțiile cu motivul pentru care se afla în starea aceea. Când o întreba cineva de ce se simțea atât de rău, ea povestea evenimentul cu sinuciderea – retrăind de fiecare dată durerea, suferința și tortura din nou. În tot acest timp, Anna a continuat să activeze aceleași circuite din creierul său și să reproducă aceleași emoții, condiționându-și creierul și corpul și mai mult în trecut. În fiecare zi se gândea, acționa și simțea ca și când trecut încă era viu. Și de vreme ce modul în care gândim, acționăm și simțim este personalitatea noastră, personalitatea Annei era creată complet de trecut. Din punct de vedere biologic, continuând să repete povestea cu sinuciderea soțului, Anna efectiv nu a putut trece peste ceea ce s-a întâmplat.

Începutul unei spirale descendente

Anna nu a mai putut lucra și a fost nevoită să își ia concediu. În toată această perioadă, a descoperit că soțul său, care fusese un avocat de succes, făcuse dezastru în situația lor financiară. Acum avea de plătit datorii foarte mari de care nici nu știuse înainte - și nici nu avea banii necesari cu care să înceapă să plătească. Evident că s-a adăugat alt stres emoțional, psihologic și mental la cel deja existent.

Mintea Annei mergea în cerc, fiind constant inundată de întrebări: “Cum voi avea grijă de copiii mei? Cum ne vom descurca cu această traumă pe viitor și cum ne va afecta viețile? De ce soțul meu a plecat fără să-mi zică “La revedere!” ? Cum de nu am știu că era nefericit? Nu am fost o soție bună? Cum a putut să mă lase singură cu doi copii și cum voi reuși eu să-i cresc singură?”

Apoi au început să-i apară în minte tot felul de judecăți: “Nu ar fi trebuit să se sinucidă și să mă lase în acest dezastru financiar! Ce laș! Cum a putut să-și lase copiii fără tată? Nici măcar nu a lăsat un mesaj pentru copii și pentru mine. Îl urăsc pentru că nu a lăsat nici măcar un bilet. Ce nemernic că m-a lăsat să cresc acești copii singură. S-a gândit măcar cum ne va afecta asta pe noi?”

Toate aceste gânduri aveau o încărcătură emoțională puternică, pe viitor afectându-i corpul. Nouă luni mai târziu, în data de 21 martie 2008, Anna s-a trezit paralizată de la brâu în jos. Câteva ore mai târziu zăcea într-un pat de spital, cu scaunul cu roțile lângă ea, fiind diagnosticată cu nevrită – inflamația sistemului nervos periferic. După mai multe analize, doctorii nu au putut găsi nicio problemă structurală ca și cauză a problemei și i-au spus Annei că ea trebuie să sufere de o problemă autoimună. Sistemul ei imunitar ataca sistemul nervos în partea de jos a coloanei, spărgând stratul protectiv care învelește nervii și cauzează paralizie în ambele picioare. Nu putea să-și țină urina, avea probleme în a-și controla intestinalele și nu avea nici un control motor în picioarele sale.

Când butonul de “luptă sau fugi” din sistemul nervos este activat și rămâne activat datorită stresului cronic, corpul își utilizează toate resursele de energie cu pericolul constant pe care îl percepe venind din exterior. Din acest motiv, corpul nu mai are energie pentru creștere și reparații, compromițând sistemul imunitar. Așadar, datorită conflictului său interior repetat, sistemul imunitar al Annei îi ataca corpul. Într-un final a manifestat pe corp durerea și suferința pe care o simțise în mintea sa. Pe scurt, Anna nu-și putea mișca corpul pentru că nu mergea mai departe cu viața sa – era blocată în trecut.

În următoarele șase săptămâni medicii au tratat-o cu doze mari intravenoase de dexamethasone și alți corticosteroizi ca să-i reducă inflamația. Datorită stresului suplimentar și datorită tipului de medicamente pe care îl lua – care pot slăbi și mai tare sistemul imunitar – a făcut și infecție bacteriană, pentru care doctorii i-au administrat și antibiotice. După două luni, Anna a fost externată din spital, însă trebuia să folosească un cadru pentru mers și cârje. Încă nu putea să-și simtă piciorul stâng și îi era greu să stea în picioare. Nu putea merge corect. Deși putea să-și controleze mai bine intestinalele, încă nu putea să-și controleze urina. Așa cum vă puteți imagina, această nouă situație adăuga alt stres la cel existent deja.

Își pierduse soțul prin suicid, nu prea putea lucra ca să se întrețină pe ea și pe copiii săi, era într-o criză financiară serioasă, și trăise în spital paralizată pentru mai mult de două luni. Mama ei a trebuit să se mute la ea ca să o ajute.

Anna era terminată emoțional, mental și fizic, și, cu toate că a avut acces la cei mai buni doctori și la cele mai recente medicamente într-un spital foarte renumit, nu își revenea.

În 2009, doi ani după moartea soțului său, a fost diagnosticată cu depresie – astfel că a început să ia și mai multe medicamente. În consecință, stările Annei treceau rapid de la furie la mâhnire și de la suferință la lipsă de putere, frustrare, durere și ură. Pentru că aceste emoții îi influențau acțiunile, comportamentul său a devenit oarecum irațional. La început s-a certat cu aproape oricine din jurul ei, în afară de copiii săi. Dar apoi a început să aibă conflicte cu fiica cea mică.

Noaptea sufletului

Între timp, și mai multe probleme fizice au început să apară și drumul Annei a devenit și mai dureros. Membranele mucoase din gura ei au început să dezvolte ulcerații care s-au dus până pe esofag ca rezultat al bolii autoimune numite erosive lichen planus. Ca să o trateze, a trebuit să utilizeze corticosteroizi unguent în gură plus încă mai multe pastile de luat.

Noile medicamente i-au produs Annei stoparea producției de salivă. Nu putea mânca alimente solide, deci, și-a pierdut și apetitul. Anna trăia cu toate cele trei tipuri de stres – fizic, chimic și emoțional – în același timp.

În 2010 Anna s-a trezit într-o relație disfuncțională cu un bărbat care a traumatizat-o pe ea și pe copiii săi prin abuz verbal, jocuri de putere și amenințări constante. Și-a pierdut toți banii, locul de muncă și sentimentul de siguranță. Când și-a pierdut casa, a trebuit să se mute la prietenul său abuziv. Nivelele de stres continuau să urce. Ulcerațiile sale au început să se întindă la alte membrane mucoase, inclusiv la cele din vagin, anus și partea de jos a esofagului. Sistemul său imunitar se prăbușise de tot și acum îi apăreau diferite probleme pe piele, alergii la mâncare și probleme de greutate. Apoi a început să aibă probleme cu înghițitul și să aibă arsuri la stomac, pentru care doctorii au prescris și mai multe medicamente.

Anna a început o mică practică de psihoterapie acasă, în octombrie. Putea să facă față doar la doi clienți dimineața, după ce copiii plecau la școală, de trei ori pe săptămână. După-amiaza era atât de obosită și sătulă, încât zăcea întinsă în pat până veneau copiii ei de la școală. A încercat să fie acolo pentru ei pe cât de mult a putut, dar nu avea energie și nu se simțea destul de bine încât să părăsească casa. Anna nu se mai vedea cu nimeni. Nu mai avea o viață socială. Toate circumstanțele din corpul său și din viața sa îi aminteau mereu cât de rău este totul în viața sa. Reacționa automat la orice și oricine. Gândirea sa era haotică și nu se putea concentra. Nu mai avea vitalitate și energie ca să trăiască. Adesea, când se suprasolicita, inima ei ajungea să bată cu 200 de bătăi pe minut. De multe ori simțea că nu are aer și simțea permanent o durere în piept. Anna trecea prin

noaptea sufletului. Dintr-odată a înțeles de ce soțul ei s-a sinucis. Nu era sigură că putea să meargă mai departe și a început să se gândească să se sinucidă. S-a gândit “Nu se poate mai rău de atât...”

Dar iată că s-a putut. În ianuarie 2011 echipa de medici a Annei au găsit o tumoare lângă intrarea stomacului său și a fost diagnosticată cu cancer esofagian. Bineînțeles, a crescut cu mult nivelul de stres al Annei. Medicii au sugerat o cură de chimioterapie. Nimeni nu a întrebat-o despre stresul emoțional și mental; au tratat doar simptomele fizice. Însă răspunsul de stres era activat la maxim și nu se dezactiva. Este extraordinar cum asta poate să li se întâmple foarte multor oameni. Din cauza șocului sau traumei din viața lor, ei nu reușesc să treacă peste aceste emoții corespondente, iar sănătatea și viețile lor se fac praf și pulbere. Dacă o adicție este ceva ce tu crezi că nu poți opri, atunci, în mod obiectiv, se pare că oamenii ca Anna devin dependenți exact de emoțiile de stres care îi îmbolnăvesc. Secreția de adrenalină și restul de hormoni de stres stimulează creierul și corpul, asigurând o doză de energie. Odată ce devin dependenți de acele produse chimice, utilizează oamenii și condițiile din viața lor pentru a-și reafirma acea dependență față de emoție, doar pentru a simți acea stare euforică.

Anna se folosea de condițiile sale stresante ca să recreeze acel val de energie, și, fără să-și dea seama, a devenit dependentă emoțional de o viață pe care o ura. Știința ne spune că astfel de stresuri cronice, pe termen lung, apasă butoanele genetice care creează boli. Așadar, dacă Anna își activa răspunsul de stres doar dacă se gândea la problemele ei și la trecutul ei, asta însemna că gândurile sale o îmbolnăveau. Și de vreme ce hormonii săi de stres au devenit ca un drog, ea a devenit dependentă de propriile gânduri, care o făceau să se simtă atât de rău.

Anna a fost de acord să înceapă să facă chimioterapie, dar după prima ședință a avut o cădere mentală și emoțională. Într-o după-amiază, după ce copiii au plecat la școală, Anna s-a prăbușit pe podea plângând. Chiar că ajunsese la fundul gropii. S-a gândit că dacă continuă așa, nu va mai avea mult de trăit și-i va lăsa copiii singuri, fără niciun părinte.

A început să se roage pentru ajutor. În inima sa știa că ceva trebuie să se schimbe.

Cu o sinceritate debordantă și resemnare, a cerut îndrumare, susținere și o cale de ieșire, promițând că dacă rugăciunile sale vor fi ascultate, va fi recunoscătoare în fiecare zi din viața pentru tot restul vieții și îi va ajuta și pe alții să facă la fel.

Punctul de răscruce al Annei

Alegerea de a se schimba a devenit scopul Annei. Prima dată a decis să stopeze toate tratamentele și toate medicamentele pe care le lua pentru diferitele ei boli, cu toate că a continuat să ia antidepressive. Nu le-a spus medicilor și asistentelor că nu va mai veni la tratament. Pur și simplu nu s-a mai dus. Nimeni nu a sunat-o vreodată să întrebe de ce. Doar medicul de familie a contactat-o pe Anna pentru a-și exprima îngrijorarea.

În acea zi rece de iarnă din februarie 2011, Anna era pe podea, plângând după ajutor, a făcut o alegere cu o intenție fermă că se va schimba pe ea și viața sa, iar amplitudinea acelei decizii a transportat un nivel de energie care a făcut ca corpul ei să răspundă minții sale. Acea decizie de a se schimba i-a dat puterea să închirieze o casă pentru ea și copiii săi și să se mute departe de relația negativă în care se afla. Era ca și când acel moment a redefinit-o. Știa că trebuie să o ia de la capăt.

Când am văzut-o prima dată pe Anna, trecuse o lună de la acea decizie. Unul dintre puținii prieteni care îi mai rămăseseră rezervase un loc pentru Anna la o conferință pe care o țineam eu. Prietenul i-a făcut Annei o ofertă: dacă îi plăcea conferința, putea să rămână încă două zile, pentru restul workshopului. Anna a fost de acord să meargă. Prima dată când am văzut-o, stătea așezată în partea stângă a sălii de conferințe, în aripa exterioară, cu cârjele rezemate de peretele lângă care stătea așezată. Ca de obicei, în acea seară vorbeam despre modul în care gândurile și emoțiile noastre ne afectează corpurile și viețile. Am explicat cum hormonii de stres pot provoca boli. Am vorbit despre neuroplasticitate, psihoneuroimunologie, epigenetă, neuroendocrinologie și chiar despre fizică cuantică. Voi detalia aceste subiecte mai departe în carte, dar pentru moment este suficient să știți că ultimele cercetări din aceste ramuri ale științei arată cu degetul spre puterea posibilității. În acea seară, plină de inspirație, Anna s-a gândit “Dacă mi-am creat viața pe care o am acum, inclusive paralizia, depresia, sistemul meu imunitar slăbit, ulcerațiile și chiar și cancerul, poate pot să le șterg pe toate cu aceeași pasiune cu care le-am creat.” Și cu acea puternică înțelegere nouă, Anna a decis să se vindece.

Imediat, după primul său workshop de week-end, a început să mediteze de două ori pe zi. Bineînțeles, îi era dificil să stea și să mediteze la început. Trebuia să depășească multe dubii, și, în unele zile, nu se simțea în stare mental și fizic – dar și-a făcut oricum meditațiile. Îi era și foarte frică. Când medicul de familie a sunat-o, ca să vadă ce mai face, având în vedere că își întrerupsese tratamentele și

medicamentația, el i-a zis Annei că este proastă și naivă și că starea i se va înrăutăți și va muri.

Imaginați-vă cum ar fi amintirea în care o figură autoritară v-ar spune asta! Chiar și așa, Anna și-a făcut meditațiile în fiecare zi și a început să-și depășească fricile. Adesea era îngrijorată din cauza problemelor financiare, de nevoile copiilor și alte limitări fizice, însă nu s-a folosit de aceste circumstanțe ca să-și găsească scuze pentru a nu-și face munca interioară. A participat la încă patru workshopuri de-ale mele de-a lungul aceluși an. Prin a intra în interior și a schimba gândurile sale inconștiente, obișnuințele automate și stările emoționale reflexive – care fuseseră instalate în creierul său și în starea emoțională din corp – Anna era acum mai predispusă să creadă într-un viitor nou, decât să se gândească la trecutul său familiar. Și-a folosit meditațiile, combinând o intenție clară cu o emoție ridicată, ca să-și schimbe starea de la a trăi biologic în același trecut la a trăi într-un nou viitor.

În fiecare zi Anna nu dorea să se ridice din meditațiile ei aceeași persoană; decisese că nu se va opri până ce întreaga sa ființă nu ar fi fost îndrăgostită de viață. Pentru un materialist, care definește realitate prin simțuri, Anna nu avea nici un motiv să iubească viața; era în depresie, văduvă, părinte singur care avea datorii financiare și nu avea niciun job real, avea cancer și suferea de paralizie și ulcerații pe membranele mucoaselor și trăia într-o situație de viață nefericită, fără un partener sau altcineva și nu putea să aibă grijă de copiii săi. Dar în meditații Anna a învățat că ar putea să-și învețe corpul, în mod emoțional, cum s-ar simți viitorul său înainte ca experiența să se petreacă. Corpul său, ca minte inconștientă nu știa diferența dintre evenimentul real și evenimentul pe care ea și-l imagina și-l îmbrățișa din punct de vedere emoțional. Ea mai știa, prin înțelegerea epigenezei că emoțiile ridicate de iubire, bucurie, recunoștință, inspirație, compasiune și libertate poate semnaliza noi gene să creeze proteine sănătoase, afectându-i structura corpului și funcția. Înțelesese foarte bine că dacă chimicalele de stres alergau prin corpul său, activau gene nesănătoase, apoi, îmbrățișând emoțiile ridicate cu o pasiune mai mare decât emoțiile stresante, ea ar fi putut activa noi gene și să-și schimbe sănătatea.

Timp de un an, sănătatea sa nu s-a schimbat prea mult. Însă a continuat să-și facă meditațiile. De fapt, a făcut toate meditațiile pe care le-am făcut pentru cursanți. Știa că ei i-a luat ani de zile să-și creeze situația curentă a sănătății, și, deci, îi va lua ceva timp să recreeze ceva nou. Și astfel a continuat să facă munca, dorind să devină conștientă de gândurile sale inconștiente, comportamente și emoții, pe care nu le-ar fi lăsat să îi alunece din conștiință dacă nu dorea să le experimenteze. După acel prim an, Anna a observat că încet, începea să se simtă

mai bine emoțional și mental. Anna rupea obișnuința de a fi ea însăși, inventând un nou sine în locul celui vechi. Anna știa de la workshopurile mele că trebuia să-și echilibreze sistemul nervos autonom pentru că SNA controlează toate funcțiile autonome, care se petrec dincolo de starea de conștiință a creierului – digestia, absorbția, nivelul de zahăr din sânge, temperatura corpului, secrețiile hormonale, ritmul cardiac și așa mai departe. Singurul mod prin care putea intra în sistemul de operare ca să producă schimbări în sistemul său nervos autonom (SNA) era acela de a a-și schimba starea interioară zilnic.

Așa că, Anna a început fiecare meditație cu Binecuvântarea Centrurilor Energetice. Aceste zone specifice din corp se află sub controlul SNA. Așa cum am menționat în introducere, fiecare centru are energia sa sau frecvența sa (care emite informații specifice sau are propria conștiință), propriile glande, proprii hormoni, propria chimie, propriul mini-creier, și, din acest motiv, propria minte. Fiecare centru este influențat de creierul subconștient, care se află sub creierul nostru gânditor conștient. Anna a învățat cum să-și schimbe undele cerebrale, astfel încât să poată intra în sistemul de operare a SNA (localizat în mezencefal) și să își reprogrameze fiecare centru ca să funcționeze într-o manieră armonioasă.

În fiecare zi, cu focusare și pasiune, și-a pus atenția pe fiecare zonă din corp cât și pe spațiul din jurul fiecărui centru, binecuvântându-l pentru o sănătate mai bună și un bine mai mare. Încet, dar sigur, a început să-și influențeze sănătatea prin reprogramarea sistemului nervos autonom la un nivel de echilibru. Anna a mai învățat o tehnică specială de respirație, pe care o predau în workshop-urile noastre pentru a elibera energia emoțională care este depozitată în corp când gândim și simțim în același fel. Pentru că avea mereu aceleași gânduri, Anna crease aceleași emoții, și apoi, prin faptul că simțea acele emoții cunoscute, avea și mai multe gânduri corespondente. A învățat că emoțiile din trecut erau depozitate în corpul ei, dar putea folosi această tehnică de respirație ca să elibereze acea energie depozitată și să elibereze de trecutul său. Așadar, în fiecare zi, cu un nivel de intensitate care era mai mare decât adicția sa față de emoțiile trecute, a practicat respirația și a devenit tot mai bună la asta. După ce a învățat să mute acea energie depozitată în corpul său, a învățat cum să-și recondiționeze corpul la o minte nouă prin a îmbrățișa cu iubire viitorul său înainte ca viitorul său să se petreacă. De vreme ce Anna a studiat modelele epigenezei, pe care le predau în conferințele și workshop-urile noastre, a învățat că genele nu creează boli; în schimb, mediul semnalează gena ca să creeze boală. Anna a înțeles că dacă emoțiile sale erau consecințe chimice a experiențelor din mediul său, și dacă ea ar fi trăit în fiecare zi având aceleași emoții, selecta și iniția aceleași gene care îi puteau crea condiții de sănătate precară. Dacă în loc de asta ar fi putut îmbrățișa emoțiile viitoarei sale

vieți prin a îmbrățișa aceste emoții înainte ca experiența să se petreacă, ea ar fi putut să-și încarce expresia genetică și chiar să-și schimbe corpul să fie aliniat în mod biologic cu noul său viitor.

Anna a făcut o meditație suplimentară, în care trebuia să-și pună atenția în centrul pieptului, activându-și SNA cu aceste stări înalte pentru a crea și a menține un timp foarte eficient de ritm cardiac, pe care noi îl numim “coerent” (pe care îl voi explica detaliat mai târziu în carte) pentru perioade extinse de timp. Ea a învățat că atunci când simțea resentiment, neliniște, frustrare, furie și ură, aceste stări induceau răspunsuri de stres și determinau inima să bată incoerent și aiurea. Anna a învățat în workshopurile mele că odată ce poți susține această stare nouă de inimă centrată, la fel cum s-a obișnuit să simtă zilnic acele emoții negative, în timp se poate să simtă aceste noi emoții mai complet și mai profund. Bineînțeles, i-a luat ceva efort să schimbe furia, frica, depresia și resentimentul cu bucuria, iubirea, recunoștința și libertatea – dar Anna nu a renunțat niciodată. Ea a știut că acele emoții înalte vor elibera mai mult de o mie de chimicale diferite care vor repara și vor reface corpul său. Anna a mai practicat meditația în mers, pe care eu am creat-o, în care ea mergea în fiecare zi ca noua persoană ce devenise. În loc să stea așezată în meditație, cu picioarele strânse, a început aceste meditații stând în picioare cu ochii închiși. În timp ce stătea în picioare, a intrat în starea de meditație care știa că-i va schimba starea, și, în timp ce stătea în acea stare, a deschis ochii, rămânând într-o stare de meditație, și apoi a mers, ca viitoarea sa personalitate. Făcând asta, întrupa un nou mod de a gândi, de a acționa și de a simți zilnic. Ceea ce crea, în curând, va deveni noua sa personalitate. Ea niciodată nu a vrut să redevină inconștientă și să revină la vechea sa personalitate. Datorită acestei munci, Anna putea vedea că patternul său de gândire se schimbă. Nu mai activa aceleași circuite în creierul său, în același mod, astfel că aceste circuite au încetat să se activeze și au început să se dezintegreze. Ca rezultat, a încetat să mai gândească cum o făcea înainte. Emoțional, a început să simtă recunoștință și plăcere pentru prima dată în mulți ani. În meditațiile sale, cucerea câte un aspect al corpului său și al minții sale în fiecare zi. Anna s-a calmat și a devenit mai puțin dependentă de emoțiile pe care i le furnizau hormonii de stres. A început să simtă iarăși chiar și dragoste. Și a tot continuat așa –evoluând în fiecare zi pe drumul ei de a deveni altcineva.

Anna realizează că are o cale de scăpare

În mai 2012, Anna a participat la workshopul meu de patru zile care s-a ținut lângă New York. În a treia zi, în timpul ultimei noastre meditații din cele patru ținute, ea s-a abandonat complet și în sfârșit și-a dat drumul. Pentru prima dată de

când începuse să mediteze, s-a trezit plutind într-un spațiu infinite negru, conștientă că era conștientă de ea însăși. Trecuse dincolo de amintirea a cine fusese și a devenit conștiință pură, total liberă de corpul său, de asocierile sale cu lumea materială și viața sa lineară. S-a simțit atât de liberă încât nu-i mai păsa de problemele sale de sănătate. S-a simțit atât de nelimitată încât nu se putea identifica cu identitatea sa curentă. S-a simțit atât de înălțată încât nu mai era conectată cu trecutul său. În această stare, Anna nu avea nicio problemă, a lăsat durerea în spate și acum era cu adevărat liberă pentru prima dată. Nu era numele său, sexul său, boala sa, cultura sa sau profesia sa - era dincolo de spațiu și timp. Se conectase la un câmp de informație numit câmp cuantic, unde există toate posibilitățile. Dintr-o dată, s-a văzut într-un nou viitor, stând pe o scenă mare, ținând un microfon în mână și vorbind unui grup de oameni despre vindecarea sa. Ea nu-și imagina sau vizualiza scena. Era ca și când downloadase informația, o imagine cu ea însăși ca o femeie total diferită, într-o nouă realitate. Lumea sa interioară i s-a părut mult mai reală decât lumea sa exterioară, și avea o experiență senzorială completă, fără să-și utilizeze simțurile. În momentul în care Anna și-a experimentat noua viață în meditație, o adiere de bucurie și lumină a intrat în corpul său și a simțit alinare la un nivel foarte profund, visceral. Ea a știut că era cineva sau ceva mai mare, mai mare decât corpul său fizic. În această stare de bucurie intensă a simțit o încântare atât de mare și o recunoștință care au făcut-o să izbucnească în râs. Și, în acel moment, Anna a știut că va fi bine. De atunci înainte a dezvoltat atâta încredere, bucurie, iubire și grațitudine, încât meditațiile sale deveneau tot mai ușor de făcut, și a început să meargă și mai mult în profunzime. În timp ce ieșea din trecutul său, ea a simțit această energie nouă care îi deschidea inima din ce în ce mai mult. În loc să-și vadă meditațiile ca pe ceva ce trebuia să facă în fiecare zi, a început să fie nerăbdătoare să le facă. A devenit noul ei mod de viață-să facă meditațiile a devenit obișnuința sa. I-au revenit energia și vitalitatea. A încetat să mai ia antidepresive. Patternurile sale de gândire s-au schimbat complet și emoțiile sale erau diferite. Simțea că este într-o nouă formă de a fi, astfel că acțiunile sale s-au schimbat drastic. Sănătatea Annei și viața sa s-au îmbunătățit foarte mult în acel an. În anul care a urmat a participat la și mai multe evenimente. Rămânând conectată la munca cu sine, Anna a început să dezvolte relații cu mai multe persoane din comunitatea noastră și a primit din ce în ce mai mult suport, care a motivat-o să meargă mai departe pe drumul său spre sănătate. Ca mulți dintre cursanții noștri, i se părea dificil uneori să nu facă câte un pas înapoi și să revină la vechiul mod de a gândi, de a simți și de a acționa, odată ce se întorcea acasă de la un workshop. Dar chiar și așa, ea a continuat să-și facă zilnic meditațiile. În septembrie 2013, medicii Annei i-au făcut o verificare medicală, care a inclus diferite analize. La un an și nouă luni după ce a fost diagnosticată cu cancer și la șase ani de la sinuciderea soțului, cancerul Annei s-a vindecat complet,

dar și tumoarea din esofag a dispărut. Analizele la sânge arătau că nu mai are markeri de cancer. Membranele mucoase din esofag, din vagin și anusul său s-au vindecat complet. Au rămas doar câteva probleme minore: membranele mucoase din gura sa erau ușor înroșite, cu toate că nu mai avea ulcerații, și datorită medicamentelor pe care le lua pentru ulcerații tot nu producea salivă.

Anna devenise o nouă persoană – o nouă persoană care era sănătoasă. Boala existase în vechea sa personalitate. Prin a gândi, a simți și a acționa diferit, Anna s-a reinventat, devenind o nouă persoană. Într-un fel, se renăscuse în aceeași viață. În decembrie 2013, Anna a venit la un eveniment în Barcelona cu prietenul care îi făcuse cunoștință cu munca mea. După ce m-a auzit pe mine povestind participanților o poveste despre o vindecare remarcabilă a unui alt cursant, Anna a decis că era timpul să împărtășească povestea sa cu mine. A scris totul într-o scrisoare și a înmănat scrisoarea unui asistent personal de-al meu. Ca multe alte scrisori pe care le primesc de la cursanții mei, scrisoarea începea cu “Nu o să-ți vină să crezi asta!” După ce am citit ce scrisese, în ziua următoare am rugat-o pe Anna să urce pe scenă și să-și împărtășească povestea cu audiența. Și iată unde ajunsese, la un an și jumătate după viziunea pe care o avusese la New York (fără ca eu să știu), aflându-se pe scenă și vorbind unei audiențe despre călătoria ei spre vindecare.

După evenimentul din Barcelona, Anna a fost inspirată să lucreze și mai mult cu gura sa. Șase luni mai târziu aveam o conferință la Londra și Anna a participat și ea. Am vorbit despre epigenetă. Anna parcă a fost iluminată de o înțelegere profundă. “M-am vindecat de toate aceste boli – inclusiv cancer,” s-a gândit ea. “Ar trebui să pot activa gene ca gura mea să producă mai multă salivă.” Câteva luni mai târziu, în timpul altui workshop în 2014, Anna a simțit cum dintr-o dată îi curge salivă în gură. De atunci membranele mucoase și producția de salivă au revenit la normal. Ulcerațiile nu au mai revenit niciodată.

Astăzi, Anna este o persoană sănătoasă, plină de viață și bucuroasă, cu o minte foarte ascuțită și clară. Din punct de vedere spiritual a crescut atât de mult încât se adâncește foarte mult în meditațiile sale și are multe experiențe mistice. Trăiește o viață plină de creație, iubire și bucurie. A devenit unul dintre trainerii mei, predând aceste teorii organizațiilor și companiilor. În 2016 a fondat o instituție psihiatrică de succes, angajând mai mult de 20 de terapeuți și specialiști. Este independentă din punct de vedere financiar și câștigă suficienți bani încât să ducă o viață bogată. Călătorește în jurul lumii, vizitează locuri frumoase și întâlnește persoane care o inspiră. Are un partener foarte iubitor și vesel, dar și prieteni cu relații care o onorează atât pe ea cât și pe copiii săi.

Când o întrebi pe Anna despre problemele sale din trecut cu sănătatea, îți va spune că aceste schimbări au fost cel mai bun lucru care i s-a întâmplat vreodată. Gândiți-vă un pic: Ce ar fi dacă cel mai rău lucru care ți s-a întâmplat vreodată se dovedește a fi de fapt cel mai bun lucru care ți s-a întâmplat vreodată? Adesea îmi spune că își iubește viața de acum și eu mereu răspund “Bineînțeles că o iubești! Tu ți-ai creat-o în fiecare zi. Nu te ridicai din meditație până nu simțeați că ești îndrăgostită de acea viață. Așa că, acum îți iubești viața.”. Anna a devenit supranaturală pe parcursul drumului său de transformare. Își depășise identitatea, care era conectată de trecutul său și efectiv și-a creat un viitor nou și sănătos – iar biologia sa a răspuns unei minți noi. Anna este acum un exemplu viu al adevărului cu privire la posibilități. Și dacă a putut să se vindece, și tu poți.

Devenind Mystic

Vindecarea multor boli fizice poate fi un beneficiu foarte impresionant al acestei munci, dar nu este singurul. Pentru că această carte este și despre misticism, vreau să vă deschid mintea spre un tărâm al realității care va fi la fel de transformator ca și vindecarea, dar funcționează la un nivel mai profund și diferit. Să devii supranatural poate implica și să îmbrățișezi o conștientizare mai mare despre tine însuși și despre cine ești în această lume – dar și în celelalte lumi. Permiteți-mi să vă prezint niște povestiri din propria mea viață în legătură cu asta, pentru a vă ilustra exact la ce mă refer și pentru a vă arata ce este posibil și pentru voi.

Într-o după-amiază ploioasă de iarnă, în Pacific Northwest, în timp ce stăteam pe canapea după o zi lungă, ascultam cum ramurile brazilor din fața ferestrei filtrează rafalele de vânt prin coroanele lor. Copiii mei adormiseră și în sfârșit aveam un moment pentru mine. În timp ce mă relaxam, am început să revizuiesc lucrurile pe care trebuia să le fac a doua zi. După ce mi-am făcut planul pentru a doua zi în minte, eram prea obosit ca să mai gândesc, așa că am stat nemișcat pentru câteva minute, cu mintea goală. În timp ce priveam cum umbrele flăcărilor din șemineu licăreau și dansau pe pereți, am început să intru în transă. Corpul îmi era obosit, însă mintea îmi era clară. Nu mai gândeam și nu mai analizam. Doar priveam în spațiu, fiind în momentul prezent. Cu cât corpul meu s-a relaxat din ce în ce mai mult, l-am lăsat încet și conștient să adoarmă, dar mi-am păstrat mintea conștientă și trează. Nu mi-am lăsat atenția să se focalizeze pe vreun obiect din cameră, ci mi-am lăsat focusarea deschisă. Acesta era un joc pe care îl jucam cu mine adesea. Îmi plăcea această practică, deoarece din când în când, dacă totul se alinia, aveam experiențe transcendente foarte profunde. Era ca și când o ușă se deschidea undeva între starea de conștientă, somn și visele normale și eu alunecam într-un moment mistic foarte lucid. Mi-am amintit să nu aștept nimic, ci

doar să rămân deschis. A fost nevoie de foarte multă răbdare ca să nu grăbesc lucrurile sau să devin frustrat sau să încerc să fac să se întâmple ceva, dar în schimb să alunec în acea lume. În acea zi terminasem de scris un articol despre glanda pineală. După ce petrecusem mai multe luni cercetând derivatele magice ale melatoninei pe care acest mic centru alchimic le avea în mână, eram foarte bucuros că pot conecta lumea științifică cu cea spirituală. De săptămâni întregi, mintea mea a fost ocupată cu faptul că mă gândeam la rolul metaboliților pineali ca fiind o conexiune posibilă cu experiențele mistice pe care culturile antice știau cum să le stârneasă, cum ar fi viziunile shamanice ale nativilor americani, experiențele hindu de „shamadi”, și alte ritualuri similare ce implicau stări alterate de conștiință. Unele concepte care au fost lăsate neterminate ani de zile, pentru mine au făcut click și descoperirile mele m-au făcut să mă simt mai întreg. M-am gândit că mă aflu cu un pas mai aproape în a descoperi podul către dimensiuni mai înalte de spațiu și timp. Toate informațiile pe care le-am învățat m-au inspirat să devin mai conștient de ceea ce este posibil pentru ființele umane. Cu toate acestea, am fost mereu curios să învăț și mai mult – suficient de curios încât să-mi mut atenția pe glanda pineală care exista în capul meu. Mă întrebam uneori, vorbind cu glanda mea, “Pe unde te afli?”. În timp ce mi-am pus atenția pe spațiul pe care glanda pineală îl ocupă în capul meu și în timp cealunecam în întuneric, dintr-o dată, de nicăieri, o imagine vie cu glanda mea pineală mi-a apărut în mite ca o bobită. Gura sa era deschisă într-un spasm și elibera o substanță albă, lăptoasă. Am fost șocat de intensitatea imaginii holografice, dar eram prea relaxat ca să mă agit sau să reacționez, așa că, pur și simplu m-am abandonat și am observat. Era atât de real! Știam că ceea ce văd în fața mea era propria mea glandă pineală. În următorul moment, un ceas mare a apărut chiar în fața mea. Era unul dintre ceasurile acelea vechi de buzunar, cu lanț, și viziunea era extrem de vie. În momentul în care mi-am pus atenția pe ceas, am primit o informație foarte clară. Am știut imediat că timpul linear, așa cum credeam eu că este – cu un trecut definit, prezent și viitor – nu este modul în care lumea funcționează cu adevărat. Am înțeles că totul se petrece într-un moment prezent etern. În acest timp infinit există spații infinite, dimensiuni sau realități posibile de experimentat.

Dacă există doar un moment etern, atunci ar avea sens că nu avem nici un trecut în această reincarnare, dar nici vieți trecute. Dar puteam vedea fiecare trecut și viitor ca și când aș fi privit un film vechi, cu un număr nesfârșit de fotograme – fotogramele nereprezentând momente singulare, ci ferestre cu posibilități infinite care existau ca o schelă și care mergeau în toate direcțiile pentru totdeauna. Era ca și când aș fi privit în două oglinzi opuse, puse una față de cealaltă, și aș fi văzut spații infinite sau dimensiuni, reflectate în ambele direcții. Dar ca să înțelegeți ce vedeam, imaginați-vă că aceste dimensiuni infinite sunt deasupra și dedesubtul vostru, în fața și în spatele vostru, dar și în stânga și în dreapta voastră. Și toate

aceste posibilități infinite există deja. Știam că dacă mi-aș fi pus atenția pe una dintre aceste posibilități, aș fi experimentat acea realitate.

Am mai realizat că nu sunt separat de nimic. Simțeam unificare în orice, oricine, orice spațiu și orice timp. Pot să descriu asta ca fiind cea mai familiară emoție nefamiliară pe care am avut-o în toată viața mea. Glanda pineala, după cum am înțeles imediat după ce mi s-a arătat, este ca un ceas dimensional, iar când este activat, putem forma orice timp. Când am văzut limbile ceasului mișcându-se înainte și înapoi, am înțeles că, exact ca o mașină a timpului setată la un timp anume, există și realitatea sau dimensiunea de a experimenta într-un anumit spațiu. Această viziune extraordinară îmi arăta că glanda pineală, ca o antenă cosmică, are abilitatea de a recepționa informații de dincolo de simțurile noastre fizice și să ne introducă în alte realități care deja există în eternul prezent. În timp ce informația downloadată părea nelimitată, nu există cuvinte care să poată descrie magnitudinea acestei experiențe.

Fiind în același timp sinele meu trecut și cel viitor

În timp ce limbile ceasului s-au mișcat înapoi în timp, o dimensiune în spațiu și timp a prins viață. Imediat m-am trezit într-o realitate relevantă mie – cu toate că, în mod extraordinar, momentul trecut încă se petrecea în momentul prezent în care mă aflam, în timp ce stăteam așezat pe canapea în sufrageria mea. Apoi am realizat că mă aflu într-un spațiu fizic, într-un anumit timp. M-am văzut pe mine fiind copil – încă o dată, în timp ce eram în același timp adultul așezat pe canapea. Versiunea mea de copil avea aproximativ 7 ani și avea febră mare. Îmi amintesc cât de mult îmi plăcea să am febră la acea vârstă, pentru că puteam să mă interiorizez și să am tot felul de vise abstracte și viziuni, care de multe ori veneau odată cu delirul produs de temperatura ridicată din corp. În acest timp specific, eram în camera mea, în pat, cu pătura ridicată până la nas și mama doar ce ieșise din cameră. Mă bucuram că sunt singur. În momentul în care a închis ușa, cumva am știut să fac exact ce făcusem în sufrageria mea ca adult – mi-am relaxat corpul în mod conștient și am rămas undeva între somn și starea de trezire, rămânând prezent cu orice ar fi urmat. Până în acest moment din viața mea, uitasem complet despre amintirea experienței din copilărie, dar când am trăit-o din nou în acel moment, m-am văzut pe mine însumi în mijlocul unui vis conștient, înțelegând diferite realități, cum ar fi pătratele și tabla de șah.

În timp ce mă observam fiind acest băiețel, am fost foarte mișcat de ceea ce acesta încerca să înțeleagă, și m-am întrebat cum de poate să înțeleagă niște concepte atât de complicate la vârsta sa. În acel moment, în timp ce-l priveam, am simțit iubire pentru acest mititel - și în momentul în care am îmbrățișat acea emoție, cumva am simțit o conexiune simultană între acel punct în timp și cel pe

care îl experimentam ca fiind timpul meu prezent în Washington State. Am avut o conștientizare foarte profundă că ceea ce făceam atunci și ce fac acum se întâmpla în același timp și că aceste momente erau profund legate unul de celălalt. În acea fracțiune de secundă, iubirea pe care am simțit-o pentru el ca sinele meu actual îl atrăgea pe acel băiat în viitorul în care trăiam acum.

Apoi experiența a devenit și mai ciudată. Scena a dispărut și a reapărut ceasul. Am devenit conștient că limbile ceasului se puteau mișca și înainte. Oarecum curios și fără vreo trepidație de frică, pur și simplu am observat cum ceasul se deplasează înainte în timp. Imediat, stăteam cu picioarele goale în curtea casei mele din Washington, în noaptea rece. E dificil de explicat ce timp era, pentru că era aceeași noapte în care stăteam în sufrageria mea, dar sinele meu care era afară eram eu din viitor, ajuns în acel prezent.

Încă o dată, cuvintele sunt de prisos aici, dar singurul mod în care pot explica această experiență este acela că personalitatea viitoare numită Joe Dispenza se schimbese enorm. Eram mult mai evoluat și m-am simțit minunat – euforic chiar. Eram atât de conștient – sau ar trebui să zic că în pielea acelei persoane sunt atât de conștient. Prin “conștient” am în vedere superconștient, ca și când toate simțurile mele erau mărite cu 100%. Tot ceea ce am văzut, am simțit, mirosit, gustat și auzit a fost amplificat. Simțurile mele erau atât de intense încât puteam să fiu atent la tot ce era în jurul meu, dorind să experimentez acel moment complet. Și pentru că conștientizarea mea a crescut atât de drastic, prin urmare a crescut și conștiința mea și, deci, și energia mea. Simțindu-mă plin de această energie intensă m-a ajutat să devin să devin și mai conștient de tot ceea ce am simțit simultan. Pot descrie acest sentiment doar ca fiind conștient, de neclintit, o energie foarte bine organizată. Nu avea nimic în comun cu emoțiile chimice pe care noi, ca ființe umane, le simțim în mod normal. De fapt, în acel moment am știut că nici nu pot să simt acele emoții umane caracteristice. Evoluasem dincolo de ele. Dar cu toate acestea, simțeam iubire, deși era o formă evoluată de iubire, care nu era chimică, ci electrică. Simțeam de parcă aș fi fost în flăcări, foarte îndrăgostit de viață. Mă aflam într-o stare incredibilă de bucurie pură. Mergeam prin curtea mea în mijlocul iernii, fără pantofi sau geacă - și cu toate că eram perfect conștient de senzația de frig, îmi plăcea foarte mult. Nu aveam o opinie despre cât de înghețat era pământul sub picioarele mele. Pur și simplu îmi plăcea ca picioarele mele să fie atinse de iarba înghețată de pe pământ și mă simțeam conectat atât la senzație, cât și la iarbă. Am înțeles că dacă mențineam gândurile tipice și judecățile pe care le-aș avea despre a-mi fi frig, asta m-ar face să creez un fel de polaritate, divizând energia pe care o experimentam. Dacă o judecam, aș fi pierdut senzația de totalitate. Senzația extraordinară a energiei pe care o simțeam în corpul meu era cu mult mai mare decât condițiile din mediul meu înconjurător (frigul). Și ca rezultat, am îmbrățișat

frigul cu zel. Era doar viața! De fapt, era atât de plăcut încât nu doream ca acel moment să se termine. Mi-aș fi dorit să dureze o veșnicie.

Am mers ca această versiune upgradată a mea cu putere și conștientizare. M-am simțit plin de putere și calm, dar cu toate acestea debordam de bucurie pentru existență și iubire pentru viață. Trecând prin grădina mea, am pășit intenționat pe niște coloane de bazalt așezate pe orizontală, aranjate astfel încât să creeze nivele pentru a sta lângă grătar. Mi-a plăcut experiența de a merge desculț pe aceste bucăți imense de piatră. Chiar le-am onorat măreția. În timp ce am continuat să merg, m-am apropiat de o fântână pe care am construit-o și am zâmbit la amintirea în care eu și fratele meu creând o astfel de minunăție.

Dintr-o dată am văzut o femeie micuță de statură, îmbrăcată într-un costum alb și strălucitor. Nu avea mai mult de 60 de centimetri și stătea în spatele fântânii împreună cu altă femeie de înălțime normală, îmbrăcată în mod similar și care era la fel de radiantă și plină de lumină. Cealaltă femeie a stat în spate, observând, acționând de parcă ar fi fost protectoarea femeii de statură joasă.

Când am privit spre femeia scundă, aceasta s-a întors și m-a privit în ochi. Am simțit o energie de iubire și mai puternică, ca și când ea mi-o trimitea. Chiar și ca această versiune evoluată de-a mea, am realizat că nu mai simțisem așa ceva niciodată. Senzația de plenitudine și iubire s-au amplificat exponențial, și m-am gândit în interiorul meu “Uaaau! – există și mai multă iubire decât cea pe care am experimentat-o acum câteva clipe?” Nu era o iubire de tip romantic. Era mai mult o energie însuflețitoare și electrică și a fost trezită din interiorul meu. Știu că ea știa că exista cu adevărat și mai multă iubire de trăit în interiorul meu. Și mai știam că ea este mult mai evoluată decât mine. Când am simțit acea electricitate, aceasta purta un mesaj în care eram îndemnat să privesc prin fereastra de la bucătărie, și imediat mi-am amintit de ce mă aflam acolo. M-am întors și am privit spre bucătărie, unde sinele meu prezent, cu câteva ore înainte să mă așez pe canapea să mă relaxez, era ocupat cu spălatul vaselor. Am zâmbit din curte. Îl iubeam atât de mult! I-am văzut sinceritatea, i-am văzut strădaniile, i-am văzut pasiunea, i-am văzut iubirea, i-am văzut mintea ocupată, ca de obicei, mereu încercând să stabilească o conexiune între concepte și înțelesul lor; și printre alte lucruri am văzut o parte din viitorul său. Ca un părinte minunat, eram mândru de el și nu aveam decât admirație pentru cine era în acel moment. În timp ce simțeam cum acea energie intensă crește în interiorul meu în timp ce-l observam, l-am văzut oprindu-se brusc din spălatul vaselor și privind pe fereastră, în curte.

În timp ce încă mai eram sinele meu viitor, am reușit să-mi amintesc momentul ca sinele meu prezent, și mi-am amintit că chiar m-am oprit și am privit afară în acel moment, pentru că am simțit o emoție spontană de iubire în pieptul meu și am simțit că sunt privit sau că cineva este afară. Apoi mi-am mai amintit că în timp ce spălam un pahar, chiar m-am aplecat în față ca să minimalizez în geam

lumina ce venea de la lumina de deasupra mea și am privit în întuneric pentru câteva minute înainte să mă reîntorc la lucrurile rămase în chiuvetă. Sinele meu viitor îmi producea mie, ceea ce îi produsese lui femeia aceea luminoasă cu câteva momente înainte. Acum am înțeles de ce ea se afla acolo. Și, la fel ca atunci când m-am uitat la copil în scena anterioară, încă o dată, iubirea pe care sinele meu viitor o simțea pentru sinele meu prezent, cumva m-a conectat cu sinele meu viitor. Sinele meu din viitor era acolo ca să-l cheme pe sinele meu prezent spre acel viitor, și am știut că iubirea a fost cea care a făcut posibilă acea conexiune. Versiunea mea evoluată avea un simț al cunoașterii foarte ridicat. Paradoxul este că în toate reprezentările eram tot eu, în același timp. În realitate există un număr infinit de “eu” –nu doar cel din trecut, cel din prezent și cel din viitor. Există mult mai mulți de “eu” în tărâmul infinitului, și nu există doar un singur infinit, ci există multiple infinituri. Și toate acestea se întâmplă în eternul prezent.

Când am revenit în realitatea fizică pe care o cunoaștem, cea în care eu stăteam pe canapea, care a pălit în comparație cu cealaltă lume dimensională în care tocmai ce fusesem, primul meu gând a fost “Uaaau! Perspectiva mea despre realitate este atât de limitată!” Această experiență interioară bogată mi-a oferit o claritate și o înțelegere atât de mare în legătură cu faptul că credințele mele - adică ceea ce credeam că știu despre viață, Dumnezeu, despre mine, timp, spațiu și despre ceea ce este posibil să experimentezi în acest tărâm infinit – erau atât de limitate și nici nu realizasem asta până în acel moment. Știu că eram ca un copil care înțelege prea puțin despre cât de mare este această chestie pe care o numim realitate. Am înțeles, fără frică sau anxietate, ce însemna, pentru prima dată în viața mea, cuvântul “necunoscut”. Și am știut că nu voi mai fi niciodată la fel.

Sunt sigur că vă puteți imagina că atunci când se întâmplă așa ceva, a încerca să explici asta familiei sau prietenilor arată că ai probleme cu capul. Am ezitat să vorbesc despre acest eveniment cu cineva, pentru că nici nu știam cum să pun în cuvinte experiența și doream ca nu cumva să îmi aducă ghinion să vorbesc despre ea în cazul în care aș fi dorit să re trăiesc experiența din nou.

Timp de luni de zile am fost foarte preocupat cu a revizui întregul proces despre care eu credeam că a condus la crearea acelei experiențe. Eram preocupat și cu conceptul de timp și nu puteam să nu mă tot gândesc la el. În afară de schimbarea de paradigmă cu privire la prezentul etern în timp, am mai descoperit ceva. Am realizat, după momentul transcendentă din acea seară, când am revenit în lumea cu 3 dimensiuni (3D), că întreaga experiență s-a petrecut în 10 minute. Tocmai ce trăisem două experiențe extensive și ar fi trebuit să dureze mai mult timp ca întreaga experiență să se desfășoare. Această dilatare a timpului mi-a stârnit interesul și m-a determinat să aloc și mai mult din energia mea ca să investighez ce mi se întâmplase. Odată ce am înțeles mai mult, am sperat să pot fi capabil să reproduc experiența. La câteva zile după acea noapte importantă, centrul

pieptului meu era la fel de electric ca atunci când acea femeie frumoasă și micuță a activat ceva în interiorul meu. M-am tot gândit “Cum este posibil ca această emoție să mai persiste în interiorul meu? Sau poate că ceva real s-a întâmplat?” Când mi-am pus atenția pe centrul pieptului meu, am observat cum emoția se amplifică. După cum se poate înțelege, nu prea eram interesat de vreo interacțiune în acea perioadă, deoarece persoanele și condițiile din lumea exterioară mă distrăgeau de la acea emoție din lumea mea interioară și acea emoție specială se diminua. În timp, a dispărut complet, dar niciodată nu am încetat să mă gândesc la ideea că există mai multă iubire de experimentat și că energia pe care am îmbrățișat-o în acel tărâm încă mai trăia în interiorul meu. Am vrut să o activez din nou, dar nu știam cum.

Pentru o perioadă lungă de timp, chiar dacă am tot încercat să reproduc experiența, nu s-a întâmplat nimic. Acum realizez că așteptarea mea ca rezultatul să fie același, combinată cu frustrarea de a încerca să forțez evenimentul să se petreacă, este cea mai proastă combinație pentru a crea o altă experiență mistică (sau orice altceva). M-am pierdut în propria mea analiză, încercând să îmi dau seama cum s-a întâmplat prima dată și cum aș putea să procedez ca să-l fac să se întâmple din nou.

Am decis să adaug câteva abordări noi. În loc să încerc să recreez experiența din acea seară am decis să mă trezesc dimineață și să meditez. Deoarece secreția de melatonină este cea mai mare între 01:00 AM și 04:00 AM și metaboliții chimici mistici ai melatoninei sunt substanțele responsabile de crearea unui eveniment lucid, am decis că îmi voi face practicile în fiecare dimineață la ora 4.

Înainte să vă povestesc ce s-a întâmplat mai departe, vreau să vă rog să țineți cont că aceasta era o perioadă dificilă din viața mea. Încercam să mă decid dacă se merită să continui să predau. Am avut parte de mult haos în viața mea după ce am apărut în 2004 în documentarul “*What the Bleep Do We Know!?*” Mă gândeam să mă îndepărtez de viața publică și să mă retrag într-o viață mai simplă. Mi se părea că este mult mai simplu să renunț.

Trăind o încarnare trecută în momentul prezent

Într-o dimineață, cam la o oră și jumătate după ce mi-am început meditația în poziție așezat, în sfârșit, m-am întins. Mi-am pus niște perne sub genunchi astfel încât să nu adorm cu ușurință, permițându-mi să stau între starea de conștientă și somn. În timp ce stăteam întins, mi-am pus atenția în locul unde ase află glanda pineală în capul meu. Dar de această dată, în loc să încerc să fac să se întâmple ceva, am renunțat la control și mi-am zis “Orice ar fi...nu-mi pasă.” Se pare că acela era cuvântul magic. Acum știu ce înseamnă. M-am abandonat, m-am dat din drum, am renunțat să aștept un rezultat anume și pur și simplu m-am deschis

posibilității. Imediat, m-am trezit că sunt un bărbat corpolent, într-o regiune foarte călduroasă din lume, care se părea că s-ar afla undeva unde se află azi Grecia sau Turcia. Terenul era stâncos, pământul era uscat și niște clădiri de tipul celor din vremurile greco-romane erau presărate cu multe corturi mici, confecționate din materiale colorate. Purtam o îmbrăcăminte de tip rochie, care îmi ajungea până la mijlocul coapselor și aveam o frânghie legată la brâu pe post de curea. Purtam sandale legate de până sus pe gambe. Aveam părul des și corpul meu se simțea ca fiind puternic. Umerii erau lași și brațele și picioarele foarte musculoase. Eram filozof și un cursant într-o mișcare de tip carismatic. Eram în același timp atât sinele din acea experiență, cât și sinele prezent, observându-mă în acel timp și spațiu. Încă o dată, eram cu mult mai conștient decât în mod normal – eram supraconștient. Toate simțurile mele erau intensificate și eram conștient de tot. Puteam mirosi moscul de pe corpul meu și puteam simți gustul sărat al transpirației care mi se scurgea de pe față. Îmi plăcea acel gust. M-am bine în forța fizică și puterea corpului meu. Am fost conștient de durerea adâncă din umărul meu drept, însă nu îmi distrăgea atenția. Am văzut strălucirea cerului albastru și bogăția copacilor verzi și a munților, ca și când aș fi trăit într-o peliculă Tehnicolor. Am auzit pescărușii în depărtare și am știut că mă aflu lângă o apă mare. Mă aflam în pelerinaj, cu un fel de misiune. Călătoream prin țară, predând filozofia pe care o studiasem și după care îmi trăiam și viața. Mă aflam sub tutela unui mare maestru, pe care îl iubeam foarte mult datorită grijii, răbdării și înțelepciunii pe care mi le-a oferit atâția ani de zile. Sosise timpul să fiu și eu inițiat și să ofer un mesaj ca să schimb mințile și inimile culturii. Știam că mesajul pe care-l răspândeam era contrar credințelor de la acea vreme și guvernul și ordinele religioase de la acea zi îmi vor crea probleme. Principalul mesaj al filozofiei pe care am studiat-o ar fi eliberatlumea din a trăi cu orice fel de obligație față de “ceva sau cineva” din afara ei însăși. De asemenea, i-ar fi inspirat pe oameni să prezinte un cod de principii care le-ar fi oferit puterea de a avea vieți mai bogate și pline de sens. Eram foarte pasionat de acest idealism și mă străduiam zilnic să trăiesc conform doctrinelor. Bineînțeles, mesajul omitea necesitatea unei religii și a oricărei dependențe de guverne, și ar fi eliberat oamenii de durere personală și suferință. În timp ce scena viziunii prindea viață, eu doar ce terminasem de vorbit în fața unui grup de oameni dintr-un sat nu prea populat. Masa de oameni doar ce se risipea, când, dintr-o dată, mai mulți bărbați se mișcau prin mulțime, venind spre mine pentru a mă aresta. Înainte să apuc să încerc să fug, am fost prins. Știam că își plănuseră strategia bine. Dacă ar fi început să se miște în timp ce vorbeam mulțimii, i-aș fi zărit. S-au organizat perfect ca și timp. M-am predat fără să opun rezistență și ei m-au dus într-o celulă de închisoare, unde am fost lăsat singur. Închis într-un cub mic cu niște crăpături înguste pe post de ferestre, am stat liniștit acolo, știindu-mi destinul. Nimic nu ar fi putut să mă pregătească pentru ceea ce era pe cale să se întâmple.

Peste două zile am fost dus în centrul orașului, unde se adunaseră sute de persoane – mulți erau tot cei care mă ascultaseră cum vorbisem cu câteva zile în urmă. Însă acum, așteptau cu nerăbdare șansa de a privi judecata mea și tortura ce avea să urmeze.

Am fost dezbrăcat în izmene și legat de o piatră orizontală mare, cu canale crestate în colțuri, prin care treceau niște funii. Funiile avea la capete cătușe, în care erau prinse încheieturile și gleznele mele. Apoi a început. Un bărbat din stânga mea a început să tragă de un mâner care a mișcat progresiv bucata de piatră din poziție orizontală pe verticală. Cu cât piatra se ridica pe orizontală, cu atât mai mult frânghiile îmi trăgeau membrele în toate cele patru direcții.

Când am ajuns la 45 de grade, abia atunci a început adevărata durere. Cineva, care părea a fi un fel de magistrat, a urlat, întrebându-mă dacă voi continua să îmi predau filozofia. Nu am ridicat privirea și nu am răspuns. Apoi el i-a ordonat bărbatului să tragă în continuare de mâner. La un moment dat am început să aud niște sunete ca niște pocnituri, semn că coloana mea se dislocase în anumite zone. Ca observator al acestei scene, am văzut ce față aveam când durerea s-a mărit. Era ca și când priveam într-o oglindă și mă vedeam pe mine – am devenit perfect conștient că eu sunt cel așezat pe acea piatră. Cătușele de metal de la încheieturi și glezne îmi intrau acum în piele și metalul ascuțit ardea. Sângeram. Unul dintre umerii mei s-a dislocat și gemeam de durere. Corpul intrase în convulsii și tremura în timp ce încercam să opun rezistență smulgerii membrelor mele, încordându-mi mușchii pentru a crea opoziție. Să dau drumul încordării ar fi fost de nesuportat. Dintr-o dată, magistratul a urlat din nou, întrebându-mă dacă voi continua să predau. Mi-a venit un gând: “Voi fi de acord să renunț să mai predau, iar când îmi vor da drumul din această prezentare publică a torturii, mă voi apuca iar să predau.” M-am gândit că acesta era răspunsul potrivit. Îl voi calma pe magistrat și voi opri durerea (și propria-mi moarte) și asta îmi va permite să-mi continui misiunea. Încet, am dat din cap dintr-o parte în alta, în semn că nu, dar nu am spus nimic. Apoi magistratul a făcut presiune să spun verbal “nu”, însă eu nu vorbeam. I-a ordonat torturatorului să tragă de mâner și mai tare. M-am uitat în jos la bărbat, în timp ce rotea mecanismul cu intenția clară de a mă răni. I-am văzut fața și când ne-am privit în ochi, ca observator, am recunoscut în el o persoană din viața mea prezentă, cea ca Joe Dispenza: aceeași persoană, însă într-un corp diferit. Ceva a făcut click în interiorul meu în timp ce am asistat la această scenă. Am recunoscut că acest torturator încă îi torturează pe alții – inclusiv pe mine – în încarnarea mea curentă, și am înțeles rolul pe care îl juca acea persoană în viața mea. Era un sentiment ciudat de a ști și totul se potrivea perfect. Când placa s-a mai ridicat un pic, partea de jos a spatelui s-a rupt și corpul meu a început să piardă controlul. Acela a fost momentul care m-a strivit. Am plâns din cauza durerii orbitoare și am simțit o tristețe atât de profundă, de parcă mi-ar fi consumat toată ființa. Când

greutatea pietrei grele a fost eliberată, m-am trezit iar în poziția orizontală. Am stat acolo, tremurând în liniște. Apoi am fost târât înapoi în mica celulă din închisoare, unde am stat ghemuit într-un colț. Timp de trei zile nu am putut opri flashback-urile cu tortura. Mă simțeam atât de umilit că nu voi mai putea vorbi public niciodată. Numai gândul de a mă reîntoarce la misiunea mea a creat un răspuns visceral în corpul meu, încât num-am mai gândit la asta niciodată. Într-o noapte mi-au dat drumul, și, fără să fiu observat, cu capul plecat de rușine, am dispărut. Nu am mai fost capabil să privesc în ochi pe cineva vreodată. Am simțit că mi-am ratat misiunea. Mi-am petrecut restul vieții într-o peșteră lângă mare, prinzând pește și trăind în liniște, ca un ermit. Am văzut situația proastă a acestui biet om și alegerea sa de a se ascunde de lume și am înțeles că acesta este un mesaj pentru mine. Am știut că în viața mea prezentă nu puteam să dispar și să mă ascund de lume din nou și că sufletul meu dorea ca eu să văd că trebuie să-mi continui munca. Trebuie să fac efortul să-mi susțin mesajul, indiferent de adversitățile pe care le întâlnesc. Am mai recunoscut că nu am eșuat deloc – am dat tot ce am putut. Știam că tânărul filozof încă trăia în eternul prezent, ca un număr nelimitat de posibili “eu” și că îmi pot schimba viitorul, ca el niciodată să nu mai trebuiască să se teamă să trăiască pentru adevăr în loc să moară pentru el. Fiecare dintre noi are infinite încarnări posibile care există în eternul prezent, toate așteptând să fie descoperite. Când misterul sinelui este dezvăluit, putem să ne trezim și să înțelegem că nu suntem ființe lineare care trăiesc o viață lineară, ci suntem ființe dimensionale, care trăiesc vieți dimensionale. Frumusețea din spatele probabilităților infinite care ne așteaptă este aceea că singura mod prin care putem schimba acele viitoruri este acela de a ne schimba pe noi în prezentul infinit.

CAPITOLUL 2

MOMENTUL PREZENT

Dacă vreți să experimentați supranaturalul în viața voastră – vindecându-vă corpul, creând noi oportunități, pe care nu vi le-ați putut imagina înainte - și să aveți experiențe transcendente mistice - în primul rând trebuie să stăpâniți momentul prezent – eternul “acum”. Astăzi se vorbește mult despre a fi prezent sau de a fi în “acum”. În timp ce majoritatea lumii înțelege ce înseamnă asta (să nu se gândească la viitor sau să nu trăiască în trecut), vreau să vă ofer o înțelegere cu totul diferită a acestui concept. Va trebui să treceți dincolo de lumea fizică – inclusiv de corpul, identitatea și mediul vostru - și chiar și dincolo de timp. Aici puteți schimba posibilitatea în realitate. Până la urmă, dacă nu treceți peste cine credeți că sunteți și peste modul în care ați fost condiționați să credeți că

funcționează lumea, nu este posibil să vă creați o nouă viață sau un nou destin. Deci, într-un sens foarte real, trebuie să vă dați din calea voastră, să transcedați amintirea pe care o aveți despre voi ca identitate, și să permiteți ca ceva mai mare decât voi, ceva mistic, să preia comanda. În acest capitol voi explica cum funcționează asta. Mai întâi, haideți să ne uităm la cum funcționează creierul. Când un țesut neurologic este activat în creier sau în corp, creează minte. În consecință, din punct de vedere neuroștiințific, mintea este creierul în acțiune. De exemplu, aveți o anumită minte pentru a conduce o mașină. Ai o altă minte pentru a face un duș. Ai o minte diferită când cânti sau când asculți muzică. Folosești un anumit nivel al minții pentru a executa fiecare dintre aceste funcții complexe, pentru că, probabil că ați făcut fiecare dintre aceste lucruri de mii de ori, astfel încât creierul vostru se activează într-un mod specific oricând faci oricare dintre aceste acțiuni. Când creierul este activ, de exemplu, în timp ce vă conduceți mașina de fapt activați o secvență specifică, un pattern și o combinație de rețele neuronale. Aceste rețele neuronale (sau plase neuronale) sunt de fapt grupuri de neuroni care lucrează împreună ca o comunitate – ca un program software automat – pentru că ați făcut acea acțiune de atât de multe ori. Cu alte cuvinte, neuronii care lucrează împreună să îndeplinească o sarcină devin conectați împreună. Când alegi în mod conștient sarcina de a conduce o mașină, am putea să zicem că selectăm în mod automat și că instruiem acei neuroni din creierul tău să se activeze pentru a crea un nivel al minții.

În general, creierul tău este un produs al trecutului. A fost modelat să devină o arhivă a tot ceea ce ai învățat și ai experimentat până în acest moment din viața ta. Învățatul, din punct de vedere neuroștiințific, are loc atunci când neuronii din creierul tău se grupează în mii de conexiuni sinaptice, care apoi se grupează în rețele neurologice tridimensionale complexe. Gândiți-vă la învățat ca și când creierul ar primi un upgrade. Când dați atenție cunoașterii sau informației, care are un sens pentru voi, această interacțiune cu mediul lasă impresii biologice în creierul vostru. Când trăiți ceva nou, simțurile voastre scriu povestea în mod neurologic în creierul vostru și atunci și mai mulți neuroni se grupează pentru a crea conexiuni și mai bogate, upgradându-vă și mai mult creierul. Experiențele nu numai că vă măresc circuitele din creier, ci creează și emoții. Gândiți-vă la emoții ca la chimicale reziduale din experiențe trecute – sau feedback chimic. Cu cât coeficientul emoțional este mai puternic pentru un eveniment din viața voastră, cu atât mai mult experiența lasă o impresie de durată în creierul vostru – așa se formează amintirile pe termen lung. Așadar, dacă învățatul înseamnă să creați noi conexiuni în creierul vostru, amintirile sunt când creați aceste conexiuni. Cu cât repetați mai mult un gând, o alegere, un comportament, o experiență sau o emoție, cu atât mai mult acești neuroni se grupează și vor menține o relație pe termen lung.

În povestea Annei din capitolul trecut, ați învățat că majoritatea experiențelor voastre provin din interacțiunea voastră cu mediul exterior. De vreme ce simțurile voastre vă conectează la mediul exterior și înregistrează neurologic povestea în creierul vostru, când trăiți un eveniment foarte încărcat emoțional – bun sau rău – acel moment este ștanțat neulologic în creierul vostru ca și amintire. Din acest motiv, când o experiență modifică modul în care simțiți în mod normal chimic și focalizează atenția pe factorul care a creat-o, veți asocia o anumită persoană sau lucrul cu locul în care corpul vostru este în acel moment și loc. Așa creați amintiri prin interacțiunea cu lumea exterioară.

Putem spune că singurul loc în care există trecutul este creierul vostru - și în corpul vostru.

CUM TRECUTUL VOSTRU DEVINE VIITORUL VOSTRU

Haideți să aruncăm o privire la ce se întâmplă din punct de vedere biochimic în interiorul corpului vostru când vă gândiți la ceva sau când simțiți o emoție. Când vă gândiți la ceva (sau când vă amintiți ceva), o reacție biochimică apare în creierul vostru, determinând creierul să elibereze anumite semnale chimice. Așa devin materie gândurile imateriale – devin mesageri chimici. Aceste semnale chimice vă determină corpul să se simtă exact cum ați gândit. Imediat ce simțiți că vă simțiți într-un anumit fel, veți genera mai multe gânduri care la fel ca ceea ce gândiți, și apoi eliberați și mai multe chimicale din creier, pentru a vă face să simțiți și mai mult la fel cum ați gândit.

De exemplu, dacă aveți un gând de frică, începeți să simțiți frică. Imediat ce simțiți frică, emoția vă determină să aveți și mai multe gânduri despre frică și aceste gânduri activează eliberarea și mai multor chimicale în creier și în corp, care vă fac să simțiți și mai multă frică. După aceea vă treziți prinși într-un loop în care gândirea voastră creează emoții și emoțiile creează gândire. Dacă gândurile sunt vocabularul creierului și emoțiile sunt vocabularul corpului, și ciclul modului în care gândiți și simțiți devine un mod de a fi, atunci întreaga voastră ființă se află în trecut.

Când activezi aceleași circuite în creierul tău iar și iar, pentru că te gândești la aceleași lucruri și îți programezi creierul să funcționeze pe aceleași patternuri, ca rezultat, creierul tău devine o creație a modului tău de gândire din trecut și, în timp, devine mai ușor să gândești automat, adică în același fel. În același timp, când simți repetitiv același emoții – de vreme ce am zis că emoțiile sunt vocabularul corpului și rezultatul experiențelor trecute – îți condiționezi corpul să trăiască în trecut. Așa că, haideți să vedem ce înseamnă asta pentru voi zi de zi. Ținând cont de ceea ce ați învățat despre sentimente și emoții, adică că sunt produsele chimice finale ale evenimentelor trecute, când vă treziți dimineața și căutați emoția

familiară pe care o numiți “eu”, începeți ziua în trecut. Așadar, când începeți să vă gândiți la problemele voastre, acele probleme care sunt conectate la amintirile fostelor experiențe cu diferiți oameni și lucruri, într-un anumit moment și un anumit spațiu, asta creează emoții de nefericire, inutilitate, tristețe, durere, mâhnire, anxietate, grijă, frustrare, nevrednicie sau vină. Dacă aceste emoții îți conduc gândurile și nu poți gândi mai bine decât simți, înseamnă că și gândești în trecut. Și dacă aceste emoții familiare îți influențează alegerile pe care le vei face în acea zi, comportamentele pe care le vei prezenta sau experiențele pe care ți le vei crea, vei fi previzibil și viața ta va fi exact la fel.

Să zicem că după ce te trezești, închizi alarma și, în timp ce stai pat, îți verifici pagina de Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, mesajele, emailurile, și apoi știrile. (Acum începi să-ți amintești cine ești, pentru că îți reafirmi personalitatea și te reconectezi la realitatea ta trecută-prezentă). Apoi te duci la baie. Folosești toaleta, te speli pe dinți, faci un duș, te îmbraci și apoi te îndrepti spre bucătărie. Bei cafea și mănânci micul dejun. Poate că privești știrile sau îți verifici iar emailul. Ai aceeași rutină în fiecare zi.

Apoi mergi cu mașina la muncă pe același drum și când ajungi acolo interacționezi cu aceiași colegi pe care i-ai văzut cu o zi înainte. Îți petreci ziua îndeplinind cam aceleași sarcini pe care le-ai executat și ieri. Se poate și să reacționezi la aceleași provocări, cu aceleași emoții. Iar după muncă, mergi acasă; poate că te oprești la același magazin și cumperi mâncarea pe care îți place să o mănânci mereu. Gătești aceeași mâncare pentru cină și privești același serial, la aceeași oră, așezat în același loc din sufragerie. Apoi te pregătești de culcare în același mod în care o faci mereu – te speli pe dinți (cu mâna dreaptă, începând cu partea de sus și din dreapta a gurii), te bagi în aceeași parte a patului, poate că citești puțin și apoi adormi.

Dacă continui să execuți același rutine iar și iar, ele vor deveni o obișnuință. O obișnuință este un set de gânduri, emoții și comportamente automate și inconștiente, pe care le-ai obținut prin repetiție. Practic, asta înseamnă că corpul tău se află acum pe autopilot, rulând o serie de programe, și, cu timpul, corpul tău devine mintea. Ai făcut această rutină de atât de multe ori încât corpul tău știe automat cum să facă anumite lucruri în loc să le facă mintea ta conștientă. Doar activezi autopilotul și devii inconștient, ceea ce înseamnă că te vei trezi a doua zi și, practic, vei face aceleași lucruri la infinit.

Într-un mod foarte real, corpul tău te trage în același viitor previzibil, bazat pe ce ai făcut repetitiv în același trecut familiar. Vei avea aceleași gânduri și apoi vei face aceleași alegeri, care vor conduce la aceleași comportamente care creează aceleași experiențe, care produc aceleași emoții. Cu timpul, ai creat niște rețele neuronale în creier și ți-ai condiționat emoțional corpul să trăiască în trecut - și acel trecut devine viitorul tău.

Dacă privești la modul în care se desfășoară ziua ta, începând cu trezirea de dimineață și continuând până la ora de culcare, poți lua modul în care s-a desfășurat ziua de ieri sau cea de azi (trecutul tău) și-l poți lipi în spațiul rezervat pentru mâine (viitorul) pentru că, în mod clar, aceleași acțiuni pe care le-ai făcut azi sunt cele pe care le vei face și mâine - și poimâine, și ziua următoare. Să fim serioși! Dacă continui cu aceleași rutine ca ieri, este clar că mâine va semăna foarte mult cu ieri. Viitorul tău este doar revenire a trecutului. Asta pentru că ziua ta de ieri creează ziua ta de mâine.

Priviți un pic figura Figure 2.1. Fiecare dintre acele linii vertical reprezintă același gând, care conduce la aceeași alegere, care inițiază un comportament automat, care creează o experiență cunoscută, care creează o emoție sau un sentiment cunoscut. Dacă continui să reproduci aceleași secvențe, în timp, toți acești pași individuali se vor unifica într-un program automat. Așa îți pierzi liberul arbitru în fața unui program. Săgeata reprezintă o experiență necunoscută, care apare undeva între drumul tău spre muncă, în trafic, când știi că vei întârzia din nou, și momentul în care încerci să te oprești în drumul tău pe la spălătorie.

Putem spune că mintea și corpul tău sunt în cunoscut – același viitor previzibil, bazat pe ceea ce ai făcut în același trecut familiar - și în acel viitor sigur și cunoscut nu este loc pentru necunoscut. De fapt, dacă se întâmplă ceva nou sau dacă ceva neprevăzut apare în viața ta în acel moment pentru a-ți schimba modul previzibil în care se desfășoară ziua ta, probabil te-ai simți plictisit că ți-a fost întreruptă rutina. Probabil vei considera că este un inconvenient cu totul problematic. Ai putea spune “Poți să revii mâine? Acum nu este momentul potrivit.”

TRĂIND ÎN PROGRAM

Timeline-ul previzibil al realității tale cunoscute

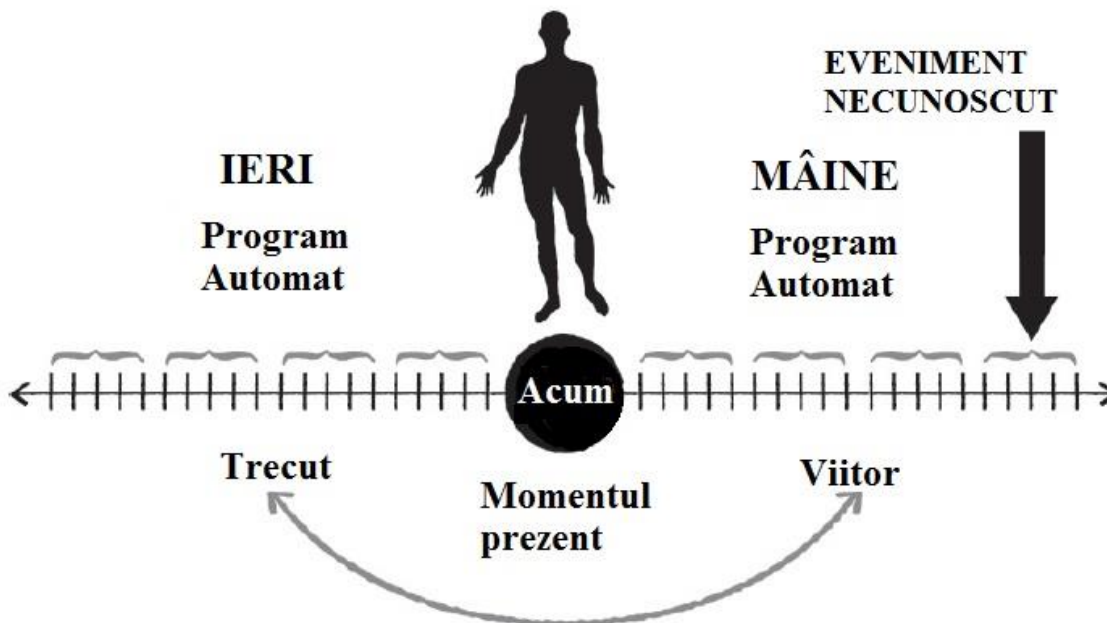


Figura 2.1

O obișnuință este un set de gânduri automate inconștiente, comportamente și emoții care s-au dezvoltat prin repetiție. Este atunci când ai făcut ceva de atâtea ori încât corpul tău este programat să devină mintea. Cu timpul, corpul tău te trage spre un viitor previzibil, bazat pe ceea ce ai făcut în trecut. Din acest motiv, dacă nu ești în momentul prezent, probabil ești într-un program. Dar chestia este că, nu este loc pentru necunoscut într-o viață previzibilă. Dar să fii previzibil nu este modul în care funcționează neprevăzutul. Necunoscutul este nefamiliar, nesigur – dar este și captivant pentru că se petrece în moduri în care nu te poți aștepta sau nu poți anticipa. Așadar, permiteți-mi să vă întreb: Cât loc aveți în rutina voastră, în viața voastră previzibilă pentru necunoscut? Prin a sta în cunoscut – urmând aceeași secvență în fiecare zi, același pattern de gândire, luând același decizii, prezentând aceleași obișnuințe programate, recreând aceleași experiențe care ștanțează aceleași rețele de neuroni în aceleași patternuri pentru a reafirma același emoții familiare care alcătuiesc ceea ce considerați a fi “eu” – repetați același nivel al minții iar și iar.

Cu timpul, creierul vostru devine programat automat să facă data viitoare oricare dinte aceste secvențe particulare mult mai ușor și fără efort și apoi data

viitoare tot așa. În timp ce acești pași individuali se unesc într-un pas complet, a avea un gând familiar despre cineva sau ceva dintr-un loc și dintr-un timp, va crea automat anticiparea emoției experienței. Dacă poți prevedea emoția oricărei experiențe, încă te afli în cunoscut. De exemplu, gândul că te-ai întâlni cu același grup de oameni cu care ai lucrat ani de zile poate să facă să apară emoția în legătură cu modul în care va fi acel eveniment viitor ca senzație. Când poți prevedea emoția acelui eveniment viitor – pentru că ai avut suficiente experiențe trecute ca să-l faci cunoscut ție – probabil vei crea mai mult din același viitor. Și, bineînțeles, ai dreptate. Dar asta pentru că tu ești la fel. În același fel, dacă te afli în programul automat și nu poți prevedea emoțiile și experiența din viața ta, probabil că vei ezita să te implicii în ea.

Trebuie să ne mai uităm la încă un aspect de gândire și simțire pentru a vedea imaginea completă cu ce se întâmplă când continui să trăiești în aceeași stare de a fi. Acest loop de gândire-simțire produce un câmp electromagnetic măsurabil, care ne înconjoară corpul fizic. De fapt, corpurile noastre emit mereu lumină, energie sau frecvențe care transportă un mesaj specific, informație sau intenție. (Apropo! Când spun “lumină” nu mă refer la lumina pe care o vedem ci la toate spectrele de lumină – inclusiv raze-x, undele de la telefoanele mobile și microundele). În același fel, primim și informație vitală care este transportată pe frecvențe diferite. Deci, mereu transmitem și primim energie electromagnetică. Iată cum funcționează. Când ne gândim la ceva, aceste rețele de neuroni care se activează în creierul nostru creează sarcini electrice. Când aceste gânduri cauzează și o reacție care are ca rezultat o emoție sau un sentiment, dar și când o emoție familiară sau o emoție îți conduce gândurile, aceste emoții creează *sarcini magnetice*. Se unesc cu gândurile care creează sarcinile electrice pentru a produce un câmp electromagnetic egal cu starea ta de a fi.

Gândiți-vă la emoții ca la *energie în mișcare*. Când cineva care simte o emoție puternică intră într-o cameră, energia lor (în afară de limbajul corpului lor), de obicei este foarte palpabil. Cu toții am simțit energia și intenția altei persoane când aceasta era furioasă sau foarte frustrată. Am simțit-o pentru că ea emitea un semnal puternic de energie care transporta o informație specifică. Același lucru este valabil în cazul unei persoane sexuale, a unei persoane care suferă sau o persoană care are o energie calmă și iubitoare. Toate aceste energii pot fi simțite. Așa cum vă puteți aștepta, diferite emoții produc diferite frecvențe. Frecvențele emoțiilor creative înalte, cum ar fi iubirea, bucuria și recunoștința sunt mult mai înalte decât emoțiile de stres, cum ar fi furia și frica, pentru că ele transportă energie și intenție conștientă aflate la diferite nivele. (Priviți figura 2.2, care detaliază frecvențele asociate cu diferite stări emoționale). Veți citi mai mult despre acest concept mai în departe în această carte.

SCALA UNOR EMOȚII CU DIFERITE ENERGII

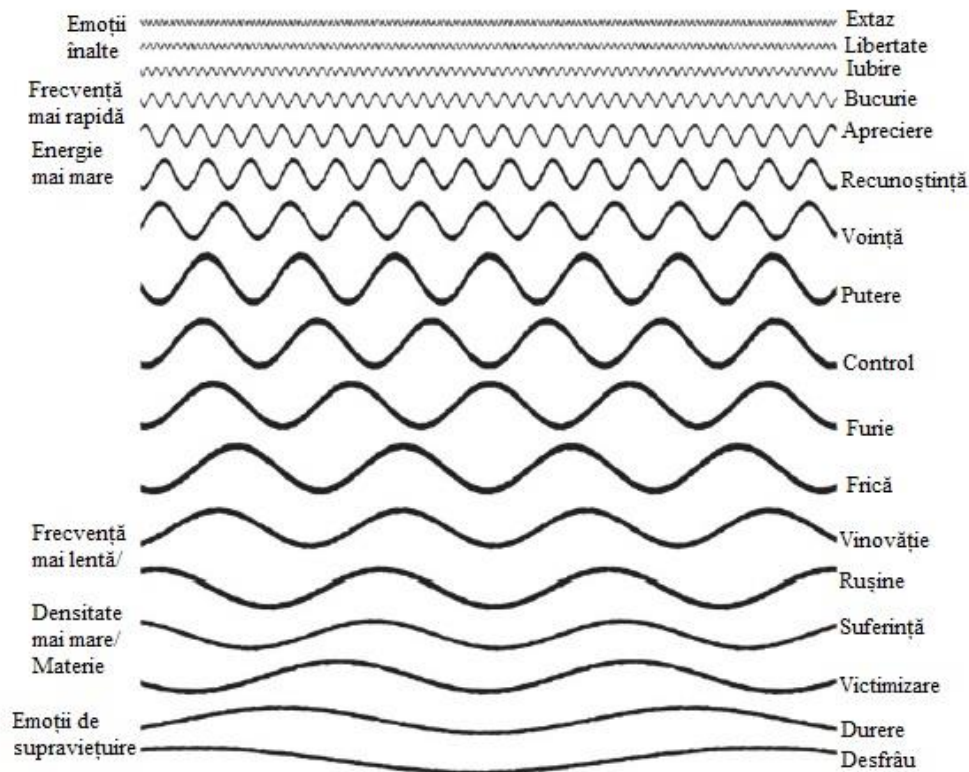


Figura 2.2

Emoțiile sunt energie în mișcare. Toată energia este frecvență și orice frecvență transportă informație. În funcție de gândurile și emoțiile pe care le avem, noi mereu trimitem și primim informație.

Deci, dacă recreăm trecutul zi de zi, dacă gândim aceleași gânduri și simțim aceleași emoții, emitem același câmp electromagnetic încontinuu – trimițând aceeași energie cu același mesaj. Din perspectiva energiei și informației, asta înseamnă că aceeași energie a trecutului nostru continuă să transporte aceeași informație, care continuă să creeze același viitor. Deci, energia noastră, este la fel ca trecutul nostru. Singurul mod prin care putem să ne schimbăm viețile este acela de a ne schimba energia – adică de a schimba câmpul electromagnetic pe care-l emitem. Cu alte cuvinte, pentru a ne schimba starea, trebuie să schimbăm modul în care gândim și simțim.

EVACUAREA ENERGIEI DIN MOMENTUL PREZENT

Câmpul electromagnetic

Toată energia este amestecată în acest timeline cunoscut.

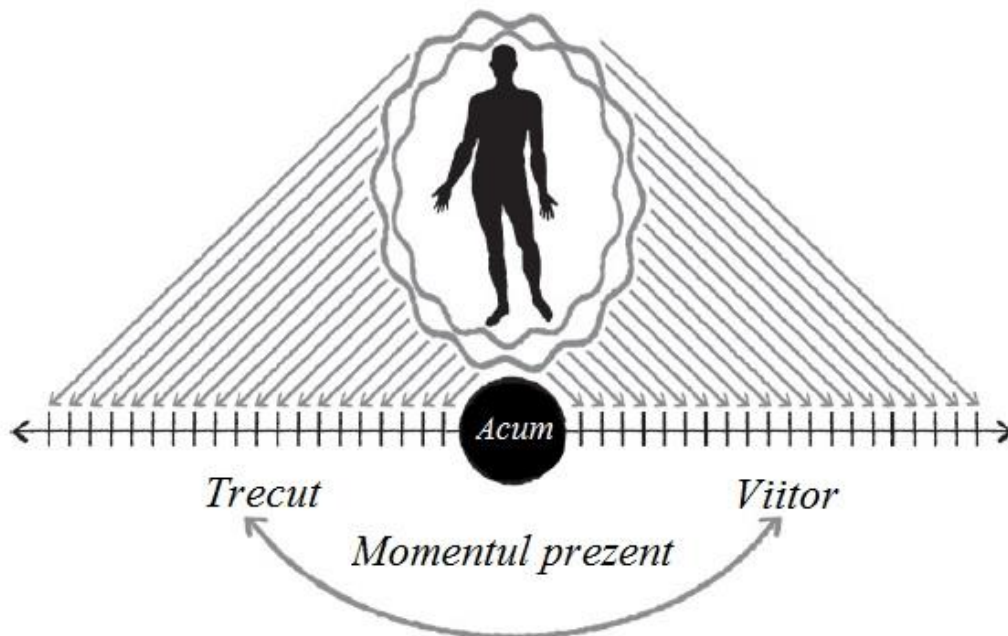


Figura 2.3

Dacă unde îți pui atenția este și unde îți pui energia, în momentul în care îți pui atenția pe sentimente și amintiri familiare, îți îndrepti atenția în trecut și ești în afara momentului prezent.

În același fel, dacă atenția ta este fixată pe persoanele pe care trebuie să le vezi, locurile în care trebuie să mergi, lucrurile pe care trebuie să le faci la anumite momente din realitatea ta cunoscută și familiară, atunci îți îndrepti atenția în afara momentului prezent și o îndrepti spre un viitor previzibil.

Dacă locul unde îți îndrepti atenția este locul unde îți plasezi energia (un concept cheie despre care veți citi mai multe mai departe în acest capitol), în momentul în care îți plasezi atenția pe o emoție familiară, atenția și energia ta se află în trecut. Dacă aceste emoții familiare sunt legate de amintirea unui eveniment trecut care implică o persoană sau un lucru aflate într-un anumit loc, într-un anumit timp, atunci atenția și energia ta se află și ele în trecut. Ca și consecință, îți emiți

energia în exteriorul momentului prezent, adică în trecut. În același fel, dacă începi să te gândești la toate persoanele pe care trebuie să le vezi, la lucrurile pe care trebuie să le faci, locurile în care trebuie să mergi în anumite momente în timp în rutina ta de zi cu zi, îți trimiți energia într-un viitor previzibil. Priviți Figura 2.3, care ilustrează asta. Toată energia ta este acum amestecată cu aceste experiențe cunoscute, în acea linie temporală specifică. Energia ta creează mai mult din acel lucru și corpul tău va urma mintea spre aceleași evenimente, în aceeași realitate. Energia ta este direcționată în afara momentului prezent, în trecut și în viitor. Ca rezultat, vă mai rămâne foarte puțină energie pentru a crea experiențe necunoscute, într-o altă linie temporală. Figura 2.3 mai arată și cum energia electromagnetică pe care o emanați este o potrivire vibrațională la tot ceea ce vă este cunoscut. Așadar, când vă începeți ziua, când vă gândiți la toaletă, imediat vă treziți că mergeți spre toaletă. Când vă gândiți al duș, vă treziți în duș, reglând temperatura apei. Vă gândiți la cafetieră și vă proiectați atenția și energia pe cafetieră și vă treziți că mergeți automat spre bucătărie să vă faceți o ceașcă de cafea și, încă o dată, corpul vă urmează mintea. Și dacă ați făcut asta timp de 22 de ani, corpul vostru va merge fără niciun efort exact acolo. Corpul întotdeauna urmează mintea – dar în acest caz vă urmează repetitiv mintea în necunoscut. Asta pentru că acolo se află atenția voastră, și din cauză că acolo se află atenția și, deci, și energia voastră.

Deci, permiteți-mi să vă întreb asta: Ar fi posibil ca corpul vostru să înceapă să vă urmeze mintea în necunoscut? Dacă e așa, poți vedea că ar trebui să schimbi locul unde îți pui atenția și că asta ar duce la schimbarea energiei, care ar necesita ca tu să-ți schimbi modul în care gândești și simți suficient de mult ca durată de timp ca ceva nou să se întâmple. Chiar dacă pare incredibil, acest lucru chiar este posibil. Este posibil ca, la fel cum corpul ți-a urmat mintea spre orice experiență cunoscută din viața ta (cum ar fi cafetiera în fiecare dimineață), dacă ar fi să începeți să vă puneți atenția și energia în necunoscut, corpul ar fi atunci capabil să vă urmeze mintea în necunoscut – o nouă experiență în viitorul vostru.

Cum să vă pregătiți mintea și corpul pentru un viitor nou

Dacă îmi cunoașteți munca, știți că iubesc conceptul de repetiție mentală. Sunt fascinat de cum putem să ne schimbăm creierul și corpul doar cu gândul. Gândiți-vă un moment! Dacă vă focusați atenția pe anumite imagini din mintea voastră și dacă stați prezent cu o secvență de gânduri și emoții repetitive, creierul și corpul dvs. nu vor face diferența între ceea ce se întâmplă în lumea exterioară și ce se întâmplă în lumea interioară. Deci, sunteți pe deplin implicați și focusați, iar lumea interioară a imaginației va părea că ar fi o experiență în lumea exterioară – iar biologia voastră se va schimba în consecință. Asta înseamnă că vă puteți face creierul și corpul să creadă că o experiență fizică s-a întâmplat deja, fără ca voi să

fi avut experiența respectivă. Pe ce vă puneți atenția și repetați mental iar și iar, nu doar că devine cine ești dintr-o perspectivă biologică, ci îți determină și viitorul. Iată un exemplu minunat! O echipă de cercetători de la Harvard a luat un grup de voluntari care nu cântaseră niciodată la pian și i-a împărțit în două. O jumătate a practicat un exercițiu simplu de cinci-degete două ore pe zi, timp de cinci zile. Cealaltă jumătate a făcut același lucru, dar doar imaginându-și că stăteau la pian – fără să-și miște degetele. Scanările creierului înainte și după exercițiu de cinci zile au arătat că ambele grupuri au creat un număr dramatic de noi circuite neuronale, programând zona din creier care controlează mișcarea degetelor, chiar dacă unul dintre grupuri doar și-a imaginat că face asta. Gândiți-vă la asta! Tipii care au repetat mental acțiunile aveau niște creiere care arătau de parcă ei au executat acea experiență cu adevărat, cu toate că în realitate nu au ridicat un deget. Dacă i-ai fi așezat în fața unui pian după cinci zile de repetiție mentală, mulți dintre ei ar fi fost capabili să cânte destul de bine exercițiul pe care și l-au imaginat, chiar dacă nu au atins niciodată clapele. Imaginându-și zilnic activitatea, ei și-au instalat hardware-ul pentru a-și pregăti creierul pentru experiență. Au activat repetat acele circuite din creier cu atenția și intenția lor, și, cu timpul, hardware-ul a devenit un program software automat în creierele lor și a devenit mai ușor să-l execute data viitoare. Așa că, dacă ar fi fost puși să cânte după cinci zile de practică mentală, comportamentele lor s-ar fi aliniat ușor cu intențiile lor conștiente, pentru că și-au pregătit creierul pentru experiență cu mult timp înainte. Atât de puternică poate fi mintea, odată ce a fost antrenată.

Studii asemănătoare arată același tip de rezultate cu antrenamentul muscular. Într-un studiu de pionierat de la Cleveland Clinic, zece subiecți de cercetare care aveau vârsta cuprinsă între 20 și 35 de ani, și-au imaginat că-și flexează unul dintre bicepsi cât de tare puteau în cinci sesiuni de antrenament pe săptămână timp de 12 săptămâni. În fiecare săptămână cercetătorii au înregistrat activitatea electrică din creierul subiecților în timpul sesiunilor și puterea musculară. La finalul studiului, subiecții își măriseră puterea bicepsilor cu 13,5 %, chiar dacă nu-și folosiseră mușchii deloc. Ei au menținut acest plus timp de trei luni după ce antrenamentele s-au terminat.

Mai recent, o echipă de cercetare formată din cercetători de la Universitatea din Texas din San Antonio, Cleveland Clinic și Kessler Foundation Research Center în West Orange New Jersey, au rugat niște subiecți să vizualizeze cum își contractă mușchii de la cot. După ce au făcut asta, au fost instruiți să-și flexeze mușchii cât de tare pot – adăugând o intenție fermă la energia lor mentală puternică – timp de 15 minute pe sesiune, cinci zile pe săptămână, timp de 12 săptămâni. Un grup de subiecți a fost instruit să folosească ceea ce se numește imaginare exterioară sau imaginare la persoana a treia, imaginându-se pe ei cum execută exercițiile prin a se observa într-o scenă din mintea lor, separați de

experiență (ca și când privești un film cu tine însuți). Un al doilea grup a fost instruit să folosească imaginarea la persoana întâi, imaginându-și corpurile că sunt în timp real, executând exercițiile, făcându-le astfel mai imediate și realiste. Un al treilea grup nu a făcut nici un exercițiu. Grupul care a folosit imaginarea exterioară (dar și ultimul grup) nu a prezentat nicio schimbare importantă, dar al doilea grup, cel care a folosit imaginarea interioară a prezentat un procent de 10,8 la sută creștere în putere.

O altă echipă de cercetători de la Universitatea din Ohio, a mers atât de departe încât să învelească încheieturile a 29 de voluntari cu ghips pentru o lună, asigurându-se că aceștia nu-și vor mișca încheietura chiar și din greșeală. Jumătate din grup a practicat exerciții de imaginare mentală 11 minute pe zi, cinci zile pe săptămână, imaginându-și că-și mișcă încheietura imobilizată în timp ce în realitate aceasta era imobilizată. Cealaltă jumătate, grupul de control, nu a făcut nimic. La finalul lunii, când ghipsurile au fost scoase, mușchii grupului care au făcut exerciții de imaginare erau de două ori mai puternici decât cei ai grupului de control.

Fiecare dintre aceste studii despre mușchi arată cum repetiția mentală nu numai că schimbă creierul, ci poate schimba și corpul numai prin puterea gândului. Cu alte cuvinte, practicând comportamentele în mintea lor și revizualizând activitatea regulat, corpurile subiecților arătau de parcă ei practicaseră fizic aceste activități - și cu toate acestea nu au niciodată aceste exerciții în mod fizic. Cei care au adăugat componenta emoțională de a face exercițiile la imaginarea mentală, au făcut experiența și mai reală și rezultatele mai pronunțate. În studiul cu cântatul la pian, creierul subiecților studiați arătau de parcă experiența pe care și-au imaginat-o se întâmplase deja, pentru că și-au pregătit creierul pentru acel viitor. În mod similar, subiecții din studiile cu încordatul mușchilor și-au schimbat corpurile, ca să arate ca și când ei au trăit deja acea realitate – doar repetând mental activitatea în cap.

Puteți vedea de ce atunci când vă treziți dimineața și începeți să vă gândiți la lumea pe care trebuie să o vedeți, locurile în care trebuie să mergeți și lucrurile pe care trebuie să le faceți (asta este repetiție mentală), și apoi adăugați o emoție intensă la ea, cum ar fi suferința sau nefericirea sau frustrarea, la fel ca voluntarii care și-au mișcat încheietura fără să miște de fapt încheietura, îți condiționezi creierul și corpul să arate ca și când acel viitor s-a întâmplat deja. De vreme ce experiența îmbogățește creierul și creează o emoție care semnaleză corpul, când crezi conștient o experiență interioară care este reală ca o experiență exterioară, cu timpul, îți vei schimba creierul și corpul – așa cum ar face orice experiență reală.

De fapt, când te trezești și începi să te gândești la ziua ta, neurologic, biologic, chimic și chiar genetic (lucru pe care îl voi explica în următoarea secțiune), arată ca și când acea zi s-a întâmplat deja pentru tine. În realitate, s-a întâmplat. Odată ce începeți activitățile zilnice, ca în experimentele de mai sus,

corpul vostru va începe să se comporte natural și automat la fel ca intențiile voastre conștiente sau inconștiente. Dacă ați făcut aceleași lucruri ani la rând, circuitele – la fel ca restul biologiei voastre – sunt activate mai ușor. Asta se întâmplă nu numai pentru că vă pregătiți biologia în fiecare zi cu mintea, ci și recreați aceleași comportamente fizice, astfel încât să întăriți și mai mult acele experiențe în creierul și mintea voastră. Și chiar devine mai ușor să deveniți inconștienți în fiecare zi, pentru că continuați să întăriți fizic și mental aceleași obișnuințe din nou, creând obișnuința de a vă comporta din obișnuință.

Cum să facem schimbări genetice

Înainte credeam că genele creează boli și că ne aflăm la mila ADN-ului nostru. Deci, dacă multe persoane din familia noastră au murit de boli de inimă, am presupus că șansele ca noi să dezvoltăm boli de inimă sunt destul de mari. Cu toate acestea, știm prin știința epigenezei că nu genele creează bolile, ci *mediul*, care programează genele noastre să creeze boală - și nu doar mediul exterior corpului nostru (fumul de țigară sau pesticidele, de exemplu), ci și mediul interior din corp – mediul din exteriorul celulelor.

Ce am în vedere când zic “mediul din corpul nostru”? Așa cum am spus înainte, emoțiile sunt un feedback chimic, rezultatul experiențelor pe care le avem în mediul nostru exterior. Deci, dacă reacționăm la o situație din mediul nostru exterior care produce o emoție, chimia interioară care rezultă poate semnaliza genele noastre, fie să activeze (să producă o creștere în expresia genei) sau să o dezactiveze (să producă o scădere în expresia genei). Gena în sine nu se schimbă în mod fizic, ci expresia genei se schimbă și acea expresie este cea care contează, pentru că expresia este cea care ne afectează sănătatea și viața. Din acest motiv, chiar dacă cineva ar avea o predispoziție genetică pentru o boală oarecare, de exemplu, dacă genele sale continuă să exprime sănătate în loc să exprime boala, acea persoană nu va dezvolta boala și va rămâne sănătoasă.

Gândiți-vă la corp ca la un instrument foarte bine sincronizat, care produce proteine. Fiecare celulă de-a noastră (în afară de celulele roșii din sânge) produce proteine, proteinele fiind responsabile pentru structura fizică a corpului și funcțiile fiziologice. De exemplu, mușchii fac proteine specifice, care se numesc actină și miozaină, iar celulele pielii produc proteinele numite colagen și elastină. Celulele sistemului imunitar produc anticorpi, celulele tiroidei produc tiroxină și măduva spinării produce hemoglobină. Unele dintre celulele ochiului nostru produc cheratină, în timp ce celulele noastre pancreatice produc enzime cum ar fi proteaze, lipaze și amilaze. Nu există în corp un organ sau un sistem care să nu producă proteine. Sunt o parte vitală a sistemului nostru imunitar, digestiv și de reparare celulară și a structurii musculare și osoase. Atunci, într-un mod foarte real,

expresia proteinelor este expresia vieții și este egală cu sănătatea corpului. Pentru ca o celulă să facă o proteină, este nevoie ca o genă să se exprime. Aceasta este treaba genelor – să faciliteze producerea proteinelor. Când semnalul din mediul exterior celulei ajunge la membrana celulei, substanța chimică este acceptată de un receptor din afara celulei și își croiește drum spre ADN-ul din interiorul celulei. Apoi o genă produce o nouă proteină care este în acord cu semnalul. Deci, dacă informația care vine din exteriorul celulei nu se schimbă, genele produc aceeași proteină și corpul rămâne neschimbat. Cu timpul, gena va începe să nu mai producă proteine; fie își va dezactiva expresia sănătoasă de proteine sau se va epuiza, ca și când ar face o copie unei copii a unei copii, făcând corpul să exprime proteine de altă calitate.

Diferite tipuri de stimuli activează sau dezactivează genele. Noi activăm gene dependente de experiență, de exemplu, făcând lucruri noi sau învățând infirmități noi. Aceste gene sunt cele care oferă celulelor stem instrucțiuni ca să se diferențieze, să se transforme în orice tip de celulă are nevoie corpul în acel moment pentru a înlocui celulele care sunt deteriorate. Activăm gene dependente de starea comportamentală când suntem foarte stresați sau excitați, ori în stări alternative de conștiință, cum ar fi visatul. Poți să te gândești la aceste gene ca fiind pivotul conexiunii minte-corp, pentru că ele oferă o conexiune între gândurile noastre și corpurile noastre, permițându-ne să ne influențăm sănătatea fizică prin diferite comportamente (meditație, rugăciune sau, de exemplu, ritualuri sociale). Când genele sunt alterate în acest fel, uneori în câteva minute, aceste gene alterate pot fi transmise generației următoare. Deci, când îți schimbi emoțiile, îți poți schimba expresia genelor (activându-le pe unele și dezactivându-le pe altele) pentru că trimiți noi semnale chimice ADN-ului tău, care apoi trimite instrucțiuni genelor tale pentru a produce alte proteine –activarea și dezactivarea pentru a face tot felul noi tipuri de cărămizi de bază care pot schimba structura și funcția corpului tău.

De exemplu, dacă sistemul tău imunitar a trăit în emoții de stres pentru prea mult timp și are anumite gene activate pentru inflamație și boală, poți activa noi gene de creștere și reparare și să le dezactivezi pe cele vechi, responsabile de boală. Și, în același timp, aceste gene alterate epigenetic vor începe să urmeze noile instrucțiuni, făcând noi proteine și programând corpul pentru creștere, reparație și vindecare. Așa vă recondiționați cu succes corpul la o minte nouă. Așa că, după cum ați citit la începutul capitoului, asta înseamnă că trăiți după aceleași emoții zi de zi, iar corpul vostru crede că se află în aceleași condiții de mediu. Apoi aceste emoții vă influențează să faceți aceleași alegeri, determinându-vă să aveți aceleași obișnuințe și să creați apoi aceleași experiențe, după care să produceți din nou aceleași emoții la nesfârșit.

Mulțumită acestor obișnuințe automate programate, celulele tale sunt expuse aceluiași mediu chimic (în afara corpului, cât și în afara celulelor, dar în interiorul corpului). Acea chimie tot semnaleză aceleași gene în același fel - și ești blocat, pentru că atunci când rămâi neschimbat, expresia ta *genetică rămâne* neschimbată. Și acum te îndrepti spre un destin genetic, pentru că nu ai informații noi care să vină din mediu.

Dar dacă circumstanțele din viața ta se schimbă în bine? Asta nu ar trebui să schimbe și mediul chimic din jurul celulelor tale? Da, se întâmplă, dar nu mereu. Dacă ți-ai condiționat corpul ani de zile în acest ciclu de gândire-simțire și apoi simțire-gândire, fără să-ți dai seama ți-ai condiționat corpul să devină dependent de aceste emoții.

Deci, dacă schimbi mediul extern, să zicem prin a-ți lua un job nou, nu înseamnă neapărat că elimini și adicția, la fel cum cineva dependent de droguri nu va putea scăpa de dependență câștigând la loterie sau mutându-se în Hawaii. Datorită loop-ului gândire-simțire, mai devreme sau mai târziu, după ce noutatea experienței a trecut, majoritatea oamenilor revin la starea lor emoțională de bază și corpul crede că se află în aceeași experiență veche care a creat aceleași emoții vechi. Deci, dacă te simți prost la vechiul job, dar ai reușit să-ți iei altul nou, poți fi fericit pentru câteva săptămâni sau chiar pentru câteva luni. Dar dacă ți-ai condiționat ani întregi corpul să fie dependent de nefericire, eventual vei reveni la acea emoție veche, pentru că corpul tău va tânji după doza sa chimică. Mediul tău exterior se poate să se fi schimbat, însă corpul tău va crede mereu mai mult în chimia sa internă decât în condițiile exterioare, deci, rămâne blocat emoțional în vechiul tău mod de a fi, încă dependent de acele emoții vechi. Acesta este un alt mod de a spune că încă trăiești în trecut. Și pentru că chimia interioară nu s-a schimbat, nu poți schimba expresia genelor tale ca să producă noi proteine care să-ți îmbunătățească structura sau funcțiile corpului, deci nu există nicio schimbare în sănătatea sau viața ta. Din acest motiv spun că trebuie să gândești mai sus decât simți pentru a produce niște schimbări reale și de durată.

În iarna lui 2016, la workshop-ul nostru pentru avansați din Tacoma, Washington, echipa mea și cu mine am efectuat un studiu asupra efectelor pe care le produc emoțiile înalte asupra funcției imunitare, luând eșantioane de salivă de la 117 subiecți la începutul workshop-ului și apoi după patru ore de la terminarea workshop-ului. Am măsurat imunoglobulina A (IgA), o proteină - marker pentru puterea sistemului imunitar. IgA este un produs chimic foarte puternic, una dintre proteinele primare responsabile de funcția imună sănătoasă și sistemul interior de apărare. Luptă constant un baraj de bacterii, viruși, fungi și alte organisme care invadează sau care deja trăiesc în mediul interior al corpului. Este atât de puternic încât este mai bun decât orice vaccin antigripal sau orice întăritor de sistem imunitar pe care ai putea să-l iei; când este activată, această proteină este sistemul

de apărare intern primar din corpul uman. Când nivelele de stres cresc (și din acest motiv și hormonii de stres, cum ar fi cortizol), nivele de IgA scad, afectând și blocând expresia genei sistemul imunitar care creează această proteină. În timpul workshop-ului nostru de patru zile, i-am rugat pe participanții la studiul nostru să intre într-o stare de emoții înalte, cum ar fi iubirea, bucuria, inspirația sau recunoștința, timp de 9-10 minute, de trei ori pe zi. Dacă ne-am putea ridica emoțiile, oare putem să ne întărim și sistemul imunitar? Cu alte cuvinte, pot cursanții noștri să-și activeze genele pentru IgA doar dacă își schimbă stările emoționale? Rezultatele ne-au uimit. Nivele de IgA au crescut cu 49.5%. Valorile normale pentru IgA au valori cuprinse între 37 – 87 miligrame pe decilitru (mg/dl), dar unele persoane aveau 100 mg/dl la finalul workshop-ului. Subiecții care au participat la test au prezentat schimbări epigenetice semnificative, măsurabile, fără să aibă nicio experiență semnificativă în mediul exterior. Atingând stări cu emoții înalte, chiar și pentru câteva zile, corpurile lor au început să creadă că se află într-un mediu nou, astfel că au putut să semnaleze gene noi și să-și schimbe expresia genetică (în acest caz, expresia proteică a sistemului imunitar). (Vedeți Figura 2.4.)

TACOMA, WA, STUDIU PENTRU CORTIZOL & SIgA

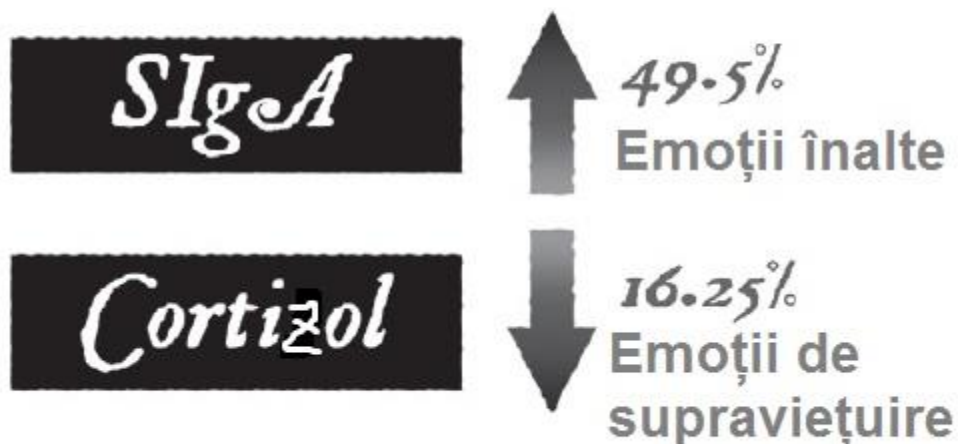


Figura 2.4

Dacă ne străduim să menținem emoții înalte și să ne schimbăm energia, efectiv putem să activăm gene noi, care să facă proteine noi și sănătoase, pentru a ne întări sistemul de apărare intern. Dacă ne reducem emoțiile de supraviețuire și minimalizăm nevoia pentru sistemul nostru de protecție exterior, dezactivăm

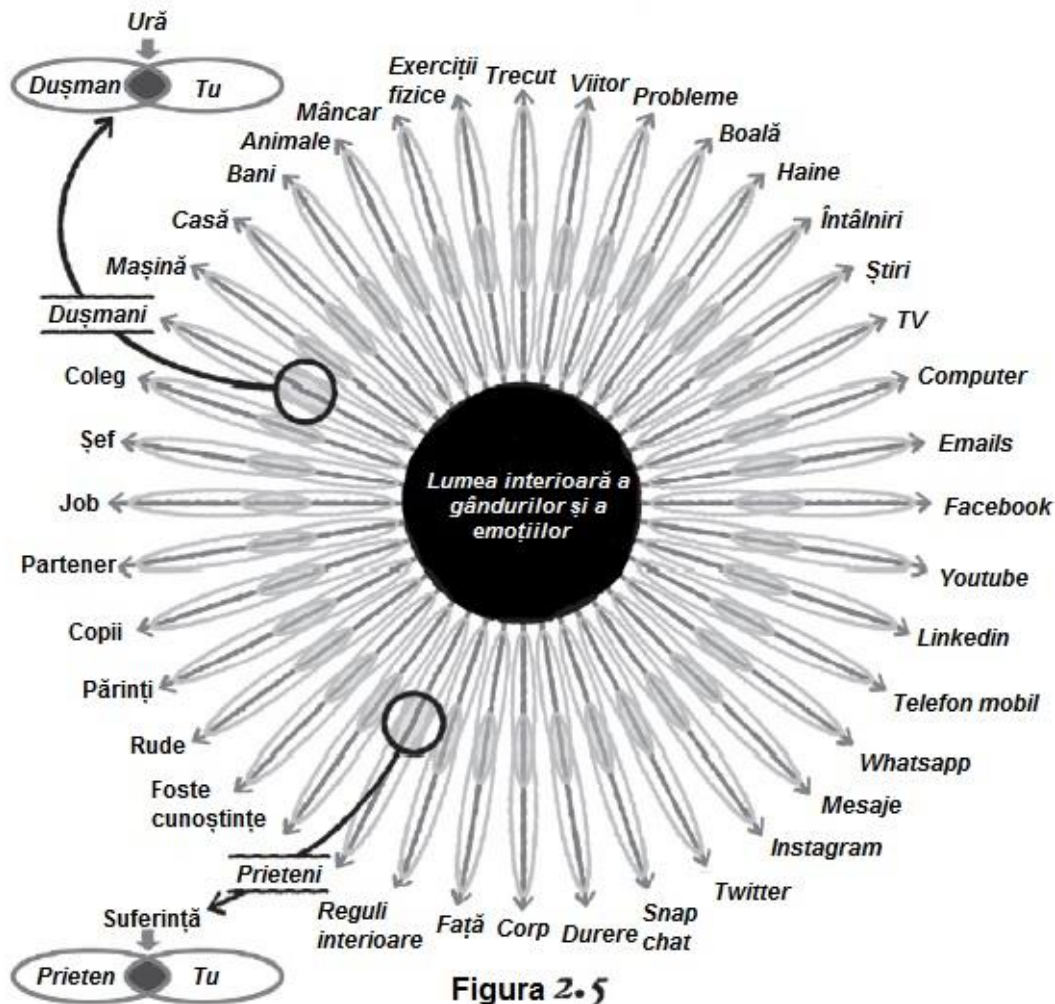
genele care produc hormoni de stres. (*SIgA* în figura de mai sus reprezintă imunoglobulina A din salivă; *cortizolul* reprezintă hormonii de stres. Ambele au fost măsurate în salivă) Asta înseamnă că nu ai nevoie de medicamente sau de o substanță exterioară care să te vindece – ai în interiorul tău puterea de a activa genele care produc IgA în câteva zile. Ceva atât de simplu cum ar fi să simți niște emoții înalte de bucurie, iubire, inspirație sau recunoștință timp de 10 minute pe zi, poate produce schimbări epigenetice importante în sănătatea și corpul tău.

Unde îți pui atenția, acolo curge și energia

De vreme ce locul pe care îți pui atenția este locul în care îți direcționezi energia, când te trezești dimineața și începi să-ți pui atenția și energia pe toți oamenii cu care trebuie să-i vezi în acea zi, locurile în care trebuie să mergi, obiectele pe care le deții și lucrurile pe care trebuie să le faci în lumea tridimensională, energia ta devine fracturată. Toată energia ta creativă pleacă de la tine, așa cum ilustrează și Figura 2.5, spre toate lucrurile din lumea exterioară care concurează pentru atenția ta – telefonul mobil, laptopul tău, contul bancar, casa ta, jobul tău, colegii tăi, soțul tău, copiii tăi, dușmanii tăi, animalele tale de companie, starea de sănătate și tot așa. Aruncați o privire la Figura 2.5! Este evident că atenția lumii și energia sunt direcționate spre lumea lor materială exterioară. Și atunci am putea să ne întrebăm: Câtă energie îți mai rămâne în lumea interioară cu gânduri și emoții pentru a crea o realitate nouă? Gândiți-vă pentru o clipă că toți acești oameni sau toate aceste lucruri cărora le dați atâta atenție sunt ceva cunoscut în viața voastră, pentru că le-ți experimentat deja. Așa cum am menționat mai devreme în acest capitol, ai o rețea neuronală în creierul tău pentru fiecare dintre aceste lucruri. De vreme ce sunt reprezentate în creierul tău, le percepi și le experimentezi din trecutul tău. Și cu cât le tot experimentezi, cu atât mai automate și solide devin circuitele neuronale pentru fiecare dintre ele, pentru că excesul experimentării unor experiențe menține asamblarea și rafinarea tot mai multe circuite. Asta face experiența – îmbogățește creierul. Așadar, ai o rețea neuronală pentru șeful tău, o rețea neuronală pentru bani, o rețea neuronală pentru partenerul tău, o rețea neuronală pentru copii tăi, o rețea neuronală pentru situația financiară, o rețea neuronală pentru casa ta, o rețea neuronală pentru toate posesiunile tale din lumea fizică, pentru că ai experimentat toți acești oameni și toate aceste lucruri în diferite timpuri și locuri.

UNDE ÎȚI PUI ATENȚIA, ACOLO ÎȚI PUI ȘI ENERGIA

Lumea externă a realității fizice



Fiecare persoană, obiect, lucru, loc sau situație din realitatea fizică familiară are o rețea neuronală corespondentă în creierul tău și o componentă emoțională conectată la ea, pentru că am experimentat toate aceste lucruri. Iată cum energia ta devine legată de realitatea noastră trecut-prezentă. Din acest motiv, când îți pui atenția pe toate aceste elemente, energia ta pleacă de la tine și lasă puțină energie în lumea ta interioară cu gânduri și emoții pentru ca tu să poți crea ceva nou în viața ta.

Dacă priviți porțiunile mărite din figură, unde se intersectează cele două ovale, acestea reprezintă modul în care folosim diferite elemente din lumea noastră exterioară pentru a ne întări dependența emoțională. Îți poți folosi prietenii pentru

a-ți întări dependența de suferință, îți poți folosi dușmanii pentru a-ți întări dependența față de ură. Atunci ar trebui să ne întrebăm: *Cât din energia ta creativă ai putea folosi pentru a-ți construi un nou destin?* Când atenția ta și, prin urmare, și energia ta, este împărțită între toate aceste obiecte din lumea exterioară, oameni, probleme și sarcini, nu îți mai rămâne energie de pus în lumea interioară a gândurilor și a emoțiilor. Deci, nu mai este energie rămasă pe care să o folosești pentru a crea ceva nou. De ce? Pentru că modul în care gândești și în care simți efectiv îți creează realitatea personală. Din acest motiv, dacă gândești și simți în același fel în fiecare zi (acesta este “cunoscutul”), continui să-ți întărești aceeași viață. De fapt, am putea spune că personalitatea ta nu îți mai creează realitatea personală. Acum realitatea ta personală îți creează personalitatea. Mediul exterior îți controlează gândurile și emoțiile. Există o potrivire biologică între lumea ta interioară cu gânduri și emoții și lumea ta exterioară, un trecut-prezent alcătuit din oameni și obiecte din anumite timpuri și locuri.

Îți menții viața neschimbată pentru că îți menții atenția (gândurile) și energia (emoțiile) neschimbate. În final, dacă modul în care gândești și simți emite o semnătură electromagnetică care influențează fiecare domeniu al vieții tale, emiți aceeași energie electromagnetică și viața ta nu se schimbă niciodată. Putem spune că energia ta este egală cu orice din realitatea trecut-prezentă - și recreezi trecutul. Totuși aceasta nu este singura limitare care se petrece. Când îți pui atenția și energia pe lumea exterioară și continui să reacționezi la același condiții în același fel – într-o stare de stres cronic, care face creierul să fie mereu într-o stare de excitație – lumea ta interioară devine dezechilibrată și creierul tău începe să nu mai funcționeze normal. Și apoi devii mai puțin eficient în a crea ceva. Cu alte cuvinte, devii o victimă a vieții tale, în loc să fii creatorul vieții tale.

Trăind dominat de hormonii de stres

Acum să aruncăm o privire la cum ajungem să devenim dependenți de emoțiile noastre negative – sau mai precis, ceea ce noi numim hormoni de stres. În momentul în care reacționăm la orice situație din lumea exterioară, care tinde să fie amenințătoare, indiferent dacă amenințarea este real sau imaginată, corpul nostru secretă hormoni de stres, astfel încât să mobilizeze cantități mari de energie ca răspuns la acea amenințare. Când se întâmplă asta, corpul se dezechilibrează – exact asta este stresul. Acesta este un răspuns natural și sănătos, pentru că în antichitate, cocktailul chimic de adrenalină și cortizol și hormoni similari era secretat când ne confruntam cu vreun pericol în lumea exterioară. Poate că, de exemplu, un prădător ne urmărea și a trebuit să luăm decizia de a fugi sau de a ne ascunde. Când suntem pe modul de supraviețuire, devenim automat materialisti și definim realitatea prin simțurile noastre: ceea ce vedem, auzim, mirosim, simțim și

gustăm. Ni se îngustează focusarea și ne punem atenția pe materie – pe corpurile noastre, care există într-un anumit spațiu și timp. Hormonii de stres ne fac să fim atenți la lumea exterioară pentru că acolo se află pericolul. În trecut, pe vremea primilor oameni, bineînțeles că acest răspuns era un lucru bun. Era adaptiv. Ne ținea în viață. Și, odată ce ne-am focusat atenția pe cauză, după ce pericolul a trecut nivelele acelor hormoni s-au echilibrat. Dar în timpurile moderne, nu mai este cazul. Doar după un telefon sau un email de la șeful nostru sau de la un membru al familiei, care provoacă o reacție emoțională puternică cum ar fi furie, frustrare, frică, anxietate, tristețe, vină, suferință sau rușine, activăm sistemul nervos primitiv luptă-sau-fugi (fight-or-flight), care ne face să reacționăm ca și când am fi urmăriți de un prădător. Aceeași chimie rămâne automat activată pentru că pericolul din exterior dă semne că nu dispare niciodată. Adevărul este că mulți dintre noi ne petrecem majoritatea timpului în această stare de excitație ridicată. Devine ceva cronic. Este ca și când prădătorul nu s-ar afla undeva în sălbăticie, arătându-și ocazional dinții, ci se află în aceeași peșteră cu noi – de exemplu, un coleg toxic, al cărui birou se află exact lângă al nostru.

Un astfel de stres cronic nu este adaptiv, ci este inadaptabil. Când trăim în modul supraviețuire și când toți hormonii de stres, cum ar fi adrenalina și cortizolul, ne străbat corpul, suntem foarte alertați în loc să revenim la echilibru. Ca în experiența Annei din Capitolul 1, când acest dezechilibru este menținut timp îndelungat, avem șanse mari să ne îmbolnăvim, pentru că stresul pe termen lung dezactivează expresia sănătoasă a genelor. De fapt, corpurile noastre devin atât de condiționate de această rafală de chimicale, încât devin dependente de ele. Corpurile noastre chiar tânjesc după ele. În acest fel, creierul nostru devine extrem de alerte și excitate, pentru că noi încercăm să prezicem, să controlăm și să forțăm rezultatele, printr-un efort de a ne crește șansele de supraviețuire. Și cu cât facem mai mult asta, cu atât mai puternică devine dependența și cu atât mai mult credem că suntem corpurile noastre, conectate la identitățile noastre și la mediul nostru, trăind într-un timp linear. Asta pentru că acolo se află toată atenția noastră. Când creierul tău este excitat și trăiești în supraviețuire și trebuie să-ți muți atenția de la job la știri, la fostul tău, la prietenii tăi, la emailurile tale, la Facebook și la Twitter, activezi aceste rețele neurologice foarte rapid. (Revedeți Figura 2.5). Dacă continui să faci asta, cu timpul, actul de-a avea o focusare îngustă din obișnuință, îți compartimentează creierul și nu mai funcționează echilibrat. Și când se întâmplă asta, îți antrenezi creierul să funcționeze într-un mod dezordonat și incoerent, ceea ce-l face să lucreze inefficient. La fel ca o furtună cu fulgere între nori, diferite rețele neuronale se activează defectuos, deci, creierul tău funcționează desincronizat. Efectul este similar cu un grup de toboșari, toți bătând tobele, dar nu cu toții sau în dezordine, fără nici un ritm. Vom vorbi mai mult despre conceptul de coerență și incoerență într-un capitol ulterior, dar pentru moment este suficient

să știi că atunci când creierul tău devine incoerent, și tu devii incoerent. Când creierul tău nu funcționează la parametri optimi, nici tu nu funcționezi la parametri optimi.

La lucrul sau locul pe care le-ai experimentat în viața ta cunoscută ai o emoție conectată, pentru că emoțiile – care sunt energie în mișcare – sunt reziduu unei experiențe. Și dacă în marea majoritatea timpului trăiești guvernat de acești hormoni de stres, s-ar putea să te folosești de șeful tău ca să-ți reconfirmi dependența de a judeca. Te-ai putea folosi de colegii tăi pentru a-ți reconfirma dependența de competiție. Te poți folosi de prietenii tăi pentru a-ți reconfirma dependența de suferință. Te poți folosi de dușmanii tăi pentru a-ți reconfirma dependența de ură, de părinți pentru a-ți reconfirma dependența de vină, de notificările de pe Facebook pentru a-ți reconfirma dependența de nesiguranță, de știri pentru a-ți reconfirma dependența de furie, de fostul pentru a-ți întări dependența de ranchiună și de relația ta cu banii pentru a-ți reconfirma dependența de lipsă.

Asta înseamnă că emoțiile tale – energia ta – este amestecată, ba chiar legată de fiecare persoană, loc sau lucru pe care-l experimentezi în realitatea ta cunoscută și familiară. Și asta înseamnă că nu există energie disponibilă pentru tine pentru a-ți crea un job nou, o nouă relație, o situație financiară nouă, o viață nouă sau chiar un corp nou, vindecă. Haideți să vă spun altfel! Dacă modul în care gândești și simți determină frecvența și informația pe care o emiți în câmpul tău energetic, care are un efect semnificativ în viața ta și dacă toată atenția ta (deci și toată energia ta) este blocată în lumea ta exterioară cu oameni, obiecte, lucruri și timp, nu mai rămâne energie în lumea ta interioară cu gânduri și emoții. Din acest motiv, cu cât este mai puternică emoția de care ești dependent, cu atât îți vei pune atenția mai mult pe persoana, obiectul, locul sau circumstanța din lumea ta exterioară – risipind marea majoritate a energiei tale creative și făcându-te să te simți la fel ca tot ce cunoști. Devine dificil să gândești sau să simți în moduri noi când ești dependent de lumea ta exterioară. Și este posibil să devii dependent de toate persoanele și lucrurile din viața ta care în primul rând îți cauzează probleme. Așa renunți la puterea ta și folosești aiurea energia ta. Dacă revezi Figura 2.5, vei găsi câteva exemple pentru a prezenta cum ne creăm legăturile energetice cu toate elementele din lumea noastră exterioară. Priviți un pic Figura 2.6. În partea stângă a diagramei vezi doi atomi legați de un câmp invizibil de energie. Schimbă între ei energie. Energia îi leagă unul de altul. În partea dreaptă a diagramei vezi două persoane care împărtășesc o experiență de resentiment. Și aceștia sunt legați de un câmp invizibil de energie, care îi ține legați și conectați energetic. În realitate, ei schimbă aceeași energie și, deci, aceeași informație.

Exact ca 2 atomi care se lipesc unul de altul pentru a crea o moleculă (care împart energie și informație), când două persoane împart aceleași emoții, aceeași

energie și comunică aceleași gânduri și informații, ele devin legate una de alta. În ambele cazuri ei sunt legați printr-un câmp invizibil de energie care îi ține conectați. Dacă este nevoie de energie pentru a separa acești doi atomi, va fi nevoie de energie și conștientizare ca să ne luăm atenția de pe persoanele și condițiile din viața noastră cărora le-am cedat prea mult din energia noastră creativă.

Pentru a separa doi atomi este nevoie de energie. În același fel, dacă atenția și energia ta este legată de aceleași persoane, locuri și lucruri din lumea exterioară, cred că înțelegi că va fi nevoie de energie și efort pentru a rupe aceste legături când ești în meditație. Atunci trebuie să ne întrebăm: Cât din energia ta creativă este prinsă în vinovăție, ură, resentiment, lipsă sau frică? Adevărul este că ai putea folosi toată această energie pentru a vă crea un destin nou. Pentru a face asta, va trebui să ajungeți dincolo de toate aceste lucruri din lumea exterioară prin a vă lua atenția de pe ele. Din acest motiv noi folosim meditația ca model pentru a ne schimba starea interioară. Asta ne permite să ne rupem din asocierile cu toată lumea, oricine, orice, oriunde și mereu suficient de mult încât să putem face o călătorie în interior. Odată ce vă depășiți corpul emoțional și vă luați atenția de pe orice vă este cunoscut în lumea exterioară, vă rechemați energia la voi, rupând legăturile cu realitatea trecut-prezentă (care a rămas neschimbată). Va trebui să faceți tranziția de la a fi cineva la a fi nimeni – ceea ce înseamnă că va trebui să vă luați atenția de pe corp, de pe durerea voastră și foamea voastră. Va trebui să treceți de la a fi cineva la a fi nimeni (să vă luați atenția de pe identitatea voastră ca partener, părinte și angajat). Va trebui să treceți de la a vă ține atenția pe ceva la a vă pune atenția pe nimic (să uitați de telefonul vostru, de emailuri și de a merge să luați o cană de cafea) și de la a fi undeva la a fi nicăieri (să treceți dincolo de orice gând despre scaunul în care meditați sau unde veți merge mai târziu) și de la a fi în timpul linear în a fi în nici un timp (cu nicio amintire care să vă distragă sau gânduri despre viitor). Nu spun că telefonul vostru mobil sau laptopul sau mașina sau contul bancar sunt rele, dar când sunteți prea atașați de aceste lucruri și ele v-au captat atenția într-un grad atât de mare încât nu puteți să încetați să vă gândiți la ele (datorită emoțiilor puternice pe care le asociați cu ele), aceste posesiuni pe care le dețineți. Și apoi nu puteți crea ceva nou. Singurul mod prin care puteți face asta este să învățați să adunați din nou toată acea energie fracturată înapoi la voi, astfel încât să depășiți emoțiile de supraviețuire de care ați devenit dependent și care vă ține energia legată de realitatea trecut-prezentă. Odată ce îți iei atenția de pe toate aceste elemente exterioare, începi să slăbești legăturile emoționale și energetice pe care le ai cu aceste lucruri și începi în sfârșit să eliberezi suficientă energie pentru a crea un nou viitor. Asta înseamnă că va trebui să devii conștient de locurile în care ți-ai plasat în mod inconștient atenția, și – ca separarea celor doi atomi – va fi nevoie de ceva energie pentru a rupe în mod conștient aceste legături.

Oamenii vin mereu la mine în timpul workshop-urilor și îmi spun că hardul de la computer s-a stricat, că cineva le-a furat mașina sau că și-au pierdut jobul și că nu mai au bani. Când îmi spun că au pierdut oameni sau lucruri din viața lor, știți ce le spun de fiecare dată? “Minunat! Uite câtă energie disponibilă ai acum pentru a-ți crea un nou destin! Și apropo, dacă faci această muncă bine și reușești să-ți chemi energia înapoi, cu siguranță va fi neplăcut la început, chiar un pic haotic. Pregătește-te, pentru că unele domenii din viața ta s-ar putea să se facă praf și pulbere. Dar nu îți face griji. Asta trebuie să se întâmple, deoarece rupi anumite conexiuni energetice care există între tine și realitatea trecută.” Orice nu se mai potrivește vibrațional cu tine și viitorul tău va dispărea. Lasă tot să se ducă. Nu încerca să-ți repari vechea viață, pentru că nu vei fi disponibil să faci asta, fiind vei prea preocupat cu noul destin pe care-l îl chemi înspre tine. Iată un exemplu minunat: Un prieten de-al meu, care era vicepreședintele unei universități, s-a prezentat la o ședință a comitetului de conducere la aproximativ trei săptămâni după ce a început să facă această muncă cu meditațiile. Era coloana vertebrală a acelei universități. Studenții și facultatea îl iubeau. A intrat în ședința comitetului de conducere și a fost concediat. M-a sunat și mi-a zis “Hei, nu știu dacă această muncă cu meditațiile funcționează. Comitetul de conducere doar ce m-a concediat. Nu ar trebui să mi se întâmple chestii minunate dacă fac aceste meditații?” Eu i-am zis: “Ascultă-mă! Nu te agăța de aceste emoții de supraviețuire, pentru că apoi te vei afla iar în trecut. În loc de asta, încearcă să stai cât mai mult în momentul prezent și continuă să crezi de acolo.” Peste două săptămâni s-a îndrăgostit de o femeie, cu care mai târziu s-a și căsătorit. În scurt timp a primit și o ofertă pentru un job mai bun, ca vicepreședinte al unei universități mai mari și mai bune, pe care a acceptat-o imediat cu recunoștință. Un an mai târziu, m-a sunat din nou ca să-mi spună că facultatea care l-a concediat îl ruga acum să se întoarcă ca președinte. Așadar, nu știi niciodată ce a pregătit pentru tine universul în timp ce vechea realitate se prăbușește și una nouă începe să își facă simțită prezența.

Singurul lucru de care vă pot asigura este următorul: Necunoscutul nu m-a dezamăgit niciodată.

Cum să-ți chemi energia înapoi la tine

Dacă vrei să te deconectezi de lumea exterioară, trebuie să înveți cum să-ți schimbi undele cerebrale. Deci, hai să vorbim puțin despre undele de frecvență ale creierului. În marea majoritate a timpului, când ești treaz și conștient, ești pe undele cerebrale beta. Beta se măsoară în frecvențe joase, medii și înalte. Frecvența beta joasă este o stare de relaxare, când nu percepi nici un pericol venind din lumea exterioară, dar încă ești conștient de corpul tău în spațiu și timp. Aceasta este starea în care te afli când citești, când ești atent la fiica ta în timpul unei conversații

prietenoase sau când asculți o conferință. Frecvența beta medie este o stare un pic mai excitată, ca atunci când te afli într-un grup de oameni, făcând cunoștință cu toți pentru prima dată și când trebuie să reții numele tuturor. Ești mai vigilent, dar nu ești foarte stresat sau dezechilibrat complet. Gândește-te la frecvența beta medie ca la un stres bun. Frecvența beta înaltă este starea în care te afli când ești asaltat de hormonii de stres. Acestea sunt undele pe care le prezinți când ai emoții de supraviețuire, inclusiv furie, stare de alarmă, agitație, suferință, mâhnire, anxietate, frustrare și chiar depresie. Frecvența beta înaltă poate fi de trei ori mai mare decât frecvența beta joasă și de două ori mai mare decât frecvența beta medie.

În timp ce îți poți petrece marea majoritate a timpului în frecvențe beta, mai cazi și în frecvențe alfa în timpul zile. Prezinți unde alfa când ești relaxat, calm, creativ și chiar intuitiv – când nu mai gândești sau analizezi și în loc de asta visezi cu ochii deschiși sau îți imaginezi, ca într-un fel de stare de transă. Dacă undele cerebrale beta apar când îți pui atenția mai mult pe lumea exterioară, undele cerebrale alfa arată că îți pui atenția mai mult pe lumea interioară.

Undele cerebrale theta preiau controlul când suntem în acea zonă de crepuscul, când mintea este încă trează, dar corpul începe să adoarmă. Această frecvență este asociată și ea cu stările de meditație profundă. Undele cerebrale delta apar de obicei în timpul somnului profund. Cu toate acestea, de-a lungul ultimilor 4 ani, echipa mea de cercetare și cu mine am înregistrat mai mulți cursanți care pot intra în unde cerebrale delta foarte profunde în timpul meditației. Corpurile lor sunt profund adormite și ei nu visează, însă scanările creierelor lor arată cum că creierul lor procesează o amplitudine foarte mare de energie. Ca rezultat, ei au raportat că au avut experiențe mistice foarte profunde de unificare cu tot, simțindu-se conectați la toți și tot din univers. Vedeți Figura 2.7 pentru a compara diferitele stări de unde cerebrale.

Undele de frecvență gamma indică ceea ce eu numesc stare supraconștientă. Această energie cu frecvență foarte înaltă se petrece când creierul se excită de la un eveniment interior (unul dintre cele mai comune exemple este acela din timpul meditației, când ochii tăi sunt închiși și tu te muți în interior) comparativ cu un eveniment care se întâmplă în exteriorul corpului. Vom vorbi mai mult despre undele cerebrale gamma în capitolele următoare.

UNDE CEREBRALE

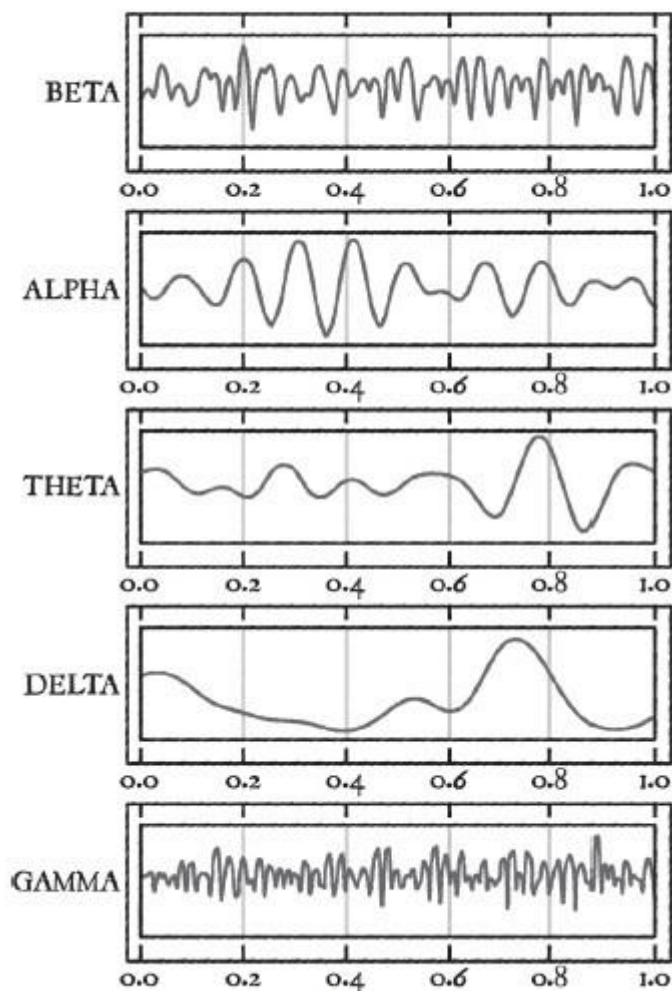


Figura 2.7

O comparare a diferitelor unde cerebrale

Una dintre cele mai mari provocări cu care se confruntă oamenii în meditație este aceea de a ieși din unde beta înalte (chiar și beta mediu) și de a trece pe unde alpha și apoi pe unde theta. Este absolut vital să faci asta, pentru că atunci când îți încetinesc undele cerebrale pe aceste frecvențe, nu mai sunt atenți la lumea exterioară și la toate gândurile pe care s-au obișnuit să le aibă când sunt stresați. Și de vreme ce nu analizează și nu construiesc strategii, încercând să se pregătească pentru scenariul cel mai rău din viitorul lor, în baza amintirilor înfricoșătoare din trecut, au oportunitatea să devină prezenți, să existe doar în momentul prezent. Nu ar fi minunat ca în timpul unei meditații să îți deconectezi asocierile de la toate

elementele din mediul tău exterior, să treci dincolo de corpul tău, de fricile tale și de programul zilnic și să uiți de trecutul familiar și viitorul tău previzibil? Dacă o faci bine, vei pierde și noțiunea timpului. Dacă îți depășești în meditație și gândirea automată, emoțiile și obișnuințele se întâmplă exact asta: treci dincolo de corpul tău, de mediu și timp. Ai slăbit legăturile energetice cu realitatea trecut-prezentă și te trezești în momentul prezent. Doar în momentul prezent îți poți chema înapoi energia. Asta cere ceva efort (cu toate că va deveni mai ușor prin practică) pentru că trăiești condus de hormonii de stres în marea majoritate a timpului. Deci, hai să vedem ce se întâmplă când nu ești în momentul prezent în timpul meditației, astfel încât să știi cum să gestionezi situația când se întâmplă asta. Este important să înțelegem această abilitate, pentru că, dacă nu poți trece peste stresul tău, peste probleme și peste durerea ta, nu poți crea un viitor, nou unde aceste lucruri nu există.

Așa că, să zicem că stai în meditație și începi să ai niște gânduri aiurea. Ești obișnuit să gândești în acel fel pentru că ai gândit la fel și ți-ai pus atenția pe aceiași oameni și lucruri din același timp și spațiu ani de zile. Și ai îmbrățișat automat aceleași emoții familiare zilnic, doar pentru a reafirma aceeași personalitate care este conectată la aceeași realitate personală – condiționându-ți în mod repetat corpul să trăiască în trecut. Singura diferență de această dată este aceea că acum încerci să meditezi și ai ochii închiși. Cum stai acolo cu ochii închiși, nu-ți vezi șeful în mod fizic. Dar corpul tău vrea să simtă acea furie, pentru că, de fiecare dată când o vezi – de 50 de ori pe zi, cinci zile pe săptămână, ai obișnuința de a simți amărăciune sau agresiune. În mod similar, când primești emailuri de la ea (ceea ce se întâmplă de cel puțin 10 ori pe zi), ai aceeași reacție emoțională inconștientă față de ea, astfel că corpul tău s-a obișnuit să aibă nevoie de ea pentru a confirma dependența de furie. Vrea să simtă emoțiile de care a devenit dependent, și, la fel cum un dependent tânjește după un drog, corpul tânjește după chimicalele care îi sunt familiare. Vrea să simtă acea furie familiară față de șef pentru că nu ai obținut avansarea sau vrea să judece colegul de muncă care te roagă mereu să îi ții locul. Apoi începi să te gândești la alți colegi care te plictisesc și alte motive pentru a fi supărat pe șeful tău. Stai acolo, încercând să meditezi, dar corpul tău îți aruncă toată mizeria în cap. Asta pentru că vrea chimicalele sale care să-l echilibreze sau emoțiile familiare pe care le simți de obicei în timpul zilei, când ai ochii deschiși. În momentul în care observi ce se întâmplă – că îți pui toată atenția pe o emoție – devii conștient că îți investești energia în trecut (pentru că emoțiile sunt înregistrări ale trecutului), astfel încât te oprești și revii în momentul prezent și începi să nu-ți mai investești atenția și energia în trecut. Dar peste puțin timp vei începe să te simți din nou frustrat, furios și plin de resentimente, însă realizezi ce faci. Îți amintești că corpul tău încearcă să simtă acele emoții ca să-și reafirme dependența de acele chimicale și îți amintești că acele emoții îți bagă creierul în

unde cerebrale beta înalte, dar te oprești. De fiecare dată când te oprești, liniștește-ți corpul și revino în momentul prezent și spune-i corpului că nu mai este mintea – tu ești mintea.

Însă apoi încep să apară gânduri despre persoanele pe care trebuie să le vezi și locurile în care trebuie să mergi și lucrurile pe care trebuie să le faci mai târziu în acea zi. Te întrebi dacă șeful tău a răspuns la acel email și îți amintești că nu ai sunat-o pe sora ta înapoi. Și azi e ziua în care se ridică gunoiul, astfel că îți reamintești că trebuie să scoți gunoiul afară. Și dintr-o dată devii conștient că anticipând aceste scenarii viitoare, îți investești atenția și energia în aceeași realitatea cunoscută. Așa că te oprești, revii în momentul prezent și, încă o dată, îți scoți energia din acel viitor previzibil, acel viitor cunoscut și faci loc pentru necunoscut în viața ta.

Aruncați o privire la Figura 2.8. Aceasta arată că odată ce te regăsești pe tine în acea clipă dulce a momentului prezent, energia ta (reprezentată de săgeți) nu mai pleacă de la tine spre trecut sau viitor așa cum o făcea în Figura 2.3. Acum îți scoți energia din trecutul cunoscut și viitorul previzibil. Nu mai activezi aceleași circuite în același fel și nu mai activezi și semnalezi aceleași gene în același fel prin a simți aceleași emoții. Dacă continui să faci acest proces, îți readuci încontinuu energia la tine prin a rupe legăturile energetice care te țin conectat la realitatea ta trecut-prezentă. Asta se întâmplă pentru că îți iei energia de pe lumea exterioară și o pui în lumea ta interioară, construindu-ți propriul câmp electromagnetic care îți înconjoară corpul. Acum ai energie disponibilă pe care o poți folosi pentru a crea ceva nou. Cum îți iei atenția de pe realitatea ta trecut-prezentă sau de pe viitorul previzibil, îți chemi energia înapoi la tine și construiești propriul câmp electromagnetic. Acum ai energie disponibilă să te vindeci sau să faci noi experiențe în viața ta.

Să nu te mire dacă atenția ta începe să o ia iar pe arătură. În timp ce continui să stai în meditație, corpul tău devine din ce în ce mai plictisit și nerăbdător, pentru că vrea să facă ceva. Până la urmă l-ai programat în fiecare zi să se ridice și să urmeze aceeași rutină. Vrea să renunțe la meditație, să deschidă ochii și să vadă pe cineva. Vrea să audă ceva la TV sau să vorbească cu cineva la telefon. Preferă să guste micul dejun în loc să stea acolo fără să facă nimic. I-ar plăcea să miroasă cum se fierbe cafeaua, așa cum face în fiecare dimineață. Și i-ar plăcea să simtă ceva cum ar fi un duș cald înainte să-și înceapă ziua. Corpul vrea să experimenteze realitatea fizică cu simțurile sale pentru a îmbrățișa o emoție, însă ținta ta este să crezi o realitate de dincolo de simțurile tale, care nu este definită de corpul tău ca minte, ci de tine pe post de minte.

Odată ce devii conștient de program, îți vei aranja corpul să stea în momentul prezent. Corpul încearcă din nou să revină la trecutul familiar pentru că vrea să se angajeze într-un viitor previzibil, însă tu îl reasezi la loc în momentul

prezent. De fiecare dată când îți depășești obișnuințele automate, vei deveni mai tare decât programul tău. De fiecare dată când îți așezi corpul înapoi în momentul prezent, la fel cum antrenezi un câine să stea așezat, îți recondiționezi corpul la o minte nouă. De fiecare dată când devii conștient de programul tău și munca ta pentru momentul prezent, de fapt afirmi că voința ta e mai mare decât programul. Și dacă tot readuci atenția (și, prin urmare, și energia) în momentul prezent și continui să observi când ești prezent și când nu ești, mai devreme sau mai târziu corpul tău va ceda. Acest proces de a reveni încontinuu în momentul prezent este cel care rupe legăturile energetice cu realitatea ta familiară. Și când revii în momentul prezent, de fapt treci dincolo de identitatea ta din lumea fizică și intri în câmpul cuantic (un concept pe care îl voi explica în detaliu în capitolul următor).

Cea mai grea parte din orice război este ultima bătălie. Asta înseamnă că atunci când corpul tău, pe post de minte, o ia razna, făcându-te să crezi că nu poți merge mai departe, dorindu-ți să te oprești și să revii în lumea simțurilor, continui perseverezi. Intri cu adevărat în necunoscut și mai devreme sau mai târziu vei începe să rupi dependența emoțională din interiorul tău. Când treci dincolo de vina ta, de suferința ta, de frica ta, de frustrarea ta, de resentimentele tale, de nevrednicia ta, îți eliberezi corpul din lanțurile acestor obișnuințe și emoții care te țin ancorat în trecut - și, ca rezultat, eliberezi energie care acum revine la tine. Când corpul eliberează toată această energie emoțională depozitată, nu mai devine mintea. Descoperi că exact de partea cealaltă a fricii este curajul, de partea cealaltă a lipsei este plenitudinea, și chiar dincolo de dubiul tău este cunoașterea. Când intri în necunoscut și renunți la ură sau furie, descoperi iubirea și compasiunea. Este aceeași energie. Doar că a fost depozitată în corp și acum este disponibilă pentru tine, să o folosești pentru a crea un destin nou.

Așadar, când înveți să te depășești (pe tine sau amintirea cu tine și viața ta), rupi legăturile pe care le ai cu orice lucru, orice persoană, orice loc și orice timp, care te țin conectat la realitatea ta trecut-prezentă. Și când, într-un final, treci peste furia sau frustrarea ta și eliberezi energia care a fost prinsă în trecut, îți chemi acea energie înapoi la tine. Când eliberezi toată acea energie creativă care a fost prinsă în acele emoții de supraviețuire, în interiorul și exteriorul tău, îți construiești propriul câmp de energie în jurul corpului.

În workshop-urile avansate chiar am măsurat acest efect de chemare a energiei înapoi. Avem experți care folosesc un echipament sensibil numit mașină de vizualizare a descărcării gazului (gas discharge visualization - GDV), care are un senzor construit special (numit antenă Sputnik), dezvoltat de Ph.D. Konstantin Korotkov. Măsoară câmpul ambient electromagnetic în conferințele din Workshop-uri din spații ca să vedem cum se schimbă energia pe durata desfășurării workshop-urilor.

În prima zi, la unele din workshop-urile noastre pentru avansați, uneori vedem energia din cameră. Asta se întâmplă pentru că odată ce începem să medităm și cursanții trebuie să se depășească pe ei înșiși prin ruperea conexiunilor energetice cu oricine și orice din realitatea lor cunoscută, își cheamă energia înapoi la ei. Ei trag energie din marele câmp și câmpul din cameră poate să scadă în timp ce participanții încep să construiască câmpul lor individual de energie în jurul propriilor corpuri - și acum au energie disponibilă de utilizat pentru a-și face un destin nou. Bineînțeles, când grupul se depășește pe sine însuși, în prima zi, ei, la final și-au construit propriul câmp de lumină și, pentru că energia lor se extinde în fiecare zi, încep să contribuie la energia din cameră. Ca rezultat, vedem cum energia din cameră crește. Ca să vedem cum arată, priviți graficele 1A și 1B. Un mod prin care să vă creșteți șansele de a avea o meditație reușită este acela de a vă oferi suficient timp astfel încât să nu fiți distrași prin a vă grăbi să treceți prin experiență. De exemplu, eu când meditez, îmi permit două ore. Nu îmi ia mereu două ore, dar mă cunosc destul de bine de-acum ca să realizez că dacă aș avea doar o oră, îmi voi spune că nu este timp suficient. Pe de altă parte, dacă am două ore, mă pot relaxa, știind că am suficient timp să găsesc momentul prezent. În unele zile găsesc dulcele punct al momentului prezent destul de repede, pe când în alte zile trebuie să muncesc o oră pentru a-mi aduce creierul și corpul în prezent.

Sunt o persoană foarte ocupată. Uneori, când doar ce am ajuns acasă pentru trezi zile între două workshop-uri sau evenimente, mă trezesc dimineața și mă gândesc imediat la cele trei întâlniri pe care le am planuite în acea zi cu diferiți membri ai staff-ului, repetând mental despre ceea ce trebuie să discut. Apoi mă gândesc la emailurile pe care trebuie să le expediez înainte să merg la acele întâlniri. Apoi mă gândesc la zborul pe care trebuie să-l fac în acea după-amiază. Apoi fac o notă mentală despre telefoanele pe care trebuie să le dau în drumul spre aeroport. Înțelegeți despre ce vorbesc.

Când se întâmplă asta, mă gândesc la aceiași oameni pe care trebuie să-i văd, aceiași locuri în care trebuie să merg, aceiași lucruri pe care trebuie să le fac, în același timp în realitatea mea cunoscută, am realizat că îmi pregătesc creierul și corpul să arate ca și când acel viitor s-a întâmplat deja. Am devenit conștient că atenția mea este în viitorul cunoscut și m-am oprit, apreciind cunoscutul și întorcându-mă la momentul prezent. În timp ce fac asta, încep să dezactivez acele conexiuni neuronale. Apoi pot deveni un pic emoționat, nerăbdător și un pic frustrat când mă gândesc la ceva ce s-a întâmplat ieri. Și de vreme ce emoțiile sunt înregistrarea trecutului și locul în care îmi pun atenția este locul unde îmi pun energia, devin conștient că îmi investesc energia în trecut. Apoi hormonii de stres îmi pot excita creierul și corpul devine un pic încins în unele cerebrale beta pe frecvență înaltă și trebuie să-l așez din nou în momentul prezent. Și, în timp ce fac asta, nu mai activez aceiași circuite în creierul meu și îmi retrag

energia din trecut. Și dacă sunt conștient de aceleași gânduri care sunt conectate de aceleași emoții familiare, când mă opresc din a simți în același mod, nu îmi mai condiționez corpul în trecut și nu mai semnalez aceleași gene în aceleași feluri.

Și dacă emoțiile sunt produsul final al experiențelor din mediu, și dacă mediul este cel care semnaleză gena, atunci, când mă opresc din a simți aceleași emoții, nu mai selectez și instruiesc aceleași gene în același feluri. Asta nu numai că afectează sănătatea corpului meu, dar nici nu mai pregătește corpul să se afle în același viitor, bazat pe a trăi în trecut.

Astfel, când stopez acele emoții, schimb programul genetic al corpului. Și, de vreme ce hormonii de stres pe termen lung dezactivează expresia sănătoasă a genelor și creează boală, de fiecare dată când reușesc să mă opresc și să nu mai activez oricare dintre acele emoții care sunt relaționate cu stresul, nu-mi mai condiționez corpul să fie dependent de emoțiile de stres.

PUNCTUL DULCE AL GENEROSULUI MOMENT PREZENT

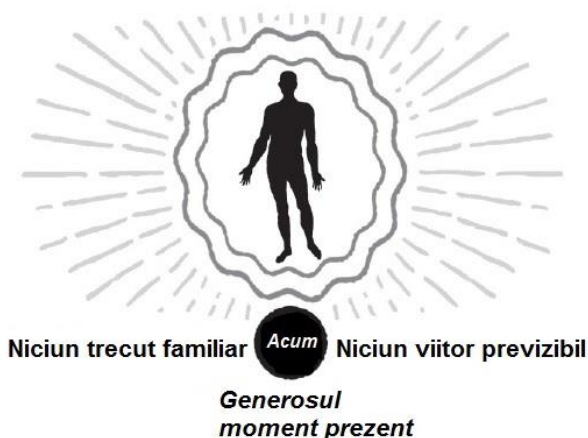


Figura 2.9

Când te afli în dulcele moment prezent, trecutul familiar și viitorul previzibil nu mai există și acum ești gata să crezi noi posibilități în viața ta.

Dacă o faci corect (să îți depășești gândurile familiare și emoțiile despre trecutul cunoscut și viitor), atunci, energetic, neurologic, biologic, chimic, hormonal și genetic, acel viitor previzibil (cât și trecutul familiar) nu mai există.

Dacă nu mai activez aceleași rețele neuronale (nemaigândindu-mă la acele amintiri despre persoane sau lucruri dintr-un anumit timp și loc) și continui să revin în momentul prezent, îmi chem energia înapoi la mine. Privește Figura 2.9 și poți vedea că trecutul familiar și viitorul previzibil nu mai există. Acum mă aflu în dulcele punct al minunatului moment prezent și am disponibilă energie pentru a crea, pentru că am construit propriul câmp de energie în jurul corpului. De fiecare

dată când am lucrat – uneori ore întregi – să trec dincolo de mine și să găsesc acel loc numit *prezentul etern*, mereu am gândit același lucru: *Asta a meritat din plin!*

CAPITOLUL 3

ACORDAREA LA NOILE POTENTIALE DIN QUANTUM

Să treci dincolo de corpul și mediul tău nu este ușor – însă merită efortul pentru că odată ce ne deconectăm de la realitatea 3D, intrăm într-o cu totul altă realitate, numită quantum, tărâmul posibilităților infinite. Este un pic dificil să descriem această realitate pentru că nu seamănă cu nimic din universul fizic. Regulile fizicii lui Newton sau modul în care suntem obișnuiți să credem că funcționează lumea, pur și simplu nu se aplică.

Câmpul cuantic (unificat) este un câmp invizibil de energie și informație – sau am putea spune un câmp de inteligență sau conștiință – care există dincolo de spațiu și timp. Acolo nu există nimic fizic sau material. Este dincolo de orice poți percepe cu simțurile tale. Acest câmp unificat de energie și informație guvernează toate legile naturii. Oamenii de știință au lucrat pentru a cuantifica acest proces, astfel încât să-l putem înțelege mai bine, și aceștia descoperă tot mai multe lucruri despre el. Bazându-mă pe cunoștințele și experiențele mele, cred că există o inteligență care se auto-organizează și care este energie, și care observă tot universul și galaxiile în ordine. Uneori, lumea îmi va zice că această idee pare a fi un pic neștiințifică. Și mereu răspund cu aceeași întrebare: Ce se întâmplă după o explozie – ordine sau dezordine? Ei mereu răspund că rezultă dezordine. Apoi întreb: Atunci de ce după Big Bang, care a fost cea mai mare explozie din toate timpurile, a fost creată atât de multă ordine? Probabil că o inteligență își organizează energia și materia într-o anumită formă și unifică toate forțele din natură pentru a crea o astfel de capodoperă. Acea inteligență, acea energie, este câmpul cuantic unificat. Pentru a vă da o idee despre cum este acest câmp, imaginați-vă că luați toți oamenii și corpurile de pe Pământ, toate animalele, plantele și obiectele fizice – atât cele naturale cât și cele făcute de om – toate continentele, oceanele și chiar și Pământul în sine. Imaginați-vă apoi că puteți lua toate planetele, lunile și stelele din sistemul nostru solar, inclusiv soarele. Apoi imaginați-vă că luați și toate celelalte sisteme solare din galaxia noastră, și apoi toate galaxiile din univers. Nu mai este aer, nu mai este nici măcar vreo lumină pe care să o puteți percepe cu ochii. Este doar întuneric absolut, vidul, câmpul punctul-zero. Este important de reținut asta, deoarece atunci când tu, ca și conștiință în momentul prezent, intri în câmpul unificat, te vei afla într-un spațiu negru infinit – vid, dacă vrem să-i dăm o descriere fizică.

Acum imaginează-ți că nu numai că nu vezi nimic aici, dar pentru că intri în acest tărâm fără un corp fizic, nu ai nici măcar vedere cu care să vezi – nu ai nici capacitatea să auzi, să simți sau să guști. Nu ai nici un simț. Singurul mod în care poți exista în câmpul cuantic este ca și conștiință (conștientizarea de a fi). Sau mai bine zis, singurul mod în care poți experimenta acest tărâm este prin conștientizarea ta – nu cu simțurile. Și de vreme ce conștiința este conștientizare, și conștientizarea înseamnă să fii atent și să observi, odată ce te afli dincolo de lumea simțurilor, când ești atent la energia câmpului cuantic, conștiința ta se conectează la nivele de frecvență și informație mai mari. Și, pe cât de ciudat ar suna, câmpul cuantic nu este gol. Este un câmp infinit umplut cu frecvență sau energie. Și toate frecvențele transportă informație. Așa că, gândește-te la câmpul cuantic ca fiind umplut cu cantități infinite de energie vibrantă, dincolo de lumea fizică sau materie și dincolo de simțurile noastre - unde invizibile de energie, disponibile nouă pentru a le folosi în creație. Și ce anume putem crea cu toată această energie care înnoată într-o mare infinită de potențiale? Asta depinde de noi, deoarece, pe scurt, câmpul cuantic este starea *în care există toate posibilitățile*. Și după cum doar ce am spus, când ne trezim în universul cuantic, existăm doar ca și *conștiință* sau stare de *conștientizare*: o conștiință care este atentă la sau observă un câmp cu posibilități infinite, care există într-o conștiință și mai mare și la un nivel energetic și mai mare.

Când intri în acest spațiu vas ca și conștiință, nu există corpuri, oameni, obiecte, locuri sau timp. În loc de asta, există ca energie posibilități necunoscute infinite. Deci, dacă te trezești că te gândești la lucruri cunoscute din viața ta, te-ai reîntors în realitatea 3D de timp și spațiu. Însă dacă poți sta în întunericul necunoscutului destul de mult, te va pregăti să crezi necunoscut în viața ta. În capitolul trecut, când te instruiam să revii în momentul prezent, aveam în vedere să te oprești din te a gândi la viitorul previzibil sau la trecutul familiar și doar să te desfășori în acest spațiu vast și etern ca și conștiință – să nu-ți mai pui atenția pe oricine sau orice material din această realitate 3D, cum ar fi corpul tău, persoanele din viața ta, lucrurile pe care le deții, locurile în care mergi și chiar și timpul în sine. Dacă faci asta cum trebuie, nu ești nimic altceva decât conștiință. Așa ajungi acolo. Acum să mergem un pic înapoi și să vedem cum au descoperit oamenii de știință universul cuantic, lucru care s-a întâmplat când au început să studieze lumea subatomică. Au descoperit că atomii, cărămizile cu care este construit totul în universul fizic, sunt făcuți dintr-un nucleu înconjurat de un câmp larg ce conține unul sau mai mulți electroni. Acest câmp este atât de mare față de micuții electroni, încât dă impresia că ar fi 99.999999999999 % spațiu gol. Însă, spațiul de fapt nu este chiar gol. Este plin cu o grămadă de frecvențe energetice care formează un câmp informațional invizibil și interconectat. Astfel că orice din universul nostru cunoscut, chiar dacă ar da impresia că este solid, de apt este 99.999999999999 %

energie sau informație. În realitate, mare parte a universului este format din acest spațiu “gol”. Materia este o componentă infinit de mică față de imensul spațiu în care nu există nimic fizic.

Cercetătorii au descoperit imediat că electronii care se mișcă în acel câmp vast se comportă într-o manieră complet imprevizibilă – se pare că ei nu se supun aceluiași reguli care guvernează materia în universul nostru imens. Apar pentru o clipă, după care dispar - și este imposibil să prezici unde vor reapărea electronii. Asta se întâmplă pentru că, după cum au descoperit cercetătorii până la urmă, electronii există simultan într-un număr infinit de posibilități sau probabilități. Numai atunci când un observator își focusează atenția și caută “ceva” material, câmpul invizibil de energie și informație se prăbușește într-o particulă pe care noi o cunoaștem sub numele de electron. Asta se numește „*prăbușirea funcției de undă*” sau „*eveniment cuantic*”. Însă imediat ce observatorul privește în altă parte, nemaiobservând electronul și luându-și mintea de pe materia subatomică, dispare iar în energie. Cu alte cuvinte, acea particulă de materie fizică (electronul) nu poate exista până nu-l observăm noi – până nu-i dăm atenție. Și imediat ce nu ne mai punem atenția pe el, redevine energie (o frecvență energetică, pe care oamenii de știință o numesc undă) și posibilitate. În acest fel, mintea și materia sunt relaționate în quantum. (Apropo de asta, la fel cum noi, ca și conștiință subiectivă, observăm electronul ca formă, există o conștiință universală obiectivă care ne observă constant pe noi toți și realitatea noastră tridimensională și dar și formă). Deci, pentru tine asta semnifică că: Dacă îți vezi viața de la același nivel al minții în fiecare zi, anticipând un viitor bazat pe trecutul tău, prăbușești câmpuri infinite de energie în aceleași patternuri de informație numite viața ta. De exemplu, dacă te trezești și te gândești “Unde este durerea mea?”, durerea ta familiară va apărea imediat, pentru că tu te aștepti să fie acolo. Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă ai putea să-ți iei atenția de pe lumea fizică și mediu. Așa cum ai învățat în capitolul trecut, când îți iei atenția de pe corp, devii nimeni - și nu mai ai acces la nici un simț. Când îți iei atenția de pe oamenii din viața ta, devii nimeni - și astfel nu mai ai o identitate ca părinte, partener, rudă, prieten sau chiar ca membru al unei profesii, al unui grup religios, al unui partid politic sau al unei naționalități. Nu ai nicio rasă, nici un gen, nicio orientare sexuală și nicio vârstă. Când îți iei atenția de pe obiectele și locurile din mediul fizic, ești nicăieri și nimic. Și, în sfârșit, când îți iei atenția de pe timpul linear (care are un trecut și un viitor), te afli în nici un timp – ești în momentul prezent, în care există toate posibilitățile în câmpul cuantic. Pentru că nu te mai identifici cu lumea fizică sau nu mai ești conectat la ea, nu mai încerci să influențezi materia prin materie - ești dincolo de materie și dincolo de modul în care te identifici cu un corp în spațiu și timp. Într-un fel foarte real, te afli în întunericul imens al câmpului unificat, unde nu există nimic material. Acesta

este efectul direct al muncii conștiente de a ajunge la momentul prezent, pe care l-am descris în capitolul trecut.

În momentul în care se întâmplă, îți pui atenția și energia într-un câmp necunoscut, de dincolo de materie, unde există toate posibilitățile - un câmp făcut doar din frecvențe invizibile care transportă informație sau conștientizare. Și, la fel ca oamenii de știință care și-au luat atenția de pe electron, aflând că s-a transformat iar în energie și posibilitate, dacă îți iei atenția de pe viața ta sau dacă treci dincolo de amintirea cu viața ta, viața ta ar trebui să se transforme în posibilitate. Până la urmă, dacă te focusezi pe cunoscut, vei primi cunoscut. Dacă te vei concentra pe necunoscut, vei crea o posibilitate. Cu cât stai mai mult în acel câmp cu posibilități infinite ca și conștiință - conștient că ești conștient în acest spațiu negru infinit - fără să-ți pui atenția pe corpul tău, pe lucruri, oameni, locuri și timp, cu cât investești mai mult energia ta în necunoscut, cu atât mai mult vei crea o nouă experiență sau noi posibilități în viața ta. Aceasta este legea.

Schimbările din creier

Când intri pe ușa care duce la câmpul cuantic, nu poți intra fiind cineva. Trebuie să intri ca nimeni - doar ca și conștiință sau conștientizare, un gând sau o posibilitate, lăsând în urmă, în lumea fizică, orice altceva și trăind doar în momentul prezent. Așa cum am zis în capitolul precedent, acest proces necesită ca tu să rupi adicția ta chimică (cel puțin temporal) de aceleași emoții care îți guvernau gândurile, și să încetezi să mai simți în același fel, așa că te oprești din a-ți pune atenția pe dimensiunea tridimensională materială (particula) și în loc de asta, îți pui atenția pe energie sau posibilitate (unda). Date fiind toate acestea, probabil nu vei fi surprins să înveți că o astfel de experiență creează niște schimbări destul de semnificative în creierul tău.

Înainte de toate, pentru că te percepi pe tine ca fiind dincolo de lumea fizică, ceea ce înseamnă că nu este niciun pericol din exterior de anticipat, creierul tău - neocortexul, locul minții conștiente - încetinește, devine mai puțin excitat și funcționează într-o manieră mai holistică. Mai devreme, am vorbit despre cum a trăi condus de hormonii de stres determină creierul se activează într-un mod foarte dezordonat, într-un pattern incoerent (ceea ce înseamnă că creierul nostru nu poate funcționa eficient) pentru că încercăm să controlăm și să prevedem totul în viața noastră. Devenim extrem de focusați, mutându-ne atenția de la o persoană la un lucru, la un loc și la un anumit timp - activând diferitele rețele neuronale atribuite fiecăreia dintre aceste lucruri cunoscute.

Odată ce intrăm în momentul prezent și devenim conștienți de acest câmp infinit de informație, unde nu este nimic fizic - acest vid etern - și odată ce nu mai analizăm și nu ne mai gândim la nici un corp, nimeni, nimic, niciun loc și nici un

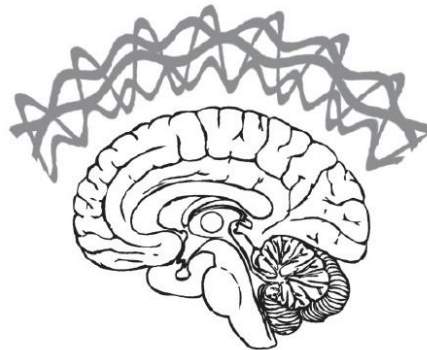
timp – nu mai activăm acele compartimente de rețele neuronale din creierul nostru. Și imediat ce ne mutăm conștientizarea de la focusarea limitată de pe materia (obiecte, oameni, locuri, corpurile noastre și timp) din mediul nostru exterior și, în loc de asta, ne deschidem focusarea și devenim conștienți de vastitatea acestui întuneric infinit, punându-ne atenția pe nimic, pe spațiu și pe energie și informație, creierul nostru începe să se schimbe. Diferitele compartimente, care cândva erau subdivizate, acum încep să se unifice și să avanseze spre o stare a creierului mai unificată și coerentă.

Diferite comunități neuronale se unesc și formează comunități mai mari. Ele se sincronizează, se organizează și se integrează. Și ceea ce se sincronizează în creier începe să se conecteze în creier. Odată ce creierul tău devine coerent, devii și tu coerent. Când se disciplinează, devii și tu disciplinat și când funcționează bine, funcționezi și tu bine. Pe scurt, când funcționează mai unificat, te simți și tu întreg. Cu alte cuvinte, când începi să te conectezi la câmpul unificat ca și conștiință (sau odată ce devii mai conștient de el și îi acorzi atenție), biologia ta devine mai unificată, de vreme ce câmpul unificat, prin definiție este o energie unificatoare.

DIFERENȚA DINTRE UNDE CEREBRALE COERENTE & INCOERENTE



Unde Cerebrale Coerente



Unde Cerebrale Incoerente

Figura 3-1

Când ne luăm atenția de pe lumea materială și începem să ne deschidem focusarea spre tărâmul necunoscutului și stăm în momentul prezent, creierul lucrează într-o manieră coerentă. Când creierul este coerent, lucrează într-o stare holistică și te vei simți mai întreg.

Când creierul este excitat de hormonii de stres și ne limităm focusarea la oameni, la obiecte, lucruri și locuri din lumea noastră exterioară, creierul acționează incoerent. Când creierul este dezechilibrat în acest fel, vei fi mai fragmentat, nefocusat și vei trăi în mai multă dualitate și separație.

Ca să vezi mai clar diferența dintre coerență și incoerență, aruncă o privire la Graficul 2 din secțiunea colorată și la Figura 3.1. După cum vezi, când undele cerebrale sunt coerente, sunt sincronizate unele cu altele; ambele creste ale lor (punctele lor înalte) și văile lor (punctele lor joase) se potrivesc. Pentru că undele cerebrale coerente sunt mai ordonate, ele sunt și mai puternice - poți spune că vorbesc același limbaj, urmează același ritm, dansează pe același beat și împărtășesc aceeași frecvență, astfel că pot comunica mult mai ușor. Sunt practic pe aceeași lungime de undă. Când undele creierului sunt incoerente, pe de altă parte, mesajul electrochimic sau semnalul pe care îl trimit spre diferite părți ale creierului și ale corpului sunt amestecate și anarhice, astfel că corpul nu poate funcționa echilibrat, la parametri optimi. A doua schimbare pe care creierul nostru o experimentează în momentul în care intrăm în quantum este aceea că undele noastre cerebrale intră într-o frecvență mai lentă - de la unde cerebrale beta la unde coerente alpha și theta. Asta este important pentru că, dacă ne încetinim undele cerebrale, conștiința noastră iese din neocortexul gânditor și intră în mezencefal (creierul limbic) și acolo, se conectează la sistemul nervos autonom - sistemul subconștient de operare al corpului (vezi Figura 3.2). Aceasta este partea din sistemul nervos care se ocupă cu digestia mâncării, secreția de hormoni, reglarea temperaturii corpului, controlul zahărului din sânge, menținerea inimii să bată, producerea de anticorpi care să lupte cu infecțiile, reperarea celulelor avariate și o grămadă de alte funcții ale corpului nostru, asupra cărora marea majoritate a oamenilor de știință crede că nu avem control conștient. Practic, sistemul nervos autonom te menține în viață. Jobul său principal este să creeze ordine și homeostază, ceea ce echilibrează creierul și apoi corpul. Cu cât poți sta mai mult în momentul prezent fiind nimeni, nimic, nicăieri și în nici un timp, cu atât mai integrat și mai coerent devine creierul nostru. Asta se întâmplă când sistemul nervos autonom intră în joc și vindecă corpul - pentru că conștiința noastră se unește cu conștiința sa.

FLUXUL CONȘTIINȚEI CÂND UNDELE CEREBRALE SE SCHIMBĂ

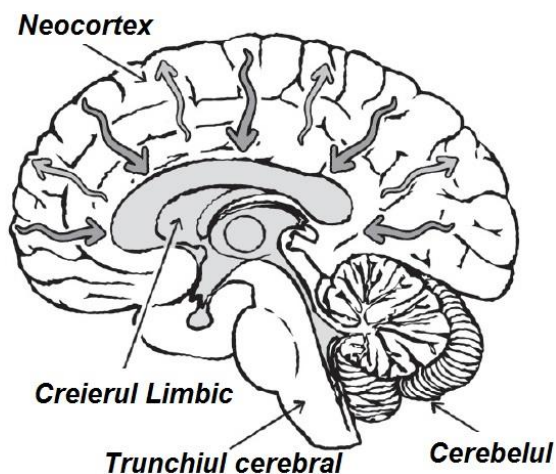


Figura 3-2

În timp ce-ți încetinești undele cerebrale și devii mai puțin conștient de corpul tău, mediul și timp tău, conștiința ta iese din neocortex și intră în creierul limbic - sediul sistemului nostru nervos autonom (reprezentat de săgețile negre care merg spre mijlocul creierului).

În același timp, în timp ce aceste două sisteme se intersectează, sistemul nervos autonom - al cărui treabă este aceea de a crea echilibru - intră în acțiune și creează coerență în neocortex, sediul minții noastre raționale (reprezentată de săgețile mai subțiri care se mișcă spre exteriorul creierului).

Cu alte cuvinte, când te afli în momentul prezent, te dai din calea ta. În timp ce devii conștiință pură și îți schimbi undele cerebrale de la beta la alpha și chiar la theta, sistemul nervos autonom - care știe să-ți vindece corpul mult mai bine decât mintea ta conștientă - intră în acțiune și are, în sfârșit, ocazia să facă curățenie în casă. Asta creează coerență cerebrală. Dacă privești Graficul 3A-3C din secțiunea color, vei vedea diferite scanări ale creierului. Graficul 3A este o scanare normală a cuiva care se află în unde cerebrale beta. Graficul 3B a fost înregistrat în timp ce un cursant exersa focusarea deschisă, prezentând unde cerebrale alpha sincronizate și coerente. Graficul 3C reprezintă o stare mai profundă de unde cerebrale coerente și sincronizate, numite theta. Dacă în această stare nu mai reafirmăm cunoscutul - aceeași viață cu care ești obișnuit - și, în loc de asta, investești energia în necunoscut (ca și când ai investi bani într-un cont bancar), după aceea ești capabil să creezi în viața ta posibilități noi și necunoscute. La fel cum electronul material se extinde înapoi în energie imaterială în câmpul cuantic imediat ce oamenii de știință încetează să-l mai observe, când nu-ți mai observi durerea, rutina din viața ta, problemele, ele se vor transforma iar în energie - într-un număr infinit de posibilități, în potențial pur. Doar odată ce ești cu adevărat prezent în acest loc

puternic de dincolo de spațiu și timp - locul de unde vin toate lucrurile materiale - poți începe să crezi schimbări reale.

La un workshop pentru avansați, în 2016, în Tacoma, Washington, am efectuat un studiu pentru a arăta cum funcționează asta. Am măsurat undele cerebrale a 117 participanți la workshop, folosind electroencefalograme. Măsurătorile EEG au fost luate înainte și după workshop. Doream să vedem dacă putem detecta schimbări în diferitele măsurători ale funcțiilor creierului. Prima măsurătoare se referea la cât timp le lua subiecților să ajungă la o stare meditativă, definită de abilitatea de a menține o stare de unde alpha pentru cel puțin 15 secunde. Am descoperit că participanții au fost capabili să ajungă la stări meditative cu 18% mai repede la finalul celei de-a patra zi a workshop-ului.

A doua măsurătoare la care ne-am uitat a fost rația dintre unde cerebrale delta (asociate cu a intra în nivelele mai profunde ale minții subconștiente) și unde cerebrale beta înalte (asociate de obicei cu nivele mari de stres). Persoanele anxioase au frecvențe pe unde cerebrale beta înalte și unde cerebrale delta joase. Ne uităm să vedem dacă meditația – mai ales practica de succes de a intra în tărâmul cuantic și de a deveni nici un corp, nimeni, nimic, nicăieri, în nici un timp - poate îmbunătăți aceste valori, și chiar a reușit să facă asta. Participanții și-au coborât undele cerebrale beta înalte (indicând că simt mai puțin stres) cu aproximativ 124% și și-au mărit undele cerebrale delta (indicând o sentiment mai mare de unificare în timpul meditației) cu 149%. Undele cerebrale beta înalte au scăzut față de undele delta cu 62% - și asta s-a întâmplat în doar patru zile. Priviți Figura 3.3 pentru a vedea rezultatele. Veți observa unele dintre schimbările pe care le-am măsurat erau mai mari de 100%, indicând că acești participanți au fost capabili să facă îmbunătățiri neobișnuite și semnificative relativ repede. Asta este destul de supranatural!

STUDIUL NOSTRU ASUPRA SCHIMBĂRII UNDELOR CEREBRALE, TACOMA, WA

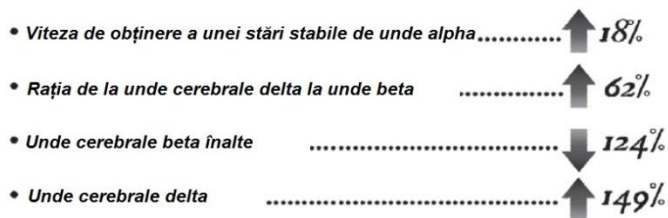


Figura 3.3

Acest grafic prezintă schimbările activității undelor cerebrale la workshop-ul nostru pentru avansați din Tacoma, WA, ianuarie 2016.

Cum să-ți schimbi energia: Combinarea unei intenții clare cu niște emoții înalte

Odată ce te afli în dulcele punct al minunatului moment prezent, unde există toate posibilitățile în câmpul cuantic, cum transformi una sau mai multe dintre aceste potențiale, aceste posibilități imateriale, în realitate în lumea 3D a materiei? Asta cere două lucruri: o intenție clară și o emoție ridicată. Intenția clară este exact cum sună - trebuie să știi bine ce anume vrei să crezi, devenind cât mai specific cu putință și să descrieți asta în detaliu. Să zicem că vreți să mergeți într-o vacanță minunată. Unde vreți să mergeți? Cum vreți să ajungeți acolo? Cu cine vreți să mergeți sau cu cine vreți să vă întâlniți acolo? Ce fel de cazare vreți să aveți? Ce vreți să faceți sau să vedeți odată ce ajungeți acolo? Ce mâncare vreți să mâncați? Ce vreți să beți? Ce fel de haine veți lua cu voi? Ce veți cumpăra de acolo ca să aduceți acasă? Înțelegeți ce vreau să zic. Faceți totul detaliat - faceți totul pe cât se poate de real, pentru că veți desemna o literă ca simbol al posibilității tuturor acestor condiții. Așa cum ați citit în capitolul anterior, aceste gânduri, care compun intenția, sunt încărcătura *electrică* pe care o trimiteți în câmpul unificat. Acum trebuie să combinați acea intenție cu o emoție înaltă, cum ar fi iubirea, recunoștința, inspirația, bucuria, entuziasmul, venerație sau mirare, asta ca să dăm câteva exemple. Trebuie să simțiți emoția pe care anticipați că o veți avea când veți manifesta intenția, și apoi simțiți emoția *înaintea* experienței. Emoția înaltă (care transportă energia înaltă) este încărcătura *magnetică* pe care o trimiteți în câmp. Și, după cum ați citit deja, când combinați încărcătura electrică (intenția) cu încărcătura magnetică (emoția înaltă), creați o semnătură electromagnetică care este echivalentă cu starea voastră. Un alt mod de a descrie aceste emoții înalte se numește *emoții simțite în inimă*. În mod normal, când simțim emoții ca acestea pe care doar ce le-am menționat, observăm că inima noastră se umflă. Asta deoarece energia noastră se deplasează în acea zonă și, ca rezultat, simțim aceste emoții înalte minunate care transportă intenția de a da, de a avea grijă de, de a îngriji, de a avea încredere, de a crea, de a te conecta la, de a te simți în siguranță, de a servi și de a mulțumi. Spre deosebire de emoțiile de stres (pe care le-am discutat în capitolul trecut), care trag energie din câmpul invizibil de energie și informație care înconjoară corpul, aceste emoții simțite în inimă contribuie la câmpul de energie al corpului. De fapt, energia care este creată când inima se deschide, face inima mai ordonată și mai coerentă, exact cum se întâmplă cu creierul, deci produce un câmp magnetic ce poate fi măsurat. Această acțiune ne conectează la câmpul unificat. Și când unim o intenție (încărcătura electrică) cu acea energie (încărcătura magnetică), creăm un nou câmp electromagnetic. De vreme ce energia

este frecvență și toate frecvențele transportă informație, acea energie înaltă transportă gândul sau intenția ta.

Rețineți: Aceste potențiale din câmpul cuantic există doar ca frecvențe electromagnetice (frecvențe cu informații) și nu le puteți percepe cu simțurile ca pe materie. Atunci, este logic ca noul semnal electromagnetic pe care-l emiteți să atragă acele frecvențe electromagnetice din câmp care se potrivesc cu el. Cu alte cuvinte, când există o potrivire vibrațională între energia ta și orice potențial care deja există în câmpul unificat, începi să atragi spre tine acea experiență nouă. Te va găsi, pentru că devii vortexul spre viitorul tău. Prin urmare, nu trebuie să depui efort ca să aduci spre tine ceea ce vrei să manifesti și nu trebuie să mergi nicăieri pentru a pune mâna pe ea (asta înseamnă să încerci să schimbi materia prin materie). Trebuie să devii conștiință pură (niciun corp, nimeni, niciun lucru, nicăieri, în niciun timp) și să-ți schimbi energia - semnalul electromagnetic pe care-l emiți - și apoi vei atrage acea experiență viitoare spre tine (transformând energia în materie). Practic vei intra în rezonanță cu energia unui viitor nou și, în timp ce faci asta, observatorul (câmpul unificat) observă că tu observi un nou destin, și apoi îți aprobă creația. Aruncați o privire la Figura 3.4

**TOATE POSIBILITĂȚILE DIN CÂMPUL CUANTIC
EXISTĂ ÎN MOMENTUL PREZENT CA
POTENȚIALE ELECTROMAGNETICE**



Niciun trecut cunoscut **Acum** *Niciun viitor previzibil*

Minunatul moment prezent

Figura 3.4

Odată ce te afli în momentul prezent, există posibilități infinite în câmpul cuantic ca frecvențe electromagnetice. Când combini o intenție clară cu emoții înalte, emiți o nouă semnătură electromagnetică în câmp. Când există o potrivire vibrațională între energia ta și energia aceluia potențial, cu cât ești mai conștient de acea energie, cu atât mai mult vei atrage experiența înspre tine.

Fiecare literă reprezintă un potențial diferit: R este o nouă relație, J este un nou job, P este o problemă care se rezolvă în viața ta. M este o experiență mistică. G este o minte genială. H este sănătatea. A este abundența. O este oportunitatea. Înainte să mergem mai departe, vreau să ne întoarcem un pic ca să subliniem cât importante sunt emoțiile înalte pentru ca această ecuație să funcționeze. Până la urmă, când decizi să observi un viitor în câmpul cuantic pe care vrei să-l manifesti, dacă o faci ca și victimă sau cineva care suferă sau se simte limitată sau nefericită, energia ta nu se va potrivi cu creația pe care intenționezi s-o manifesti și nu vei fi capabil să chemi acel viitor nou înspre tine. Acela este trecutul. Se poate să ai o intenție clară și, prin urmare, mintea ta se poate să fie în viitor pentru că îți poți imagina ceea ce vrei, însă dacă simți acele emoții limitative, corpul tău încă crede că este în aceleași experiențe trecute limitative. Așa cum am învățat în capitoul anterior, emoția este energie în mișcare și emoțiile înalte transportă o frecvență mai înaltă decât emoțiile de supraviețuire. Astfel că, dacă vrei să creezi schimbare, trebuie să o faci de la un nivel de energie care este mai mare decât vina, mai mare decât durerea, mai mare decât frica, mai mare decât furia, mai mare decât rușinea și mai mare decât a te simți nevrednic sau că nu meriți.

De fapt, orice energie pe frecvență joasă pe care o simți nu poate transporta ideea cu viitorul tău de vis. Va transporta doar un nivel de conștiință egal cu acele emoții limitative. Din acest motiv, dacă vrei să faci ceva nelimitat, ar fi bine să te simți nelimitat. Dacă vrei să creezi libertate, ar fi bine să te simți liber. Iar dacă chiar vrei să te vindeci, ar fi bine să-ți ridici energia la plenitudine și unitate. Cu cât mai înaltă este emoția pe care o simți, cu atât mai mare este energia pe care o emiți și cu atât vei avea o influență mai mare asupra lumii materiale. Și cu cât este mai mare energia ta, cu atât îți ia mai puțin timp ca manifestarea să apară în viața ta. În acest proces, te relaxezi și permiți unei minți mai mari - conștiința câmpului unificat - să organizeze un eveniment care este potrivit pentru tine. Efectiv te dai din drum. Când ești de o experiență necunoscută care pare că ar fi ieșit de nicăieri, asta se întâmplă deoarece ai creat-o de nicăieri. Ceva a apărut de nicăieri pentru că ai creat-o în nicăieri. Și se poate să se întâmple în niciun timp dacă o creezi în tărâmul de dincolo de timpul linear -acela este câmpul cuantic, unde nu există timp. Un cercetător francez, numit Ph.D René Peoc'h, a demonstrat puterea intenției cu puii de găină abia născuți. Când puii ies din găoace, de obicei se atașează de mama lor, creând o conexiune cu ea și urmând-o peste tot. Însă dacă mama nu este acolo când puii ies din găoace, ei se vor atașa de primul obiect mișcător pe care-l vor întâlni. De exemplu, dacă un pui vede prima dată un om, îl vor urmări pe acesta în același fel. Pentru studiul său, Peoc'h a construit un generator de eveniment aleatoriu: un robot computerizat care s-ar roti aleatoriu în timp ce se mișcă prin arenă, mergând spre dreapta 50% din timp și la stânga 50% din timp. Ca și metodă de control, prima dată a înregistrat traseul robotului când în

arenă nu era niciun pui. Cu timpul, a descoperit că robotul acopere cam toată arena în mod egal. Mai departe, Peoc'h a prezentat robotul puilor abia ieșiți din găoace. Cum era de așteptat, aceștia s-au atașat de robot, ca și când acesta ar fi fost mama lor și l-au urmat prin toată arena. După ce puii s-au atașat de robot, i-a scos din arenă și i-a pus într-o cușcă, într-o parte a arenei, de unde puteau vedea robotul, dar nu puteau să meargă spre el.

TRASEUL ROBOTULUI ÎN EXPERIMENTUL LUI RENE PEOC'H

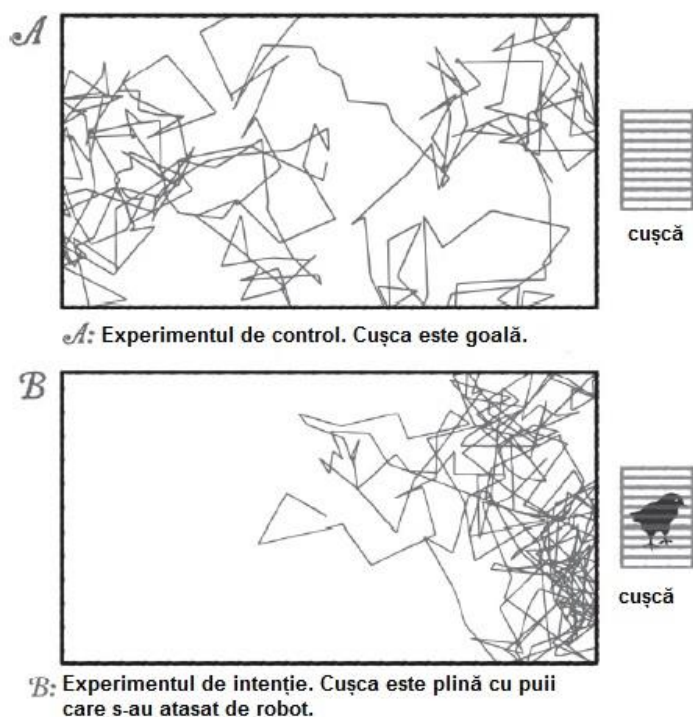


Figura 3.5

O ilustrație cu rezultatele experimentului lui René Peoc'h's cu puii. Chenarul marcat cu A reprezintă mișcarea robotului când cușca este goală. Chenarul marcat cu B arată mișcarea robotului când puii au fost așezați în cușcă în partea dreaptă a arenei. Dacă intenția puilor ar putea influența robotul să se îndrepte spre ei în marea majoritate a timpului, imaginați-vă ce puteți face când atrageți noul vostru viitor spre voi.

Ceea ce s-a întâmplat mai departe este uimitor - intenția puilor de a fi lângă ceea ce credeau ei că este mama lor (în acest caz robotul) a influențat mișcările aleatorii ale robotului. Robotul nu s-a mai mișcat în toată arena, ci a rămas în jumătatea arenei care era mai aproape de pui (Vedeți figura 3.5). Dacă intențiile

puilor pot influența mișcarea unui robot computerizat, imaginați-vă ce puteți face voi când atrageți spre voi noul vostru viitor.

În acest loc al câmpului unificat, de fapt devii conștient de ceea ce deja există și îl aduci la viață cu atenția și intenția ta. Aici poți fi un geniu. Poți fi înstărit. Poți fi sănătos. Poți fi bogat. Poți avea o experiență mistică. Poți crea un job nou. Poți rezolva o problemă din viața ta.

Reține! Toate aceste posibilități există ca potențial electromagnetic în câmpul cuantic - nu le poți percepe cu simțurile pentru că nu există încă în spațiu și timp. Ele există ca frecvență sau energie ce transportă informație la care trebuie să te sincronizezi și pe care trebuie să o observi în acest spațiu și timp. Și ca să poți face asta corect, va trebui să te conectezi la acea informație și energie cu energia ta și intenția ta.

Iată un alt mod în care putem privi acest lucru: Dacă ești unit cu conștiința și energia tuturor corpurilor, tuturor ființelor, tuturor lucrurilor, tuturor locurilor și tuturor timpurilor într-un vast câmp unificat de potențiale, atunci observarea unui potențial în quantum este la fel cum ai deveni conștient de mâna ta în lumea fizică - deja ești conectat la ea, ea deja există. Să te conectezi la energia viitorului tău și să observi intenționat acel potențial în quantum face ca apoi să se prăbușească câmpuri infinite de energie în particule, numit eveniment cuantic, și care apoi devine o experiență care apoi se manifestă în lumea ta fizică tridimensională.

Apoi, când te ridici din meditație, cu toate că ești înapoi în a treia dimensiune de materie, pentru că deja ai experimentat emoția înaltă, anticipezi înaintea experienței, nu ai altă șansă decât să te ridici simțind ca și când intenția ta s-a manifestat deja sau că rugăciunea ta a fost deja ascultată. Te simți intim conectat la noul tău viitor, știind că va apărea într-un mod pe care nu-l poți prezice (pentru că, dacă îl poți prevedea, atunci este ceva cunoscut). De fapt, te ridici ca un nou sine - unul care se simte mai mult energie decât materie.

Însă trebuie să rămâi conștient, pentru că în momentul în care uiți și începi să te stresezi în legătură cu modul în care se va întâmpla, te vei întoarce la vechiul sine - încercând să prezici viitorul bazându-te pe trecut. Și apoi vei începe să simți aceleași emoții vechi și familiare (cu aceeași energie joasă) care influențează aceleași gânduri vechi și tu doar ce ai făcut alegerea de a rămâne prins în cunoscut. Am putea spune că te deconectezi de la energia viitorului în momentul în care simți energia familiară a emoțiilor din trecutul tău.

Însă dacă devii bun la a te acorda la acest potențial, ai ales iar și iar și te obișnuiești cu el și vei putea să te conectezi la el, nu doar când ești în meditație, ci și când stai la coadă la bancă. Vei fi capabil să te conectezi la el când ești în trafic. Poți să o faci când te bărbierești, când gătești și când te plimbi. Poți să o faci iar și iar cu ochii deschiși, la fel cum o faci când ai ochii închiși în meditație. Însă țineți minte, de fiecare dată când vă conectați la energia viitorului vostru în momentul

prezent, vă atrageți acel viitor. Și dacă o faceți destul de des, și o faceți corect, vă veți schimba biologia de la o realitate trecut-prezentă la o realitate viitoare-prezentă. Asta înseamnă că vă veți schimba creierul neurologic de la a fi o înregistrare a trecutului la a deveni o hartă a viitorului. În același timp, în timp ce vă învățați emoțional corpul cum se va simți acel viitor în momentul prezent, vă veți recondiționa corpul cu aceste emoții înalte noi. Veți fi capabil să semnați gene noi în feluri noi, și vă veți schimba corpul să arate de parcă viitorul pe care-l alegeți cu intenția voastră clară s-a întâmplat deja. Asta înseamnă că începeți să purtați noul viitor din punct de vedere biologic.

Jace intră în Quantum

Când fiul meu cel mare, Jace, a absolvit școala, s-a dus să lucreze la o firmă mare din Santa Barbara, care producea camere sofisticate pentru armată. După ce și-a terminat contractul s-a mutat în San Diego pentru a lucra la deschiderea unei sucursale. Însă după o perioadă s-a simțit dezamăgit de management și a decis să părăsească compania și să călătorească. El este surfer pe valuri mari, așa că a elaborat un plan să plece în Indonezia, Australia și Noua Zeelandă timp de 7 luni. Și-a făcut valiza cu plăcile de surf și a plecat și s-a distrat maxim. După șase luni, m-a sunat din Noua Zeelandă și mi-a spus “Tată, ascultă! Trebuie să mă gândesc ce voi face când voi reveni în lumea reală. Vreau să creez un job nou care să fie și mai bun decât cele anterioare, dar vreau să fac asta diferit. Am învățat foarte multe în această vacanță.”

“Ok!” am răspuns. “Trebuie să existe un potențial în câmpul cuantic cu care să rezonzi și care să aibă legătură cu un job nou pentru tine. Scoate o coală de hârtie și scrie litera J pe ea și desenează două cercuri cu linie șerpuită în jurul literei, care să reprezinte câmpul electromagnetic (Aveți răbdare, pentru că veți face ceva similar în meditație, la finalul acestui capitol.) După ce a terminat, am zis, „Acel J este simbolul ce reprezintă o posibilitate - intenția ta clară despre jobul pe care îl vrei. Însă acum trebuie să clarificăm ce fel de job vrei, așa că, hai să vedem ce este important pentru tine la acest job. Vreau să te gândești la condițiile pe care acea literă “J” de la “job nou” le reprezintă pentru tine. Sub acel “J” vreau să scrii cuvântul “*intenție*” și scrie caracteristicile a ceea ce vrei să aibă noul tău job. Poți scrie orice, mai puțin când și cum se va întâmpla.”

“Vreau să pot lucra de oriunde din lume,” mi-a zis el “și vreau să câștig aceeași sumă de bani pe care o câștigam la vechiul meu job sau mai mult. Vreau să am contracte independente de la șase luni la un an și vreau să *iubesc* ce fac.”

“Bun! Altceva?” am întrebat.

“Da. Vreau să fiu propriul meu șef și să-mi conduc echipa.” a spus el.

“Ok! Acum ai o intenție clară.” i-am zis. De fiecare dată când te gândești la această literă “J, poți să asociezi litera cu semnificația pe care doar ce i-ai dat-o - adică toate detaliile cu ceea ce vrei, pe care doar ce le-ai enumerat?”

A spus că poate face asta.

Apoi l-am rugat să se gândească la cum se va simți când se va întâmpla asta.

“După sau dedesubtul caracteristicilor pe care le-ai notat pentru a clarifica intenția pentru noul job, vreau să scrii EMOȚII ÎNALTE – ENERGIA VIITORULUI MEU. Acum hai le scriem una câte una. Care sunt acestea?”

“Puternic, îndrăgostit de viață, liber și recunoscător” mi-a spus el, identificând emoțiile înalte pe care le-ar folosi pentru a-și atrage noul job. Tot ceea ce rămăsese de făcut era să facem astfel încât totul să se alinieze. Priviți Figura 3.6 pentru a vedea ce a făcut Jace.

“Acum ai o grămadă de timp liber. Nu faci altceva decât să faci surf și să te relaxezi în vacanță.” i-am spus eu. “Așa că, ți-ar fi foarte simplu să-ți creezi noul viitor. Ești dispus să faci tot ce trebuie pentru a emite o nouă semnătură în câmp în fiecare zi?” A fost de acord.

Apoi am revizuit cu el conceptul de a găsi momentul prezent și să se centreze și să-și ridice energia, astfel încât energia sa să poată transporta intenția pentru viitorul său.

“Doar gândește-te la acel simbol în ochiul minții tale, în timp ce radiezi acea energie în spațiul de dincolo de corpul tău în spațiu” l-am învățat eu, “ca și când ai accesa un radio și ai recepționa o frecvență care transportă informație.”

“Cu cât conștiința ta stă mai mult în acea energie sau cu cât ești conștient mai mult timp de acea energie a viitorului tău, cu atât mai probabil va fi ca tu să îți atragi acea experiență. Așa că, acordează-te la energia viitorului tău în fiecare zi. Și ține minte, că orice emiți în câmpul cuantic este experimentul tău cu destinul. Când există o potrivire vibrațională între energia ta și energia acestui potențial, te va găsi. Jace, așa că, poți sta acolo?”

„Da.” A răspuns el.

Așa și-a creat fiul meu, Jace, noul său job. J este un simbol care reprezintă o experiență nouă potențială. În partea din stânga, sub *Intenție*, a scris condițiile specifice a tipului de job pe care l-ar dori. În partea dreaptă, sub *Emoții Înalte*, a pus emoțiile pe care ar dori să le simtă când experiența s-ar întâmpla. Combinând aceste două elemente, el și-a schimbat energia în fiecare zi, pentru a-și atrage noul job.

“Și apoi, odată ce ai stat în acea stare nouă pentru ceva timp, vreau să te gândești ce vei face la noul tău job.” am continuat eu.

“Ce alegeri vei face? Ce lucruri vei face? Ce experiențe te așteaptă și cum te fac ele să te simți? Vreau să trăiești în acea realitate viitoare în momentul prezent. Doar amintește-ți viitorul din acel mod nou de a fi.”

De vreme ce lumea tinde să devină obsedată de cel mai rău lucru care i s-ar putea întâmpla în viața de zi cu zi, eu îl rugam pe fiul meu să devină obsedat de cel mai minunat lucru care i s-ar putea întâmpla când acel job nou îl va găsi.

“Gândește-te la timpul pe care-l vei avea la dispoziție ca să faci surf, călătoriile pe care le poți continua, echipa de oameni cu care vei lucra, punctele lor tari, banii pe care-i poți economisi pentru o casă nouă și o mașină nouă” l-am încurajat eu. “Distrează-te cu aceste idei în fiecare zi.”

La fel ca pianistii și exercițiile musculare despre care ai citit în capitolul trecut, Jace urma să-și învețe creierul și corpul ca totul să arate ca și când viitorul pe care îl dorea s-a întâmplat deja.

“Și de vreme ce locul în care îți pui atenția este locul în care îți pui energia”, am continuat eu, “Vreau să-ți investești atenția și energia în acel viitor nou. Și la fel cum corpul îți urmează mintea la duș în fiecare dimineață - spre ceva cunoscut - dacă continui să faci acest proces, corpul tău îți va urma mintea spre ceva necunoscut.” Jace a fost de acord să facă meditația în fiecare zi. O lună mai târziu s-a întors și, în momentul în care a aterizat în Los Angeles, mi-a scris un mesaj și m-a întrebat “Hei, tată, sunt iar în S.U.A. Putem vorbi?”

“Uh-oh” m-am gândit eu...”Ia să vezi!” Așa că l-am sunat și l-am întrebat cum merg treburile.

“Foarte bine” a zis Jace. “Dar am cam rămas fără bani. Nu știu ce voi face.”

Acum, tatăl din mine a vrut să zică “Nu-ți face griji, fiule. Te voi ajuta eu cu niște bani, până te pui pe picioare.” însă învățătorul din mine a preluat comanda și a răspuns “Asta este foarte mișto, pentru că acum chiar trebuie să crezi. Acum te afli în necunoscut. Anunță-mă cum decurge treaba.” și i-am închis. I-am simțit neliniștea, dar îmi cunosc fiul și știam că se va concentra și va face ce trebuie.

Acum, că a dat de greu, Jace trebuia să se implice în mod serios. A condus până la Santa Barbara ca să-și vadă colegii de cameră și câțiva dintre ei s-au dus să facă snowboarding pentru patru zile - așa cum fac în fiecare an. Când weekendul de patru zile s-a terminat, el s-a oprit iar în Santa Barbara, înainte să vină acasă, unde a intrat într-un magazin cu obiecte pentru surf. Dintr-o dată, l-a văzut pe cel mai bun designer din lume în ceea ce privește aripile de pe plăcile de surf, care s-a întâmplat să fie acolo. Au început să vorbească, și, nu după mult timp designerul i-a zis lui Jace “Caut un inginer care să-mi creeze aripi pentru plăcile de surf. Vom revoluționa industria împreună. Am nevoie de el timp de 6 luni sau maxim 1 an și poate să gestioneze el tot proiectul - să facă ce vrea. Pe mine mă interesează ca la final să avem un produs de calitate foarte bună.”

Știți deja cum se termină povestea. Jace a primit jobul, cu un contract pe un an, pe care putea să-l reînnoiască oricând. Face mai mulți bani decât făcea la jobul său vechi. Îi place noua carieră din cauza pasiunii sale pentru surf. Uneori îmi scrie mesaje și îmi zice “Nu-mi vine să cred că mă plătesc ca să fac asta!” Este propriul

său șef, poate lucra de oriunde și face mult surf pentru a proba noile aripi. Își iubește viața. Nu a trebuit să trimită un CV, nu a trebuit să dea vreun telefon sau să scrie un email și nu a trebuit să meargă undeva ca să dea un interviu sau să completeze o aplicație. Experiența l-a găsit pe el.

Când devenim niciun corp, niciun lucru, nicăieri, în niciun timp, ne luăm atenția de pe lucrurile care ne distrag atenția în lumea exterioară și care ne opresc din a fi prezenți în câmpul unificat al inteligenței care se află în noi și peste tot în jurul nostru. Ne îndreptăm atenția spre interior, fiind prezenți cu o conștiință care este mereu cu noi. În momentul în care ne aliniem cu acea conștiință omniprezentă, ca și când am privi direct într-o oglindă, aceasta privește înapoi la noi și poate, în sfârșit, să reflecte ceea ce i-am arătat că vrem. Cu cât stăm mai mult în acest loc în care nu există nimic material și ne investim atenția și energia în el, cu atât mai aproape putem ajunge de acest câmp unificat. Și când ne aflăm la altarul potențialelor infinite, când ne schimbăm energia, ne schimbăm viețile.

În timp ce ne mișcăm prin el și aveam încredere în necunoscut - fără să ne aruncăm din nou conștientizarea în lumea materială a simțurilor din realitatea în trei dimensiuni - simțim mai multă unificare și plenitudine în interior. Acel proces începe să ne umple lipsa, separația, dualitatea, boala și personalitățile fracturate.

Biologia noastră devine mai completă în timp ce noi devenim întregi.

Până la urmă, când suntem un întreg, nu există lipsă. Nu poate lipsi nimic. În acel punct, noi doar observăm ceea ce există deja în câmpul cuantic al posibilităților sau al potențialelor și îl aducem la viață cu ajutorul atenției noastre și a energiei noastre.

Așa că, acum vreau să vă întreb următorul lucru: Ce experiență există în câmpul cuantic și așteaptă să vă întâlnească?

Pregătește-te să intri în rezonanță!(Pregătire pentru meditație)

Pentru această meditație este nevoie de puțină pregătire. Mai întâi vreau să te gândești la experiența potențială pe care vrei să o ai.

Rețineți că, exact ca electronul înainte să se prăbușească în materie, experiența există deja ca o energie sau o frecvență în câmpul cuantic. Aceasta este energia la care vă veți conecta. Unii dintre studenții noștri și-au micșorat nivelele de colesterol doar acordându-se la un potențial. Și-au micșorat markerii pentru cancer. Au făcut tumori să dispară. Și-au creat și noi locuri de muncă, vacanțe plătite, relații noi și sănătoase și unii au câștigat și la loterie. Credeți-mă, eu și echipa mea le-am văzut pe toate. Așa că, nu mai pierdeți timpul și pașiți în necunoscut.

Odată ce aveți noua experiență pe care vreți să o creați, desemnați-i o literă mare și apoi scrieți acea literă pe o bucată de hârtie. Gândiți-vă la literă ca fiind un

simbol care reprezintă acea posibilitate specifică din viața voastră. În realitate, faptul că o așterneți pe hârtie în loc să vă gândiți la ea este important, pentru că, scriind-o solidificați ceea ce vreți. Apoi desenați două linii șerpuite circulare în jurul literei pentru a reprezenta câmpul electromagnetic pe care trebuie să-l generați în jurul corpului pentru a se potrivi cu acel potențial din quantum.

Acum desemnați un înțeles acelei litere, astfel încât să vă clarificați și mai mult intenția. Gândiți-vă la niște calități a ceea ce vă doriți și scrieți cel puțin patru. (Singurul lucru la care nu vreau să vă gândiți este menționarea unui anumit timp)

De exemplu, dacă intenția voastră este un job minunat, lista voastră ar putea arăta astfel:

Să fac cu 50.000 de \$ mai mult decât fac acum.

Să-mi coordonez propria echipă de profesioniști extraordinari.

Să călătoresc în toată lumea pe cheltuielile firmei.

Să am beneficii extraordinare la asigurarea de sănătate și bonusuri.

Să schimb în bine ceva în lume.

Acum, pe aceeași bucată de hârtie, scrie emoțiile pe care le vei simți când potențialul imaginat se va întâmpla. Ai putea scrie:

Puternic

Nelimitat

Recunoscător

Liber

Admirat

Îndrăgostit de viață

Bucuros

Demn de laudă

Oricare ar fi în cazul tău, scrie-le pe hârtie. Și dacă te gândești că nu știi cum te vei simți pentru că nu ai experimentat încă asta, atunci încearcă recunoștință - asta merge mereu foarte bine. Recunoștința este o emoție foarte puternică de folosit pentru a manifesta, pentru că, în mod normal, simțim recunoștință după ce am primit ceva. Așa că, semnătura emoțională a recunoștinței înseamnă că acel lucru s-a întâmplat deja. Când ești recunoscător sau când simți apreciere, te afli în cea mai înaltă stare de a primi. Când îmbrățișezi recunoștința, corpul tău, ca și minte inconștientă, va începe să creadă că este în acel viitor, în momentul prezent.

Aceste emoții diferite, pe care doar ce le-am enumerat, sunt energia care îți va transporta intenția. Acesta nu este un proces intelectual - este unul visceral. Chiar trebuie să simți aceste emoții. Trebuie să-ți înveți corpul în mod emoțional cum se va simți acel viitor, înainte să se întâmple - și trebuie să faci asta în momentul prezent. Acum ești gata pentru meditație. Poți cumpăra CD-ul cu

Acordarea la noi potențiale (Tuning In to NewPotentials) sau puteți downloada MP3- ul de pe site-ul drjoedispenza.com și urmați ce vă zic eu în aceste înregistrări sau puteți medita de unul singur.

Acordarea la noi potențiale (Meditație)

Începe prin a-ți pune atenția pe diferite părți ale corpului, dar și pe spațiul din jurul acestor părți ale corpului tău. (Veți învăța mai multe despre asta și despre motivul pentru care este important să faceți așa în capitolul următor, dar, pentru moment, este suficient să știți că focusarea pe spațiul din jurul corpului vă ajută să vă schimbați undele cerebrale, mutându-vă de pe patternul incoerent de unde beta, pe un pattern mai coerent de unde alpha și theta). Devino conștient de infinit, spațiul vast de dincolo de ochii tăi în acest spațiu întunecat și etern, spațiul din centrul capului tău, spațiul dintre partea din spate a gâtului și spatele capului, și apoi dincolo de capul tău, în spațiu. Apoi devino conștient de acest spațiu din centrul gâtului tău, spațiul de dincolo de gâtul tău și din jurul gâtului, spațiul din centrul pieptului tău, spațiul din jurul corpului tău, spațiul din spatele buricului tău și, în final, spațiul din jurul șoldurilor tale, în acest vid negru fără sfârșit. Cu fiecare dintre acestea, nu te grăbi și simte pe fiecare în parte, devino conștient de fiecare și fii prezent cu fiecare. Devino conștient de imensitatea spațiului pe care camera în care te afli o ocupă în spațiu, și apoi extinde-ți conștientizarea spre vastitatea spațiului de dincolo de cameră în spațiu, și, în final, vastitatea spațiului pe care tot spațiul o ocupă în spațiu. Acum este timpul să îți iei atenția de pe corp, de pe mediu și timp și să devii niciun corp, nimeni, niciun lucru, nicăieri și în niciun timp, să devii conștiință pură, să te extinzi ca o conștientizare în acest spațiu negru infinit și câmp fără sfârșit, unde există toate posibilitățile. Dacă devii distras, pur și simplu revino în momentul prezent (așa cum am discutat în capitolul trecut). Continuă să te extinzi în acest spațiu imaterial, continuând să-ți pui atenția pe el.

Gândește-te la potențialul care există deja în câmpul cuantic și la care tu vrei să te conectezi reamintindu-ți litera. Simte energia aceluia viitor potențial - în interiorul tău și în exterior - și intră în rezonanță cu acel viitor. Când faci asta, vei intra într-un nou mod de a fi, emițând o nouă semnătură electromagnetică în câmp. Când există o potrivire vibrațională între energia ta și acel potențial, noul eveniment te va găsi - nu trebuie să faci nimic ca el să se întâmple. Vreau să fiu cât se poate de clar aici. Se poate să fie nevoie de mai mult decât de câteva meditații ca viitoarea ta oportunitate să apară. Se poate întâmpla într-o săptămână, o lună sau chiar mai mult. Cheia este să continui să o faci până se întâmplă. Odată ce te afli într-o nouă stare de a fi, emițând o nouă semnătură electromagnetică, acum amintește-ți viitorul tău înainte ca el să se petreacă și începe să repeți mental cum va fi acel viitor, trăind în acel viitor. Fă-l pe cât se poate de real, activând emoțiile

înalte pe care le-ai trecut pe hârtieși astfel îți înveți corpul emoțional cum se simte acel viitor.

Predă creația ta unei minți mai mari, plantând o sămânță în câmpul infinit cu posibilități - și dă-i drumul! Și, în final, binecuvântează-ți corpul cu o minte nouă. Binecuvântează-ți viața, binecuvântează-ți problemele, binecuvântează-ți sufletul, binecuvântează-ți trecutul și binecuvântează-ți viitorul. Binecuvântează divinul din tine și deschide-ți inima și mulțumește pentru o viață nouă înainte ca ea să se manifesteze.

Încet, readu-ți conștientizarea înapoi în cameră și, când ești gata, deschide ochii. Ridică-te din meditație gândindu-te că viitorul tău s-a întâmplat deja - și permite sincronicităților și noilor posibilități să te găsească.

CAPITOLUL 4

BINECVÂNTAREA CENTRILOR ENERGETICI

Am vorbit o grămadă despre lumină și informație sau energie și conștiință. Acum e timpul să mergem un pic mai în profunzime în legătură cu aceste concepte pentru a explica cum funcționează următoarea meditație.

După cum ați înțeles deja, totul în propriul univers este făcut din sau emite lumină și informație sau energie și conștiință - acestea fiind alte moduri de a descrie energia electromagnetică. În realitate, aceste elemente sunt atât de intim combinate, încât e foarte greu să le separi. Priviți în jurul vostru. Chiar dacă nu vedeți altceva în afară de materie - obiecte, lucruri, persoane sau locuri - există și o mare de frecvențe infinite care transportă energie codificată. Asta înseamnă că nu numai corpul tău e făcut din lumină și informație, din energie și conștiință, ci și că tu, ca și ființă conștientă cu un corp ești făcut din lumină organizată gravitațional ambalată cu informație care trimite și primește încontinuu diferite frecvențe, toate transportând diferite semnale, la fel ca un radio sau un telefon celular.

Bineînțeles că toate frecvențele transportă informație. Gândiți-vă la undele radio pentru o secundă. Există unde radio care se deplasează prin camera în care stați chiar acum. Dacă dați drumul la radio, puteți să prindeți o anumită lungime de undă sau un semnal și apoi, un mic convertor din radio va recepționa acel semnal și îl va transforma în sunet, pe care puteți să-l auziți și să-l înțelegeți ca fiind cântecul preferat, știrile sau chiar și o reclamă. Doar pentru că nu puteți vedea undele radio în aer, asta nu înseamnă că ele nu sunt acolo, transportând diferite informații pe o anumită frecvență tot timpul. Dacă schimbați frecvența un pic și prindeți alt post de radio, un mesaj diferit va fi transportat pe acea lungime de undă.

Priviți un pic Figura 4.1 A, care arată întregul spectru de lumină și care prezintă toate frecvențele electromagnetice pe care le cunoaștem. Spectrul vizibil al

luminii - unde percepem diferitele culori prezente în această lume în care trăim - acestea fiind mai puțin de 1% din toate frecvențele de lumină care există. Asta înseamnă că majoritatea frecvențelor se află dincolo de percepția noastră și din acest motiv mare parte din realitatea noastră cunoscută din acest univers nu poate fi experimentată de simțurile noastre. Astfel că, pe lângă abilitatea noastră de a percepe cum lumina este absorbită sau reflectată de pe obiecte și lucruri, adevărul este că noi putem percepe doar un mic spectru din realitate. Există o grămadă de alte informații care ne sunt disponibile în afară de ceea ce putem vedea cu ochii fizici. Rețineți că atunci când mă refer la lumină, mă gândesc la toată lumina, ceea ce include întregul spectru de frecvențe electromagnetice - văzute și nevăzute - și nu doar lumina vizibilă.

SPECTRUL DE LUMINĂ AL FRECVENȚELOR ELECTROMAGNETICE

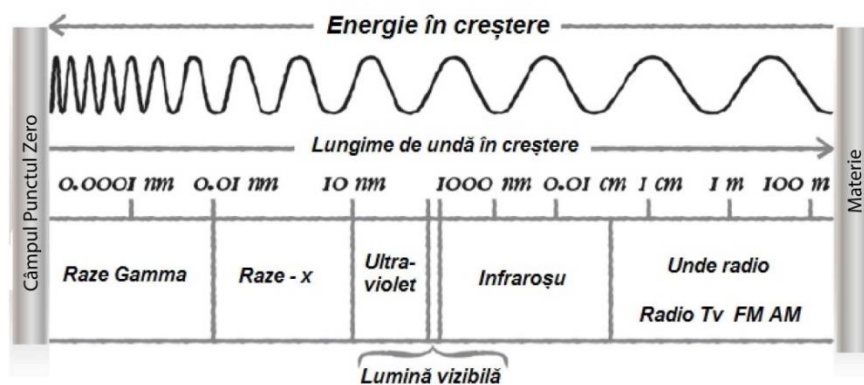


Figura 4.1A

Această figură reprezintă întregul spectru de frecvențe electromagnetice de la câmpul punctului zero, scăzând în frecvență până la materie. În timp ce energia crește (sau cu cât energia accelerează), lungimea de undă scade. Când energia scade (sau frecvența scade), lungimea de undă crește. În mijloc, notat cu termenul "lumină vizibilă" este singurul spectru al realității pe care-l percepem. De exemplu, chiar dacă nu vedem razele x, ele tot există. Știm asta pentru că noi, ca ființe umane, avem abilitatea de a crea raze x și putem să le măsurăm. De fapt, un număr infinit de frecvențe există în spectrul de lumină al razelor x. Razele x sunt o frecvență mai rapidă decât lumina vizibilă pe care o vedem și, din acest motiv, are mai multă energie (pentru că, încă o dată, cu cât o frecvență este mai rapidă, cu atât energia este mai înaltă). Materia este cea mai densă frecvență pentru că este cea mai lentă și cea mai condensată formă de lumină și informație.

Frecvența & Lungimea de undă

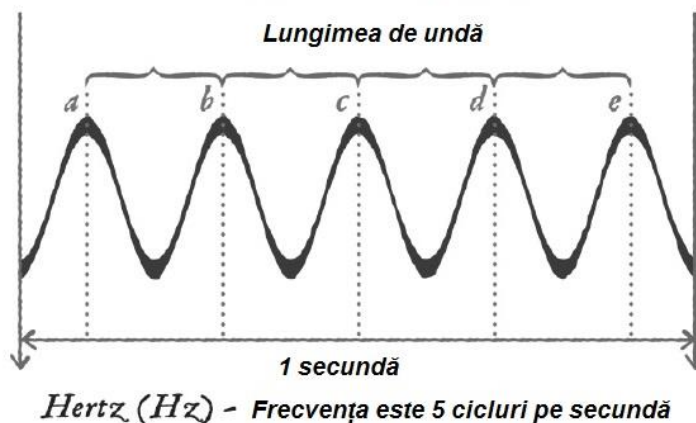


Figura 4.1B

Aici vedem relația dintre frecvență și lungime de undă. Numărul de cicluri într-o undă completă - reprezentat între literele a și b, b și c și așa mai departe, este o lungime de undă. Spațiul dintre cele două săgeți verticale cu vârful în jos reprezintă intervalul de timp de o secundă. În acest caz, de vreme ce sunt cinci unde complete într-o secundă, am spune că frecvența este de 5 cicluri pe secundă, sau 5 Hz.

Priviți un pic Figura 4.1 B. Plimbați-vă ochii de-a lungul liniei orizontale ce reprezintă unda care trece pe dealuri și vai, începând de la litera A și apoi mergând spre B și apoi spre C. De fiecare dată când ajungeți la următoarea literă, înseamnă că ați traversat un ciclu întreg, care este cunoscut ca lungime de undă. Deci, distanța dintre literele A și B este o lungime de undă. Frecvența unei unde se referă la numărul de lungimi de undă sau cicluri produse într-o secundă, acestea fiind măsurate în hertzi (Hz). Din acest motiv, cu cât frecvența unei unde este mai rapidă, cu atât mai scurtă este lungimea de undă. Și reciproca este adevărată - cu cât este mai lentă frecvența, cu atât este mai lungă lungimea de undă. (Figura 4.1.C). De exemplu, lumina, în banda de frecvență infraroșu, are o frecvență mai lentă decât lumina în banda de frecvență ultraviolet, motiv pentru care, lungimea de undă pentru lumina în infraroșu este mai lungă și lungimea de undă pentru lumină în ultraviolet este mai scurtă.

Iată un alt exemplu! De această dată din spectrul de lumină vizibilă: Culoarea roșu are o frecvență mai lentă (450 cicluri/secundă) decât culoarea albastru (care are cam 650 cicluri/secundă). Din acest motiv, lungimea de undă pentru roșu este mai lungă decât lungimea de undă a albastrului.

RELAȚIA DINTRE FRECVENȚĂ ȘI LUNGIMEA DE UNDĂ

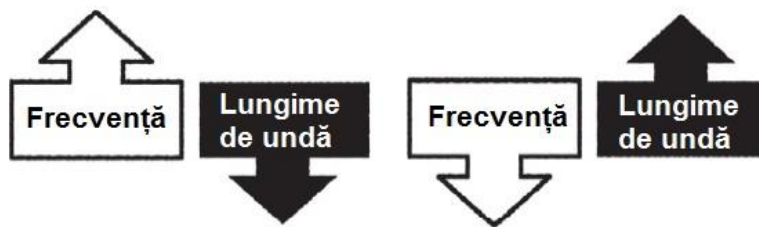


Figura 4.1C

Cu cât crește frecvența, lungimea de undă se scurtează. Când frecvența scade, lungimea de undă se mărește.

De-a lungul istoriei, lumea a făcut diferite încercări să fotografieze și să măsoare câmpurile de lumină. Un exemplu foarte bun este fotografia Kirlian, descoperită în 1939 de electricianul și inventatorul amator de origine rusă, Semyon Davidovitch Kirlian. Cu această tehnică, Kirlian a putut să capteze imagini cu câmpul electromagnetic care înconjoară atât ființele vii, cât și obiectele inanimate. El a descoperit că punând o bucată de film fotografic pe o plăcuță de metal, punând un obiect deasupra filmului și aplicând un curent cu voltaj înalt prin placa de metal, o imagine cu descărcarea electrică dintre obiect și placă va apărea pe film, arătând ca o siluetă strălucitoare de lumină în jurul a orice a fost fotografiat.

În unul dintre nenumăratele experimente ale lui Kirlian, el a fotografiat parese două frunze aproape identice, una de la o plantă sănătoasă și una de la o plantă bolnavă. Fotografia frunzei de la planta sănătoasă a prezentat un câmp de lumină puternic, pe când cealaltă a prezentat o strălucire mai slabă, făcându-l pe Kirlian să creadă că această tehnică fotografică poate fi un mijloc de evaluare a sănătății. În timp ce oamenii de știință dezbat și astăzi utilitatea fotografiei Kirlian pe post de metodă de diagnosticare, cercetările în legătură cu această tehnică continuă.

O dezvoltare mai recentă în acest domeniu vine de la biofizicianul german Ph.D. Fritz-Albert Popp, care a petrecut mai mult de 30 de ani studiind biofotonii, care sunt niște mici particule de lumină de intensitate scăzută care sunt depozitate și emise din toate lucrurile vii. În 1996, Popp a fondat Institutul internațional de Biofizică (International Institute of Biophysics – IIB), o rețea de laboratoare de cercetare din mai mult de 12 țări din jurul lumii, care studiază biofotonii. Popp și prietenii săi cercetători de la IIB cred că informația conținută în aceste particule de lumină, care sunt păstrate în ADN, comunică extrem de eficient cu celulele organismului, din acest motiv jucând un rol în reglarea funcției organismului. Acești biofotoni pot fi detectați de o cameră extrem de sensibilă construită special

să măsoare emisiile lor - cu cât emisia este mai puternică și cu cât este mai intens și mai coerent câmpul de lumină, cu atât mai mare va fi comunicarea dintre celule și cu atât mai sănătos va fi organismul.

Pentru a susține viața și sănătatea, celulele noastre comunică unele cu altele schimbând informații vitale transmise pe diferite frecvențe de lumină. Popp a descoperit că și opusul este adevărat: Când o celulă nu emite suficientă energie electromagnetică organizată și coerentă, acea celulă devine nesănătoasă. Nu este capabilă să împartă informație cu celelalte celule foarte bine și fără acel schimb nu are ce îi trebuie. Astfel că, versiunea mecanică a modului în care funcționează celulele, așa cum învățăm la biologie în liceu este depășită. Moleculele încărcate, care se atrag și se resping, nu sunt responsabile pentru modul în care funcționează celulele. În realitate, energia electromagnetică pe care o emit și pe care o primesc celulele este forța vitală care guvernează moleculele. Aceasta este concepția vitală care susține adevărul despre cine suntem.

De fapt, asta înseamnă că, în realitate, suntem ființe de lumină, fiecare radiind o forță vitală foarte radiantă și exprimând un câmp de lumină în jurul corpului nostru -fiecare celulă exprimând și contribuind la un câmp vital de lumină care transportă un mesaj. Atunci, ar fi normal să afirmăm că cu cât definim mai mult realitatea prin simțurile noastre și ne trăim viața ca materialişti focusați mai ales pe fizic (deci, activând și mai mult răspunsul de stres), cu atât mai mult am putea pierde infirmații valabile. Asta pentru că, cu cât ne punem atenția pe materie, obiecte, lucruri, persoane și locuri din lumea noastră exterioară, cu atât mai puțin putem simți frecvențe care nu sunt vizibile cu ochiul liber. Și dacă nu suntem conștienți de ele, ele nu există pentru noi. Așa cum ai citit deja și spercă ai și început să experimentezi în meditațiadin capitolul trecut, este posibil să te poți conecta la niște frecvențe din jurul tău, la fel cum poți găsi un post de radio la 107.3. Când închizi ochii și stai nemișcat și elimini mediul exterior (staticul care în mod normal te oprește din a simți alte frecvențe), te poți antrena să obții un semnal clar și să primești informații de la el. Când faci asta în mod repetat, te acordezi la un nou nivel de lumină și informație, pe care o poți folosi pentru a influența și a afecta materia. Și, când faci asta, corpul tău experimentează sintropie (ordine mărită) în loc de entropie (dezordine, cădere psihică și haos). Odată ce-ți poți calma mintea analitică și cu cât te conectezi mai repede la această informație mai ordonată, corpul tău, în mod automat, răspunde prin a procesa acest nou flux de conștiință și energie, devenind din acest motiv mai eficient, coerent și sănătos.

Focusare convergentă și divergentă

La începutul meditației din capitolul trecut, v-am rugat să vă puneți atenția pe diferite părți ale corpului dar și pe spațiul din jurul diferitor părți ale sale. Acum

vreau să rog să faceți asta în marea majoritate a meditațiilor. Când practicați asta, vă ascuțiți abilitatea de a stăpâni două moduri în care creierul vostru se poate focusa: folosind focusarea convergentă și focusarea divergentă. Focusarea convergentă este o focusare pe un obiect - orice are materie. Acesta este tipul de focusare pe care îl folosiți când vă puneți atenția pe obiectele din mediul vostru.

În mod normal, când mergeți să luați un pahar, să sunați sau să trimiteți un mesaj cuiva sau să vă legați șiretul la pantof, folosiți focusarea îngustă. În marea majoritate a timpului sunteți pe focusarea îngustă, vă focusați pe obiecte, lucruri (materie), oameni sau locuri din lumea exterioară - în mare parte lucruri care au trei dimensiuni.

Amintiți-vă discuția noastră anterioară despre a trăi în modul de supraviețuire, cu hormonii de stres mereu alergând prin corpurile voastre, ajutându-vă să fiți pregătiți pentru a fugi sau a lupta? Când sunteți în acea stare, focusarea voastră se îngustează și mai mult, deoarece, să fiți foarte atenți la lumea exterioară devine un lucru foarte important. De fapt, devenim materialisti, definind realitatea cu simțurile noastre. Diferitele compartimente ale creierului care în mod normal lucrează în comunitate încep să se subdividă, nemaicomunicând eficient unele cu altele - și nemailucrând împreună într-o stare de coerență (ordine). Acum ele se află într-o stare de incoerență, trimițând mesaje incoerente pe măduva spinării, spre diferite părți ale corpului. Am văzut asta de multe ori când facem scanări pentru a măsura undele cerebrale.

Așa cum am zis și înainte, când creierul tău este incoerent, tu devii incoerent. Când creierul tău nu funcționează cum trebuie, tu nu funcționezi cum trebuie. Este ca și când în loc să cânte o frumoasă simfonie, creierul și corpul tău produc o cacofonie. Și datorită acestui dezechilibru sau stare de incoerență, ești lăsat să încerci să controlezi sau să forțezi anumite rezultate în viața ta. Încerci să prezici un viitor care se bazează pe trecut și încerci să faci asta mai ales prin a-ți pune atenția pe obiecte și lucruri din lumea ta exterioară, decât să o pui pe lumea ta interioară de gânduri și emoții. Cu alte cuvinte, rămâi într-o focusare îngustă și convergentă - gândindu-te obsesiv la aceleași lucruri iar și iar. Asta face stresul. Te influențează să devii obsedat de problemele tale, astfel încât să poți fi pregătit pe viitor pentru cel mai rău scenariu, bazat pe amintirile din trecut. Să fii pregătit pentru cel mai prost rezultat îți oferă o șansă mai mare la supraviețuire, pentru că, indiferent ce se întâmplă, tu ești pregătit pentru acel scenariu.

Când îți schimbi atenția de la folosi focusarea ta limitată la a adopta o focusare mai deschisă și mai largă, așa cum vei face în această meditație, poți deveni conștient de spațiul, și deci, de lumina și energia din jurul corpului tău în spațiu. Aceasta se numește focusare divergentă.

Treci de la a te focusa pe ceva la a te focusa pe nimic - pe undă (energie) în loc pe particulă (materie).

Realitatea este atât particulă, cât și undă; este atât materie cât și energie. Astfel că, când practici folosirea focusării înguste pentru a-ți pune atenția pe diferite părți ale corpului - conștientizând particula - și apoi deschizându-ți focusarea, astfel încât să simți spațiul din jurul acestor părți ale corpului în spațiu - conștientizând unda - creierul tău intră într-o stare mai echilibrată și mai coerentă.

Intrând în Minte Subconștientă

În 1970, Ph.D. Les Fehmi, directorul de la Princeton Biofeedback Centre în Princeton, New Jersey, a descoperit cum această schimbare a atenției, de la o focusare îngustă la focusare deschisă, schimbă undele cerebrale. Fehmi, un pionier în ceea ce privește atenția și biofeedback, încerca să găsească o metodă pentru a-i învăța pe oameni cum să-și modifice undele cerebrale de la beta (gândire conștientă) la unde alpha (relaxat și creativ). El a descoperit că cel mai eficient mod de a face trecerea era acela de a îndemna oamenii să devină conștienți de spațiul nimicului - adoptând ceea ce noi numim focusare deschisă. Tradiția budistă a folosit această metodă de meditație mii de ani. Cum îți deschizi focusarea și simți informația în loc de materie, undele tale cerebrale încetinesc de la beta la alpha. Acest lucru are sens, pentru că, atunci când simți, nu gândești. În timp ce creierul gânditor - neocortexul - încetinește, poți trece de mintea analitică (numită și mintea critică), care separă mintea conștientă de mintea subconștientă (vezi Figura 4.2). Acum ești capabil să intri în sistemul de operare al corpului - sistemul nervos autonom, despre care ai citit în capitolul trecut - și acum creierul tău poate lucra într-un mod mai unificat.

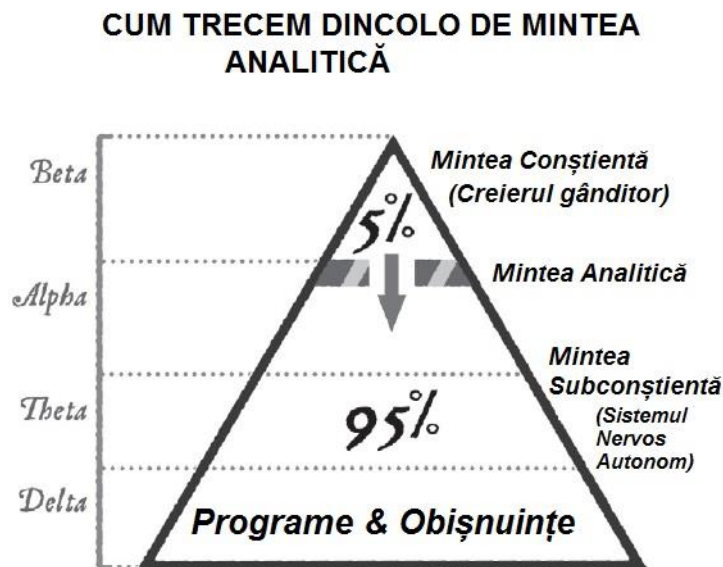


Figura 4.2

Unul dintre principalele scopuri ale meditației este acela de a trece dincolo de mintea analitică. Ceea ce separă mintea conștientă de mintea subconștientă este mintea analitică. Când îți încetinești undele cerebrale, ieși din mintea conștientă și creierul gânditor, dincolo de mintea analitică, în sistemul de operare a minții subconștiente, unde există toate acele programe automate și obișnuințe inconștiente. În timp ce faci meditația Binecuvântarea Centrilor Energetici, așa cum vă voi învăța mai târziu în acest capitol, îți vei pune atenția pe fiecare centru energetic al corpului (numiți și *chakre* - ceea ce înseamnă “roți” în textele Vedice din India de Est), și îți vei deschide focusarea. Pentru că unde îți pui atenția este locul în care îți pui și energia, când îți pui energia pe fiecare centru și energia ta intră în ele, fiecare dintre aceste centre individuale începe să devină activat.

Nu este niciun mister că, dacă ai o fantezie sexuală în minte și creier, de exemplu, în timp ce energia intră în acel centru al corpului tău, acesta va deveni activat într-un mod extrem de specific, și, atunci când devine activat, organele, țesuturile, chimicalele, hormonii și țesutul nervos vor răspunde toate.

Dacă ești flămând și te gândești la ce vei mânca, nu este de mirare că sucul tău gastric începe să fie secretat, salivezi și corpul se pregătește pentru experiența de a mânca cina, pentru că energia activează acea zonă. Dacă te gândești să-ți confrunți șeful sau să te certți cu fiica ta, secreți adrenalină înainte ca confruntarea să se petreacă. Fiecare dintre aceste cazuri, gândul pe care-l gândești devine experiența. Voi explica asta mai detaliat în secțiunea următoare, când vom vorbi despre centri energetici individuali, dar pentru moment este suficient să știm că asta se întâmplă pentru că fiecare centru produce propriile expresii de chimicale hormonale, care apoi activează organele, țesuturile și celulele în fiecare zonă.

Așa că, imaginează-ți ce ar începe să se întâmple dacă ai putea să-ți încetinești undele cerebrale într-o meditație și dacă ai putea să intri în sistemul de operare al fiecărui dintre acești centri energetici prin a-ți pune atenția în spațiul din jurul fiecărui centru, deschizându-ți focusarea. Fiecare dintre acești centri ar deveni apoi mai ordonați și mai coerente, ceea ce ar semnala neuronii să creeze un nou nivel al minții și să activeze organele, țesuturile și celulele din acea regiune, producând proprii hormoni specifici și mesageri chimici fiecărui centru. Și dacă ai făcut asta repetitiv, cu timpul vei începe să produci efecte reale și schimbări fizice.

În comunitatea de studenți care au făcut această muncă, oamenii s-au vindecat singuri de infecții cronice ale vezicii urinare, probleme la prostată, impotență, boala diverticulară, boala lui Crohn, alergii alimentare și sensibilități cum ar fi boala celiacă, tumori ovariene, enzime ridicate ale ficatului, reflux gastro-esofagian, palpitații la inimă, aritmii, astm, probleme la plămâni, probleme cu spatele, probleme cu tiroida, cancer la gât, dureri de ceafă, migrenă cronică, dureri de cap, tumori la creier - și mai multe. Am văzut tot felul de îmbunătățiri la

oamenii care au făcut această meditație, uneori chiar după prima dată când au făcut-o. Aceste vindecări dramatice au fost posibile deoarece studenții au fost capabili să-și schimbe epigenetic expresia ADN-ului lor, dezactivând unele dintre genele lor și activând altele, schimbând modul în care aceste gene exprimă proteine în corpul lor fizic (așa cum ați învățat în CAPITOLUL 2).

Cum funcționează Centri Energetici ai corpului tău

Urmează să aruncăm o privire la fiecare dintre centrii energetici ai corpului, dar mai întâi vreau să explic un pic mai multe în legătură cu modul în care aceștia funcționează. Gândește-te la fiecare dintre ei ca la un centru individual de informație. Fiecare are propria sa energie care transportă un nivel corespunzător de conștiință, propria sa emisie de lumină exprimată într-o informație foarte specifică sau propria frecvență transportând un anumit mesaj. Fiecare are și glandele sale individuale, proprii hormoni, propria chimie și propriul plex de neuroni. Gândiți-vă la aceste grupuri individuale de rețele neuronale ca la niște mini-creiere. Și, dacă fiecare dintre aceste centre are propriul creier individual, atunci fiecare are și propria sa minte. (Priviți Figura 4.3., care prezintă localizarea fiecărui centru, dar și anatomia și fiziologia asociată cu fiecare dintre centre).

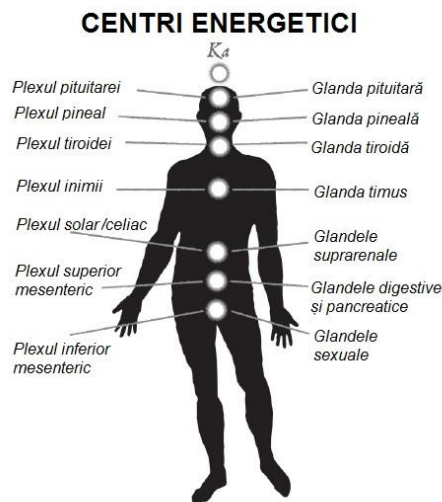


Figura 4-3

Fiecare centru energetic al corpului are propriul sa constituție. Au propriile glande, hormoni, chimicale și mini-creierele individuale (un plex de neuroni) și, din acest motiv și propria minte.

Așa cum ați învățat în al doilea capitol, când conștiința activează țesutul neurologic, creează minte. Minte este creierul în acțiune, așa că, dacă fiecare

dintre acești centri are un plex de neuroni, atunci are propria sa minte - sau mai bine zis, fiecare centru are o minte proprie. Ceea ce activează mintea este energia cu direcție și intenție, o intenție conștientă. Când fiecare dintre acești centri devine activat, activează hormoni, țesuturi, chimicale și funcții celulare - și emite energie.

De exemplu, când primul tău centru (domiciliul glandelor tale reproductive) este activat cu energie, mintea sa are o anumită intenție și o anumită agendă. Când tu, ca o ființă conștientă, ai un gând sau o fantezie - apropo, aceea este conștiința acționând pe țesutul neurologic - imediat, corpul tău se schimbă în mod fizic și, din acest motiv, se schimbă și energia ta. Corpul tău secretă chimicale și hormoni din aceste glande corespondente pentru a te pregăti emoțional pentru un raport sexual. Ai mai multă energie în acel centru acum și acesta eliberează propria sa frecvență care transportă un mesaj de intenție.

Acea energie, transportând intenția conștientă, activează acel centru reproductiv și mintea din creier influențează mintea din corp la nivelul plexului său individual. Această minte localizată în acea zonă specifică a corpului, prin mini-creierul său, operează la nivelul subconștient prin sistemul nervos autonom. Se află dincolo de controlul tău conștient. Am putea spune că corpul acum urmează mintea în timp ce mini-creierul din acel centru energetic activează hormonii corespondenți, care semnalează chimicale corespunzătoare pentru a schimba starea fiziologică și emoțională a corpului. Și apoi emiți o energie foarte clară, care transportă o directivă specifică din acel centru. Cu toții am simțit acel tip de energie de la o persoană foarte sexuală. Odată ce energia se mișcă prin acel țesut neurologic din plexul de neuroni, creează minte la acel nivel, astfel încât, atunci când este activată, acel centru are propria sa minte.

Și al doilea centru are propria sa minte. Și când activăm mini-creierul său și, deci, mintea sa, avem încredere în ceea ce simțim - și aceeași secvență de evenimente se petrece în acest centru, așa cum am văzut că se întâmplă în primul centru, dar cu neurocircuite corespondente, hormoni, chimicale, emoții, energie și informație diferite. De fapt, această zonă a fost numită "al doilea creier" datorită sutelor de milioane de neuroni și conexiuni neuronale de aici (mai multe decât există în măduva spinării sau în sistemul nervos periferic). În realitate, 95% din hormonul care te face să te simți bine, numit serotonină, din corpul tău nu se găsește în creier, ci în intestine. Așa că, a ne asculta intuiția efectiv înseamnă să avem încredere în instinctele noastre. Este aproape la fel când corpul nostru și creierul său central pot trece peste mintea noastră analitică, mintea gânditoare și mintea.

Dar ce putem zice despre centrul inimii noastre? Ce se întâmplă când conduci cu inima? La fel ca primii doi centri, acest al patrulea centru, localizat în mijlocul pieptului, are frecvența sa, proprii hormoni, propriile chimicale, propriile emoții și propriul mini-creier care trage energie dintr-un câmp de energie și

informație care-l înconjoară. Și când conduci cu inima, tinzi să-ți pese mai mult, să fii mai amabil, inspirat, mai puțin egoist, plin de compasiune, darnic, recunoscător, de încredere și răbdător. Când acest mini-creier ia acea informație, trimite instrucțiunile și mesajele la organele și țesuturile care sunt localizate în acea parte a corpului și emiți o energie de iubire din acest centru specific de informație.

Acum să aruncăm o privire la fiecare dintre acești centri energetici mai detaliat. Uni dintre centri se vor suprapune în ceea ce privește funcția, însă, în mare parte, dacă știi măcar puțin despre corp, ei se cam autodefinesc singuri. Puteți să revedeți Figura 4.3 din nou dacă aveți nevoie.

Să cunoaștem mai bine Centri Energetici!

Primul centru energetic guvernează regiunea organelor sexuale, incluzând perineul, zona pelviană, glandele care sunt conectate la vagin sau penis, prostrata dacă ești bărbat, vezica urinară, intestinul gros și anusul. Acest centru energetic dar de-a face cu reproducerea și procreația, eliminarea, sexualitatea și identitatea sexuală. Hormonii estrogen și progesteron la femei și testosteron la bărbați sunt corelate cu acest centru. Acest centru energetic este asociat cu plexul nervos mesenteric inferior. În acest prim centru există foarte multă energie creativă. Gândiți-vă la energia pe care o folosiți ca să creați viață și să faceți un copil. Când acest centru este echilibrat, energia creativă curge ușor și ești legat de identitatea sexuală.

Al doilea centru energetic se află un pic mai jos de buric. Guvernează ovarele, uterul, colonul, pancreasul și partea de jos a spatelui. Are de-a face cu consumarea, digestia, eliminarea și descompunerea mâncării în energie - inclusiv enzime digestive și sucuri dar și enzime și hormoni care echilibrează nivelele de zahăr din sânge. Acest centru este conectat la plexul mesenteric superior. Acest centru energetic are legătură și cu rețelele sociale și structuri, relații, sisteme de susținere, familie, culturi și relații interpersonale. Gândiți-vă la acest centru pentru a ține sau a uita de cineva - a consuma sau a elimina. Când acest centru este echilibrat te simți în siguranță atât în mediu tău înconjurător, dar și în lume.

Al treilea centru energetic se află în partea superioară a abdomenului. Guvernează stomacul, intestinul subțire, spina, ficatul, fierea, glandele suprarenale și rinichii. Hormonii asociați includ adrenalina și cortisolul, hormonii rinichilor și chimicale ca renină, angiotensină, eritropoetină și toate enzimele ficatului, dar și enzimele stomacului cum ar fi pepsină, tripsină, chimotripsină și acidul clorhidric. Acest centru energetic are legătură cu plexul solar, care se mai numește plexul celiac. Acest centru este asociat cu voința noastră, putere, importanța de sine, control, acțiune, agresiune și dominare. Acesta este centrul acțiunii competitive și a puterii personale și a intenției direcționate. Când al treilea centru este echilibrat, îți

folosești voința și acțiunea ca să domini mediul și condițiile din viața ta. Spre deosebire de al doilea centru, acest centru devine activat natural când percepi că mediul nu este sigur sau este imprevizibil, astfel că trebuie să te protejezi pe tine și tribul tău. Al treilea centru mai este activat când vrei ceva și trebuie să-ți folosești corpul pentru a-l lua.

Cel de-al patrulea centru energetic se află în spațiul din spatele osului pieptului. Guvernează inima, plămâni și glanda timus (principala glandă a imunității, cunoscută și sub numele de “fântâna tinereții”). Hormonii asociați cu acest centru includ hormonii de creștere și oxitocina, dar și o cascadă de 400 de chimicale diferite care stimulează sănătatea sistemului imunitar prin intermediul glandei timus (responsabilă pentru creștere, reparații și regenerare a corpului). Plexul nervos al acestui centru este plexul inimii. Primii patru centri au legătură cu supraviețuirea și reflectă natura noastră animală sau umanitatea. Dar în acest al patrulea centru energetic, trecem de la fi egoiști la a fi altruști. Acest centru este asociat cu emoțiile de iubire și grijă, de a avea grijă, compasiune, recunoștință, mulțumire, apreciere, gentilețe, inspirație, altruism, unificare și încredere. De aici își are originea divinitatea noastră. Este sediul sufletului. Când al patrulea centru este echilibrat, ne pasă de ceilalți și vrem să muncim cooperând cu alții pentru marele bine al comunității. Simțim o dragoste reală pentru viață. Ne simțim întregi și suntem mulțumiți cu cine suntem.

Cel de-al cincilea centru este localizat în centrul gâtului. Guvernează tiroida, paratiroida și glandele salivare și țesuturile cefei. Hormonii asociați cu acești centri includ hormonii tiroide T3 și T4 (tiroxina), chimicalele paratiroide care guvernează metabolismul organismului și nivelele de calciu. Plexul nervos care guvernează acest centru este plexul tiroidei. Acest centru este asociat cu a exprima iubirea pe care o simți în al patrulea centru, dar și a vorbi adevărul tău și a-ți consolida realitatea prin limbaj și sunet. Când cel de-al cincilea centru este echilibrat, vocalizezi adevărul tău prezent, care include să-ți exprimi iubirea. Te simți foarte mulțumit de tine și cu viața ta, astfel încât trebuie să-ți împărtășești gândurile și emoțiile.

Cel de-al șaselea centru este localizat în spațiul dintre partea din spate a gâtului tău și spatele capului tău (dacă este prea complicat de imaginat, doar gândește-te la centrul capului tău, dar un pic mai spre partea din spate). Guvernează glanda pineală, care este o glandă sacră. Unii oameni numesc glanda pineală “cel de-al treilea ochi”, dar eu îi zic “primul ochi”. Este asociat cu ușa spre dimensiuni mai înalte și schimbarea percepției astfel încât poți vedea dincolo de vâl sau să vezi realitatea într-un mod nonlinear. Când acest centru este deschis, este ca o antenă radio pe care o poți folosi pentru a prinde frecvențe mai înalte, dincolo de cele cinci simțuri. Aici se trezește alchimistul din tine. Am dedicat un capitol întreg glandei pineale în această carte, dar pentru moment, e suficient să știi că

glanda pineală secretă hormoni ca serotonina și melatonina (dar și alți metaboliți minunați) care sunt responsabili pentru ciclurile circadiene de a te simți treaz, răspunzând la lumina vizibilă în timpul zilei și somnoros, ca răspuns la întuneric noaptea. De fapt, glanda pineală este sensibilă la toate frecvențele electromagnetice pe lângă lumina vizibilă și poate produce chimicale corespondente, derivate ale melatoninei, care schimbă modul în care percepem realitatea. Când această glandă este echilibrată, creierul funcționează într-o manieră clară. Ești lucid, mai conștient, atât de lumea ta interioară, cât și de cea exterioară, văzând și percepând mai mult în fiecare zi.

Cel de-al șaptelea centru energetic este localizat în centrul capului și include glanda pituitară. Această glandă se numește “glanda comandant”, pentru că guvernează și creează armonie în cascadă, de la acest centru al creierului la glanda pineală, la glanda tiroidă, la glanda timus, la glandele suprarenale, la glanda pancreatică și până la glandele sexuale. Acesta este centrul corpului unde experimentezi cea mai mare expresie a divinității. Aici este locul unde își are originea divinitatea ta, cel mai înalt nivel de conștientizare al tău. Când această glandă este echilibrată, suntem în armonie cu toate lucrurile.

Cel de-al optulea centru este localizat cam la 40 de cm deasupra capului, astfel că este singurul centru energetic care nu este asociat cu vreo zonă din corpul fizic. Egiptenii îl numeau Ka. Reprezintă conexiunea ta cu cosmosul, cu universul, cu tot. Când acest centru devine activat, te simți vrednic să primești - și asta te deschide spre intuiție, epifanii, înțelegeri profunde și downloadări creative de frecvențe și informație care vin în corpul fizic și creier nu din amintiri depozitate în sistemul tău nervos, ci din cosmos, din univers, din câmpul unificat sau orice vrei să numești acea putere care este mai mare decât sinele nostru individual. Accesăm datele și amintirile câmpului cuantic prin acest centru.

Cum să ne evoluăm energia

Acum că am descris fiecare dintre acești centri energetic în mod detaliat, să aruncăm o privire mai dinamică la modul în care ei funcționează. Cu siguranță, corpurile noastre sunt făcute să utilizeze energie în fiecare dintre acești centri, așa cum am spus deja. Dar ce se întâmplă când facem mai mult cu energia noastră decât să supraviețuim? Ce se întâmplă când în loc să eliberăm toată energia în afară (pentru a procrea, pentru a digera mâncare, pentru a fugi de un pericol și tot așa), începem să evoluăm consistent o parte din acea energie în sus, de la cel centru la următorul, crescându-i frecvența în timp ce urcă? Iată cum ar arăta: începem să ne canalizăm energia creativă de la primul centru. Când ne simțim în siguranță și suficient de securizați pentru a crea, acea energie creativă evoluează, ridicându-se și curgând în cel de-al doilea centru. Când trebuie să învingem o oarecare limitare

sau să depășim o condiție din mediul nostru, suntem capabili să folosim bine energia creativă și apoi ca curge în cel de-al treilea centru - domiciliul voinței și al puterii noastre. Când transcendem cu succes adversitatea din viața noastră, care ne-a provocat să creștem și să depășim, avem oportunitatea să ne simțim mai compleți, mai liberi și mai satisfăcuți și suntem capabili să simțim iubire adevărată de la sinele nostru și de la ceilalți în timp ce energia curge și activează cel de-al patrulea centru. Când se întâmplă asta, vrem să exprimăm adevărul nostru - ceea ce am învățat sau ceea ce iubim sau modul în care ne simțim uniți cu tot - și asta permite energiei să se miște și să activeze cel de-al cincilea centru. După asta, când evoluția energiei activează cel de-al șaselea centru, zone adormite ale creierului se deschid, astfel încât vălul iluziei este ridicat și percepem realitatea mult mai bine decât am făcut-o vreodată. Începem să ne simțim iluminați, corpul intră în armonie și echilibru și mediul nostru exterior (inclusiv lumea naturală care ne înconjoară) devine mai armonios și mai echilibrat în timp ce energia se ridică și activează cel de-al șaptelea centru. Odată ce am simțit acea energie iluminată, începem să ne simțim cu adevărat că merităm și energia poate să se ridice pentru a activa cel de-al optulea centru, unde primim fructele eforturilor noastre - viziuni, vise, înțelegeri, manifestări și cunoaștere ce nu vine deloc din corpurile sau amintirile noastre, ci de la o putere mai mare, care se află atât în interiorul, cât și peste tot în jurul nostru. Această curgere continuă de energie evoluată de la primul centru la cel de-al optulea centru este prezentată în Figura 4.4 A.

CUM CIRCULĂ ENERGIA CREATIVĂ ÎN CORP

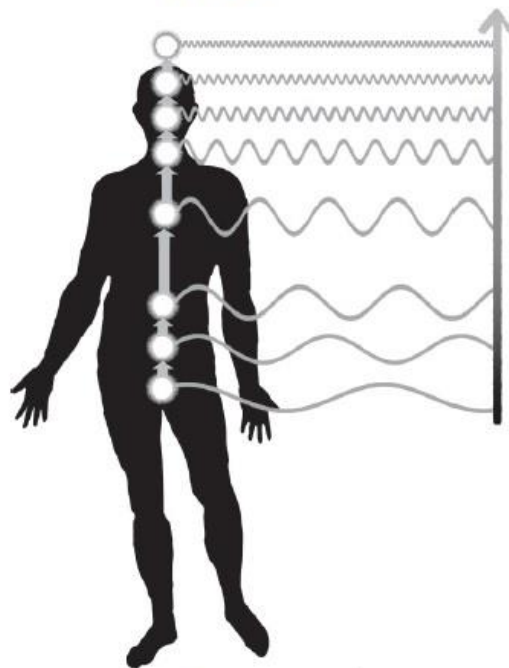


Figura 4.4 A

Când ne evoluăm energia creativă, aceasta poate fi canalizată de la primul centru până sus în creier și dincolo de el. Fiecare centru energetic care propria frecvență, care transportă propria sa intenție.

Aceasta este tipul de evoluție personală care se petrece când energia curge consistent - ideal. Se întâmplă foarte des ca evenimentele din viața noastră și modul în care reacționăm la ele să facă ca energia noastră să rămână blocată, astfel încât să nu mai circule în acest pattern magnific pe care doar ce l-am prezentat. Locurile din corpul tău unde energia a rămas blocată sunt centri energetici asociați cu problema cu care te confrunți. Figura 4.4B prezintă ceea ce se întâmplă când energia rămâne blocată și nu mai poate curge spre centrii mai înalți.

CUM RĂMÂNE ENERGIA BLOCATĂ

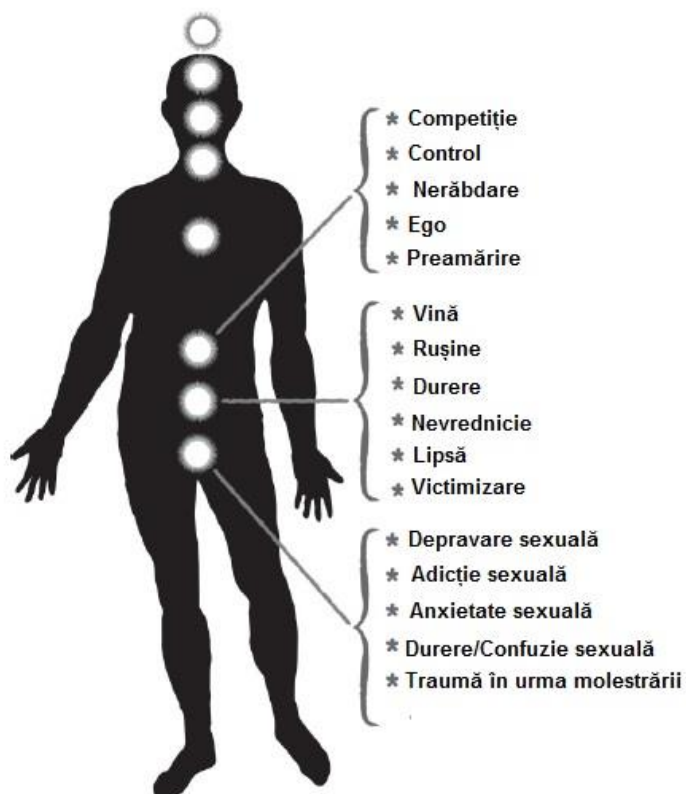


Figura 4.4B

Când energia rămâne blocată în corpul tău, nu poate curge spre centri mai înalți. De vreme ce emoțiile sunt energie, aceste emoții rămân blocate în diferiți centri și nu putem evolua.

Dacă, de exemplu, o persoană a fost abuzată sexual sau a fost condiționată din copilărie să gândească că sexul este rău, energia sa poate rămâne blocată în primul centru, centrul asociat cu sexualitatea, și poate avea probleme în a accesa creativitatea. Dacă, pe de altă parte, o persoană poate accesa energia creativă dar

nu se simte suficient de în siguranță să-și folosească creativitatea în lume (în loc de asta simțindu-se victimă în mediul social și în relațiile interpersonale), sau dacă a au fost traumatizată sau trădată de o altă persoană, se poate să păstreze acea energie în cel de-al doilea centru. O astfel de persoană s-ar putea să simtă foarte multă vină, rușine, suferință, respect de sine scăzut sau frică. Acum, dacă o persoană reușește să-și miște energia în sus, în al treilea centru, dar are probleme de ego și se simte foarte importantă, absorbită de propria persoană, controlează, domină, este agresivă, foarte competitivă și înverșunată, atunci energia rămâne blocată în al treilea centru și se poate să aibă probleme de control și de motivare. Dacă o persoană nu poate să-și deschidă inima și să simtă iubire și încredere sau dacă se teme să exprime iubirea sau cum simte cu adevărat, energia poate rămâne blocată în al patrulea centru și al cincilea centru.

În timp ce energia poate rămâne blocată în oricare dintre centre, acești primi trei centri sunt cei în care energia tinde să rămână blocată cel mai des. Și când este blocată, nu poate evolua, nu poate curge în curentul descris mai devreme, care activează centri energetici mai înalți, în care suntem îndrăgostiți de viață și vrem să dăm și altora.

Să facem astfel încât acel circuit să curgă așa cum a fost construit să o facă este scopul pentru care facem meditația Binecuvântarea Centrilor Energetici - binecuvântăm fiecare dintre acești centri, ca să determinăm energia blocată să curgă din nou.

Cum să tragem din câmpul nostru energetic

Așa cum am vorbit mai devreme, corpurile noastre sunt înconjurată de câmpuri invizibile de energie electromagnetică care transportă mereu o intenție conștientă sau o directivă. Când activăm fiecare dintre cei șapte centri energetici, am putea spune că exprimăm energie din acești centri. Cu alte cuvinte, când noi, ca și ființe conștiente, activăm o anumită energie în fiecare centru individual, stimulăm plexurile nervoase asociate pentru a produce un nivel al minții care apoi activează glandele, țesuturile, hormonii și chimicalele corespunzătoare în fiecare centru. Odată ce fiecare centru unic este activat, corpul emite energie care transportă o informație specifică sau intenție de la el.

Oricum, dacă continuăm să trăim în supraviețuire și dacă suntem prea sexuali, dacă consumăm prea mult sau ne stresăm prea mult pentru că trăim de pe primii 3 centri, continuăm să tragem din acest câmp invizibil de energie care transportă informație și înconjoară corpul și continuăm să o transformăm în chimie. Repetiția acestui proces, cu timpul, face astfel încât câmpul din jurul corpului să se micșoreze (Priviți Figura 4.5). Ca rezultat, ne diminuăm lumina și nu mai este energie care să transporte o intenție conștientă prin aceste centre pentru a

crea mintea corespondență în fiecare. În esență, ne-am consumat câmpul ca pe o resursă. Acel nivel limitat al minții, cu cantitatea sa limitată de energie în fiecare centru va trimite un semnal limitat la celulele din împrejurime, țesuturi, organe și sisteme ale corpului. Rezultatul poate produce un semnal limitat și o frecvență joasă de a transporta informația vitală la corp. Din acest motiv, scăderea frecvenței semnalelor creează boală. Am putea spune că de la un nivel energetic, toate bolile sunt o scădere a frecvenței și un mesaj incoerent.

A TRĂI ÎN SUPRAVIEȚUIRE

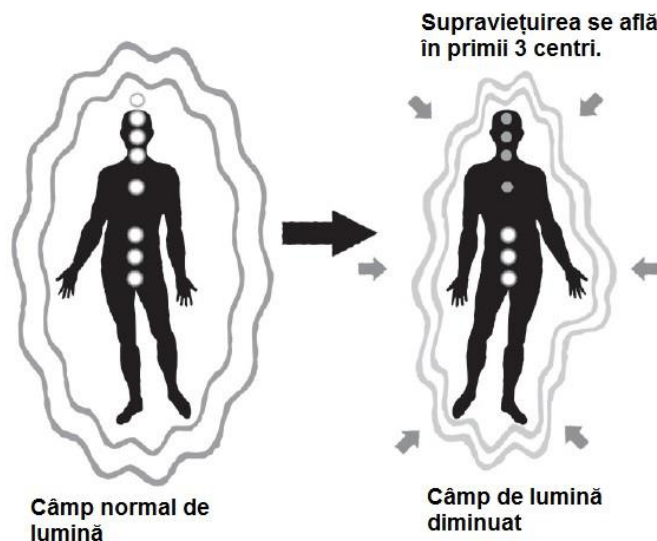


Figura 4.5

Primii trei centri sunt consumatori de energie. Când suprautilizăm acești trei centri, sustragem constant energie din câmpul invizibil de energie și o transformăm în chimie. Câmpul din jurul corpului nostru începe să se micșoreze.

Țineți minte când am zis că cei trei centri energetici de jos ai corpului sunt preocupați cu supraviețuirea, astfel încât ei reprezintă natura noastră egoistă? Ei au legătura cu utilizarea puterii, a agresiunii, a forței sau a competiției, astfel încât să putem supraviețui condițiilor din mediu suficient de mult încât să consumăm mâncare și să avem grijă de noi și apoi să procreăm și să ducem specia mai departe (invers față de cei cinci centri de sus, care reprezintă natura noastră altruistă și care sunt preocupați cu gânduri și emoții mai altruiste). Natura a făcut acești trei centri foarte plăcuți, astfel încât să continuăm să ne băgăm în acțiuni relaționate cu ei și cu ceea ce reprezintă ei. A face sex (primul centru) și a mânca (al doilea centru) sunt destul de plăcuți, la fel cu a te conecta și a comunica cu ceilalți (tot al doilea centru). Puterea personală (al treilea centru) poate fi intoxicant, inclusiv succesul de a depăși obstacolele, de a primi ce vrem, întrecându-ne cu alții și învingând, supraviețuind într-un anumit mediu și împingându-ne pe noi înșine să ne mișcăm corpul de colo-colo.

Apoi puteți vedea de ce oamenii pot tinde să suprautilizeze unul sau mai mulți dintre primii trei centri și, făcând asta, consumă și mai mult din câmpul cu energie vitală și informație din jurul corpului. De exemplu, o persoană extrem de sexuală sustrage multă energie din câmpul de energie din jurul primului centru. O persoană prinsă în rușine sau vinovăție, care se simte victimă, stă agățată de emoțiile din trecut și suferă constant, consumând în exces energia din centrul energetic din jurul celui de-al doilea centru și astfel blochează acel centru. O persoană extrem de obsedată de control sau stresată trage multă energie din câmpul din jurul celui de-al treilea centru. Când conștientizarea noastră nu evoluează, nici energia noastră nu o face.

Nivelul subatomic

Toate acestea încep la nivelul subatomic sau cuantic - așa că, haideți să discutăm cum se întâmplă asta. Aruncați o privire la Figura 4.6. Dacă luați doi atomi, fiecare cu propriul său nucleu și îi punem împreună pentru a forma o moleculă, sau dacă suprapunem două cercuri, locul unde se intersectează este locul unde fac schimb de lumină și informație. Și pentru că împart informație, împart o energie similară, care are o anumită frecvență. Ceea ce-i ține împreună pe acești doi atomi ca moleculă este un câmp invizibil de energie. Odată ce acești doi atomi se unesc să formeze o moleculă și să facă schimb de informație, vor avea proprietăți fizice și caracteristici diferite, cum ar fi o densitate diferită, o temperatură de fierbere diferită și o greutate atomică diferită - asta ca să numim câteva - decât atunci când erau separați. Este important de observat că ceea ce îi dă moleculei proprietățile specifice și ce anume o face să aibă acea formă și structură - în materie - este un câmp invizibil de energie care înconjoară materia. Moleculele nu ar putea să stea lipite dacă nu ar împărtăși informație și energie.

DE LA ENERGIE LA MATERIE

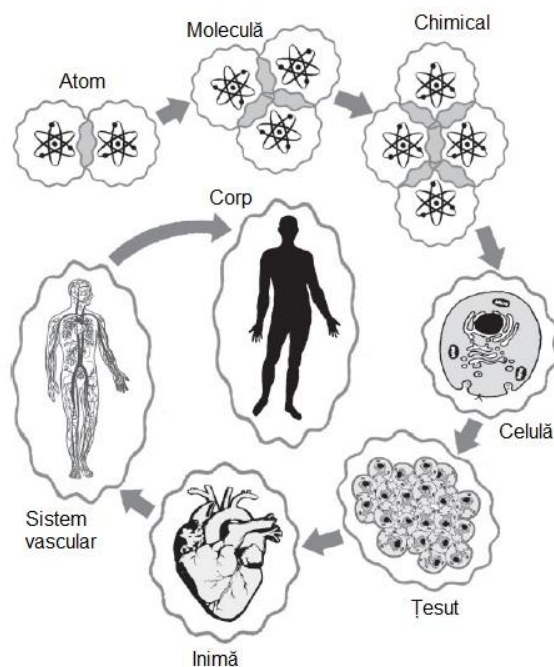


Figura 4.6

Când atomii se leagă împreună și împărtășesc energie și informație, ei formează molecule. Molecula are un câmp invizibil de lumină în jurul său compus din energia și informația care îi dau proprietățile fizice pentru a o ține la un loc. Cu cât mai mulți atomi se alătură acelei molecule, devine mai complexă și formează o substanță chimică, tot cu un câmp invizibil de lumină în jur, care este energia și informația care îi dau proprietățile fizice și care o ține împreună.

Cu cât mai mulți atomi se alătură substanței chimice, devine mai complexă și formează o celulă. Celula este înconjurată de propriul câmp specific de energie și informație, dându-i informații să funcționeze. Un grup de celule care se grupează, la rândul lor, devin țesut, cu un câmp de energie și informație care le permite celulelor să funcționeze armonios. Țesuturile se grupează ca să devină un organ, cu un câmp de energie și informație care îi permite organului să funcționeze într-un mod sănătos. Organele care se unesc devin un sistem, și acesta cu un câmp de lumină invizibil care-l înconjoară, asigurând proprietățile fizice ca el să funcționeze ca un întreg. În final, sistemele care se unesc formează un corp. Câmpul din jurul corpului conține informație și energie, asigurându-i proprietățile fizice și ținându-l la un loc și oferind instrucțiuni pentru viață.

Dacă adaugi un alt atom, formezi un alt tip de moleculă, care, încă o dată, are proprietăți fizice diferite și caracteristici și o structură atomică diferită. Și dacă continui să adaugi mai mulți atomi, formezi o substanță chimică. Și acolo există un

câmp invizibil de energie în jurul substanței chimice care o ține laolaltă în formă fizică, dând viață acelei substanțe chimice. Aceste forțe atomice sunt reale și pot fi măsurate.

Dacă iei suficiente substanțe chimice și le pui laolaltă, până la urmă vei forma o celulă și acea celulă are și ea un câmp invizibil de energie în jurul ei, care îi dă viață. De fapt, celula se hrănește cu diferite frecvențe de lumină. Nu moleculele sau sarcinile pozitive sau negative sunt cele care oferă instrucțiuni celulei să facă ceea ce face. Conform noii ramuri a biologiei, numită biologie informațională cuantică (quantum information biology), biofotonii, despre care am vorbit mai devreme și patternurile lor de lumină și frecvență pe care le emit și le primesc celulele, sunt cei care oferă instrucțiuni. Cu cât celula este mai coerentă, cu atât mai coerenți sunt biofotonii pe care îi emite.

Dacă vă amintiți din ceea ce ați învățat până acum, coerența este expresia ordonată a frecvenței. Schimbul de informație (prin intermediul frecvențelor electromagnetice de lumină) dintre celulă și câmpul său de energie care o înconjoară, se întâmplă mai repede decât viteza luminii, ceea ce înseamnă că se întâmplă la nivel cuantic.

Pentru a continua, dacă pui un grup de celule împreună, formezi un țesut și acel țesut are un câmp invizibil de frecvență și energie coerente unificate, care face ca toate acele celule individuale să lucreze împreună în armonie, funcționând ca o comunitate. Dacă mai departe luăm acel țesut și-l dezvoltăm într-o funcție mai specializată, cum ar fi un organ, iată că un organ are și el un câmp invizibil de energie electromagnetică. Acel organ efectiv primește informație de la acest câmp invizibil de energie. De fapt, memoria organului există în câmp. Modul în care asta poate afecta pacienții cu transplant este fascinant. Probabil că cel mai faimos exemplu este povestea lui Claire Sylvia, care a scris o carte numită *A Change of Heart*, despre experiența ei după ce a primit o inimă și un plămân prin transplant în 1988. Tot ceea ce știa la acel moment era faptul că noile sale organe au venit de la un donator băiat de 18 ani care murise în accident de motocicletă. După transplant, dansatoarea și coregrafa profesionistă de 47 de ani tânjește după chicken nuggets, cartofi prăjiți, bere, ardei verzi și batoane Snickers, acestea nefiind mâncăruri care să-i fi plăcut înainte. Și personalitatea sa s-a schimbat - a devenit mai hotărâtă și mai încrezătoare. Fiica sa adolescentă o tachina că dezvoltă și un mers de bărbat. Când Sylvia a găsit familia donatorului, a descoperit că mâncărurile după care tânjea după transplant erau mâncărurile favorite ale tânărului bărbat. Acea informație vitală era depozitată în câmpul de lumină a organului.

Cea mai dramatică poveste ilustrând asta este cea a unei fete de 8 ani care, după ce a primit un transplant de inimă de la o fată de 10 ani, a început să aibă coșmaruri foarte vii, în care visa că este omorâtă. Donatoarea chiar fusese omorâtă și criminalul nu fusese prins. Mama pacientei a dus-o la un psihiatru care credea că

fata visează exact ce s-a întâmplat. Au contactat poliția, care a deschis o investigație folosind descrierea crimei pe care a oferit-o fetița, inclusiv informația în legătură cu timpul și locul crimei, arma, caracteristicile fizice ale criminalului și hainele pe care acesta le purtase. Criminalul a fost identificat, arestat și condamnat.

Așa că, în aceste cazuri, acea informație din câmpul energetic din jurul organului transplantat a schimbat expresia de câmpului energetic a individului când acesta a suferit un transplant - este lumină și informație diferite, care se amestecă cu câmpul preexistent al pacientului care a suportat transplantul. Recipientul poate recepta acea informație ca pe o memorie în câmp și aceasta influențează mintea lor și corpul.

Energia, conținând o informație specifică, influențează materia. Apoi, când grupezi organele împreună, formezi un sistem - cum ar fi sistemul muscular, osos, cardiovascular, digestiv, reproductiv, endocrin, limfatic, nervos și sistemul imunitar, doar ca să numim câteva. Aceste sisteme funcționează extrăgând informație din câmpul invizibil de energie și conștiință care le înconjoară. Și când pui toate sistemele laolaltă, formezi un corp care și el are un câmp invizibil în jurul său, și acel câmp vital electromagnetic de lumină este ceea ce suntem în realitate.

Acum să ne întoarcem la hormonii de stres. Așa cum am menționat mai devreme, când ești în supraviețuire și tragi prea mult din acest câmp invizibil de energie pentru a transforma energia în chimie în corpul tău fizic - indiferent dacă faci prea mult sex, mănânci prea mult, te stresezi prea mult sau toate simultan - acest câmp energetic din jurul corpului se micșorează. Asta înseamnă că nu există suficientă energie sau lumină în jurul corpului care să ofere instrucțiunile corespunzătoare pentru homeostază, creștere și reparație. Când se întâmplă asta, centri individului nu mai primesc, nu mai procesează sau exprimă energie și nu mai produc o minte neurologică sănătoasă pentru a transmite semnalele necesare la părțile din corp asociate, unde acești centri sunt excitați.

De vreme ce acea energie, cu o intenție conștientă, atunci când se mișcă prin sau când activează țesutul neurologic creează minte, centri energetici scad în expresia minților în ceea ce privește reglarea celulelor, țesuturilor, organelor și sistemelor corpului, pentru că nu se mișcă nicio energie prin ei. Corpul începe să funcționeze ca o bucată de materie fără energie coerentă adecvată de lumină și informație. Acele minicreiere devin incoerente. Suplimentar, când creierul este incoerent și compartimentat datorită hormonilor de stres, acel creier incoerent trimite un mesaj foarte incoerent spre sistemul nervos central fiecăruia dintre plexurile de neuroni care au de-a face cu comunicarea cu corpul. Și când aceste minicreiere primesc mesaje incoerente, trimit un mesaj incoerent spre organe, țesuturi și celulele din fiecare zonă din corp care are legătură cu oricare dintre acești centri. La rândul său, asta afectează expresia hormonală și conductivitatea nervilor care merg la diferite organe, țesuturi și celule din corp și această

incoerență începe să creeze boală sau dezechilibru. Rezultatul este acela că atunci când aceste creiere individuale devin incoerente, fiecare zonă din corp corespondentă devine incoerentă. Și când ei nu funcționează bine, noi nu funcționăm bine.

Creșterea energiei

În meditația Binecuvântarea Centrilor Energetici, când înveți cum să-ți pui atenția pe fiecare dintre acești centri și să devii conștient de spațiul din jurul lor, creezi coerență în fiecare dintre aceste mici creiere, la fel cum creezi coerență în creierul mare între urechile tale. Și când devii conștient de particulă (materie) punându-ți atenția pe perineul tău (pentru primul centru), sau în spațiul din spatele buricului tău (pentru al doilea centru), sau în partea de sus a abdomenului (pentru al treilea centru), sau în centrul pieptului (pentru al patrulea centru) și tot așa, îți ancorezi atenția în acel centru. Și unde îți pui atenția, acolo îți pui și energia.

Apoi îți vei pune atenția în - sau îți vei deschide focusare pe - spațiul din jurul fiecărui centru, conectându-vă la energia care se află dincolo de acel centru. În timp ce faci asta, este foarte important să treci într-o stare de emoții înalte, cum ar fi iubirea, recunoștința sau bucuria. După cum știți din capitolele anterioare, asta este important, pentru că emoțiile înalte sunt energie și cu cât puteți să mențineți mai mult acea focusare deschisă de la o stare de emotivitate înaltă, cu atât mai mult veți construi un câmp mai coerent, cu o frecvență foarte înaltă în jurul aceluia centru din corpul vostru. Odată ce ați construit acel câmp coerent în jurul centrului, acel centru are o energie coerentă cu instrucțiuni corecte din care să se alimenteze. Atomii, moleculele și substanțele chimice care formează celulele care creează țesuturile care formează organele și sistemele din corp vor trage dintr-un nou câmp de lumină, informație și energie mai coerentă, care transportă un mesaj mai intențional, oferind instrucțiuni noi fiecăruia dintre centrul energetic ai corpului. Corpul apoi va începe să răspundă la o minte nouă. Când te predai și intri în momentul prezent și când înțelegi că unde îți pui atenția este locul unde îți pui energia, poți construi un câmp nou câmp de lumină și informație și crești frecvența semnalului. Și acel gând intențional direcționează energia prin fiecare centru pentru a produce o minte nouă în acel creier individual. Când fiecare centru trage dintr-un câmp de frecvență și informație, corpul merge și el spre echilibru și homeostază. Și în această stare nouă, tu devii mai mult energie și mai puțin materie, mai mult undă decât particulă. Cu cât este mai ridicată emoția, cu atât creezi mai multă energie și cu atât mai dramatică poate fi schimbarea care rezultă. Dacă, pe de altă parte, rămâi blocat în emoțiile de supraviețuire, cum ar fi grija, frica, anxietatea, frustrarea, furia, lipsa de încredere și așa mai departe, nu ai această energie, această informație și această lumină în jurul câmpului. Când

frecvența, lumina și energia încetinesc și devin mai incoerente în fiecare centru, devii mai mult materie și mai puțin energie, până când corpul se îmbolnăvește. Acesta este scopul pentru care facem această meditație - să accelerăm frecvența, astfel încât să readucă frecvența mai joasă și mai dezorganizată la loc, la coerență și ordine, ridicând frecvența materiei sau readucând materia la o minte nouă, mai coerentă.

Însă rețineți că nu puteți forța asta. Nu puteți forța asta să se întâmple. Nu puteți să faceți asta încercând, nu puteți s-o faceți sperând și nu puteți să o faceți dorindu-vă, pentru că nu puteți să faceți asta cu mintea voastră conștientă. Trebuie să intrați în mintea voastră subconștientă, pentru că acolo se află sistemul de operare - sistemul nervos autonom, care face să funcționeze și controlează toți acești centri.

Trebuie să ieși din patternul tău de unde cerebrale beta, pentru că beta te ține în mintea ta conștientă, separat de subconștientul tău și de sistemul tău nervos autonom, care conduce în realitate showul. Cu cât intri mai profund în meditație - de la unde cerebrale beta la alpha și apoi la theta (starea de pe jumătate treaz, pe jumătate adormit, de meditație profundă) - cu atât mai lentă va fi frecvența ta și cu atât vei avea mai mult acces la sistemul de operare.

Așa că, în meditația Binecuvântarea Centrilor Energetici, treaba ta este aceea de a-ți încetini undele cerebrale și de a combina o emoție înaltă cu intenția de a binecuvânta fiecare centru energetic pentru cel mai mare bine - iubindu-i în viață - și apoi să te predai și să-i permiți sistemului nervos autonom să preda comanda, pentru că deja știe ce trebuie să facă, fără niciun ajutor de la mintea ta conștientă.

Nu gândești, nu vizualizezi și nu analizezi. Faci ceva ce la prima vedere poate părea mult mai dificil: plantezi o sămânță de informație și îi dai drumul, permițându-i să ia instrucțiunile și energia și să le folosească să creeze mai mult echilibru și ordine în corpul tău.

În realitate chiar am măsurat cât de eficient pot folosi studenții noștri această meditație atât pentru a crește energia în fiecare centru, cât și pentru a obține echilibru în centri. Pentru a face asta folosim dispozitivul de vizualizare a descărcării gazului, despre care ai citit în capitolul anterior, pentru a măsura câmpul energetic al participanților înainte și după meditația Binecuvântarea centrilor energetici.

Tehnologia GDV folosește o cameră specială care captează imagini cu degetul subiectului în timp ce un curent electric slab (și absolut nedureros) este aplicat pe vârful degetului pentru mai puțin de o milisecundă. Corpul răspunde curentului prin a descărca un nor de electroni formați din fotoni. În timp ce descărcarea nu este vizibilă ochiului liber, camera dispozitivului GDV o poate captura și o poate traduce într-un fișier digital computerizat. Apoi un program numit

Bio-Well folosește data pentru a crea o imagine ca cea pe care o vedeți în Graficul 4 din porțiunea cu imagini colorate.

Graficele 4A-4D prezintă cât de echilibrată (sau dezechilibrată) este energia centrilor subiectului, ambele înainte și după meditație. Programul Bio-Well folosește aceleași date GDV pentru a estima frecvența fiecărui centru și o compară cu norma. Centri energetici echilibrați pot apărea aliniați perfect, pe când cei dezechilibrați vor apărea în afara patternului central. Mărimea cercului arată dacă energia fiecărui centru este mai mică, egală sau mai mare decât norma, dar mai arată și cu cât. Partea din stânga a fiecărui exemplu în Graficul 4 arată măsurătorile energiei centrilor subiectului luate înainte să începem workshopul, pe când partea din dreapta prezintă energia centrilor luată câteva zile mai târziu.

Acum priviți Graficele 5A-5D. Partea din stânga a figurii prezintă măsurătorile câmpului energetic din jurul întregului corp a fiecărui cursant înainte să începem evenimentul, pe când partea din dreapta prezintă măsurătoarea câmpului din jurul întregului corp după eveniment.

Am mai folosit dispozitivul GDV pentru a măsura în ce fel această meditație (dar și oricare dintre celelalte meditații din această carte) mărește câmpul energetic din jurul întregului corp.

După cum vei citi în instrucțiuni, la începutul meditației, te rog repetitiv să îți pui atenția nu doar pe diferite părți ale corpului, ci și pe spațiul din jurul acestor părți ale corpului, și apoi, la finalul meditației, pe spațiul din jurul întregului corp. Așa cum ai învățat, unde îți pui atenția este locul unde îți pui energia, așa că, dacă vă puneți focusarea în acest spațiu, acolo va fi și energia ta. Când faci asta, îți folosești atenția, conștiința și energia pentru a clădi și a mări câmpul de lumină și informație din jurul corpului. Asta creează ordine și sintropie în loc de dezordine și entropie. Acum ești mai mult energie coerentă decât materie - și ai propriul câmp mărit de lumină și informație din care poți trage pentru a crea.

Meditația Binecuvântarea Centrilor Energetici

Această meditație a devenit una dintre cele mai populare meditații printre cursanți și a creat un număr impresionant de rezultate supranaturale. Așa cum am făcut în capitolul trecut, vă voi oferi niște instrucțiuni de bază, astfel că, dacă decideți să faceți meditația singuri, veți ști cum să procedați.

Începeți prin a vă pune atenția pe primul centru energetic și apoi deschideți-vă atenția pe spațiul din jurul acestui centru. Odată ce puteți simți spațiul din jurul centrului energetic, binecuvântați acel centru pentru cel mai mare bine și apoi conectați-vă la emoții înalte - cum ar fi iubirea, recunoștința sau bucuria - pentru a ridica frecvența acestui centru și pentru a crea un câmp coerent de energie. Faceți asta pentru cei șapte centri energetici din corp și când ajungeți la al optulea centru,

cam cu 40 de cm deasupra capului, binecuvântați acest centru cu recunoștință sau apreciere sau mulțumire, pentru că recunoștința este cea mai înaltă stare de a primi. Apoi acest centru va deschide ușa spre informație profundă din câmpul cuantic.

Acum deschideți focusarea și puneți-vă atenția pe energia electromagnetică din jurul întregului corp, construind un nou câmp de energie. Când corpul vostru trage energie dintr-un nou câmp de energie electromagnetică, voi deveniți mai mult lumină, mai mult energie și mai puțin materie - și vă ridicați frecvența corpului.

Țineți minte! Dacă vreți să creați ceva nelimitat, trebuie să vă simțiți nelimitat. Dacă vreți să vă vindecați într-un mod magnific, trebuie să vă simțiți magnific. Accesați emoții înalte și susțineți-le în timpul meditației. Odată ce ați binecuvântat fiecare centru energetic, întindeți-vă cel puțin 15 minute. Relaxați-vă, predați-vă și lăsați sistemul nervos autonom să preia ordinele și să integreze toată această informație în corp.

CAPITOLUL 5

RECONDIȚIONAREA CORPULUI LA O MINTE NOUĂ

În acest capitol vom discuta despre cum să facem o tehnică de respirație pe care o folosim înainte să începem multe dintre meditațiile noastre. O voi explica detaliat aici, pentru că este vital să înțelegi cum funcționează aceasta, pentru abilitatea ta de a-ți schimba energia și a-ți elibera corpul de trecut. După cum vei vedea, folosirea corectă a respirației este una dintre chei pentru a deveni supranatural. Pentru a beneficia la maxim de această tehnică, cunoașterea a ceea ce vei face și de ce o faci vor reprezenta fundația pentru experiență și, astfel, îți va fi mult ai ușor să o faci. Să nu mai vorbesc că asta face tehnica și mai eficientă. Odată ce înțelegi fiziologia modul în care funcționează această respirație, vei fi capabil să dai un sens activității, să pui mai multă intenție în spatele ei, să o faci corect și să experimentezi toate beneficiile în urma folosirii respirației pentru a trage mintea din corp, ca apoi să recondiționezi corpul la o minte nouă.

Înainte să începem, vreau să revezi loop-ul a gândi - a simți, despre care am discutat în Capitolul 2, deoarece aceste concepte sunt vitale pentru meditația din acest capitol. După cum bine îți amintești, gândurile produc reacții biochimice în creierul tău, care eliberează semnale chimice și aceste semnale chimice îți fac corpul să se simtă exact ca modul în care doar ce gândeai. Apoi, aceste emoții te fac să generezi și mai multe gânduri care te fac să te simți la fel cum doar ce gândeai. Așadar, gândurile îți conduc emoțiile și emoțiile îți conduc gândurile și, la un moment dat, acest loop îți determină creierul să funcționeze după aceleași patternuri, ceea ce îți condiționează corpul să trăiască în trecut. Și, pentru că emoțiile sunt o înregistrare a experiențelor trecute, dacă nu poți gândi mai bine

decât simți, acest loop de a gândi-a simți te ține ancorat în trecut și creează o stare constantă de a fi. În acest fel corpul devine mintea, deoarece gândurile tale te conduc și emoțiile pun stăpânire pe tine. Așa că, odată ce corpul devine mintea acelei emoții, corpul tău efectiv se află în trecut. Și, de vreme ce corpul este mintea ta inconștientă, este foarte obiectiv faptul că nu știe care este diferența dintre experiența din viața ta care creează emoția și emoția care este creată doar cu ajutorul gândului.

Odată ce te afli în acest loop de a gândi- a simți, corpul crede că trăiește același experiență trecută 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, 365 de zile pe an. Corpul crede că se află în aceeași experiență, deoarece, pentru corp, *emoția este efectiv experiența în sine*.

Să zicem că ai avut câteva experiențe dificile în viața ta, care te-au marcat emoțional și nu ai reușit să îți depășești frica, amărăciunea, frustrarea și resentimentul acelor experiențe generatoare. Astfel că, de fiecare dată când ai o experiență în mediul exterior care seamănă cu ceea ce s-a întâmplat înainte, experiența se reactivează și simți aceleași emoții pe care le-ai simțit când s-a întâmplat primul eveniment. Odată ce simți aceleași emoții pe care le-ai simțit acum 30 de ani, când s-a întâmplat prima dată evenimentul, este posibil ca tu să te porți la fel ca atunci, pentru că acele emoții îți conduc gândurile și comportamentele conștiente și inconștiente. Aceste emoții au devenit atât de familiare pentru tine, încât crezi că tu ești așa.

Când ajungi pe la 35 de ani, dacă continui să gândești, să acționezi și să simți în același fel, fără schimbi ceva la tine, mare parte din ceea ce ești devine un set memorat de gânduri automate, reacții emoționale reflexive, comportamente și obișnuințe inconștiente, percepții și credințe subconștiente și atitudini familiare. De fapt, cam 95% din cine suntem ca adulți este atât de obișnuit pentru noi prin repetiție, astfel încât corpul a fost programat să fie mintea, și corpul, nu mintea conștientă, conduce show-ul. Asta înseamnă că doar 5% din cine ești este conștiință și 95% este un program subconștient corp-minte. Astfel că, pentru a crea ceva foarte diferit în viața noastră, trebuie să găsim o modalitate de a scoate mintea din corp și de a schimba starea de a fi, și exact acesta este scopul meditației de la sfârșitul acestui capitol.

Cum este depozitată în corp energia

Acum să aruncăm o privire la cum funcționează loop-ul a gândi - a simți în relație cu centri energetici ai corpului - mai ales primii trei, centri de supraviețuire, unde cauzează cele mai multe probleme. Asta datorită faptului că mare majoritate a gândurilor și emoțiilor oamenilor activează acești centri energetici. Așa cum vă puteți aminti din capitolul trecut, fiecare dintre centri energetici ai corpului are

propria energie, propriile glande, proprii hormoni, propria chimie și propriul circuit neurologic - și propriul mini-creier sau minte (sau fiecare chiar are o minte a sa). Aceste mini-creiere devin programate în corp să opereze subconștient prin intermediul sistemului nervos autonom. În acest fel, fiecare centru are propria energie și nivelul corespondent de conștientizare și fiecare este asociat cu anumite emoții care corespund aceluia centru. Așa că, să zicem că ai un gând, cum ar fi *“Șeful meu este nedrept.”* Figura 5.1 prezintă modul în care faptul că ai gândit acel gând activează o rețea neurologică în creierul tău. Apoi ai alt gând: *“Sunt plătit cu prea puțin.”* și activezi o a doua rețea neurologică. Apoi gândești *“Lucrez prea mult.”* și deja ești terminat.

Deoarece creierul este mintea în acțiune, dacă continui să ai mai multe gânduri de același fel și activezi suficiente rețele de neuroni simultan - într-o secvență specifică, într-un anumit pattern și combinație - produci un nivel al minții care apoi creează o reprezentare interioară sau o imagine cu tine în lobul tău frontal. Acolo poți face gândurile tale interioare mai reale decât evenimentul exterior. În acest caz, te vezi ca fiind o persoană furioasă. Dacă accepți, crezi și te predai acelei idei, aceluia concept sau acelei imagini, fără nicio analiză, neurotransmițătorii - mesagerii chimici care transmit informația între neuroni în creierul tău, care produce acel nivel al minții - influențează neuropeptidele, care sunt mesagerii creați de sistemul nervos autonom din creierul limbic. Gândeți-vă la neuropeptide ca la moleculele emoției. Aceste neuropeptide semnalează centrul hormonal, în acest caz activând glandele suprarenale în cel de-al treilea centru energetic. Când glandele suprarenale eliberează hormonii lor, te simți destul de enervat. Și emiți o semnătură energetică specifică prin al treilea centru energetic, care în realitate transportă mesajul *“Dă-mi un alt motiv să mă simt cum mă simt deja. Trimite-mi un alt motiv pentru care să mă simt furios.”* Când acest centru devine activ produce o frecvență specifică, care transportă un anumit mesaj.

LOOP-UL A GÂNDI - A SIMȚI ÎN CAZUL FURIEI

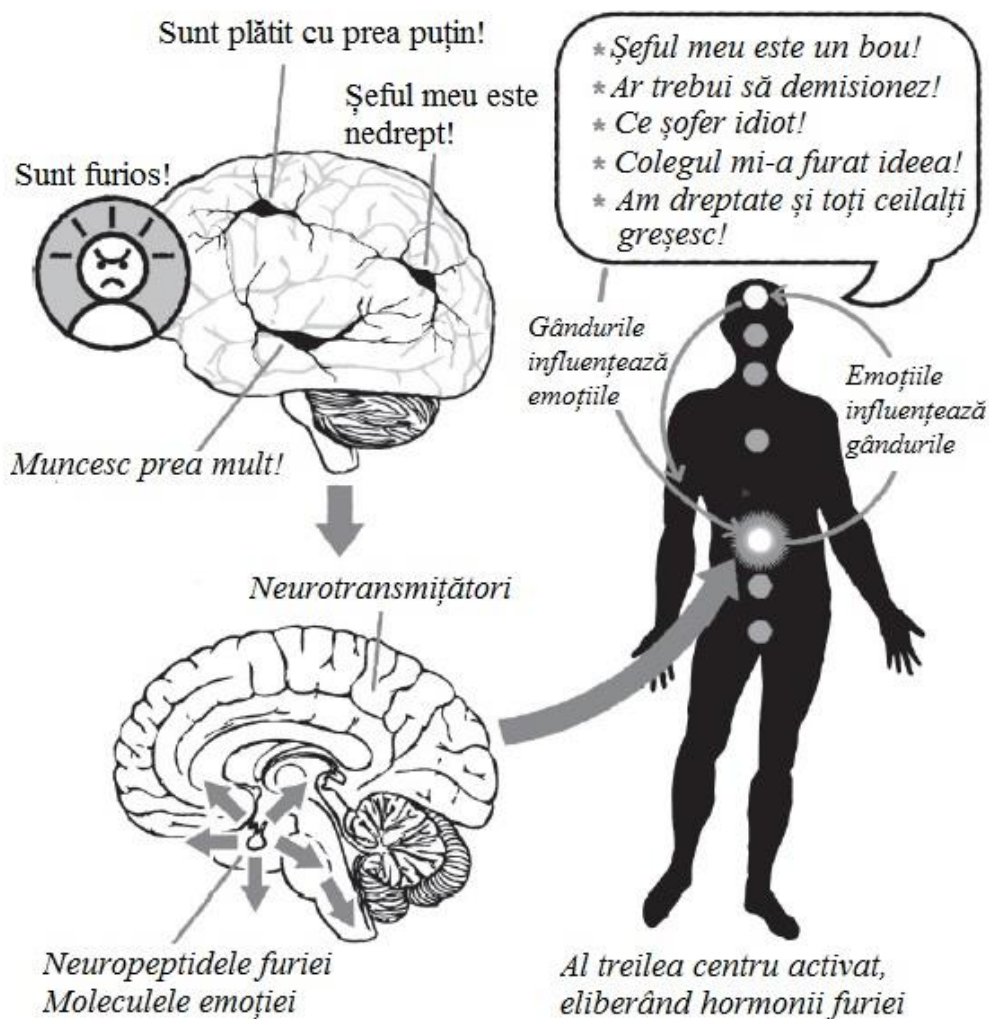


Figura 5.1

Graficul demonstrează cum stocăm energie sub formă de emoții în al treilea centru ca rezultat al faptului că rămânem prinși într-un anumit loop de a gândi și a simți. Creierul îți monitorizează starea chimică și, în momentul în care te simți furios, va gândi și mai multe gânduri corespondente, echivalente cu felul în care te simți. "Șeful meu este un bou! Ar trebui să-mi dau demisia! Ce șofer idiot! Colegul mi-a furat ideea! Am dreptate și toți ceilalți greșesc!" Activează și instalează circuite similare în același mod iar și iar, și dacă activezi suficiente circuite de acest fel, continui să produci același nivel al minții. Asta îți reconfirmă identitatea cu aceeași imagine în partea din față a creierului. Iar apoi, creierul limbic creează și mai multe neuropeptide de același fel, care apoi semnaleză aceiași hormoni din al treilea centru energetic și tu începi să te simți și mai furios și frustrat - ceea ce apoi

te influențează să gândești și mai multe gânduri asemănătoare. Acest ciclu poate să dureze decade întregi, indiferent dacă ceea ce gândești este sau nu corect și apoi repetarea în exces a aceluși ciclu programează creierul într-un anumit pattern (în acest caz patternul furiei) și condiționează repetitiv corpul în mod emoțional în trecut.

Corpul devine mintea furiei, astfel că furia nu mai este în mintea care este în creierul tău (cele 5 procente din gândurile tale care sunt conștiente), și emoția furiei devine depozitată ca energie în corpul-minte, cele 95 de procente din mintea ta, care reprezintă tot ce este subconștient. Pentru că este subconștient, nu ești conștient că faci asta, însă exact asta se întâmplă. Deci, toată acea emoție, care în primă fază a fost creată de gând (pentru că toate gândurile au o energie corespondentă), devine depozitată ca energie în corp, blocată în al treilea centru, în plexul solar. Această energie depozitată produce un efect biologic corespondent - în acest caz ar putea fi suprasolicitarea suprarenalelor probleme digestive, probleme cu rinichii sau un sistem imunitar slăbit - și să nu mai menționăm alte efecte psihologice cum ar fi un caracter irascibil, nerăbdare, frustrare sau intoleranță. De-a lungul anilor, continui să produci aceleași gânduri care semnalează aceleași emoții și continui să-ți programezi creierul în acest pattern finit - și, în același fel, continui să-ți recondiționezi corpul să devină mintea furiei. Din acest motiv, o mare parte din energia ta creativă este depozitată în corp, în al treilea centru ca furie, amărăciune, frustrare, intoleranță, nerăbdare, control sau ură.

Dar dacă în loc să te simți furios, începi să ai gânduri care te fac să te simți victimizat sau vinovat? *“Viața este prea grea! Sunt un părinte rău! Nu ar fi trebuit să fiu atât de nesimțit! Am făcut ceva rău?”* Dacă arunci o privire la Figura 5.2 vei vedea că se întâmplă același lucru: a gândi aceste gânduri activează diferite rețele de neuroni în creierul tău. Dacă activezi suficient de mult aceste rețele, produci un nivel diferit al minții și creierul creează o imagine interioară cu tine însuși care reafirmă identitatea ta (în acest caz o persoană vinovată). Și începi să gândești *“Doamne, mă voi pedepsi! Nimeni nu mă iubește! Nu am nicio valoare!”* Odată ce accepți, crezi și te predai acestor gânduri de vinovăție fără nicio analiză, neurotransmițătorii care activează rețele neuronale din capul tău influențează un amestec diferit de neuropeptide (de această dată neuropeptidele sunt echivalente cu aceste gânduri care te fac să te simți vinovat) și apoi aceste neuropeptide semnalează un centru hormonal diferit - în acest caz, al doilea centru. Și cu timpul, în timp ce crezi același loop de a gândi și a simți, vei începe să-ți depozitezi energia în al doilea centru. Asta începe să producă un efect biologic. De vreme ce simți vinovăție în abdomenul tău, s-ar putea să ți se facă greață sau să te simți rău, sau ai putea să ai dureri în această zonă a corpului - împreună cu emoțiile cum ar fi suferința, nefericirea sau chiar tristețea.

LOOP-UL A GÂNDI - A SIMȚI ÎN CAZUL VINOVĂȚIEI

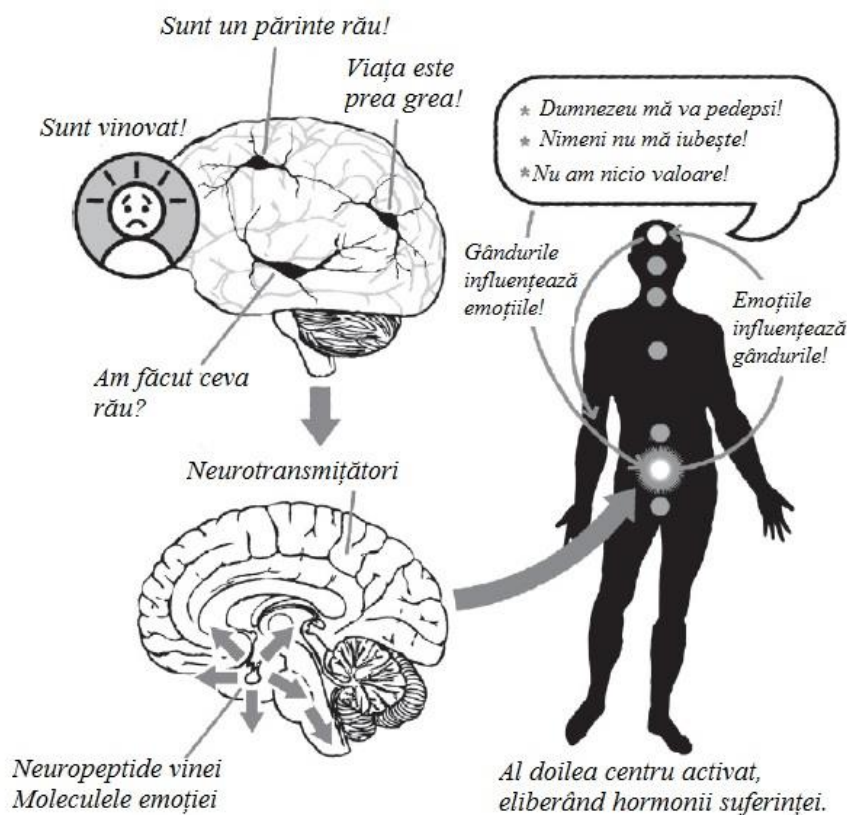


Figura 5.2

Acest grafic demonstrează cum depozităm energie sub formă de emoții în cel de-al doilea centru al nostru ca rezultat al faptului că ne lăsăm prinși într-un loop diferit de a gândi - a simți.

Dacă în timp tot te simți vinovat, gândești tot mai multe gânduri de vinovăție, care activează mai mulți neuroni care semnalează mai multe neuropeptide care produc eliberarea mai multor hormoni în al doilea centru. Când se întâmplă asta, continui să-ți condiționezi corpul să devină mintea vinovăției și a suferinței, încât depozitezi și mai multă energie ca emoție în al doilea centru. Dar continui să emiți o semnătură energetică specifică, care transportă o informație specifică prin al doilea centru energetic în câmpul energetic al corpului tău.

Acum, să zicem că începi să ai un set total diferit de gânduri. Ce se întâmplă dacă ai fantezii sexuale cu cineva? Acum activezi o rețea diferită de neuroni în creierul tău și produci un alt nivel al minții. Și, la fel ca înainte, dacă activezi suficient de multe rețele, vei obține o reprezentare diferită în lobul frontal al creierului tău. Și odată ce gândul sau imaginea căreia îi dai atenție devine mai reală decât lumea ta exterioară, în acel moment gândul devine efectiv mai real decât experiența și produsul final al acelei experiențe este emoția corespunzătoare. Ca

rezultat, corpul se excită. Acel centru este acum activat cu o energie specifică, care transportă un mesaj specific sau o intenție, care apoi activează plexul de neuroni individual din acel centru pentru a produce o minte specifică, care apoi semnalează în glandele corespondente pentru a produce chimicale și hormoni echivalente acelor gânduri. Acum crezi că ești armăsarul sau vulpea universului. Și dacă accepți, crezi și te predai aceluia gând sau acelei imagini despre tine fără nicio analiză, atunci acești neurotransmițători din creier vor începe să influențeze un amestec diferit de neuropeptide în creierul limbic. Ele vor semnaliza hormoni în primul centru, programând sistemul nervos autonom să pregătească acel centru să devină activat. Cred că sunteți foarte obișnuiți cu efectele biologice care urmează. Aceste reacții biologice te vor face să continui să simți într-un anumit fel, și vei gândi și mai multe gânduri identice cu ce simți. Și acum depozitezi energie în primul centru și emiți o semnătură vibrațională care transportă un mesaj specific de la acel centru în câmpul energetic al corpului tău. Creierul tău monitorizează cum te simți și vei genera și mai multe gânduri corespondente - și ciclul continuă. Astfel răspunde corpul minții, până devine mintea.

Așa că, acum înțelegi modul în care gândurile tale îți condiționează corpul să devină mintea oricărei emoții pe care o experimentezi și acum, când se întâmplă asta, depozitezi mai multă energie în centrul energetic corespondent pentru acea emoție. Centrul unde este depozitată majoritatea acelei energii este unul asociat cu emoția pe care ai experimentat-o repetitiv.

Dacă ești prea desfrânat, prea sexual sau prea preocupat cu a fi văzut de alții ca fiind dorit din punct de vedere sexual, energia ta este blocată în primul centru. Dacă experimentezi prea multă vină, tristețe, frică, depresie, rușine, nevrednicie, încredere de sine scăzută, suferință și durere, energia ta va fi depozitată în al doilea centru. Și dacă ai probleme cu furia, agresiunea, frustrarea, probleme de control, judecată sau importanță de sine, energia ta este blocată în al treilea centru. (Sper că până acum ai făcut meditația Binecuvântarea Centrilor Energetici și ai început să simți cum poate evolua energia din fiecare dintre centrii tăi de la un centru la următorul, crescând frecvența în timp ce merge în sus).

Cu timpul, corpul devine mintea acelei emoții și odată ce acea energie este depozitată ca emoție (sau mai corect, odată ce rămâne blocată) în unul sau mai mulți dintre acești centri de jos, atunci corpul este efectiv *în trecut*. Asta înseamnă că tu nu mai ai energie disponibilă pentru a-ți crea un destin nou. Când se întâmplă asta, corpul tău devine mai mult materie și mai puțin energie, pentru că, după cum ai citit, primii trei centri (care se bazează pe emoții de supraviețuire) micșorează câmpul energetic din jurul corpului.

Să mă înțelegeți corect! Eu nu spun că nu ar trebui să faceți sex, să vă bucurați de mâncare sau chiar să vă simțiți stresați. Eu spun că atunci când sunteți dezechilibrați, asta se întâmplă pentru că acești trei centri sunt dezechilibrați. Și

imaginați-vă dacă toți acești trei centri de supraviețuire devin suprastimulați toți deodată - veți observa cum energia corpului va scădea cu timpul. Când se întâmplă asta, nu mai este suficientă energie disponibilă pentru creștere, reparații, vindecare, creație sau chiar pentru revenirea la echilibru.

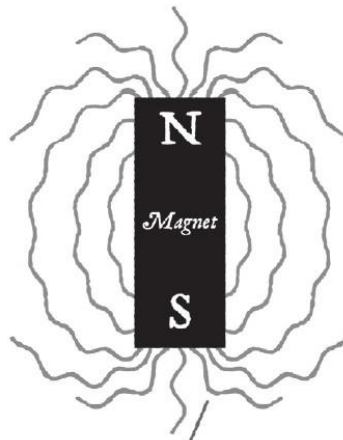
Prin aceleași mijloace, mulți oameni care se simt dezechilibrați se pot retrage din viețile lor și pot micșora cantitatea de alimente pe care o mănâncă. Prin a digera mai puțină mâncare, corpul lor are mai multă energie pentru a se echilibra. Se pot abține de la relațiile sexuale pentru o perioadă de timp pentru a permite corpului să se refacă. În timpul retragerii lor ar trebui să se retragă din orice stimulare constantă pe care o primesc de obicei din mediul lor, inclusiv prietenii lor, copiii, colegii, întâlnirile și programele, jobul, calculatorul, casele și telefoanele mobile. Asta le ajută corpul să nu mai reacționeze (conștient sau inconștient) la toate aceste elemente familiare din lumea lor exterioară pe care ei le asociază cu gânduri și amintiri emoționale din trecut.

Tehnica respirației pe care vă voi învăța să o faceți vă oferă un mod de a vă elibera acea energie depozitată în primii trei centri, astfel încât aceasta să fie liberă să curgă spre creier de unde a venit. Și când folosești respirația pentru a elibera acele emoții, energia devine disponibilă pentru un scop mai mare. Vei avea mai multă energie ca să te vindeci, să-ți creezi o viață diferită, să manifesti mai multă bunăstare sau să ai o experiență mistică, asta ca să enumer câteva posibilități. Aceste emoții, care sunt depozitate în corp ca energie, vor fi transmutate în alt tip de energie, care transportă un altfel de mesaj prin emoțiile înalte de inspirație, libertate, iubire necondiționată și recunoștință. Este aceeași energie. Doar că este depozitată în partea de sus a corpului. Respirația este un mod de a scoate mintea din corp. Îți vei folosi corpul pe post de instrument al conștientizării pentru a-ți ridica energia - să transformi acele emoții de supraviețuire în emoții creative. În timp ce-ți eliberezi corpul de lanțurile trecutului și eliberezi această energie, ai energie disponibilă să faci ceea ce nu este comun - să obții supranaturalul.

Corpul este ca un magnet

Gândește-te la un magnet în timp ce privești Figura 5.3. Magneții au polarități. Fiecare are un pol nord și un pol sud. Un capăt are sarcină pozitivă și celălalt are sarcină negativă. Polaritatea dintre capetele magneților este cea care face magnetul să producă un câmp electromagnetic. Cu cât este mai puternică polaritatea dintre cei doi poli, cu atât mai larg este câmpul electromagnetic pe care-l produce magnetul. Nu poți vedea câmpul electromagnetic, dar el există și poate fi măsurat.

CÂMPUL ELECTROMAGNETIC AL UNUI MAGNET



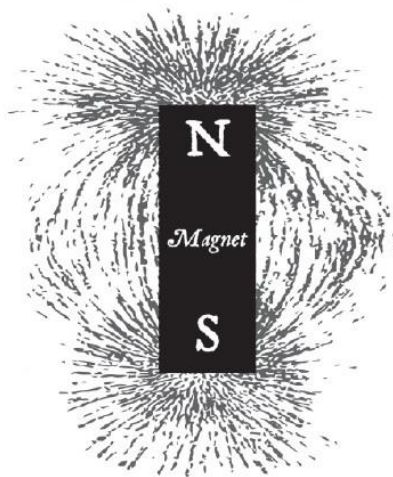
Câmp electromagnetic

Figura 5.3

Un magnet are un câmp electromagnetic măsurabil în jurul lui. Cu cât este mai puternică polaritatea dintre polul nord și polul sud, cu atât curentul se mișcă prin magnet și cu atât mai mare este câmpul electromagnetic.

Puterea câmpului electromagnetic al magnetului poate influența și materia. Dacă ar fi să iei niște pilitură de fier și o pui pe o bucată de hârtie și pui o altă bucată de hârtie peste prima bucată de hârtie și apoi pui un magnet deasupra celei de-a doua bucăți de hârtie, acea pilitură de fier s-ar organiza în câmpul electromagnetic al magnetului. Câmpul electromagnetic al magnetului este suficient de puternic ca să influențeze realitatea materială - chiar dacă frecvența acestui câmp există dincolo de simțurile noastre. Figura 5.4 ilustrează asta.

CUM INFLUENȚEAZĂ ENERGIA MATERIA



*Pilitură de fier organizată
de câmpul electromagnetic*

Figure 5.4

Câmpul electromagnetic al magnetului va organiza pilitura de metal aflată sub el în patternurile câmpului său.

Pământul este un magnet. Și ca orice magnet, are un pol sud și un pol nord, dar și un câmp electromagnetic în jurul său. Cu toate că acest câmp este invizibil, suntem cu toții obișnuiți cu un mod extraordinar de a vedea că el există. Câmpul electromagnetic al Pământului deviază fotonii Soarelui și în timpul unei explozii solare sau a unei ejecții de masă coronală, și acel câmp deviază trilioane de tone de fotoni care se îndreaptă spre Pământ într-un fenomen pulsativ și colorat, pe care-l cunoaștem sub denumirea de “lumini nordice”.

Și corpul tău este un magnet. Culturile antice (mai ales cele asiatice) știau asta de mii de ani. Polul tău nord este mintea și creierul și polul sud este corpul tău, la baza coloanei vertebrale. Când trăiești pe hormoni de stres (emoții de supraviețuire) sau când suprautilizezi celelalte două centre energetice de supraviețuire, tragi constant energie din câmpul invizibil. Apoi energia nu mai curge prin corp, pentru că corpul, activat pe supraviețuire, trage energie din câmp și o depozitează în corp - mai ales în primii trei centri energetici. (Asta se întâmplă când loopul a gândi - a simți, despre care am vorbit, este activat). Dacă asta durează suficient de mult, corpul nu va mai avea nicio sarcină electrică care să treacă prin el, și fără sarcină electrică nu poate crea câmpul electromagnetic care îl înconjoară de obicei. Când se întâmplă asta, corpul nu mai este ca un magnet. Acum este ca o bucată de ordinară de metal - un magnet care și-a pierdut sarcina. După cum poți vedea în Figura 5.5, corpul apoi devine mai mult materie și mai puțin energie (mai mult particulă și mai puțin undă).

CORPUL CA ENERGIE ȘI CORPUL CA MATERIE

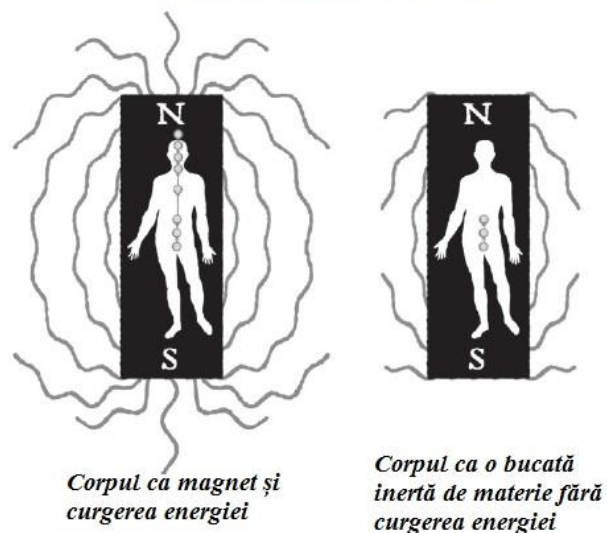


Figura 5.5

Când există o curgere de energie prin corp, la fel cum se întâmplă cu un magnet, există un câmp electromagnetic măsurabil în jurul corpului. Când trăim în supraviețuire și tragem din câmpul invizibil de energie din jurul corpului, micșorăm câmpul electromagnetic al corpului nostru. În plus, când există energie blocată în primii trei centri de supraviețuire, deoarece suntem prinși într-un loop de a gândi-a simți, atunci există mai puțin curent care curge prin corp și este mai puțin câmp electromagnetic.

Bineînțeles, dacă ar fi fost un mod de a lua și mișca această energie care este depozitată în primii trei centri, curentul are reîncepe să curgă și corpul ar recrea câmpul electromagnetic. Respirația face exact asta - ne oferă un mod prin care putem trage mintea din corp și prin care putem să mișcăm toată acea energie depozitată din primii trei centri în sus pe coloană, până la creier, refăcând câmpul electromagnetic din jurul corpului. Odată ce se întâmplă asta, putem folosi acea energie pentru alte lucruri decât doar pentru supraviețuire. Să aruncăm o privire la modul în care corpurile noastre fizice sunt construite, astfel încât să putem înțelege de este posibil așa ceva.

CORPUL ȘI MĂDUVA SPINĂRII ÎN INTERIORUL SISTEMULUI SCHELETIC

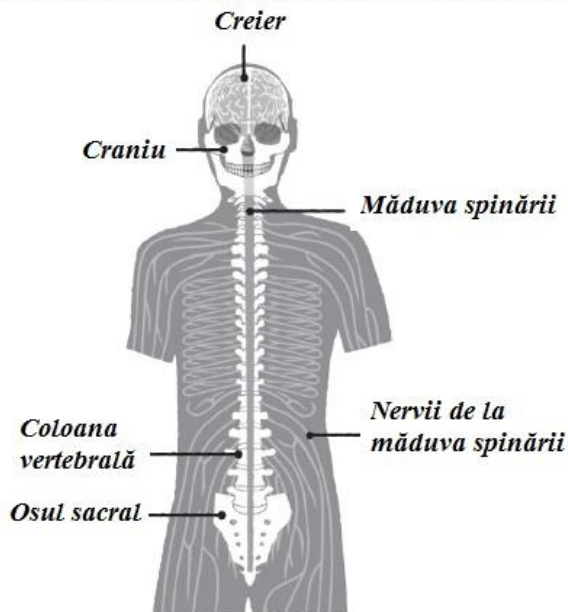


Figura 5.6

Osul tău sacru, coloana vertebrală și craniul tău sunt structura osoasă care protejează cel mai delicat sistem din corp: sistemul nervos central, care controlează și coordonează toate celelalte sisteme.

Aruncă o privire la Figura 5.6! Ai un os la baza coloanei vertebrale numit osul sacru, care arată ca un triunghi cu vârful în jos, cu un platou în partea de sus. Deasupra acelei suprafețe stă coloana vertebrală, care se extinde până la craniu. În interiorul aceluși sistem închis, care este alcătuit din creier și măduva spinării. Măduva spinării este o extensie a creierului tău. Craniul și coloana vertebrală protejează acel sistem foarte delicat. Sistemul nervos central este unul dintre cele mai importante sisteme, pentru că controlează toate celelalte sisteme din corp. Fără ajutorul sistemului nervos central, nu ai putea digera mâncarea, nu ai putea să-ți golești vezica, nu ai putea să-ți miști corpul și inima ta nu ar putea să bată. Nu ai putea nici să clipești fără sistemul nervos. Deci, poți considera sistemul nervos central ca fiind cablarea electrică care trece prin mașinăria corpului tău. În interiorul acestui sistem închis este fluidul cerebrospinal, care este filtrat din sânge în creier. Acest fluid udă creierul și măduva spinării și este responsabil pentru a-i da sistemului nervos central flotabilitate. Acționează ca o pernă care protejează creierul și măduva spinării de traume și curge în diferite direcții și pe diferite căări care transportă nutrienții și substanțele chimice la diferite părți ale sistemului nervos, în tot corpul. Prin natura sa, acest fluid acționează ca un conductor pentru a mări sarcinile electrice din sistemul nervos.

Acum să ne întoarcem la osul tău sacru. De fiecare dată când inspiri, acel os sacru se flexează un pic în spate și de fiecare dată când expiri se flexează un pic în față. Aceasta este o mișcare extrem de subtilă - prea subtilă pentru a fi observată, chiar dacă încerci. Dar se întâmplă. Și în timpul în care inhalezi, suturile craniului (îmbinările dintre plăcile individuale ale craniului, care se lipesc ca niște piese de puzzle și îi oferă craniului un anumit grad de flexibilitate) se deschid un pic și, în timp ce expiri, se închid la loc. Încă o dată, acest lucru este extrem de subtil. Nu poți simți când se întâmplă. Mișcarea osului tău sacral în față și în spate în timp ce inspiri și expiri, împreună cu suturile craniului care se deschid și se închid, propagă o undă în fluidul acestor sisteme închise și, încet, pompează acel fluid cerebrospinal sus pe coloană până la creier, trecând prin camerele numite conducte cerebrale sau ventricule. Dacă ar fi să iei o moleculă de fluid cerebrospinal și să o treci de la baza coloanei până sus la creier și apoi înapoi la osul tău sacru, ai vedea că îi ia 12 ore să facă un circuit complet. Deci, în esență, îți irigi creierul de două ori pe zi. Privește Figura 5.7 pentru a vedea cum arată asta.

MIȘCAREA FLUIDULUI CEREBROSPINAL

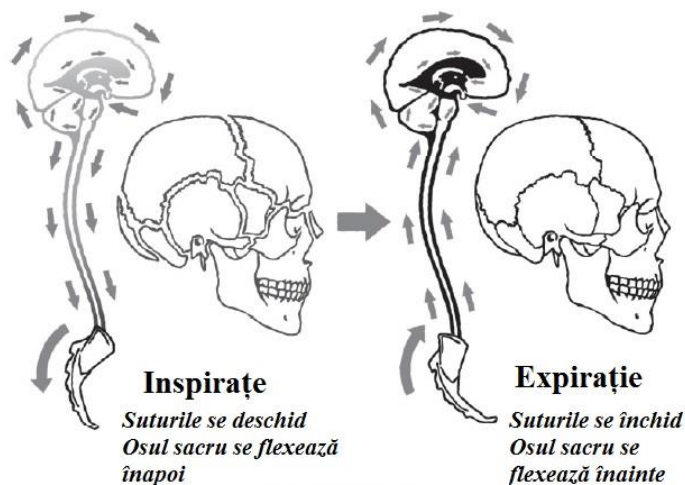


Figura 5.7

Când inspiri, osul tău sacru se flexează înapoi și structurile craniului tău se extind. Când expiri, osul tău sacru se flexează în față și suturile se închid. Această acțiune naturală de a respira este cea care propagă încet o undă pentru a mișca fluidul cerebrospinal în sus și în jos pe măduva spinării și până la creier.

Așa că, gândește-te ce s-ar întâmpla dacă ți-ai contracta mușchii perineului (baza ta pelviană, aceiași mușchi pe care îi folosești pentru relații sexuale și eliminare) și ține-i încordați, și apoi, în timp ce ei sunt încordați, contractezi mai

departe mușchii din abdomenul de jos, ținând încordați și acești mușchi, și apoi faci același lucru cu mușchii abdomenului superior. Dacă continui să storci și să contracti acești mușchi, acel fluid din sistemul tău nervos central se ridică în sus, așa cum este ilustrat în Figura 5.8. Ai mișca acel fluid cerebrospinal prin sistemul tău nervos, în sus pe coloana vertebrală. De fiecare dată când încordezi mușchii acestor centri, fluidul ar fi împins în sus.

Acum imaginează-ți că îți pui atenția în vârful capului. Unde îți pui atenția, acolo îți pui energia, așa că, dacă îți pui atenția în vârful capului, aceea ar deveni ținta pentru energia în mișcare. Acum gândește-te că în același timp inspiri lent și stabil pe nas, storcând și încordând mușchii perineului, apoi pe cei ai abdomenului inferior și apoi pe cei ai abdomenului superior - toate în timp ce îți urmezi respirația în sus pe coloana vertebrală, prin piept, prin creier și până în vârful capului. Imaginează-ți că atunci când ajungi în vârful capului, îți ții respirația în timp ce ții mușchii încordați. Vei trage acel fluid cerebrospinal până sus la creier.

**CONTRACTAREA MUȘCHILOR INTERIORI
PENTRU A MIȘCA FLUIDUL CEREBROSPINAL
PÂNĂ LA CREIER**



*Utilizarea mușchilor interiori
pentru a mișca energia*

Figura 5.8

În timp ce-ți contracti mușchii interiori din partea de jos a corpului și în același timp inspiri încet și stabil pe nas, punându-ți atenția în vârful capului, accelerezi mișcarea fluidului cerebrospinal spre creier și începi să treci curent prin corp în sus, pe axa coloanei vertebrale.

Asta este semnificativ, deoarece fluidul cerebrospinal este făcut din proteine și săruri în soluție și, în momentul în care proteinele și sărurile se dizolvă în soluție, devin încărcate. Dacă iei o moleculă încărcată și o accelerezi - așa cum ai face dacă ai împinge acea moleculă pe coloana ta vertebrală, creezi un câmp

inductiv. Un câmp inductiv este un câmp invizibil de energie electromagnetică care se mișcă într-o mișcare circulară în direcția în care se mișcă moleculele încărcate. Cu cât accelerezi mai multe molecule încărcate, cu atât mai puternic devine câmpul inductiv. Aruncați o privire la Figura 5.9 pentru a vedea cum arată un câmp inductiv.

CÂMP INDUCTIV



Prin mișcarea moleculelor încărcate se creează un câmp inductiv

Figura 5.9

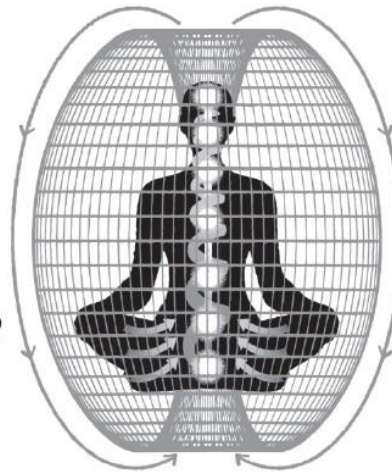
Fluidul cerebrospinal este alcătuit din molecule încărcate. Dacă accelerezi aceste molecule încărcate în sus pe coloana vertebrală, produci un câmp inductiv care se mișcă în direcția în care se mișcă moleculele încărcate.

MIȘCAREA ENERGIEI DEPOZITATE DIN CORP LA CREIER



*Eliberarea energiei
din primii 3 centri
spre creier*

Figura 5.10 A



*Corpul devine un magnet prin
trecerea unui curent electric prin
coloana vertebrală pentru a produce
un câmp electromagnetic.*

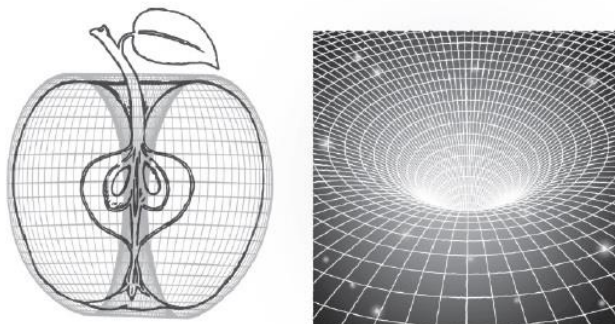
Figura 5.10 B

Când este creat câmpul inductiv prin accelerarea fluidului cerebrospinal în sus pe coloana vertebrală, acesta va trage energia depozitată în primii trei centri înapoi în creier. Odată ce există curent care să curgă de la baza coloanei vertebrale până la creier, corpul devine ca un magnet și un câmp electromagnetic toroidal este creat.

Gândiți-vă la măduva spinării ca la un cablu cu fibră optică care acționează ca o autostradă cu două benzi, care comunică simultan de la corp la creier și de la creier la corp. În fiecare secundă, informație importantă este transportată de la creier la corp (cum ar fi dorința de a merge prin cameră sau de a te scărpinga). În același moment, foarte multă informație de la corp este transportată în sus pe măduva spinării spre creier (informații despre unde se află corpul tău în spațiu sau semnalul că îți este foame). Odată ce-ți accelerezi aceste molecule încărcate în sus pe coloana vertebrală, câmpul de inducție care rezultă va inversa curentul de informație care curge de la creier în jos prin corp și va trage energie din cele trei centre în sus pe coloana vertebrală, până la creier. Priviți un pic Figura 5.10A pentru a vedea cum funcționează asta. Acum există un curent care circulă prin corp și sistemul nervos central - exact ca un magnet - și ca rezultat, același tip de câmp electromagnetic de energie care înconjoară un magnet înconjoară acum corpul, după cum puteți vedea în Figura 5.10B. Câmpul de energie electromagnetică pe care l-ai creat este un câmp tridimensional și, când se mișcă, această energie creează un câmp de torsiune sau un câmp toroidal. Apropos, forma acestui câmp

este un pattern foarte cunoscut în univers. Acest pattern apare în forma unui măr, dar și în forma unei găuri negre dintr-o galaxie îndepărtată. (Vezi Figura 5.11)

CÂMPUL TOROIDAL



Merele și găurile negre au forma unui torus

Figura 5.11

De la mere la găuri negre, forma unui toroid este un pattern recurent al creației în natură.

Așa că, acum înțelegi că făcând această tehnică de respirație începi să ridici această energie depozitată într-un mare fel. Și, dacă faci această tehnică corect și o faci de suficiente ori, vei trezi dragonul care doarme.

Cum să-ți ridici energia până la creier

Odată ce energia devine activată, sistemul nervos simpatic (un sistem al sistemului nervos autonom, care excită creierul și corpul ca răspuns la un pericol din mediul tău exterior) se activează și energia începe să se deplaseze în sus din cei trei centrii energetici din partea de jos a corpului înspre creier. Dar în loc ca creierul să se excite din cauza unor condiții externe, activezi sistemul nervos simpatic implicând pasional respirația din interior. Cum începe sistemul nervos simpatic să se unească cu sistemul nervos parasimpatic (o altă subdiviziune a sistemului nervos autonom care îți relaxează creierul și corpul, ca după o masă copioasă) este ca și când energia care vine din centrii inferioari este ejaculată în creier. Când această energie ajunge la trunchiul cerebral, o poartă, numită “poarta talamică”, se deschide și acelei energii îi este permis să intre în creier. Odată ce acea energie, care inițial a fost depozitată în corp, intră în creier, creierul produce patternuri de unde cerebrale gamma. (Am înregistrat mulți cursanți producând unde cerebrale gamma în timpul acestei tehnici de respirație). Undele cerebrale Gamma - pe care le numesc supraconștiință - sunt notabile, nu doar pentru că ele produc cea mai mare cantitate de energie dintre toate undele cerebrale, ci și pentru

că acea energie vine din interiorul corpului, în loc să fie eliberată în urma unei reacții la un stimul din mediu, din lumea exterioară.

În contrast, creierul produce unde cerebrale beta înalte când corpul eliberează hormoni de stres, permițându-ți să fii foarte alert la pericolul din mediul tău. În beta, lumea exterioară pare mai reală decât lumea ta interioară. În timp ce undele gamma creează un tip asemănător de excitație în creier - care apoi produce simțul de conștientizare, trezire, atenție și energia relaționată la niște experiențe mai creative, transcendente sau mistice - diferența este că în gamma, orice se întâmplă în lumea ta interioară, acel lucru devine mai real pentru tine decât orice se întâmplă în lumea ta exterioară. Aruncă o privire la Figura 5.12 și observă cât de similare sunt undele beta și gamma.

COMPARAȚIE ÎNTRE UNDELE CEREBRALE BETA ÎNALTE ȘI UNDE GAMMA

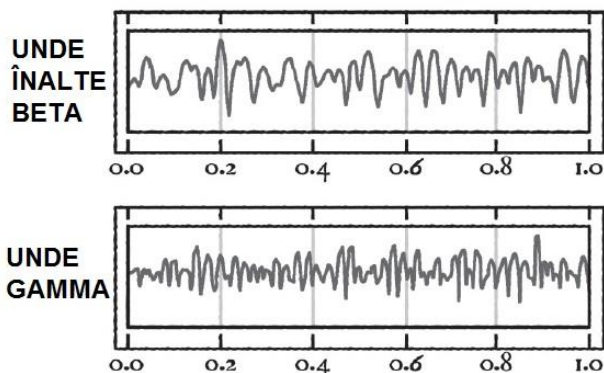


Figura 5.12

Prin eliberarea energiei depozitate în corp, în primii trei centri energetici, creierul devine excitat și trece în unde cerebrale gamma. Când se întâmplă asta, creierul poate trece în unde cerebrale beta înalte până să ajungă la unde gamma. Undele cerebrale beta înalte sunt de obicei produse prin excitarea creierului prin stimulare din mediul exterior, ceea ce ne face să ne putem atenția pe cauză. Undele cerebrale gamma sunt create de obicei prin stimularea din mediul nostru interior, ceea ce ne face să dăm atenție la ceea ce se întâmplă în lumea noastră interioară a minții noastre. Această comparație arată că cât de asemănătoare sunt patternurile de unde cerebrale beta înalte și gamma, dar cu toate acestea undele gamma sunt mai rapide.

Mulți dintre studenții noștri care practică această tehnică de respirație produc unde cerebrale beta înalte în drumul lor spre undele gamma (cea mai înaltă frecvență de unde cerebrale) - sau pot să rămână la aceste stări foarte înalte de beta. Considerăm că și a fi în cele mai înalte nivele de beta poate semnala că persoana acordă mai multă atenție lumii interioare decât celei exterioare. În plus, observând

mai multă energie în creier după această tehnică de respirație, am observat repetitiv mai multă coerență în creier. Priviți Graficul 6A și Graficul 6B din secțiunea colorată. Puteți observa doi cursanți care au făcut respirația cu succes. Ei au unde cerebrale beta foarte înalte, care se transformă în unde cerebrale gamma. Observați amplitudinile înalte ale creierelor lor când sunt pe unde gamma. Cu cât sunt mai mari amplitudinile, cu atât mai înaltă este energia în creierele lor. Cursanții au demonstrat 160 și 260 de deviații standard peste undele cerebrale gamma normale. Ca să vă dau un punct de referință, 3 deviații standard peste normal este considerat ca fiind mare. În Graficul 6A puteți observa mai multă coerență după respirație. Patternurile roșii din creier arată coerențe foarte mari în creier, în fiecare stare de undă cerebrală măsurată.

TUBUL PRANIC

*Tubul de lumină de la mișcarea energiei
în sus și în jos pe măduva spinării*

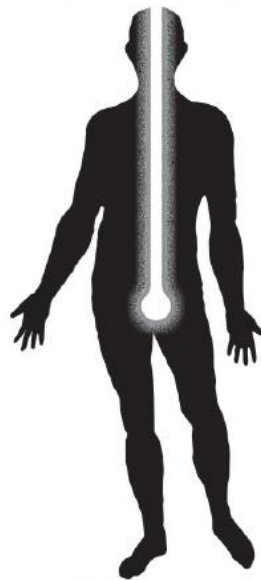


Figura 5-13

Tubul pranic este un tub de lumină sau energie, care reprezintă mișcarea forței vitale în sus și în jos pe măduva spinării. Cu cât se mișcă mai multă energie de-a lungul coloanei vertebrale, cu atât mai puternic este câmpul tubului pranic. Cu cât se mișcă mai puțină energie pe coloana vertebrală, cu atât mai slabă prana, și, din acest motiv, cu atât mai puțină forță vitală este distribuită corpului.

Când faci această tehnică puternică de respirație, tragi energia care a fost stocată în acești trei centri de jos -energia pe care o folosești pentru un orgasm și pentru a face un copil, pentru a-ți digera mâncarea, de a fugi de un prădător - și în loc să o eliberăm în exterior, în chimie, o vei trage în sus pe coloana vertebrală, ca

și când ai trage-o cu un pai și ai elibera-o în creier. În realitate, există un tub de energie sau lumină, numit tub pranic, care este poziționat de-a lungul coloanei vertebrale (Vezi figura 5.13). Prana este cuvântul sanscrit pentru “forță vitală”. Yoghinii au știut despre acest tub - care nu are o structură fizică, ci una energetică, de mii de ani. Acest tub este considerat a fi eteric, datorită informației electrice din coloana vertebrală, care se mișcă permanent prin el. Cu cât se mișcă mai multă energie pe măduva spinării fizice, cu atât mai multă energie este creată ca lumină în acest tub. Și cu cât este creată mai multă energie în acest tub, cu atât mai multă energie se mișcă pe coloana vertebrală și cu atât mai mare este expresia vieții. Uneori, când predau această meditație, lumea îmi spune “Nu prea îmi simt tubul pranic”. Păi nu-ți simți nici urechea până nu-ți pui atenția pe ea, nu-i așa? Așa că, când te rog să-ți contractezi mușchii și să tragi energia în sus, o vei trage prin coloana vertebrală și vei crea un tub de prana mai puternic de-a lungul măduvei spinării.

Este important de adăugat aici că aceasta nu este o respirație pasivă - este o respirație extrem de activă, un proces pasional. Pentru a mișca această energie - energie care a fost depozitată ani și ani de zile la rând, poate chiar zeci de ani de zile - nevoie de un act de intenție și voință. Ca să-ți evoluezi emoțiile de supraviețuire, la fel cum un alchimist transformă metalele de bază, cum ar fi plumbul, în aur, tu iei emoțiile autolimitative, cum ar fi furia, frustrarea, vina, suferința, mâhnirea și frica și le transformi în emoții înalte, cum ar fi iubirea, recunoștința și bucuria. Alte emoții înalte pe care ar trebui să le luați în considerație ar fi inspirația, exaltarea, entuziasmul, fascinația, minunarea, uimirea, aprecierea, amabilitatea, abundența, compasiunea, puterea personală, noblețea, onoarea, invincibilitatea, voința de a nu face compromisuri, forța și libertatea - ca să nu mai vorbesc despre divinitate ta în sine, de a fi mișcat de spirit, să ai încredere în necunoscut sau în misticul sau vindecătorul din tine.

Reține! Să evoluezi această energie necesită un nivel de intensitate mai mare decât corpul pe post de minte, mai mare decât adicția de orice emoții de supraviețuire. Trebuie să fii inspirat să devii mai mult energie decât materie, utilizându-ți corpul ca pe un instrument de conștientizare pentru a-ți ridica energia. Deci, nu-ți lăsa corpul să fie mintea ta. Amintește-ți că-ți eliberezi energia blocată, transformând vinovăția, suferința, furia sau agresiunea în energie pură, și, în timp ce corpul eliberează acea energie, te eliberezi și te vei simți extrem de bucuros, vei fi îndrăgostit de viață și vei fi inspirat să fii în viață.

În timp ce-ți tragi energia în sus pe coloana vertebrală în timpul acestei meditații, îți vei urma respirația până în vârful capului. Când ajunge acolo, vreau să-ți îți respirația în timp ce-ți încordezi acei mușchi în perineu și abdomen. Când faci asta, crești presiunea în interiorul măduvei spinării și în coloana vertebrală. Acea presiune, numită presiune intratecală, se află în interiorul unui sistem închis.

Este aceeași presiune pe care o exerciți când inspiri profund și ridici ceva greu - împungi în interiorul tău. Însă în această respirație, vei direcționa foarte specific toată acea presiune, toată acea energie și pot acel fluid din măduva spinării în sus pe coloană, până în creier.

CUM INTRĂ ENERGIA DIN CORP ÎN CREIER PRIN SISTEMUL RETICULAR DE ACTIVARE

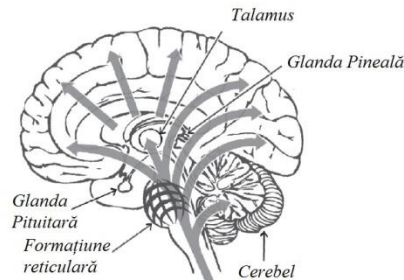


Figura 5.14

Când poarta talamică se deschide, foarte multă energie creativă ce era depozitată în corp trece prin sistemul reticular de activare spre talamus și glanda pineală. Apoi acea energie este retransmisă la neocortex, producând unde cerebrale gamma. Când acel lichid sub presiune ajunge în spatele creierului, la trunchiul cerebral, toate părțile din partea de jos a creierului, cum ar fi trunchiul cerebral, cerebelul și creierul limbic, se deschid acestei energii printr-un grup de neuroni numit formațiune reticulară. Apoi, acea energie trece prin poarta talamică și merge în sus la talamus (partea din creier care retransmite semnalele de la receptorii senzoriali), care este localizat în mezencefal, care ține loc de cutie de joncțiune. Mai departe, toată acea energie depozitată se mută în partea mai înaltă a creierului - neocortexul. Atunci încep să apară undele gamma. Când energia ajunge la talamus, este redirecționată și la glanda pineală și ceva extraordinar se întâmplă. Acea glandă eliberează niște elixire foarte puternice, unul dintre care anesteziază mintea analitică și creierul gânditor. Vezi Figura 5.14, care prezintă talamusul, formațiunea reticulară, poarta talamică și momentul în care energia lovește centrul din creierul superior. Vom vorbi mai mult despre glanda pineală într-un capitol ulterior, dar, pentru moment, să știți că, atunci când se întâmplă asta, este ca un orgasm în capul tău. Aceasta este o energie foarte puternică, care a fost numită “mișcarea lui Kundalini”. Personal nu-mi place să folosesc acest cuvânt, pentru că poate conjura opinii sau credințe care pot fi limitative ca înțelegere cu privire la natura acestei energii și asta îi poate descuraja pe unii oameni să facă respirația, dar vreau să înțelegeți că aceasta este energia pe care o evocați prin această respirație.

Dacă privești Graficul 6B (4) din secțiunea colorată, poți vedea că zona care înconjoară glanda pineală este destul de activă la cursantul care a produs unde cerebrale gamma. Privește săgețile albastre. Zona roșie sugerează activarea energiei în glanda pineală, dar și în regiunea creierului limbic, care este asociat cu

emoții puternice și formarea de noi amintiri. Graficul 6B(5) este o fotografie tridimensională a creierului aceluiași cursant. Încă o dată, zona pineală arată o cantitate semnificativă de energie care vine din interiorul creierului.

Îmbrățișarea emoțiilor înalte

Doar ce ai citit cum exercițiul de respirație din acest capitol trage mintea din corp în timp ce eliberează energia depozitată în primii trei centri energetici - centri de supraviețuire. Odată ce faci asta, este timpul să-ți recondiționezi corpul la o minte nouă, a doua parte a meditației, care include obținerea unor stări emoționale înalte.

Vreau să clarific aici de ce a îmbrățișa emoții înalte este atât de puternic. Așa cum ai învățat din discuțiile noastre despre gene în al doilea capitol, acum știm că mediul semnaleză genele și nu invers. Dacă o emoție este produsul final al unei experiențe din mediu, emoția este cea care activează și dezactivează expresia genei. Când îmbrățișezi aceste emoții înalte în această meditație, ceea ce faci în realitate este să semnalezi genele tale înaintea mediului. Corpul nu știe diferența dintre o emoție creată de o experiență pe care o ai în mediul exterior și o experiență pe care o creezi în interior prin a îmbrățișa aceste emoții înalte noi. Deci, când îmbrățișezi acele emoții și ai gânduri care sunt mai mari decât cele limitative care te țin blocat în trecut, corpul tău începe să se pregătească chimic pentru viitor (deoarece crede că acel viitor se întâmplă acum). Cu alte cuvinte, dacă faci meditația corect de suficiente ori, corpul răspunde la gânduri cum ar fi faptul că vindecarea sau orice altă chestie pe care o manifesti în mediu s-a întâmplat deja.

Aceste emoții înalte au o frecvență mai înaltă (și mai rapidă) decât emoțiile mai de bază, cum ar fi vinovăția, frica, gelozia și furia. Și de vreme ce toate frecvențele transportă informație, când schimbăm frecvența, ne schimbăm energia. Acea energie nouă poate transporta informație nouă - o nouă conștiință sau un set nou de intenții sau gânduri. Cu sunt mai înalte emoțiile, cu atât mai rapidă este frecvența și cu atât mai mult te simți mai mult energie decât materie - și cu cât devine disponibilă mai multă energie pentru a crea un câmp energetic mai coerent, cu atât mai mult te îndepărtezi de boală și mergi spre sănătate (sau spre a semnala alte gene). Când emoțiile tale sunt autolimitative, pe de altă parte, ele au o frecvență mai joasă și tu te simți mai mult materie în loc să te simți energie - și atunci durează mai mult să creezi schimbări în viața ta.

Iată un exemplu: Dacă la un moment dat în trecutul tău ai fost șocat, trădat sau traumatizat de un eveniment cu o încărcătură emoțională înaltă care te-a făcut să simți durere, tristețe sau frică, există șanse ca acea experiență să fie fost imprimată în biologia ta în numeroase feluri. Mai este posibil ca genele care au fost activate de această experiență să-ți împiedice corpul să se vindece. Așa că, pentru

ca tu să-ți schimbi corpul într-o expresie genetică nouă, emoția interioară pe care o crezi trebuie să fie mai mare decât emoția de la acea experiență trecută din exterior. Energia împluternicirii tale sau amplitudinea inspirației tale trebuie să fie mai mare decât durerea sau tristețea ta. Acum schimbi mediul interior al corpului, care este mediul exterior al celulei. Genele pentru sănătate pot fi activate, pe când genele pentru boală pot fi dezactivate. Cu cât este mai profundă emoția, cu atât mai tare bați la ușa ta genetică și cu atât mai mult vei semnala aceste gene pentru a schimba structura și funcționarea corpului tău. Așa funcționează lucrurile cu emoțiile înalte.

Noi putem chiar și să demonstrăm asta, pentru că într-unul dintre workshop-urile noastre pentru avansați din 2017 din Tampa, am măsurat expresia genelor într-o selecție aleatorie la 30 de participanți la workshop. Rezultatele au arătat că cursanții noștri au fost capabili să-și schimbe semnificativ expresia a opt gene de-a lungul a patru zile de workshop doar pentru că și-au schimbat stările interioare. Există doar o posibilitate din 20 ca rezultatele să se fi datorat hazardului – aceasta este pragul de semnificație pe care o folosesc de obicei statisticienii. Funcțiile acestor gene sunt extinse. Ele sunt implicate în neurogeneză, creșterea de noi neuroni ca răspuns la noi experiențe și învățat; protecția corpului de diferite influențe care tind să îmbătrânească celulele; activarea reparației celulare, inclusiv abilitatea de a mișca celule stem în acele locuri din corp unde ele sunt necesare pentru a repara țesuturi distruse sau îmbătrânite; construirea de structuri celulare, mai ales citoschelet (cadrul moleculelor rigide care dau formă celulelor noastre); eliminarea radicalilor liberi, scăzând astfel stresul oxidativ (asociat cu îmbătrânirea și cu multe probleme majore de sănătate); ne ajută corpul să identifice și să elimine celulele canceroase, suprimând astfel creșterea tumorilor canceroase. Activarea genelor de neurogeneză a fost foarte semnificativă, deoarece, în marea majoritate a timpului când cursanții noștri erau în meditație, ei erau atât de prezenți în lumea lor interioară imaginativă, încât creierul lor credeau că se aflau în evenimentul în sine. Vezi Figura 5.15 de mai jos pentru a învăța ce face fiecare dintre aceste gene și de ce sunt importante pentru sănătatea noastră.

CHAC1	Reglează echilibrul oxidativ în celule, ajutând la reducerea radicalilor liberi care cauzează stres oxidativ (cea mai universală cauză pentru îmbătrânire). Ajută celulele neurale să se formeze și să crească optim.
CTGF	Ajută la vindecarea rănilor, dezvoltarea oaselor și regenerarea cartilajelor și a altor țesuturi de legătură. Expresia sa scăzută are legătură cu cancerul și bolile autoimune, cum ar fi fibromialgia.
TUFT1	Ajută celulele să se repare și să se vindece, inclusiv reglarea celulelor stem (celulele nediferențiate sau celulele blank care se transformă în orice tip de țesut necesar corpului pe moment). Implicată în procesul de mineralizare a smalțului dentar.
DIO2	Importantă pentru țesutul placentar sănătos și funcționarea tiroidei (implicată în producerea hormonului tiroidian T3). Ajută la reglarea metabolismului prin reducerea apariția bolilor metabolice și posibil să amelioreze poftele și adicția. Ajută și la reglarea dispoziției, mai ales în depresie.
C5orf66-AS1	Reprimă tumorile, ajutând la identificarea și eliminarea celulelor canceroase.
KRT24	Asociată cu structura sănătoasă a celulelor. Reprimă și anumite tipuri de celule canceroase, inclusiv cele din cancerul colorectal.
ALS2CL	Reprimă tumorile, mai ales cele care contribuie la celulele scuamoase din carcinoma, un tip de cancer de piele.
RND1	Ajută celulele să organizeze moleculele care oferă structura rigidă. Mai ajută la creșterea celulelor neurale și suprimă anumite tipuri de celule canceroase (cum ar fi cele care se găsesc în cancerul de gât și cel la sân).

Figura 5.15

Acestea sunt gene specifice care au fost activate în patru zile, în Workshopul nostru pentru avansați din Tampa, Florida, în 2017.

Dacă cursanții noștri și-au schimbat expresia genelor prin a crea emoții înalte în doar patru zile, imaginează-ți ce poți face dacă practici această meditație timp de câteva săptămâni. Prin utilizarea acestei tehnici de respirație pentru a elibera emoțiile familiare depozitate în corp de ani de zile în care ai gândit și ai simțit la fel, și apoi prin repetarea unor stări noi în fiecare zi, prin practică, aceste emoții nelimitate vor deveni noua normalitate pentru tine. Creierul tău va gândi

diferit, în conformitate cu aceste emoții înalte. În final, îmbrățișând aceste emoții nelimitate în loc de cele limitate, când înțelegi că semnalezi gene noi și faci noi proteine care sunt responsabile pentru schimbarea în structura și funcția corpului tău, poți atribui mai mult înțeles lucrurilor pe care le faci. Asta conduce la o intenție mai mare, care creează un rezultat și mai mare. Este un fapt științific faptul că noi folosim doar 1,5% din ADN-ul nostru. Restul este numit ADN gunoi. Există un principiu în biologie numit „dotare”, care susține că natura nu aruncă nimic din ceea ce va folosi. Cu alte cuvinte, dacă ADN-ul gunoi este acolo, trebuie să existe un motiv pentru asta - pentru că altfel natura, în înțelepciunea sa infinită, l-ar fi eliminat (pentru că legea universală este următoarea: *dacă nu-l folosești, aruncă-l*). Așa că, gândește-te la genele tale ca la o librărie cu potențiale. Există combinații infinite de diferite de variații de gene care pot fi exprimate în aceste gene latente. Ele așteaptă ca tu să le activezi. Există gene pentru o minte genială nelimitată, pentru longevitate, pentru imortalitate, pentru o voință de fier, pentru capacitatea de a vindeca, pentru a avea experiențe mistice, pentru a regenera țesuturile și organele, pentru activarea hormonilor de întinerire, astfel încât să ai mai multă energie și vitalitate, pentru memorie fotografică și pentru a face lucruri neobișnuite, asta doar ca să enumerăm câteva. Totul ține de imaginația și creativitatea ta. Când semnalezi oricare dintre aceste gene înaintea mediului, corpul tău va exprima un potențial mai mare prin exprimarea de noi gene care să facă noi proteine pentru o expresie mai mare a vieții. Așa că, atunci când te rog să simți anumite emoții înalte, când recondiționezi corpul la o minte nouă, să știi că în momentul în care îmbrățișezi fiecare emoție, bați la ușa ta genetică. Așa că, te invit să te predai procesului și să te implici total în experiența aceasta.

Recondiționând corpul la o minte nouă (Meditație)

Înainte să începem meditația în sine, vom face niște ședințe de antrenament. Ele se bazează pe mai multe instrucțiuni individuale, astfel încât tu să înveți asta pas cu pas. Odată ce ți-ai însușit fiecare pas individual, putem să punem totul la un loc. Așa că, haideti să începem prin a ne așeza drept într-un scaun, lipind tălpile de podea, sau să stăm pe podea în poziție de lotus (cu picioarele încrucișate), cu o pernă sub fund. Pune-ți mâinile poală, dar fără ca ele să fie încrucișate. Dacă vrei, poți să închizi ochii.

Când ești gata să începi, ridică-ți perineul, podeaua pelviană - aceiași mușchi pe care îi folosești în timpul actului sexual sau la eliminare. Nu-ți ține respirația când faci asta. Respiră normal. Încordează cât de tare poți acești mușchi și ține-i încordați timp de cinci secunde. Apoi relaxează-i. Fă asta din nou și ține-i încordați la fel de mult. Repetă asta și a treia oară, ținându-i încordați cam cinci secunde, după care relaxează-i. Vreau să dobândești control conștient asupra acestor mușchi,

pentru că îi vei folosi altfel. Acum încordează aceeași mușchi din perineu și în același timp încordează din partea de jos a abdomenului. Ridică-ți abdomenul inferior, încordând acești doi primi centri. Ține mușchii încordați timp de cinci secunde, apoi relaxează. Încordează aceeași mușchi din nou. Ține-i încordați timp de cinci secunde și apoi relaxează. Repetă asta încă o dată. Amintește-ți să continui să respiri în timp ce faci asta - nu-ți ține respirația. Acum, de această dată, încordează mușchii perineului și în același timp încordează mușchii abdomenului inferior și cei ai abdomenului superior. Acum îți încordezi tot interiorul - primii trei centri. Ține încordați toți acești mușchi timp de cinci secunde și apoi relaxează-i. Fă asta încă o dată, dar acum ține-i încordați un pic mai tare. Ține-i încordați timp de cinci secunde și apoi relaxează-i. Acum mai fă asta o dată și în timp ce încordezi acești mușchi, vezi dacă poți să-i încordezi un pic mai mult și dacă poți să-i ridici un pic mai mult. Ține-i încordați pentru un timp și apoi relaxează-i.

De vreme ce experiența creează rețele neurologice în creierul tău, în timp ce faci fiecare pas și construiești pe cel de dinainte, instalezi hardware-ul neurologic în creierul tău pentru a pregăti pentru experiență. Îți cer să folosești aceeași mușchi pe care i-ai folosit ani de zile, dar acum într-un mod diferit. Această acțiune va începe să mulgă acei centri și să elibereze energia care a fost depozitată în corpul tău pentru o perioadă foarte lungă de timp.

Acum vei schimba asta. Pune degetul pe vârful capului și pune unghia chiar în centrul scapului, astfel încât să-ți amintești unde este acel punct după ce iei degetul de pe el. Amintește-ți că unde îți pui atenția, acolo îți pui energia, astfel că acel punct este target-ul tău. Pune-ți mâinile în poală și fără să contractezi vreun mușchi, inspiră stabil pe nas. Vreau să urmărești respirația pornind de la perineu, urcând prin abdomenul inferior, prin cel superior, prin centrul inimii, prin gât, prin creier, până în vârful capului, unde se afla degetul tău. Când ajungi în vârful capului, ține-ți respirația și ține-ți atenția chiar în vârful capului și lasă-ți energia să îți urmeze atenția. Ține-ți respirația timp de aproximativ 10 secunde și apoi relaxează-te. Pune-ți iar degetul în vârful capului, apoi ia-l de acolo și fii sigur că simți locul și fără ca degetul tău să fie acolo. Pune-ți mâinile în poală. Acum mai fă o respirație, fără să-ți contracti mușchii. De această dată, când inspiri prin nas, imaginează-ți că tragi energia în sus prin acel tub - cum ai trage lichidul cu un pai - până în vârful capului. Când ajungi în vârful capului, ține-ți respirația cam 10 secunde și lasă energia să-ți urmeze atenția, apoi relaxează-te. Este timpul să începi să pui totul la un loc. Cu următoarea respirație, când inhalezi prin nas, trage acei mușchi în sus, în același timp. Începe prin a încorda mușchii perineului, pe cei ai abdomenului inferior și pe cei ai abdomenului superior. Și în timp ce contracti mușchii fiecărui centru - cu intenția de a trage energia depozitată în partea de jos a corpului până la creier - urmează-ți respirația prin acești trei centri. În timp ce ții

încordați acești mușchi din primii trei centri, trage respirația în sus, prin piept (al patrulea centru), prin gâtul tău (al cincilea centru), apoi prin creierul tău (al șaselea centru). Trage energia în sus, până în vârful capului, ține-ți atenția acolo și ține-ți respirația în timp ce îți contractați acei mușchi. Ține-ți respirația cam timp de 10 secunde și apoi relaxează-te în timp ce expiri. Repetă acea respirație încă de cel puțin două ori, încordându-ți mușchii în primii trei centri în timp ce tragi respirația în sus, pe coloana vertebrală, prin fiecare centru energetic, până în vârful capului. Apoi ține-ți respirația pentru 10 secunde și apoi relaxează-te în timp ce expiri.

Ține minte că în timp ce faci asta, îți folosești corpul ca pe un instrument de conștientizare și intenția ta ar trebui să fie aceea de a trage mintea afară din corp. Eliberezi energia care a fost blocată în primii trei centri și o miști către centrele superioare, unde o poți folosi pentru a-ți vindeca corpul sau pentru a crea ceva nou, în loc de supraviețuire.

Să practici asta de multe ori, astfel încât să te familiarizezi cu acești pași, este foarte util și poți folosi respirația înainte de multe dintre meditațiile din această carte. Fii răbdător cu tine. La fel cum ai învăța orice lucru pentru prima dată, trebuie să faci asta de multe ori, până să ajungi să stăpânești tehnica aceasta. La început se poate să îți se pară ciudat, pentru că trebuie să sincronizezi acțiunile corpului cu intenția minții tale. Dar, până la urmă, dacă practici această tehnică suficient, vei putea să coordonezi toți acești pași într-o singură mișcare. Sunt conștient că există diferite tehnici de respirație și poate că ai avut succes cu una dintre ele în trecut. Dar chiar și așa, te rog să o faci pe aceasta, chiar dacă ai alta favorită, pentru că dacă faci ceva nou, poți avea o experiență nouă. Dacă continui să faci același lucru, vei continua să crezi aceeași experiență. Și dacă nu faci nimic, nu primești nimic. Da, această tehnică cere un pic de efort, dar odată ce devii mai priceput, vei vedea că merită efortul.

Acum ești pregătit să începi meditația în sine. Dacă cumperi CD-ul sau downloadezi fișierul audio de pe site-ul drjoedispenza.com *Reconditioning the Body to a New Mind (Cum să-ți recondiționezi corpul la o minte nouă)*, veți observa că înregistrarea include un cântec pe care l-am ales special pentru a te inspira să-ți ridici energia. În timp ce asculți, vreau să interpretezi muzica ca fiind mișcarea energiei. Dacă faci meditația de unul singur, practică respirația în timp ce asculți un cântec care te inspiră, care durează între 4 și 7 minute. Apoi deschide-ți focusarea, punându-ți atenția pe diferite părți ale corpului, dar și pe spațiul din jurul acestor părți ale corpului. Apoi extinde-te ca și conștiință pură în câmpul unificat, stând în minunatul moment prezent și devenind nici un corp, nici un lucru, nicăieri și în niciun timp. Acum este vremea să plantezi diferite emoții înalte, repetând-o pe fiecare în parte, exersând cum este să simți acea emoție. Reține! Cu cât sunt mai puternice emoțiile tale, cu atât mai mult îți activezi genele. Binecuvântează-ți corpul, binecuvântează-ți viața, binecuvântează-ți sufletul,

binecuvântează-ți viitorul, dar și trecutul, binecuvântează greutățile din viața ta și binecuvântează inteligența din tine, care îți dă viață. Termină prin a mulțumi pentru o viață nouă, înainte ca aceasta să se fi manifestat.

CAPITOLUL 6

SRUDII DE CAZ - EXEMPLE VII DE ADEVĂR

De-a lungul anilor, am realizat că poveștile servesc unui mare scop - acela de a întări informația într-o manieră practică. Să auzi despre experiența altcuiva face informația mai reală pentru noi. Odată ce poți să te identifici cu problemele și reușitele pe care o persoană le are de-a lungul drumului său de la o stare de conștientizare la alta, începem să credem că o experiență similară ni se poate întâmpla și nouă. Povestirile fac ideile din învățături să pară mai puțin filozofice și mult mai personale. Cazurile de studiu pe care urmează să le citești au în centru persoane reale, care au aplicat informația pe care doar ce ai învățat-o în capitolele trecute. Ei mai întâi au înțeles conceptele ca pe cunoaștere intelectuală în mintea lor, apoi au aplicat-o și au experimentat-o în corpurile lor, și, în final, au transformat-o în înțelepciune în sufletele lor. Pentru ca acești cursanți să facă niște schimbări atât de supranaturale, în ultimă instanță a trebuit ca ei să-și învingă anumite aspecte sau limitări în ei înșiși, și, dacă ei au putut, poți și tu.

Ginny își vindecă durerea cronică de spate și din picior

În data de 9 decembrie 2013, Ginny conducea pe autostradă în Las Vegas, când o mașină a lovit-o din spate. Chiar dacă a apăsat imediat frâna, impactul a catapultat-o în mașina din fața sa, rezultând de aici un dublu impact. Imediat a simțit o senzație de arsură în partea de jos a spatelui în timp ce durerea se întindea în piciorul drept. Când au sosit paramedicii, ea a descris durerea ca fiind moderată, dar în următoarele câteva zile, durerea a crescut până a devenit constantă și severă. Mare parte a durerii ei era în partea lombară a coloanei, din cauza a două discuri cu hernie (L4 și L5). Simțea durere până jos pe piciorul drept. Ginny s-a dus la un chiropractician de trei ori pe săptămână, dar durerea s-a agravat. Apoi s-a dus la un medic specialist în managementul durerii, care i-a prescris relaxante pentru mușchi, Neurontin (un medicament pentru durerea nervilor) și Mobic (un medicament antiinflamator nesteroidian). După nouă luni, durerea încă era intensă, astfel că a făcut injecții în spate. Injecțiile nu au ajutat la nimic. Ca rezultat, Ginny avea dificultăți la mers și îi era aproape imposibil să conducă. Avea probleme și cu dormitul, reușind să doarmă patru sau cinci ore pe noapte. Durerea constantă din

partea de jos a spatelui devenea mai rea când stătea așezată, când ridica ceva sau când stătea în picioare perioade lungi de timp. Uneori putea sta așezată maxim 20 de minute. Din acest motiv stătea marea majoritate a timpului întinsă în pat, unde găsea un pic de liniște, când stătea pe partea dreaptă, cu genunchii strânși. Ginny nu putea să aibă grijă de cei doi copiii ai săi, de trei și cinci ani, și nu mai putea munci la fel de mult cum o făcea înainte. Se baza pe soțul ei să o ducă în diferite locuri, de vreme ce ea nu mai putea conduce. Toți acești factori au creat niște probleme financiare serioase și stres emoțional pentru întreaga familie. Ginny a devenit depresivă și furioasă pe viață. Cu toate că ea participase la primul ei seminar cu mine înainte de accident și își făcuse meditațiile, după accident a încetat să mai mediteze în mod regulat, pentru că durerea devenise prea intensă și a zis că nu putea sta așezată și nu se putea concentra. După doi ani, medicul său i-a sugerat o operație lombară pentru a repara discurile cu hernie. Dacă operația nu ar fi reușit, Ginny ar fi putut lua în considerație și alte operații, cum ar fi fuziunea spinală. A decis să facă prima operație. Între timp, soțul său a convins-o să participe la un alt seminar de-al meu pentru avansați în Seattle, care a început exact cu o săptămână înaintea operației sale. Să stea așezată în timpul zborului a fost foarte dureros, dar a reușit să o facă. În timp ce lui Ginny i-a făcut plăcere să-și revadă vechii prieteni și să întâlnească alții noi, se simțea tristă și frustrată că nu poate avea același entuziasm ca ceilalți. Dorea doar să ia niște pastile pentru durere și să se culce. Când pleca de la întâlnirea din prima noapte, buna ei prietenă, Jill, a mângâiat-o cu compasiune și speranță, spunându-i cu compasiune: „Ginny, te vei vindeca mâine - chiar aici!” A doua zi am început la 6:00 A.M. Ginny a decis să evite să ia prea multe medicamente, pentru a putea fi prezentă în meditație și pentru a se putea bucura de experiență. Din păcate, durerea sa nu i-a permis să se concentreze în timpul primei meditații și s-a întrebat dacă nu cumva decizia de a participa a fost o eroare.

În timpul celei de-a doua meditații, după micul dejun, lucrurile s-au schimbat. Ginny a decis să se predea și să lase toate prejudecățile în urmă. Meditația a început ca de obicei, cu exercițiul de respirație prin care se scoate mintea din corp, în timpul căreia le-am spus participanților să se focuseze pe două sau trei emoții negative sau aspecte limitative ale personalității lor. I-am rugat să mute toată acea energie depozitată de la primii trei centri energetici în sus, de la baza coloanei vertebrale până la creier - și, eventual, să o elibereze prin vârful capului.

La început, Ginny a ales să lucreze cu furia sa, despre care credea că a contribuit la a-i ține corpul în atâta durere. În timpul meditației, a simțit energia mișcându-se pe coloana sa în sus și apoi a simțit cum o energie foarte intensă îi părăsește corpul prin spatele capului. Al doilea lucru pe care l-a ales ca să lucreze cu el a fost durerea sa. În timp ce lucra cu respirația, ca să mute din cât mai mult

din energia ce avea legătură cu durerea din corpul său, ea a simțit aceeași energie pe care o avea când a lucrat cu furia, cu toate că, de această dată, a văzut cum energia devine de o culoare intensă, cu tonuri de mov. Dintr-o dată, a simțit cum energia se liniștește și devine mai puțin intensă. Muzica s-a schimbat și a început partea principală a meditației. Ginny se simțea perfect relaxată. Eliberase acea energie din corpul său.

Ca de obicei, am ghidat grupul să simtă diferite părți ale corpului lor în spațiu și să simtă spațiul din jurul corpului lor. Apoi i-am ghidat în spațiul întunecat infinit, care este câmpul cuantic. I-am rugat să devină nici un corp, nici un lucru, nicăieri și în nici un timp și să devină conștiință pură - conștienți că sunt conștienți în acest spațiu vast fără sfârșit. La început, în timp ce dădeam indicațiile, Ginny a avut senzația că zboară. O senzație intensă de pace și iubire necondiționată a cuprins-o și a pierdut noțiunea de timp și spațiu. Nu-și mai simțea deloc corpul fizic și nu mai simțea nicio durere. Chiar dacă era complet prezentă și putea auzi și urma instrucțiunile pe care le dădeam.

„Nu am mai trăit așa ceva înainte.” Mi-a spus ea mai târziu. „A fost atât de profund, încât îmi este greu să descriu în cuvinte. Simțurile mele erau mărite și m-am simțit conectată la toată lumea, oricine, orice lucru, orice loc și orice timp. Făceam parte din întreg și întregul era parte din mine. Nu exista separație.”

Ginny a trecut dincolo de corpul său, de mediul său și de timp. Conștiința sa se conectase la conștiința câmpului unificat (pe care îl descrie ca fiind locul în care există doar uniune, fără nicio separație). Ea găsisese dulcele punct al minunatului moment prezent și sistemul său autonom a intrat în acțiune și a făcut vindecarea pentru ea. În workshop-urile noastre pentru avansați, cursanții noștri se întind pe jos după fiecare meditație și se predau, pentru a-i permite sistemului nervos autonom să preia comanda și să le programeze corpurile. La finalul acestei meditații, când i-am rugat pe toți să revină în noile lor corpuri, Ginny a fost foarte surprinsă să descopere că nu simțea nicio durere când s-a ridicat în picioare de pe podea - un proces pentru care în mod normal ar fi avut nevoie de ajutor. A început să meargă fără să mai șchiopăteze, iar spatele îi era drept.

Am făcut pauză de masă, dar Ginny nu prea avea chef să mănânce sau să vorbească prea mult. Încă era copleșită de experiența din meditație. După doi ani de durere constantă, era atât de eliberator să nu o mai simtă. A început să plângă de fericire și de confuzie în același timp. S-a uitat după două dintre prietenele sale pentru a le da vestea cea bună, inclusiv Jill (care fusese atât de sigură cu o noapte înainte că Ginny se va vindeca). Ele au încurajat-o pe Ginny să încerce să facă mișcări pe care nu putea să le facă când avea dureri - și ea le-a făcut pe toate fără nicio durere. Pe parcursul zilei, durerea lui Ginny nu a mai apărut și ea a continuat să rămână conectată la câmpul unificat. În acea seară, Ginny l-a sunat pe soțul său, care i-a spus că fusese sigur că ea va reuși să-și vindece durerea la workshop. A

luat cina cu prietenele ei și, când s-a dus la culcare, nu a luat nici un medicament pentru durere sau pentru relaxarea mușchilor. A dormit toată noaptea, pentru prima dată după mulți ani, trezindu-se plină de energie. A doua zi, am ghidat grupul într-o meditație în mers (despre care vei citi și vei putea să o încerci mai târziu). Ginny a putut să meargă dreaptă, fără nicio durere și nicio dificultate. Nu cred că mai e nevoie să spun că a anulat operația și a rămas fără nicio durere.

Daniel rezolvă problema hipersensibilității electromagnetice

Cu aproximativ cinci ani în urmă, Daniel era (după cum a afirmat chiar el) un „nebun, stresat, un antreprenor israelian la 20 și ceva de ani, care se pedepsea pe el însuși zilnic să muncească cu toate forțele pentru a construi o afacere de succes”. Era ceva normal pentru el să lucreze 60 de ore pe săptămână. Într-o zi, când țipa din toate puterile la un client în timp ce vorbea cu el la telefon, a simțit ceva în partea dreaptă a capului și și-a pierdut cunoștința. Când s-a trezit, nu era sigur ce se întâmplase sau cât timp a fost inconștient, dar avea o durere groaznică de cap. A sperat că dacă se odihnește, durerea va dispărea, dar nu a dispărut. În mod misterios, durerea sa a crescut exponențial ori de câte ori se afla lângă orice emitea frecvențe electromagnetice, inclusiv telefoane celulare, laptopuri, dvd-playere, microfoane, camere, rețele Wi-Fi și relee telefonice. Dacă cineva din vecinătatea sa răspundea la telefon, Daniel simțea. Nu trăise niciodată așa ceva. De fapt, înainte lucrase în domeniul calculatoarelor și niciodată nu simțise efecte nocive când se afla lângă echipamente electronice de orice fel.

Daniel a mers la diferiți medici și specialiști, dar niciunul nu a reușit să găsească ceva în neregulă la el. A făcut niște analize la sânge foarte costisitoare, scanări ale creierului și examinări fizice, însă toate analizele au ieșit negative. Unii dintre medici nu l-au crezut și chiar au devenit aroganți, dând ochii peste cap, ca și când Daniel ar fi inventat toate simptomele.

Unii au vrut să-i dea antidepresive, dar el a refuzat să le ia. I-au spus că durerea lui era doar la el în cap (lucru care chiar era adevărat, dar nu în sensul în care sugerau medicii).

Apoi Daniel a început să meargă la niște medici alopați, care l-au suspectat că ar fi dezvoltat o boală rară, numită hipersensibilitate electromagnetică (EHS). În timp ce existența acestei afecțiuni este încă controversată în comunitatea medicală, Organizația Mondială de Sănătate recunoaște această afecțiune. Mecanismul afecțiunii EHS rămâne însă necunoscut, dar, când îți cont de faptul că creierul are 78% apă și că apă conține minerale (cum ar fi cele prezente în mod normal în corp, inclusiv calciu și magneziu) care sunt conductoare pentru electricitate, poți vedea că la persoanele cu EHS acea sarcină electromagnetică naturală poate fi cumva amplificată în jurul lucrurilor care emit semnal și radiație electromagnetică.

Ca mulți alții cu EHS, Daniel suferea de durere cronică și oboseală, asta pe lângă durerile de cap. Dormea cam 12 ore și se trezea tot obosit. Unul dintre medicii alopați a sugerat ca el să ia 40 de suplimente nutriționale pe zi pentru a combate efectele nocive, dar suplimentele nu au ajutat. El se afla într-o agonie totală constantă.

La un moment dat, Daniel a trebuit să-și închidă afacerea.

A făcut multe datorii și a pierdut tot ceea ce muncise atât de mult să obțină. La un moment dat s-a declarat falimentat și s-a mutat cu mama sa. „Efectiv m-am retras din viață.” mi-a spus el. „Eram un zombi, pentru că nu puteam gândi, nu puteam să mă concentrez, nu puteam face nimic. Nimic din ceea ce făceam nu ajuta, și imediat cum mă apropiam de lumea reală, începeam să am dureri foarte puternice de cap.” De fapt, Daniel mi-a zis că dacă se afla pe lângă ceva ce emitea semnal, durerile de cap puteau să fie și de mii de ori mai rele - până la punctul în care făcea o cădere emoțională. Daniel își petrecea marea majoritate a timpului în patul său, în micuța sa cameră din casa mamei sale, plângând de durere. „Îmi iroseam viața” a spus el, „privindu-mi prietenii cum se căsătoresc, cum au copii, cum sunt promovați, cum își cumpără case - de toate.” Când a început să simtă că vrea să se omoare, prietenii și familia sa l-au împins să încerce să caute ceva ce l-ar putea ajuta.

Datorită oboselii cronice, a depresiei și a durerii severe, Daniel avea energie doar o jumătate de oră în fiecare zi, astfel că a început să folosească acel timp ca să găsească ceva ce l-ar putea ajuta. La trei ani de la apariția simptomelor sale, a citit cartea mea, *You Are the Placebo*.

„Ceva a făcut click”, mi-a spus el la un workshop pe care l-am susținut de curând. „Știam că asta este soluția.” Așa că a început să facă meditația “Schimbarea credințelor și a percepțiilor” despre care vorbesc în acea carte. Gradual, cu timpul, Daniel a început să simtă cât tot mai puțină durere, astfel că a continuat să facă meditația. După o anumită perioadă de timp, a descoperit și meditația Binecuvântarea Centrului Energetici și a început să o facă pe aceea.

„Prima dată când am făcut-o” mi-a spus Daniel, „s-a întâmplat ceva ce nu pot explica”. Când a ajuns la cel de-al șaselea centru, a spus că a era ca un spectacol de lumini în capul său. A văzut că diferite zone din creierul său, care înainte erau dezactivate, au început brusc să se activeze și să comunice unele cu altele. Și apoi o minge mare de „lumină iubitoare”, așa cum a descris-o el, a ieșit prin vârful capului. Experiența sa din acel moment a fost mai reală decât amintirea experienței trecute, care crease durerea în primă instanță. Din acel moment Daniel a observat niște schimbări semnificative. După meditație, avea zece minute în care nu simțea nicio durere. Perioadele fără durere au început să dureze tot mai mult, până când, după câteva luni, nu mai avea nicio durere. Apoi i-a venit ideea să folosească meditațiile pentru a-și schimba starea interioară când se expunea la

câmpurile electromagnetice care-l făceau să se simtă rău. Așa că a început să mediteze în fața telefonului mobil și a laptopului. La început a fost dureros, însă, la fel ca înainte, la un moment dat nu a mai simțit nicio durere după meditație, iar acele perioade fără durere s-au tot mărit cu timpul.

Într-un final, Daniel era gata să facă un alt pas mare. A închiriat un biroul într-un oficiu și a decis doar să stea acolo și să mediteze, înconjurat de Wi-Fi, computere, microunde și tot felul de frecvențe electromagnetice. Cu toate că primele câteva săptămâni au fost dificile, a observat că cu timpul devine mai ușor. După o perioadă de timp, medita în acel mediu fără durere timp de cinci ore pe zi. Cu timpul durerile de cap au dispărut, la fel cum a dispărut durerea sa cronică și oboseala.

Astăzi Daniel se consideră vindecat 100%. A revenit la muncă și a scăpat de datorii. Iar iată ce este cu adevărat minunat: Daniel lucrează azi doar de la o oră la o oră și jumătate pe zi și face mai mulți bani decât făcea când era stresat și încerca să se forțeze să lucreze până la epuizare. Acum se bucură cu adevărat de viață.

Jennifer, în boală și în sănătate

Cu cinci ani în urmă, medicii au diagnosticat-o pe Jennifer cu o boală severă, pe lângă alte afecțiuni pe care le avea înainte. În total, diagnosticul său arăta cam așa: câteva boli autoimune (lupus erythematosus și Sindromul Sjögren cu complex sicca), niște boli gastrointestinale (boala celiacă, intoleranța la siliciu și intoleranță la lactoză), astm cronic, boli de rinichi, artrită și ameteți atât de severe încât uneori ajungea să vomite.

Se chinuia în fiecare zi. Și să se spele pe dinți era dificil pentru ea, pentru că nu avea suficientă putere să stea cu mâna ridicată mai mult timp. Partenerul său, Jim, de multe ori trebuia să o pieptene. Când Jim era plecat cu treabă, ceea ce se întâmpla des, Jennifer trebuia să tragă un pui de somn după muncă, ca să aibă suficientă putere ca să pregătească cina.

„Cel mai greu lucru a fost faptul că simțeam că nu sunt o mamă bună, pentru că nu puteam face nimic cu băieții mei - și asta m-a durut enorm.” mi-a spus ea. „Trebuia să dorm mare parte a weekendului doar pentru a putea să mă trezesc și să merg la muncă luni dimineață. Toate pozele pe care le postam în weekend pe Facebook, în care păream fericiți, erau făcute de-a lungul unei singure ore.” În acest punct, Jennifer cântărea doar 48 de Kg și se străduia să meargă, în ciuda artritei și a umflăturilor din glezne și genunchi. Nu-și mai putea folosi bine mâna dreaptă pentru a deschide conserve sau pentru a tăia legume din cauza durerii și a artritei.

Uneori se întindea în pat și își lovea mâna de noptieră pentru a opri durerea. Corpul său era într-o stare constantă de inflamație acută, și chiar și specialiștii la

care a mers nu au putut să facă ceva pentru ea și a trebuit să învețe să trăiască cu toate problemele sale cum a putut mai bine. Chiar dacă nu a spus nimănui, se temea că mai are doar câțiva ani de trăit. Poate că ea era gata să renunțe la tot, însă Jim nu era. În fiecare seară Jim citea cărți, încercând să găsească soluții alternative, încurajând-o permanent pe Jennifer să meargă înainte. Apoi Jim a găsit *You Are the Placebo* și a citit în cartea mea despre o femeie cu probleme similare care a reușit să se vindece. Jennifer și Jim au picat de acord să meargă la un workshop de-al meu.

Două luni mai târziu, în iunie 2014, Jennifer a participat la un workshop în Sydney, Australia. A început să se simtă mai bine și s-a înscris să participe la un workshop pentru avansați în Mexico. Din păcate, exact când avea programat să plece la workshop, a dezvoltat o piatră la rinichi de 8,5 mm și doctorul a refuzat să o lase să zboare. Așa că a pierdut workshop-ul, dar a continuat să facă meditațiile (trezindu-se la 4:50 A.M. în fiecare dimineață) și când am avut următorul workshop în Australia, în anul următor, au participat atât ea, cât și Jim.

„Îmi amintesc că în prima noapte abia puteam să urc scările spre camera noastră, ceea ce era ceva normal pentru mine.” a raportat ea. „Însă, la finalul workshop-ului, mergeam peste tot ca o persoană sănătoasă și nu mai trebuia să folosesc medicamentele pentru astm. Cu o zi înainte să plecăm, Jim a spus că arat atât de bine, încât ar trebui să încerc să mănânc mâncare normală. Temătoare, am făcut o încercare și nu am avut nici un efect advers! Nicio durere, nici un astm, nicio crampă, nicio durere de cap, nimic! Cred că a fost cea mai bună Pizza pe care am mâncat-o vreodată!”

Când a făcut meditațiile, Jennifer a depus tot efortul de care era capabilă. S-a tot conectat repetitiv la potențialul de sănătate și a simțit foarte multă energie în corpul său, având energie să meargă peste tot întreaga zi. În meditație, când am rugat cursanții să trăiască noua stare de a fi, ea și-a imaginat cum picioarele îi ating pământul și și-a auzit respirația în timp ce alerga bucuroasă. La finalul meditației, plângea cu lacrimi de bucurie. La un moment dat, Jennifer și-a condiționat corpul să uite cum se simte boala, cum arată, cum sună și ce gust are, ridicându-și energia, schimbându-și frecvența, recondiționându-și corpul la o minte nouă și semnalând noi gene pentru a-și repera corpul.

„Acum mănânc mâncare normală” a precizat ea, „și nu mi-am mai folosit medicamentele pentru astm din iunie 2015. Pot merge kilometri întregi pe zi și pot să ridic multe greutăți. Mă antrenez și țelul meu este să fac jumătate de maraton, ceea ce voi face în curând. ”

Felicia se vindecă de o eczemă

Felicia avea o eczemă și infecții ale pielii de când avea trei luni. Ameliorarea produsă de o dietă strictă și un regim medicamentos (creme, steroizi, antihistaminice, antifungice, antibiotice și așa mai departe) se părea că nu reușea să țină afecțiunea la distanță pentru prea mult timp.

În 2016, ca medic de 34 de ani din Regatele Unite, Felicia s-a trezit că devine foarte frustrată de limitările profesiei sale. După un deceniu de practică clinică, în care a tratat peste 70.000 de pacienți, a început să recunoască cum vine și din partea pacienților săi o oarecare frustrare și deconectare. În timp ce căuta soluții cât mai științifice, a dat peste munca mea. Intrigată de posibilitate și înfometată de idei alternative bazate pe dovezi, Felicia s-a înscris la un workshop de weekend.

„Evenimentul mi-a schimbat viața.” a zis ea. „Mi-a oferit uneltele pentru a-mi reevalua și a-mi upgrada credințele anterioare limitative și am conștientizat ce pot face cu adevărat corpurile noastre.” Cel mai mult o intriga tehnica de respirație. „Trebuie să recunosc” a zis ea, „că am rămas un pic sceptică și m-am dat un pic în spate, nepermițându-mi să mă abandonez procesului.”

În lunile următoare, Felicia a continuat să mediteze zilnic. Pielea sa s-a ameliorat și a manifestat cu succes o nouă relație în viața sa. Simțindu-se inspirată, a văzut noi moduri de a practica profesia medicală, cu o abordare mai holistică. Dar spre marea sa dezamăgire, Casa de asigurări din Regatele Unite a refuzat să asigure orice abordări neconvenționale. Felicia s-a simțit blocată și în decembrie 2016 eczema sa și infecțiile de piele au revenit. Chiar și așa, ea a continuat să-și facă meditațiile și s-a înscris și la un workshop pentru avansați, creându-și filmul mental în avans (un instrument puternic pentru a manifesta tot felul de lucruri pe care le dorești, despre care vei citi într-un capitol ulterior). Avea o intenție foarte clară pentru viitorul său, care includea imagini cu pielea sa sănătoasă, dar și o imagine cu un microfon pe o scenă, cu afirmația „Îi inspir pe alții dând dovadă de neînfricare.”

În prima zi a workshop-ului pentru avansați, am făcut tehnica de respirație pentru a activa glanda pineală și, de această dată, Felicia a decis să nu se mai abțină și s-a predat complet procesului. „Am observat că respirația a început să se accelereze” își amintește ea. „O energie copleșitoare a început să se adune în gât. Asta s-a intensificat până când am simțit că mi se închide gâtul. Temătoare, mi-am retras corpul din această stare și am revenit la vechea mea stare de a fi pentru restul meditației.”

A doua zi, la ultima meditație, Felicia a fost echipată cu echipamentul pentru scanarea creierului. S-a gândit că asta este o oportunitate deosebită de a experimenta acest nou nivel de informație. Simțindu-se blocată într-o profesie care

impune limitări, s-a gândit: „*Ce ar fi dacă aş putea demonstra scepticilor, dar şi celor care cred, cât de nelimitaţi suntem?*” Cu acest gând în minte, a vrut să folosească respiraţia pentru a se conecta la câmpul unificat - cu emoţii înalte de libertate pură - indiferent de ceea ce s-ar fi întâmplat.

Când a început meditaţia, ea s-a deschis posibilităţilor şi necunoscutului. A observat că respiraţia a început să se schimbe şi că o energie copleşitoare a început să se adune în gâtul său. De fiecare dată senzaţia se intensifica, dar în loc să se lase copleşită, aşa cum făcuse cu o zi înainte, a rămas prezentă cu procesul. Şi-a adus corpul în momentul prezent, ignorând distragerile şi folosindu-şi toată energia şi conştientizarea pentru a se conecta la câmpul unificat, la adevăr şi iubire. Corpul său era foarte neascultător, însă după ce s-a luptat repetitiv să-şi depăşească conflictele interioare, la un moment dat, corpul s-a predat.

„Ceea ce am experimentat pe cealaltă parte a fost o explozie însufleţită de energie în creierul meu şi o conectare instantanee cu o conştiinţă iubitoare din interiorul meu, dar şi din jurul meu.” a spus ea. „Era o cunoaştere absolută, o recunoaştere a iubirii pure, şi, cu ea a apărut şi o emoţie copleşitoare de bucurie, pe care nu am experimentat-o niciodată în viaţa mea. Era ca şi când m-am întors acasă. Am trăit această unitate cu tot. În tot acest timp am rămas perfect conştientă de toate simţurile mele externe. Îi puteam auzi pe oamenii de ştiinţă din spatele meu spunând „Are o criză!”.”

Aveam nişte membri noi în echipa de neurofiziologi şi ei nu mai văzuseră niciodată acel tip de energie în creier.

Ca medic, Felicia ar fi putut să se îngrijoreze auzind acea afirmaţie alarmantă, însă ea a înţeles că în acel moment experimenta adevărul absolut şi libertatea absolută pentru prima dată în viaţa sa. Câteva ore după meditaţie s-a simţit oarecum ameţită, dar din punct de vedere fizic se simţea mult mai uşoară decât înainte.

Dacă priveşti scanările cerebrale din Graficul 7A–7C, poţi vedea scanarea creierului Feliciei, prezentând schimbările clasice pe care le vedem când există o energie înaltă în creier. Ea începe în unde cerebrale beta normale şi atinge starea de gamma, cu energie înaltă. Energia în undele cerebrale gamma este cu 190 de deviaţii standard peste normal. Zona din jurul glandei pineale, dar şi partea din creier care procesează emoţii puternice, sunt activate puternic.

În zilele următoare, Felicia începe să simtă o senzaţie de neînfricare şi veselie izvorând din interiorul ei. Şi ea a experimentat o serie de sincronicităţi - manifestând inclusiv şi scena din filmul său mental în care vorbea la microfon pe o scenă. De fapt, fără ca ea să ştie că scena fusese în filmul său mental, am ridicat-o pe scenă pentru a-şi împărtăşi experienţa. Abia după ce ea a ajuns acasă a observat eczema nu o mai deranja.

„M-am uitat la pielea mea și toată iritația, care fusese acolo cu câteva zile, dispăruse complet. ” mi-a povestit ea. (Privește la Graficul 7D din secțiunea colorată. Primele imagini au fost făcute înainte de eveniment. Al doilea set de fotografii a fost făcut a doua zi, după eveniment. Eczema sa dispăruse.)

Până în ziua de azi, Felicia nu mai ia nici un medicament și pielea sa este curată. Viața sa se desfășoară în feluri noi, emoționante și surprinzătoare.

„Sunt atât de recunoscătoare pentru realizarea că suntem nelimitați.” mi-a zis ea. „Dacă o poate face un medic blazat și extrem de analitic, atunci o poate face oricine.”

Graficele 7A(1) - 7A(5) arată transformarea creierului Felicieii de la unde beta normale la unde beta înalte, ca apoi să ajungă la starea de unde gamma cu energie foarte înaltă. (Săgeata albastră prezintă tranziția.) Energia în gamma este cu 190 de deviații standard peste normal când se conectează la câmpul unificat. Zona din jurul glandei pineale, dar și zona din creier care procesează emoții puternice, sunt activate puternic, așa cum se vede în imaginea 7B. Imaginea din 7C este partea inferioară a creierului. Zona roșie demonstrează că energia în gamma vine din interiorul creierului limbic. Privește Graficul 7D pentru a vedea cum s-a schimbat pielea Felicieii a doua zi după ce a primit o upgradare biologică din câmpul unificat.

CAPITOLUL 7

INTELIGENȚA INIMII

De vreme ce înaintașii noștri au început să-și graveze istoriile pe pereții peșterilor și pe tablete din piatră, ca un fir de ață prin acul timpului, inima a apărut ca un simbol ce reprezintă sănătate, înțelepciune, intuiție, îndrumare și inteligență înaltă. Vechii egipteni, care se refereau la inimă cu termenul de *ieb*, credeau că inima, mai mult decât creierul, era centrul vieții și sursa înțelepciunii umane. Mesopotamienii și grecii credeau că inima este centrul sufletului. Cu toate acestea, grecii considerau că ar fi o sursă independentă de căldură în corp, pe când mesopotamienii credeau că este un fragment din căldura soarelui. Ei au efectuat și ritualuri de sacrificii umane, în care au extras o inimă care încă bătea pentru a o oferi Zeului Soare. Romanii au înțeles că inima este organul vital care oferă cea mai multă viață corpului. În secolul al XVII-lea, în primii ani ai revoluției științifice, filozoful francez René Descartes a argumentat că mintea și corpul erau două substanțe distincte. Prin viziunile sale mecanice asupra universului, lumea a început să vadă inima ca pe o mașinărie extraordinară. Mecanismul inimii ca o pompă fizică a început să umbrească natura sa de conexiune cu o inteligență înăscută. Prin cercetările științifice, încet, inima a încetat să mai fie recunoscută

ca fiind conexiunea noastră cu emoțiile, sentimentele și sinele nostru superior. Doar prin intermediul noii științe din ultimele decade am început să reconciliem, să înțelegem și să recunoaștem că adevărata semnificație a inimii, atât ca sursă care generează câmpuri electromagnetice, cât și ca conexiune cu câmpul unificat. Știm că inima, dincolo de rolul său de a susține viața, nu este doar o pompă musculară care mișcă sângele prin corpul nostru, ci un organ capabil să influențeze sentimentele și emoțiile.

Inima este un organ senzorial care ne dirijează abilitatea de a lua decizii dar și înțelegerea despre cine suntem noi înșine și locul nostru în lume. Este un simbol care transcende timpul, locul și cultura. Este o premisă acceptată unanim faptul că, atunci când suntem conectați la cunoașterea interioară a inimii, putem să ne conectăm la înțelepciunea sa ca sursă de iubire și îndrumare înaltă. Te poți întreba de ce inima este cea care are acest rol dintre toate organele din corp (cum ar fi spina, ficatul sau rinichii), inima este singura care are inteligență. Din 2013, am făcut eforturi să măsurăm și să cuantificăm coerența și transformarea, care sunt punctul central pentru a înțelege rolul inimii. Aproape oricine recunoaște că emoțiile înalte ale inimii ne conectează cu iubirea conștientă, compasiunea, recunoștința, bucuria, unitatea, acceptarea și altruismul. Acestea sunt emoții care ne umplu și ne fac să ne simțim întregi și conectați, decât emoțiile de stres care divid comunitățile și ne storc energia vitală. Problema este că aceste emoții înalte ale inimii uneori se petrec întâmplător, în funcție de ceva exterior din mediul nostru, decât ca ceva ce am putea produce noi la comandă. Fără niciun dubiu, este o provocare să ne menținem echilibrul mental și emoțional în ritmul rapid de viață pe care îl avem în ziua de azi, când suntem stresați, focusați pe a produce, iar pierderea acestui echilibru are ramificații serioase pentru sănătatea noastră. De exemplu, la sfârșitul secolului 20, aproape nimeni nu murea din cauza unor afecțiuni de inimă, pe când astăzi este cauza principală a deceselor, atât pentru bărbați, cât și pentru femei. În fiecare an, numai în S.U.A. bolile de inimă costă aproximativ 207 miliarde de \$ în ceea ce privește serviciile de sănătate, medicamente și pierderea productivității. Stresul este factorul principal care contribuie la bolile de inimă și acum atinge nivele epidemice. Din fericire, există un antidot. Cercetând și studiind multiplele fațete ale coerenței cardiace, cert este faptul că noi ne putem regula stările interioare, independent de condițiile din mediul nostru exterior. La fel cum ne dezvoltăm orice abilitate, crearea coerenței cardiace cere cunoaștere, aplicare și practică. Participanți la cercetările pentru înțelegerea inimii au fost cei de la HeartMath Institute (HMI), partenerii noștri, care au contribuit cu munca lor inovatoare și de pionierat la această înțelegere. HMI este o organizație nonprofit de cercetare și educație, care lucrează pentru a înțelege coerența inimă-creier. Din 1991, HMI a cercetat și dezvoltat instrumente științifice solide pentru a ajuta persoanele să stabilească conexiunea dintre inimile

și mințile lor, dar și să adâncească conexiunea cu inimile altora. Misiunea lor este aceea de a ajuta persoanele să-și echilibreze sistemele fizic, mental și emoțional prin intermediul îndrumării intuitive a inimii. Parteneriatul nostru se bazează pe credința comună cum că pentru a crea un nou viitor, persoana trebuie să aibă simultan o intenție clară (un creier coerent) cu o emoție înaltă (inimă coerentă). Cercetarea HMI a demonstrat că prin combinarea unei intenții sau a unui gând (care, după cum ați citit, acționează ca o sarcină electrică) cu un sentiment sau o emoție (despre care știți deja că acționează ca o sarcină magnetică), ne putem schimba energia biologică - și când ne schimbăm energia, ne schimbăm viețile. Uniunea acestor două elemente este cea care produce efecte măsurabile asupra materiei, îndepărtându-ne biologia din a mai trăi în trecutul familiar spre un viitor nou.

La workshop-urile noastre din jurul lumii, îi învățăm pe cursanții noștri să mențină și să susțină aceste stări elevate de a fi, astfel încât să înceteze să mai trăiască ca victime ale circumstanțelor, sărind de la o emoție la alta, și să devină creatorii realității lor. Acesta este procesul prin care creăm o nouă stare de a fi - sau o nouă personalitate, care creează o nouă realitate personală.

În ultimii ani, unul dintre scopurile parteneriatului nostru cu HMI a fost acela de a-i învăța pe cursanții noștri să-și reguleze și să susțină intenționat ceva ce se numește coerență cardiacă. La fel ca bătăile regulate ale unei tobe, coerența inimii se referă la funcția fiziologică a inimii, care o face să bată într-un mod consistent, ritmic și ordonat (când operează invers, într-o manieră care nu este ordonată, este incoerență cardiacă). Când suntem în coerență cardiacă, putem accesa „inteligenta inimii”, pe care HMI o definește ca fiind: curgerea conștientizării și a intuiției pe care le experimentăm când mintea și emoțiile sunt echilibrate și coerente printr-un proces autoinițiat. Această formă de inteligență este experimentată ca fiind directă, cunoașterea intuitivă care se manifestă în gândire și emoții care sunt benefice pentru noi și ceilalți. După cum veți descoperi în acest capitol, beneficiile coerenței cardiace sunt numeroase, incluzând tensiune scăzută, îmbunătățirea sistemului nervos, echilibru hormonal și îmbunătățirea funcțiilor creierului. Când menții și susții stări emoționale înalte, independente de condițiile mediului înconjurător, poți câștiga accesul la intuiția înaltă care favorizează o înțelegere mai bună în ceea ce te privește pe tine însuși și pe ceilalți, ajută la prevenirea patternurilor stresante în viața ta, crește claritatea mentală și promovează o mai bună luare a deciziilor. Pe lângă rezultatele cercetărilor celor de la HMI, datele noastre sugerează foarte puternic că emoțiile centrate pe inimă promovează o expresie mai sănătoasă a genelor.

Coerența cardiacă începe cu o bătaie a inimii mai coerentă prin cultivarea, practicarea și susținerea emoțiilor înalte; astfel de emoții includ recunoștința,

apreciere, mulțumire, inspirație, libertate, amabilitate, altruism, compasiune, iubire și bucurie. Beneficiile acelei bătaii coerente sunt simțite în toate sistemele corpului.

În mod conștient sau inconștient, mulți dintre noi se simt nefericiți, furioși sau fricoși în fiecare zi. Așa că, de ce să nu practicăm să creăm și să menținem stări fi bucurie, iubire și altruism. Asta nu ar crea la un moment dat o nouă ordine interioară, din care să rezulte sănătate și fericire?

Podul inimii

După cum ai citit în capitolul cu binecuvântarea centrilor energetici, inima, localizată chiar după osul stern, este cel de-al patrulea centru energetic. Este podul nostru spre nivelele mai mari de conștientizare și energie, dar este și centrul din care începe divinitatea noastră. Inima este intersecția dintre cei trei centri energetici din partea de jos (asociați cu corpul nostru pământean) și cei trei centri energetici mai înalți (asociați cu sinele înalt). Este conexiunea cu câmpul unificat și reprezintă uniunea dualității sau a polarității. Este locul unde separația, diviziunea și energia polarizată devine una singură - unde opozițiile se unifică, cum ar fi yin și yang, bine și rău, pozitiv și negativ, bărbat și femeie, trecut și viitor.

Unde inima devine coerentă, sistemul tău nervos răspunde măbind energia creierului, creativitatea și intuiția, ceea ce are un efect pozitiv asupra oricărui organ din corp. Acum, inima și creierul lucrează împreună, făcându-te să te simți mai întreg, conectat și mulțumit - nu numai în corp, ci și față de tot și toți. Când ai inima centrată, unificarea pe care o simți elimină orice emoție de lipsă sau dorință pe care o poți avea. Din această stare creativă de unificare și totalitate, începe să se întâmple magia în viața ta, pentru că nu mai crezi din dualitate sau separație - nu mai aștepti ceva din exterior ca să-ți aducă alinare pentru sentimentele interioare de lipsă, gol sau separație. În loc de asta, devii mai familiarizat cu noul și idealul tău sine și începi să crezi noi experiențe prin care să te manifesti pe tine însuși. Dacă continui să-ți activezi centrul inimii corect și de suficiente ori în timpul procesului creativ, în fiecare zi, în timp, vei simți tot mai mult că viitorul tău s-a întâmplat deja. Cum poți oare să simți lipsă dacă te simți întreg?

Dacă primii trei centri reflectă natura noastră animală și se bazează pe polaritate, opoziții, competiție, nevoie și lipsă, cel de-al patrulea centru începe călătoria noastră spre natura noastră divină. În acest al patrulea centru al inimii ne schimbăm mintea și energia de la a trăi în stări egoiste la a trăi în stări altruiste, și apoi apoi ne simțim mai puțin afectați de separație sau dualitate și suntem mai dispuși să facem schimbări pentru binele tuturor.

Cu toții am simțit conștiința centrului inimii cel puțin o dată sau de mai multe ori în viața noastră. Această energie are legătură cu a te simți în pace cu tine însuși și cu mediul tău inconjurător. Când îmbrățișăm emoțiile ce au legătură cu

inima, apar emoții care ne fac să fim mai genroși, să avem grijă de alții, să ne pese, să iertăm, să ajutăm, să iubim, să avem încredere și așa mai departe - nu ne putem abține să ne simțim împliniți, întregi și compleți. Cred că aceasta este natura noastră înăscută ca ființe umane.

Homeostază, Coerență și Reziliență

După cum ai învățat deja, sistemul nervos autonom, diviziunea involuntară a sistemului nervos este împărțită în două subsisteme: sistemul nervos simpatic și sistemul nervos parasimpatic. După cum știi, sistemul nervos simpatic, atunci când este activat, reglează acțiunile și răspunsurile inconștiente ale corpului, cum ar fi respirație crescută, ritm cardiac crescut, transpirație în exces, dilatarea pupilelor și așa mai departe. Prima sa funcție este aceea de a stimula răspunsul de „luptă sau fugi” (fight-or-flight) când un pericol real sau perceput este iminent. Acest sistem lucrează ca să ne protejeze în mediul nostru exterior. Sistemul nervos parasimpatic este complementar sistemului nervos simpatic, care exercită funcții total opuse. Rolul său este acela de a conserva energie, de a relaxa corpul și de a încetini funcțiile care consumă multă energie prin sistemul nervos simpatic.

Sistemul nervos parasimpatic menține protecția în mediul nostru interior. Dacă te gândești la sistemul nervos autonom (SNA) ca la un automobil, sistemul nervos parasimpatic ar fi frâna și sistemul nervos simpatic ar fi acceleratorul. Ambele ramuri ale SNA asigură comunicările dintre inimă și creier; de fapt, inima și creierul au mai multe conexiuni nervoase de la una la alta decât oricare alt sistem din corp. Aceste două sisteme, cel simpatic și cel parasimpatic, muncesc mereu să mențină o stare de homeostază (echilibrul relativ dintre toate sistemele) în corp. Când corpul se află într-o stare de homeostază, ne simțim relaxați și în siguranță în mediul nostru curent. De la această stare de homeostază, unde toate sistemele din corp muncesc în armonie și unde foarte puțină energie este pierdută, putem influența intenționat sistemul nervos pentru a crea coerență. Pentru a simți aceste emoții de coerență, conexiunile nervoase dintre inimă și creier pot funcționa optim într-o manieră echilibrată și coordonată. Când inima bate într-o manieră coerentă și ordonată, aduce sistemul nervos autonom în coerență, cu focusare, rațiune, conștientizare și deschidere spre învățare. După cum știți, opusul coerenței este incoerența. Când inima bate incoerent, ne simțim dezechilibrați, la capătul puterilor, anxioși și nefocusați. Deoarece corpul operează în supraviețuire, funcționăm de pe o perspectivă mai animalică și mai primitivă decât să funcționăm de pe niște emoții centrate mai mult pe inimă, în care putem să ne manifestăm umanitatea și divinitatea. Incoerența este activată de stres, care este răspunsul corpului și al minții la subminări și supărări din mediul nostru exterior. Dacă sistemul nervos parasimpatic funcționează mai bine când ne simțim în siguranță,

atunci sistemul nervos simpatic este activat mai mult când nu ne simțim în siguranță. Stresul pe care-l simțim când ne simțim în nesiguranță nu este neapărat despre evenimentul în sine, ci despre rezultatul reacțiilor necontrolate față de eveniment. Într-o stare de homeostază, poți să privești corpul ca pe o mașinărie sofisticată și foarte bine acordată, dar când emoții cum ar fi resentimentul, furia, gelozia, nerăbdarea și frustrarea persistă, echilibrul nostru interior este aruncat pe fereastră.

Dacă te gândești la o perioadă recentă în care te-ai simțit stresat, probabil că ai simțit că ai un ritm fragmentat (exact asta face și inima - bate într-un ritm fragmentat). Într-o stare de stres cronic, corpul se străduiește să mențină homeostaza și putem începe să suferim de o grămadă de simptome relaționate cu stresul. Acest stres constant trage energie din câmpul energetic invizibil din jurul corpului și ne secătuieste de forță vitală, lăsând puțin timp și energie pentru reparație și restaurare. Deoarece corpul se bazează pe hormonii de stres, acum ești prins într-un loop de dependență, unde incoerența și haosul încep să devină ceva normal, dar cu ce preț? Efectele pe termen lung ale stresului pot fi catastrofale. Conform unui studiu efectuat de clinica Mayo pe oameni cu boli de inimă, stresul psihic a fost cel mai mare element de predicție a unor evenimente cardiace viitoare, inclusiv moarte cardiacă, stop cardiac și atac de cord. Mulți oameni, pentru că trăiesc în stări de stres cronic, nici măcar nu realizează că trăiesc în stres până ce nu se petrece un eveniment de atac de cord. Are logică faptul că, dacă inima bate incorent pentru perioade extinse de timp, nefuncționând echilibrat și ordonat, mai devreme sau mai târziu va ceda.

Cheia pentru abilitatea noastră de a face managementul stresului este ceea ce este cunoscut sub numele de „reziliență”, pe care HMI o definește ca fiind „capacitatea de a te pregăti pentru, de a te recupera din și de a te adapta în fața stresului, adeversității, traumei sau provocărilor.” Reziliența și managementul emoțiilor sunt ambele părți integrale în mai multe procese psihologice implicate în reglarea energiei, a cât de repede corpul își revine după răspunsul la stres și abilitatea noastră de a menține sănătatea și homeostaza.

HRV: Comunicarea dintre Inimă și Creier

Am fost făcuți să credem că creierul ne guvernează biologia. În timp ce acest lucru este parțial adevărat, inima este un organ autoritmic, ceea ce înseamnă că bătaia inimii este autoinițiată din interiorul inimii, nu de la creier. De exemplu, se știe că la tot fleul de specii, inima poate fi îndepărtată din corp și poate fi pusă într-o soluție salină numită soluția lui Ringer, unde va continua să bată pentru perioade extinse de timp -independent de orice conexiune cu creierul. La un fetus, inima începe să bată înainte ca creierul să fie format (la aproximativ trei săptămâni), pe

când activitatea electrică a creierului său nu începe înainte de a cincea sau a șasea săptămână. Asta demonstrează că inima este capabilă să inițieze comunicarea cu sistemul nervos central.

Un alt factor care face inima unică este acela că conține nervi de la ambele ramuri ale SNA, ceea ce înseamnă că fiecare schimbare, atât în sistemul nervos parasimpatic, cât și în cel simpatic, afectează modul în care inima funcționează ca ritm. Acest lucru este important, pentru că, indiferent dacă suntem sau nu conștienți sau nu de asta, fiecare emoție pe care o trăim ne influențează ritmul cardiac, ceea ce este comunicat direct prin sistemul nervos central. În acest fel, inima, creierul limbic și SNA au o relație foarte intimă, pentru că echilibrul sau dezechilibrul în unul dintre ele, îl afectează pe celălalt. (Ca o notă de subsol, creierul limbic - sediul sistemului nervos autonom, se mai numește și creierul emoțional, atunci când îți schimbi emoțiile, îți afectezi funcțiile autonome.)

Astăzi, cu un procent de acuratețe de 75% , știința poate prevedea ce simte cineva doar privind bătăile inimii folosind o analiză a variabilității ritmului cardiac. HRV (analiza variabilității ritmului cardiac) este un fenomen psihologic care măsoară mediul și provocările psihologice așa cum sunt ele reflectate de variația intervalelor bătăilor inimii (de aici termenul „variabilitate”). Printre alte utilizări, HRV poate măsura flexibilitatea inimii și a sistemului nervos (care ne reflectă sănătatea și condiția fizică), dar și modul în care ne echilibrăm viața noastră mentală și emoțională. Studiind ritmul inimii măsurat cu ajutorul HRV, oamenii de știință pot detecta patternuri care ne adâncesc înțelegerea modului în care oamenii procesează emoțiile și efectele sentimentelor și emoțiilor asupra bunăstării noastre generale. În acest fel, cercetarea continuă cu HRV ne oferă o fereastră unică înspre comunicarea dintre inimă, creier și emoții. Multe studii arată că a avea un nivel moderat de variabilitate ne face mai capabili să ne adaptăm la provocările vieții. Însă un nivel scăzut de variabilitate a ritmului cardiac este un factor independent și puternic de a prezice probleme viitoare de inimă, inclusiv toate cauzele mortalității. Un HRV scăzut este asociat și cu numeroase boli. Când ești tânăr, ai o variabilitate mare, dar când îmbătrânim variabilitatea scade. Patternurile HRV sunt foarte consistente, pentru că, atunci când un om de știință se uită la un HRV, acesta poate estima vârsta subiectului în următorii doi ani.

O perioadă mare de timp, un ritm cardiac stabil era considerat un semn de sănătate bună, dar acum știm că ritmul inimii noastre se schimbă cu fiecare bătaie a inimii, chiar și atunci când dormim. Cu trecerea timpului, cercetătorii de la HMI au descoperit informații codate în aceste intervale dintre bătăile inimii privind spațiile dintre bătăile inimii în informațiile din HRV în loc de bătăile în sine. Asta este cumva similar cu codul Morse, unde înțelegem comunicările prin intervalele dintre transmisii. În cazul inimii noastre, intervalele dintre bătăile sale sunt transmisii complexe folosite pentru a stabili comunicările dintre creier și corp.

În anii 1990, cercetătorii de la HMI au descoperit că atunci când persoanele se focusează pe inimile lor și evocă emoții înalte, cum ar fi aprecierea, bucuria, recunoștința și compasiunea, aceste sentimente pot fi observate ca patternuri coerente în ritmurile inimii. Și opusul era adevărat când venea vorba de emoții stresante, care făceau ca ritmurile cardiace să fie incoerente, în zigzaguri și neregulate. Această descoperire a făcut legătura dintre sătrile emoționale și patternurile HRV (Vezi figura 7.1). Cercetătorii au mai observat și că rata inimii (bătăi pe minut) și ritmul inimii erau răspunsuri biologice separate. De exemplu, o persoană poate avea o rată mare a inimii și cu toate acestea să mențină o stare de coerență; din acest motiv, s-a stabilit că ritmurile inimii pot crea stări interioare coerente.

Conform HMI, primul grafic (cel de sus) reprezintă un ritm cardiac incoerent ca rezultat al simțirii unor emoții cum ar fi resentimentul, nerăbdarea și frustrarea. Graficul HRV de jos reprezintă un ritm cardiac coerent ca rezultat a faptului că simți emoții cum ar fi recunoștința, aprecierea și amabilitatea.

Când HRV-ul nostru este într-un pattern coerent al inimii, reflectă sincronizare crescută și armonie cu cele două ramuri ale SNA, dar și în activitatea care se petrece în centrii cerebrale de nivel înalt. Medicina vestică ne-a făcut să credem că nu putem controla sistemul nervos autonom din corpul nostru (cum ar fi rata cardiacă sau tensiunea arterială), pentru că astfel de funcții se află în afara minții conștiente, fără să mai amintim de separația dintre sistemul nervos voluntar și involuntar.

Cu toate acestea, acum știm că nu trebuie să fii yoghin sau mistic ca să poți dobândi aceste abilități. Trebuie doar să fii supranatural, lucru care se poate învăța. Acesta este unul dintre motivele pentru care HMI ne învață cât de importantă este coerența cardiacă nu doar la indivizi, dar și pentru armată, forțele de drept, școli, atleți și alți indivizi cu funcții înalte - astfel ca aceste persoane să poată menține o oarecare claritate când iau decizii și să reziste în situații foarte stresante.

Beneficiile coerenței cardiace

Când alegem să cultivăm și să experimentăm emoții înalte și semnalul coerent de la aceste emoții înalte ajung la creier, dacă amplitudinea semnalului este suficient de înalt, substanțe chimice echivalente cu acele emoții și sentimente sunt eliberate în corp. Putem numi asta ca fiind un sentiment și sentimentele pozitive ca acestea ne fac să ne simțim ușori și liberi - cu alte cuvinte, energia întregii noastre stări de bine se ridică. Dacă simți o stare ridicată de bine într-un mediu protejat, energia acestor emoții pune în mișcare o cascadă de cel puțin 1400 de substanțe biochimice în corp, ceea ce promovează creșterea și reparația. În loc să tragi din câmpul invizibil de energie din jurul corpului tău pentru a transforma energia în

chimie, acum adaugi și extinzi acel câmp, rezultând o nouă expresie chimică, care să corespundă schimbării de energie. Cum? Dacă primii trei centri ai corpului sunt consumatori de energie când suntem dezechilibrați, inima este un expandator , și când îți pui energia pe inima ta pentru a crea și a susține emoții înalte, acea energie coerentă, acea bătaie ritmică îți face inima să bată ca o tobă. Exact acea bătaie ritmică și corectă este cea care creează un câmp magnetic în jurul inimii tale, și, prin urmare, și în jurul corpului tău. Exact ca bătaia focalizată a unei tobe care produce o undă sonoră măsurabilă, cu cât este mai puternic ritmul coerent al inimii, cu atât mai extins devine câmpul tău. Când simți durere, furie, gelozie, competiție sau frustrare pe de altă parte, semnalul de la inimă la creier devine incoerent, și asta activează eliberarea a aproximativ 1200 de substanțe chimice în corp, care să corespundă acelor sentimente. Această eliberare de chimicale durează aproximativ de la 90 de secunde la 2 minute. Pe termen scurt, aceste sentimente stresante, nu fac nici un rău; de fapt, dacă sunt rezolvate, îți îmbunătățesc reziliența. Cu toate acestea, efectele pe termen lung a emoțiilor de supraviețuire nerezolvate pun întregul corp într-o stare de incoerență, făcându-te vulnerabil la provocări stresante în ceea ce privește sănătatea. Aceste emoții de supraviețuire sustrag energie din câmpul din jurul corpului, făcându-te să te simți separat și materialist, pentru că îți pui toată focusarea și atenția pe materie, pe corpul tău, pe mediu, pe timp și, bineînțeles, sursa problemelor tale.

Printre cele mai semnificative descoperiri ale HMI se numără faptul că ce simțim minut de minut și secundă de secundă influențează inima, și că sentimentele și emoțiile noastre sunt un aspect-cheie pentru a deschide „inteligenta inimii.”. Deoarece sentimentele și emoțiile sunt energii care emit câmpuri magnetice puternice, cu cât sunt mai înalte sentimentele, cu atât mai puternic este câmpul magnetic. În realitate, inima produce cel mai puternic câmp magnetic din corp - de cinci mii de ori mai mare în putere decât câmpul produs de creier.

Pune-ți degetul pe încheietură și simte-ți pulsul. Acel puls este o undă de energie numită undă de tensiune arterială și călătorește în întreg corpul, influențând orice, inclusiv funcțiile creierului. Pulsul magnetic al inimii nu doar că reverberează prin fiecare celulă din corp, dar produce și un câmp magnetic în jurul corpului care poate fi măsurat până la 2,5 m sau chiar până la 3 m dacă folosești un detector sensibil numit magnetometru. Când activezi inima simțind emoții înalte, nu doar că emiți acea energie fiecărei celule, ci și radiezi aceste emoții în spațiu. Aici inima trece dincolo de biologie și trece în fizică. Folosind electroencefalogramme, oamenii de știință de la laboratorul HMI au descoperit că atunci când inima intră în coerență, undele cerebrale se cuplează cu ritmul inimii la o frecvență de 0.10 Hz, dar și că sincronizarea dintre inimă și creier este ridicată când subiectul este într-o stare de coerență cardiacă. A fost demonstrat că frecvența coerentă de 0.10 Hz ar fi starea optimă de performanță asociată cu accesul crescut

la intuiția profundă și ghidarea interioară. Odată ce mintea analitică e dată la o parte din drum, individul poate să coboare pe scara conștiinței de la unde cerebrale alpha la tetha - starea în care desfășoară funcțiile de regenerare. Întâmplător, mulți dintre cursanții noștri au experiențe mistice când sunt pe unde cerebrale delta, de la 0,09 la 0,10 Hz (0,09 Hz este doar o sutime dintr-un ciclu pe secundă raportat la o coerență optimă), în timp ce inimile lor sunt într-o stare foarte coerentă. Cu toate acestea, amplitudinea de energie produsă de inimă crește nivelul de energie în creier, în unele cazuri mai mult cu 50 până la 300 de ori față de nivelul normal sau mai mult.

Alte dovezi care susțin coerența inimă-creier au apărut în urma unor experimente executate de Dr. Gary Schwartz și colegii săi la Universitatea din Arizona. În experimentele lor, ei au găsit comunicații inexplicabile între inimă și creier care nu aveau niciun sens prin căile de comunicare neurologice cunoscute. Această descoperire stabilește faptul că interacțiunile energetice dintre inimă și creier există prin intermediul câmpurilor electromagnetice. Ambele exemple indică spre faptul că atunci când ne focusăm atenția pe inima noastră și pe emoții, bătăile inimii acționează ca un amplificator. Asta crește sincronizarea dintre inima noastră și creier și creează coerență nu doar în organele fizice, ci și în câmpul electromagnetic din jurul corpului.

Un lucru demn de atenție este și faptul că în spatele sternului se află o mică glandă, numită timus, care are o conexiune intimă cu centrul inimii. Ca unul dintre principalele organe ale sistemului imunitar, timusul are un rol vital în promovarea celulelor T, care apără corpul de patogeni cum ar fi bacteriile și virușii. Timusul funcționează foarte bine până la pubertate, dar începe să se micșoreze când îmbătrânim datorită producției scăzute de hormoni de creștere umană.

La fel cum se întâmplă cu multe organe vitale, timusul este expus la efectele negative ale stresului pe termen lung. Când trăim în alertă pentru perioade mari de timp și ne micșorăm câmpul energetic, toată energia noastră este direcționată spre a ne proteja de pericole din exterior, lăsând prea puțină energie pentru a ne proteja de pericolele din interior. Eventual, asta conduce la disfuncții în ceea ce privește sistemul imunitar. Are o logică atunci faptul că, atunci când centrul inimii este activat cu energie, mobilizând sistemul parasimpatic pentru creștere și reparații, glanda timus ar trebui să devină și ea activă, pentru că acum adăugăm energie în acea glandă. Din acest motiv și glanda timus ar trebui să beneficieze de pe urma practicii de a menține coerența în corp, susținând vitalitatea sistemului nostru imunitar și sănătatea pe termen lung. Ai învățat mai înainte în această carte că în studiile mele independente, atunci când cursanții au putut simți și susține recunoștința și alte emoții înalte pentru 15 sau 20 de minute în fiecare zi, energia emoțiilor semnala genele celulelor sistemului imunitar să facă proteine numite

imunoglobulina A. Creșterea semnificativă în IgA este un exemplu perfect pentru unul dintre efectele în cascadă ale coerenței cardiace.

Toate acestea ne conduc la concluzia că calitatea ritmului cardiac are consecințe asupra sănătății. Dacă inima bate într-un mod armonios, eficiența sa reduce stresul din alte sisteme ale corpului, maximizându-ne energia și creează stări în care prosperăm mental, emoțional și fizic. Dacă există dizarmonie în ritmul inimii noastre, este adevărat opusul. Această incoerență ne lasă cu mai puțină energie disponibilă pentru vindecare, pentru menținerea sănătății și pentru construirea proiectelor pe termen lung, creând neliniște în interiorul nostru și punând un stres mare pe inimă și alte organe. Atacurile de inimă și boli de inimă apar când corpul a fost stresat pentru perioade lungi de timp. Când alegem intenționat emoții înalte, focusându-ne mai puțin pe dizarmonie și mai mult pe recunoștință, corpurile noastre răspund pozitiv și ne bucurăm de o sănătate mai bună.

Data viitoare când folosești o emoție înaltă pentru a te conecta la viitorul tău și să îmbrățișezi aceste emoții înainte ca evenimentele să se petreacă - și să simți recunoștință că evenimentul s-a întâmplat deja - cel mai rău lucru care se poate întâmpla este acela că s-ar putea să începi să te vindeci.

Efectele stresului cronic

Când trăim într-o stare constantă de stres, centrul inimii devine incoerent și asta ne blochează abilitatea de a crea. Ca răspuns la ritmul cardiac haotic, creierul devine foarte dezintegrat și incoerent, și acea incoerență este reflectată în cele două ramuri ale SNA. Dacă sistemul parasimpatic este frâna și sistemul simpatic este acceleratorul, când lucrează în opoziție, corpul tău primește un mesaj de parcă ai apăsa pe accelerație în timp ce ai piciorul pe frână. Nu e nevoie de prea multă cunoaștere pentru a înțelege consecințele utilizării acestor forțe opuse - tocim frânele și punem stres pe mersul normal al mașinii, în timp ce rezistența consumă energie și reduce eficiența combustibilului. Eventual, această obișnuire cu stresul slăbește atât de mult corpul, încât elimină abilitatea noastră de a repara și de a menține sănătatea, lipsindu-ne de vitalitate și reziliență.

Dacă reziliența se bazează pe managementul eficient al energiei, se poate să te simți complet stors, ieșit din fire și poate îți este și rău în timp ce ești sub influența stresului cronic. Cu cât devenim mai dependenți de aceste stări de stres, cu atât este mai puțin probabil să ne deschidem inimile, să ne ducem în interior și să creăm în mod conștient coerență cardiacă.

O experiență pe care am avut-o la mine acasă, într-o zonă rurală din statul Washington, este un exemplu foarte bun. Într-o seară de noiembrie, am venit de la muncă, mi-am parcat mașina, așa cum fac mereu, și am început să merg pe cărarea

de 40 de m din curtea casei mele. Era foarte întuneric. La aproximativ 30 de m de ușa de la intrare, în dreapta mea, am auzit un mârâit venind din spatele unor pietre foarte mari. Imediat, mi-am pus focusarea pe materie (pe ceva) și m-am trezit gândind "*Ce se poate ascunde în întuneric?*" Am început să caut în minte și apoi în mediu lucruri cunoscute din banca mea cu amintiri trecute, pentru a putea prevedea viitorul meu. "*Poate fi unul dintre câinii mei?*" M-am întrebat. Am început să-i strig pe nume, dar nu am primit niciun răspuns. Când am mai făcut câțiva pași, mârâitul a devenit mai puternic. Fără să fiu nevoit să mă gândesc să-mi mobilizez energia în corp, părul de pe spate mi s-a ridicat, rata inimii și rata respirației au crescut și simțurile mele au devenit ascuțite, pregătindu-mă pentru luptă sau fugă. Mi-am scos telefonul mobil și am aprins lanternă pentru a-mi focusa atenția pe posibilul pericol, dar nu am putut vedea ce anume făcea acel zgomot. Din întuneric, mârâitul a continuat. M-am dat încet înapoi și am fugit la hambar, unde muncitorii de la fermă închideau caii pe durata nopții. Ne-am luat armele și lanternele și ne-am întors la scena cu pricina la timp pentru a vedea o pumă cu puiul său fugind prin tufișuri. Probabil că poți învăța din această poveste că într-o situație foarte stresantă ca aceasta, nu este momentul potrivit ca să-ți deschizi inima sau să ai încredere în necunoscut. Nu este un moment potrivit ca să-ți iei atenția de pe lumea ta materială exterioară pentru a te focusa la o nouă posibilitate în mintea ta. Este momentul potrivit ca să fugi, să te ascunzi sau să lupți. Însă dacă stai mereu prins în starea de luptă-sau-fugi (fight-or-flight) - chiar dacă nu este nicio pumă în tufișuri - este prea puțin probabil să vrei să-ți închizi ochii și să te afunzi în interior, pentru că trebuie să-ți ții atenția pe pericolul perceput în exteriorul tău. Nicio informație nouă nu poate intra în sistemul tău nervos care să fie egală cu emoțiile pe care le simți, astfel că, nu-ți poți programa corpul pentru un destin nou. Deci, are sens faptul că cu cât trăiești mai dependent de hormonii de stres în viața de zi cu zi, cu atât mai puțin vei dori să creezi, să meditezi sau să-ți deschizi inima și să te simți vulnerabil.

Creierul inimii

În 1991, munca de pionierat a lui Ph.D J. Andrew Armour a demonstrat că inima are o minte a sa. Cu 40.000 de neuroni, inima are un sistem nervos care funcționează independent de creier. Termenul tehnic inventat pentru acest sistem este "sistemul nervos cardiac interior", cunoscut și ca și creierul inimii. Această descoperire a fost atât de monumentală, încât a condus la un nou domeniu în știință, numită neurocardiologie.

COERENȚA INIMII INFLUENȚÂND COERENȚA CREIERULUI

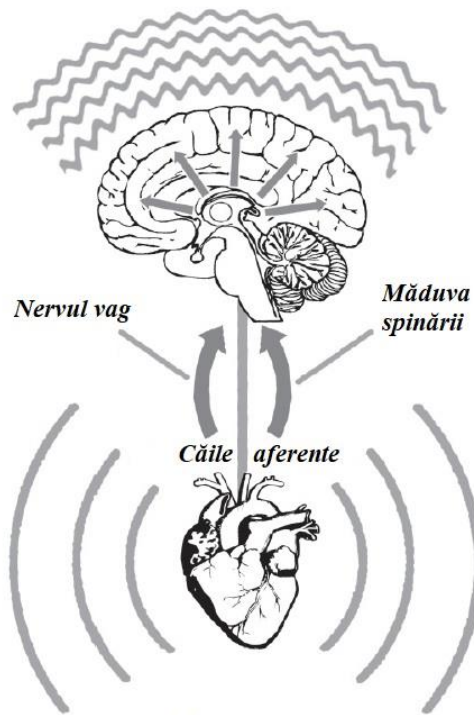


Figura 7.2

Când inima devine coerentă, acționează ca un amplificator, trimițând informații coerente până la talamus prin căile nervoase aferente, ceea ce sincronizează neocortexul și centri de supraviețuire ai creierului.

Inima și creierul sunt conectate prin căi eferente (descendente) și aferente (ascendente); cu toate acestea, 90% dintre fibrele de conexiune merg în sens ascendent, de la inimă spre creier. Armour a descoperit că aceste căi directe și ascendente trimit încontinuu semnale și informație care interacționează cu și modifică activitatea în centrii emoționali și cognitivi înalți ai creierului. Semnalele de la inimă la creier se conectează prin nervul vag și continuă până la talamus (care sincronizează activitatea corticală cum ar fi gândirea, percepția și înțelegerea limbajului), apoi la lobi frontali (responsabili de funcțiile motoare și rezolvarea problemelor) și apoi la centrul de supraviețuire din creier, amigdala (care semnalează memoria emoțională). Celulele din centrul amigdalei se sincronizează chiar și cu bătăile inimii (Vezi figura 7.2). Asta înseamnă că, dacă centrul inimii este deschis, ține sub control centrii de supraviețuire. Atunci este posibil ca cu cât ești mai centrat în inimă, cu atât mai puțin vei reacționa la elemente stresante din viața ta. Și reversul este adevărat - cu cât ai mai puțină energie în centrul inimii, cu atât mai mult vei trăi în modul de supraviețuire.

Asta ne spune că sentimentele și ritmurile inimii influențează ce amintiri emoționale și răspunsuri apar în noi, astfel că stresul și anxietatea pot activa patternuri de unde cerebrale care să se potrivească cu o obișnuință de anxietate din trecut. Invers, exact ca un computer care potrivește patternuri, emoțiile înalte ale inimii pot produce coerență în patternurile de unde cerebrale, astfel încât, dacă produci emoțiile viitorului tău, prin a crea stări înalte, creierul tău începe să aranjeze rețelele neuronale pentru acele emoții viitoare sau acel destin nou.

Descoperirea pe care a făcut-o Armour în legătură cu căile neuronale care există de la inimă la creier, demonstrează că inima procesează emoții în mod independent, răspunde direct mediului și își reglează ritmurile - fără să primească informație de la creier. Asta pentru că inima și SNA lucrează mereu împreună. De luat în seamă mai este și faptul că nervii care facilitează această comunicare îi permit inimii să simtă, să țină minte, să se autoregleze și să ia decizii în legătură cu controlul cardiac independent de sistemul nervos. Așadar, emoțiile și sentimentele care își au originea în inimă, joacă un rol important în ceea ce privește modul în care gândim, cum procesăm informații, cum ne simțim și cum înțelegem lumea și locul nostru în ea. Odată ce centrul inimii este activat, acționează ca un amplificator care activează creierul, îi mărește activitatea și creează echilibru, ordine și coerență prin corp.

Cum să trăiești centrat pe inimă

Așa cum am zis mai devreme, fiecare gând pe care-l gândești produce o chimie corespondentă aceluia gând care, la rândul său, creează o emoție. Din acest motiv ești sugestiv doar la gândurile care sunt la fel ca starea ta emoțională. Știm că atunci când cursanții sunt centrați pe inimă și se simt mai uniți, ca și când ar fi un singur lucru, sunt mai puțin separați de visele lor. Când ei simt recunoștință, abundență, libertate sau iubire, toate aceste emoții generează gânduri corespondente. Toate aceste emoții centrate în inimă deschid ușa spre mintea subconștientă, astfel încât tu poți să-ți programezi sistemul nervos autonom în corespondență cu gândurile despre noul tău viitor. Mai știm și că dacă ei trăiesc cu sentimentul de lipsă, dar încearcă să se gândească că au abundență, nu pot produce un efect măsurabil, pentru că schimbarea se poate produce doar când gândurile sunt aliniată cu starea emoțională a corpului. Pot gândi pozitiv oricât vor ei, dar fără sentimentul sau emoția echivalentă, mesajul nu poate fi simțit sau înțeles în restul corpului. Așa că poți repeta afirmația "*Sunt neînfricat.*" până te albăstrești la față, dar dacă tu simți frică, de fapt simți gândul "*Sunt fricos.*", iar cealaltă afirmație nu trecem de stemul creierului, ceea ce înseamnă că nu semnalezi corpul și SNA pentru un nou destin specific. Emoția este cea care produce încărcătura emoțională (energia) care să-ți stimuleze SNA pentru un nou destin. Fără emoție,

corpul rămâne deconectat de creier - între gândul de sănătate și sentimentul de sănătate - și nu poți întrupa acea stare de a fi. Doar atunci când îți schimbi energia poți produce efecte mai consistente. Dacă susții aceste emoții înalte zilnic, eventual, corpul tău, prin inteligența sa înnăscută, începe să facă schimbări genetice relative în modul descris mai devreme. Asta pentru că corpul crede că emoția pe care o îmbrățișezi vine de la o experiență din mediul tău. Astfel că, atunci când inima ta este centrată, practica de a simți o emoție înainte ca experiența să se petreacă, și dacă se unește cu o intenție clară, determină corpul să răspundă ca și când s-ar afla în experiența viitoare. Acea coerență inimă-creier influențează apoi chimia corpului tău și energia într-o serie de feluri.

Dacă coerența dintre inimă și creier își poate avea originea în inimă și dacă sincronizarea lor rezultă într-o performanță optimă și sănătate, atunci trebuie să îți faci timp zilnic să te focusezi pe a-ți activa centrul inimii. Alegând intenționat să simți emoții înalte în inimă, decât să aștepti ca ceva din exteriorul tău să provoace aceste emoții, devii cine ai fost destinat să fii cu adevărat - un individ cu o inimă puternică. Când trăiești după inimă, alegi în mod natural iubirea și o demonstrezi natural prin compasiune și grijă pentru binele tău, al altora și al planetei Pământ.

Prin parteneriatul nostru cu HMI, cursanții noștri au demonstrat că prin practică, chiar putem produce, regla și susține sentimente și emoții înalte - independent de evenimentele din lumea noastră exterioară.

În workshop-urile noastre din jurul lumii, prin practicarea regulării ritmurilor cardiace pentru a susține emoții înalte, îi învățăm pe cursanții noștri să genereze coerență în inimă și creier. Apoi le măsurăm abilitățile folosind monitoare HRV.

În timpul meditațiilor ghidate, îi rugăm pe cursanții noștri să se predea sentimentelor de recunoștință, bucurie și iubire, și încurajăm practica zilnică în afara instrucției noastre formale, pentru că atunci când alegem să practicăm să stăm într-o stare de coerență, asta devine o obișnuință. Sper că, cu suficientă practică, cursanții noștri pot înlocui vechile scenarii de a se simți nevrednici, fricoși sau nesiguri, cu stări mai ridicate de a fi și să se poată îndrăgosti de viețile lor. I-am văzut pe suficienți dintre ei demonstrând că chiar este posibil să produci efecte pozitive, măsurabile și tangibile în viețile lor pentru a schimba paradigma gândurilor și sentimentelor lor. Acești indivizi dedicați s-au întors la ei acasă, unde efectele pozitive pe care le-au produs în viața lor s-au propagat și au afectat și viața familiilor și a comunităților din care făceau parte, extinzându-și încontinuu influența vibrațională de armonie și coerență în lume.

Prin practicarea repetată a reglării stărilor emoționale înalte, în timp, simțirea constantă a emoțiilor înalte creează o nouă bază emoțională. Această bază apoi începe să influențeze încontinuu un nou set de gânduri, echivalente cu sentimentele înalte. Această sumă de gânduri noi creează un nou nivel al minții,

care apoi produce emoții corespondente, echivalente cu aceste gânduri, care apoi produce, susținând și mai mult acea bază. Când acel loop de feedback dintre inimă (corp) și minte (creier) se petrece, te afli într-o stare de a fi complet nouă - conștiința minții nelimitate, energia iubirii mândre și recunoștință. Repetiția acestui proces este ceea ce înseamnă să-ți recondiționezi corpul, să-ți recalibrezi creierul și să-ți reconfigurezi biologia la noua ta stare de a fi. Acum emiți în mod natural, automat și regulat o semnătură electromagnetică diferită în câmp. Asta ești sau asta ai devenit.

Nenumărate cărți de istorie pot fi scrise prin filtrul emoțiilor incoerente. Indiferent care este rezultatul, o tragedie de Shakespeare, un genocid sau un război mondial, emoțiile de supraviețuire cum ar fi învinuirea, ura, furia, competiția și condamnarea au avut ca rezultat un șir nesfârșit și inutil de durere, suferință, oprimare și moarte. Rezultatele i-au făcut pe oameni să trăiască în opoziție și conflict, în loc să trăiască în pace și armonie. Acesta este un moment în istorie când putem să rupem acest ciclu. Acesta este un moment important în istoria umanității, în care înțelepciunea străveche și știința modernă se intersectează pentru a ne oferi înțelegerea științifică și tehnologică în legătură cu modul în care putem să învățăm, nu doar cum să facem un management mai eficient și eficace în ceea ce privește emoțiile noastre, ci și ce înseamnă asta pentru sănătatea noastră, pentru relații, pentru nivelele energetice și evoluția personală și colectivă. Nu trebuie să mutăm munți, ci doar să ne schimbăm starea interioară. Asta ne permite să alterăm modul în care ne purtăm unii cu alții, înlocuind situațiile stresante cu experiențe pozitive care ne dau energie, ne umplu spiritul și ne oferă o senzație de unitate, conexiune și unitate. Creierul poate *gândi*, dar când îți transformi inima într-un instrument de percepție, ea *știe*.

Exemple din workshop-urile noastre

Pentru a vedea exemple în legătură cu modul în care coerența inimii creează coerență în creier, priviți Graficul 8A și 8B din secțiunea colorată. Prima imagine prezintă patternuri de unde beta joase relativ normale înainte ca persoana să înceapă să creeze coerență cardiacă. A doua imagine prezintă o schimbare semnificativă odată ce persoana intră într-o coerență cardiacă susținută, doar cu câteva secunde după aceea. Asta pentru că inima acționează ca un amplificator pentru a influența creierul să creeze unde cerebrale alpha foarte coerente și sincronizate.

În Figura 7.3A și Figura 7.3B vei vedea o analiză HRV de la unul dintre cursanți, efectuată înaintea unui workshop pentru avansați. Ea are parte de o zi minunată. Prima hartă, în Figura 7.3A, reprezintă două meditații, una dimineața și una după masă, și fiecare bloc reprezintă 5 minute de timp.

Unde vezi prima săgeată gri în vârful scanării indicând în jos, la dreapta, este momentul în care ea a intrat (și a susținut) coerența inimii. În timpul meditației de la 7 A.M., ea a menținut această stare mai mult de 50 de minute, până vedeam a doua săgeată indicând în jos, la stânga. În partea de jos a scanării, unde vezi a doua săgeată gri arătând spre dreapta, în jos, este momentul în care a intrat iar în coerență cardiacă pentru 38 de minute, în timpul meditației de dinainte de prânz, terminându-se cu a doua săgeată gri indicând spre stânga, în jos. Poți vedea că dezvoltă această abilitate.

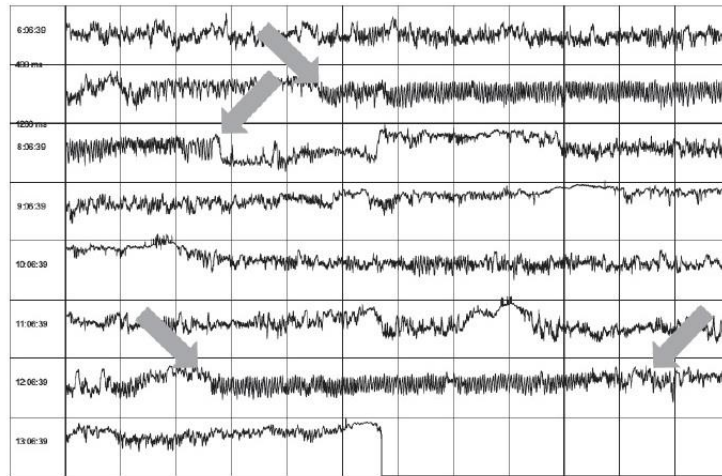


Figura 7.3A

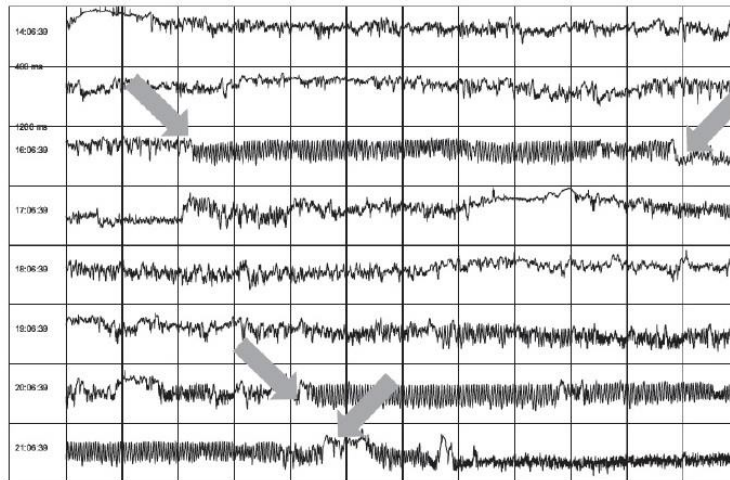


Figura 7.3B

Fiecare set de săgeți gri din ambele figuri reprezintă o intrare în coerență cardiacă a unui cursant prin susținerea unei stări emoționale înalte. Fiecare pătrățel reprezintă un interval de cinci minute. Pentru ambele figuri, Figura 7.3A și Figura 7.3B, poți vedea că ea dezvoltă abilitatea de a-și regla stările interioare. În Figura

7.3B, la baza locului unde cele două săgeți indică în interior, cursantul intră spontan în coerență pentru o oră. Corpul său devine condiționat de noua minte.

Acum privește Figura 7.3B. În meditația de după-amiază, dacă arunci o privire între cele două săgeți gri din partea din stânga a figurii, poți vedea că ea intră în coerență cardiacă pentru încă 45 de minute. Ceea ce face această citire foarte fascinantă, este ceea ce se întâmplă mai târziu în acea seară, în jurul orei 8 P.M. (vezi al doilea set de săgeți gri care indică spre interior). De vreme ce nu se desfășura nicio meditație la acel timp, am întrebat-o mai târziu ce a experimentat. Inima sa a intrat în supracoerență pentru mai mult de o oră, în timp ce ea în nivelul său normal de stare de trezire. Ne-a spus că se pregătea să doarmă, când, dintr-o dată, a simțit un sentiment copleșitor de iubire. Era atât de puternic, încât a trebuit să se întindă și să se predea lui. Inima sa a intrat spontan în coerență cardiacă și, timp de o oră și 10 minute, în timp ce a stat întinsă în pat, a simți că este profund îndrăgostită de viața sa. Ea a susținut o schimbare în sistemul său nervos autonom. Unde vezi ultima săgeată este locul unde ea a zis că s-a întors pe o parte și a adormit. Un mod deloc rău de a-și termina ziua, nu-i așa?

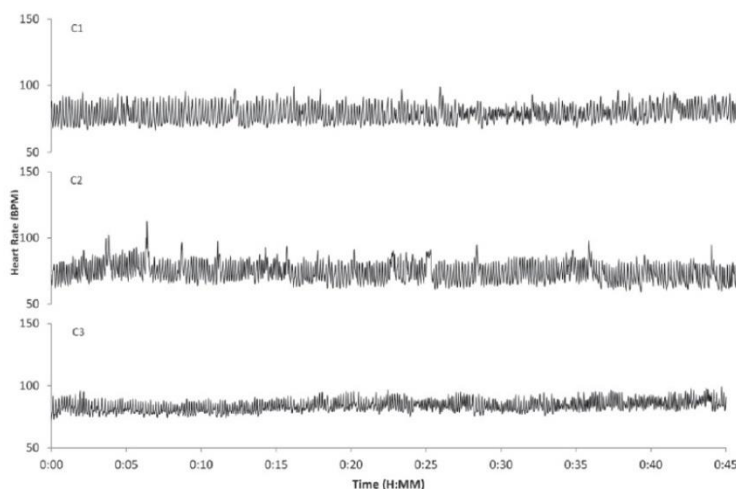


Figura 7-4

Un exemplu cu trei cursanți care au susținut emoții centrate pe inimă, timp de 45 de minute.

Așa că, gândiți-vă la asta: Știi cât de ușor este să ai gânduri anxioase sau pline de frică în legătură cu un eveniment viitor care nici nu s-a întâmplat - și să îmbrățișezi emoțional acest rezultat fictiv iar și iar? Și știi că, cu cât hrănești mai mult gândul și cu cât meditezi mai mult la alte rezultate posibile asemănătoare, eventual, aceste gânduri vor crea pentru tine cel mai rău scenariu posibil? Emoțiile

sunt cele care conduc acele gânduri. Ți-ai condiționat corpul să fie mintea în frică și anxietate. Dacă asta continuă pentru perioade lungi de timp, corpul tău poate avea un atac de panică - o funcție autonomă și spontană, pe care mintea conștientă nu o poate controla. Dar dacă în loc să condiționezi corpul la mintea de frică și anxietate, ai simți și ai susține emoții înalte și ți-ai condiționa corpul la mintea de iubire și coerență? În loc să te temi că acel atac de panică se va repeta, devii nerăbdător și încântat, și abia aștepti să ai un *atac autonom de iubire*.

Figura 7.4 prezintă încă trei exemple de cursanți care sunt capabili să-și susțină coerența inimii pentru perioade extinse de timp. Dacă privești de aproape, vei vedea că inimile lor răspund la o stare de emoții înalte pentru cel puțin 45 de minute - corpul lor răspunde la o nouă minte. Aș spune că asta este destul de supranatural.

Figurile 7.5 A și 7.5 B prezintă două exemple cu persoane care au variabilitate slabă la inimă (notate cu două seturi de săgeți negre cu vârful în sus) în starea naturală de trezire. Aruncă o privire la schimbările în variabilitatea inimii când practică coerența cardiacă, indicată în zona dintre săgețile gri. Chiar dacă este de la 8 la 15 minute, acești cursanți își schimbă biologia.

Meditația pentru Coerența Inimii

Această meditație se bazează pe Tehnica Heart Lock-In, dezvoltată de HMI. Închide ochii, permite-i corpului să se relaxeze și pune-ți atenția pe inimă. Începe să respiri în și din centrul inimii, și continuă să faci asta de mai multe ori, încet și profund. Când mintea începe să rătăcească, readu-ți atenția și conștientizarea în piept, pe inimă și pe respirație. Apoi, în timp ce-ți pui atenția în al patrulea centru, produ niște emoții înalte, în timp ce continui să respiri în și din centrul inimii tale.

Odată ce simți aceste emoții în inimă, în zona din pieptul tău, trimite acea energie în afară, dincolo de corpul tău și unește-o cu intenția ta. Continuă să emiți acea energie și acea intenție peste tot în jurul tău. Începe cu 10 minute și încearcă să extinzi timpul în care practici asta zilnic.

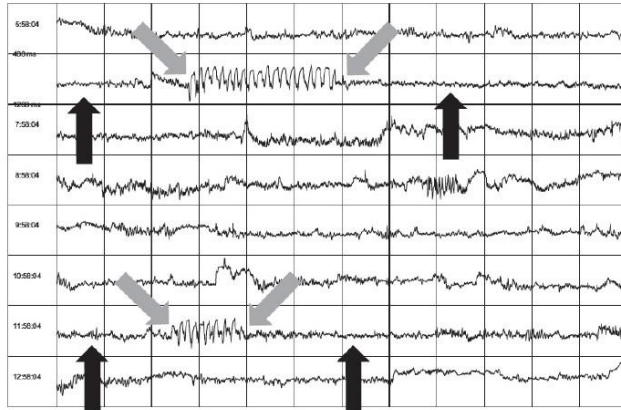


Figura 7.5A



Figura 7.5B

În ambele figuri poți vedea doi cursanți diferiți care au variabilitate cardiacă mică (indicată de săgețile negre cu vârful în sus). Cu toate acestea, când vine timpul să-și deschidă inimile, dacă privești între cele două săgeți gri, vei vedea o schimbare semnificativă. Chiar dacă este doar de la 8 la 15 minute, aceste persoane își schimbă fiziologia.

Eventual, când ajungi să cunoști cum te simți în corpul tău când trăiești aceste emoții înalte, poți practica asta și în timpul zilei, cu ochii deschiși (vei învăța mai multe despre cum să faci asta în CAPITOLUL 9, la meditația din mers). Îți poți pune și o alarmă la telefon de patru ori pe zi, și, când sună, simte aceste emoții înalte timp de un minut sau două.

CAPITOLUL 8

FILME MENTALE - CALEIDOSCOP

Doar ce terminasem o conferință introductivă, într-o sâmbătă seară, în Orlando, Florida. În ziua următoare, în timp ce îmi făceam bagajele, pregătindu-mă de zborul de după-amiază, am deschis televizorul pentru a mă informa în legătură cu evoluția situației politice din Statele Unite. Era perioada alegerilor prezidențiale din 2016 și, de vreme ce eu fusesem plecat din țară pentru a susține conferințe în ultimele trei săptămâni, eram curios în legătură cu ceea ce se întâmplase în perioada cât fusesem plecat. Am trecut rapid prin canale pentru a găsi postul cu știri. După ce l-am găsit, am pus jos telecomanda și, în timp ce aruncam câte o privire la tv, am continuat să-mi fac bagajele. Dintr-o dată, o reclamă mi-a atras atenția, și, imediat am înțeles de ce numim televiziunea „*programare*”. Reclama a început cu imaginea casei aparținând unui cuplu, pe timp de noapte. În timp ce camera face zoom pe casă, cuvintele „Noapte #14 cu Zoster” a apărut pe ecran. Când imaginea se mută în interior, se aude o muzică liniștită, dar prevestitoare, în timp ce un bătrân geme de durere la capătul patului său. Soția, îngrijorată, intră în cameră și îl întreabă cum se simte. „Mă doare.” zice el. În partea de jos a ecranului, în dreapta, cu un font mic, cam de aceeași culoare cu fundalul, sunt cuvintele “Portretul actorului”. Soția vine lângă el, cu o expresie de disperare pe față și ridică încet bluza soțului, scoțând la iveală o leziune mare și înroșită, ce îi acoperea mai mult de jumătate din partea de jos a spatelui. Imaginea este șocantă, grotescă și oripilantă, arătând ca o arsură mare de gradul trei. În cei 31 de ani de practică pe care îi am, am examinat sute de oameni infectați cu virusul Zoster și nu am văzut niciodată răni atât de grave ca cele fabricate în această reclamă. Imediat mi-am dat seama că reclama era făcută pentru a evoca un răspuns emoțional în telespectatori - pentru că a trezit cu siguranță unul în mine.

Odată ce vezi iritația de pe spatele bărbatului, reclama îți atinge scopul, care este acela de a-ți coordona atenția. Pentru că prezentarea iritației este atât de impresionantă, îți schimbă modul în care te simțeai cu câteva momente înainte să o privești. În momentul în care reclama îți schimbă starea emoțională, te face să-ți pui atenția și conștientizarea pe sursa întreruperii ce vine din mediul exterior. Cu cât provoacă o emoție (stimul) mai puternică, cu atât tu îi acorzi mai multă atenție (răspuns). Această asociere de stimul și răspuns, sau condiționare, este modul în care sunt create amintirile pe termen lung sau cele asociative. Acest proces de condiționare începe cu asocierea unui simbol sau a unei imagini cu o schimbare în starea emoțională - o combinație care deschide ușa dintre mintea conștientă și cea subconștientă. În cazul acestei reclame, acum că ți-au captat atenția (și au început procesul de programare), nu poți să te abții din a fi curios să vezi ce vor spune mai

departe. Reclama continuă cu un narator sumbru, de sex masculin: „Dacă ai avut vărsat de vânt, virusul zoster se află deja în interiorul tău. Când îmbătrânești sistemul imunitar slăbește și își pierde abilitatea de a ține virusul zoster sub control.” Prin utilizarea brandingului emoțional, acesta este primul moment în care reclama ridică problema legată de etică, spunând audienței că sistemul imunitar slăbește când îmbătrânești. Apoi, îl vedem pe bărbat în dormitor, privindu-se în oglindă. Pare îngrijorat, trist și învins. În scenă apare soția, care vorbește la telefon din bucătărie „Nu mai suport să-l văd așa!” zice ea. După aceea, îl vedem pe bărbat răsucit în patul său, cu palma pe frunte, tresărind de durere. Apoi, naratorul sugerează direct “una din trei persoane va face această boală de-a lungul vieții”. Naratorul continuă, în timp ce aceleași cuvinte rămân pe ecran “Iritația de la virusul zoster poate dura până la 30 de zile.”. Scena se termină cu imaginea în care soția vorbește direct în cameră “Aș vrea să existe ceva ce aș putea face ca să-l ajut.” Iar îl vedem pe bărbat în dureri, iar pe ecran apar cuvintele: “una din cinci persoane cu virusul zoster, va avea dureri de nervi pe termen lung.” Aceste cuvinte au rămas pe ecran pentru restul narațiunii, care spune: “Unele persoane cu virusul zoster pot avea dureri de nervi pe termen lung, care pot dura de la câteva luni la câțiva ani. Nu aștepta până când o persoană iubită manifestă virusul zoster. Vorbește cu medicul tău sau cu farmacistul despre riscul pe care îl prezinți.”

Haideți să aruncăm o privire la ce anume încearcă să facă reclama. În primul rând, te bagă într-o anumită stare emoțională, schimbându-ți starea emoțională pe care o aveai. Odată ce ți-a captat atenția, devii mai deschis și mai sugestibil la informația ce urmează. Acum că ești mai dispus să accepți, să crezi și să te predai acestei informații (fără să o analizezi), dacă te temi, dacă te simți victimizat, vulnerabil îngrijorat, șocat, obosit, slăbit sau în dureri, ești mai susceptibil la informația care este echivalentă cu acele emoții. Poți începe să te întrebzi dacă și se poate întâmpla și ție. În unele momente din reclamă, anumite „informații” apar scrise pe ecran, permițându-ți să le citești. Asta folosește la a-ți întări programarea. De asemenea, în timp ce creierul gânditor este focusat pe a citi, conținutul narațiunii alunecă în spatele minții conștiente, în mintea subconștientă. Ca un recorder audio, înregistrează întregul scenariu și creează un program interior. Apoi, printr-o sugestie directă, naratorul îți insuflă frică atunci când îți zice că deja ai virusul zoster în corpul tău și că din cauza procesului natural de îmbătrânire sistemul tău imunitar nu mai este atât de puternic și nu mai poate să se ocupe de virus. Asta activează creierul tău emoțional (sediul sistemului tău nervos autonom), permițând astfel ca el să fie programat. Odată de sugestia ajunge în sistemul tău nervos autonom, ia ordinele fără să mai pună întrebări și își face de lucru, producând schimbări chimice în corpul tău, echivalente cu sugestia literală. Cu alte cuvinte, corpul tău va fi programat în mod subconștient și automat să slăbească

funcția sistemului imunitar. În concluzie, este bine să nu aștepti până vei lua virusul.

Efectul comercial merge și mai departe: dacă ai avut vărsat de vânt și dacă după această reclamă „te gândești” că sistemul tău imunitar este slăbit datorită vârstei pe care o ai, vei decide că ai o nevoie și mai mare să faci orice ca să nu iei virusul zoster, deci, vei fi și mai motivat să cumperi medicamentul. Dacă ești o persoană care deja are virusul zoster și privești această reclamă, când vezi că starea ta nu e atât de gravă ca cea a actorului, te poți trezi gândind „*Ar trebui să iau medicamentul ca să nu se agraveze situația. Nu vreau să ajung ca el.*” Dacă nu ai virusul zoster, la finalul reclamei ai putea totuși să te gândești „*Fac oare parte din acele două treimi din populație care sunt în siguranță? Sau fac parte din acea treime care va lua virusul?*” Dacă gândești „*Sper să nu fac parte din acea treime.*”, înseamnă că tu deja crezi că există șansa ca tu să fii vulnerabil, permițându-ți să te gândești în mod inconștient că deja îl ai.

Știi ce mi s-a părut cel mai absurd la această reclamă? Nici măcar nu au menționat numele medicamentului, ceea ce înseamnă că nu trebuie să prezinte efectele secundare. De vreme ce reclama mi-a stârnit curiozitatea, m-am oprit din împachetat și m-am uitat pe internet după o altă reclamă, făcută de aceeași companie farmaceutică. Am vrut să știu ce medicament sugerau ei că ar alina severitatea leziunilor exagerate și fabricate ale actorului. După o căutare rapidă, am găsit mai multe reclame similare, cu aceeași temă, dar cu mici variații. Toate aveau un singur lucru în comun. Toate erau făcute ca să-ți capteze atenția. În următoarea reclamă pe care am privit-o, o femeie poartă ochelari de soare și înoată într-o piscină. Totul este alb-negru. Față de reclama precedentă, naratorul (vorbind cu o voce feminină autoritară, cu accent britanic) este virusul zoster și vine din capul femeii: „*Este impresionant, Linda. Vârsta nu te-a încetinit, dar sistemul tău imunitar slăbește când îmbătrânești, crescând riscul pe a mă lua pe mine - virusul zoster. Am stat ascuns în interiorul tău de când ai avut vărsat de vânt. Pot ieși la suprafață în orice moment, ca o iritație dureroasă cu bășici.*” Apoi scena tece de la alb-negru la color și un bărbat își ridică tricoul, pentru a arăta cea mai rea iritație pe care ai putu să o vezi vreodată. Încă o dată, leziunea grotescă și plină de bășici nu face altceva decât să-ți capteze atenția. Scena apare iar în alb-negru, întorcându-se la înotătoare. Reclama continuă la fel ca precedentă: Prima dată fă o declarație captivantă sau prezintă o imagine șocantă pentru a schimba starea emoțională a telespectatorilor, apoi fă-i sugestibili la informație prin intermediul schimbării stării emoționale, și, în final, folosește autosugestia pentru a-i face să se întrebe dacă nu cumva au deja virusul zoster. Această reclamă sugerează și că, chiar dacă ești sănătos, dacă faci mișcare și ai grijă de tine, poți deveni victima virusului, sugerând că nimeni nu este imun. Încă o dată, cuvintele de pe ecran întăresc mesajul „*Una din trei persoane iau virusul de-a lungul vieții. Linda, tu oare îl vei*

lua?” Dacă te identifici cu femeia aceea sub orice formă, vocea vorbește direct cu tine. Apoi tonul reclamei se schimbă și un nou narator de sex masculin începe să vorbească cu o voce mai domoală și mai încrezătoare, lipsită de îngrijorare. Cu un accent britanic similar, vocea spune „*Și din acest motiv Linda m-a luat pe mine, medicamentul X.*” Scena rămâne tot în alb-negru, în afară de costumul de baie al femeii, casca de înot și numele medicamentului, care apare pe ecran într-un font mare și sofisticat. Acum medicamentul a fost imprimat în creierul tău, dar la alt nivel. Încă o dată, reclama a creat o asociere între sănătatea ta și siguranță și medicamentul care te va proteja. Scrisul apare pe ecran în timp ce naratorul îl citește cu voce tare, afirmând că medicamentul „*Îți întărește sistemul imunitar împotriva virusului zoster. Ca să o protejeze pe ea de tine, virus zoster.*” La finalul reclamei, acel narator spune: „*Medicamentul X este folosit pentru a preveni infectarea cu virusul zoster la adulții de peste 50 de ani. Medicamentul nu este folosit ca să tratezi virusul zoster și nu ajută pe toată lumea.*” Iată aici și lovitura finală: “*Nu ar trebui să iei medicamentul dacă ai un sistem imunitar slăbit.*” Pfff! Ceee? Iată ironia: Doar ce ți-au spus că odată cu îmbătrânirea sistemul imunitar slăbește și ești predispus să iei virusul zoster. Medicamentul ar trebui să-ți întărească sistemul imunitar, dar nu ar trebui să-l folosești dacă ai un sistem imunitar slăbit. Acum apare dilema: Dacă totuși alegi să iei medicamentul, crezi că medicamentul este mai puternic decât posibilitatea ca tu să ai un sistem imunitar slăbit? Programarea a funcționat. Persoanele care au făcut reclama (care se cred deștepte, dar care nu au nici un pic de etică) au înțeles că acest mesaj este confuz și pentru mintea conștientă. În același timp, îți programează subconștientul cu ideea că sistemul tău imunitar este slab, că probabil deja ai virusul în interiorul tău și ai șanse să dezvolți boala, chiar dacă ești sănătos. În plus, ți se spune că fără medicament vei suferi - deși nu există nicio garanție că boala ar dispărea cu ușurință - și că medicamentul s-ar putea să nu funcționeze dacă sistemul tău imunitar este slăbit. Apoi, în sfârșit, apar efectele secundare (care nu sunt efecte secundare, cu efecte directe): “*O iritație asemănătoare cu cea de la virusul zoster, roșeață, durere, mâncărimi, umflături, senzație de căldură, vânătăi sau umflături în zona injectată și dureri de cap. Vorbește cu medicul tău dacă planuiești să fii lângă noi născuți sau persoane gravide sau care au un sistem imunitar scăzut, pentru că vaccinul conține o versiune mai slăbită a virusului de vărsat de vânt și îi poți infecta.*”

Wow! Am început să mă întreb oare pe ce planetă trăiesc. Acest tip de programare te face să te întreb dacă chiar avem liber arbitru sau dacă facem alegeri doar în baza a ceea ce am fost condiționați să credem că ar fi răspunsul, indiferent dacă este vorba despre un anumit tip de bere, șampon sau balsam, ultimul smartphone sau o pastilă care ar putea sau nu să te scape de virusul zoster, pe care s-ar putea sau nu să îl ai. De cele mai multe ori, reclamele apelează la lipsă

și separație prin a-ți aminti să vrei ce nu ai, să dorești ceea ce îți trebuie pentru a te integra în conștiința socială sau să suprasaturezi un sentiment de goliciune sau singurătate. Și, bineînțeles, în acest caz, dacă ești bolnav sau te simți ca și când ai fi bolnav, cei care au făcut reclama au un răspuns pentru simptomele tale.

Într-o căutare finală, am dat peste o reclamă similară, cu aceeași temă - un actor care suferă dramatic de 17 ani, expunând o leziune foarte mare și șocantă și anumite cuvinte rulează pe ecran pentru a influența gândurile privitorului în timp ce se întărește același conținut. Ca și celelalte reclame, aceasta informează explicit publicul că medicamentul nu este folosit pentru tratarea virusului zoster, ci, la finalul reclamei, bărbatul atrăgător zâmbește și declară „*Cred că îl voi încerca!*” Între timp, eu mă întreb de ce l-ar încerca dacă are virusul zoster de 17 ani, mai ales că medicamentul nu tratează boala. Acum chiar că sunt confuz.

Cu ani în urmă, pe când studiam, am învățat că hipnoza este o dezorientare a procesului inhibitor al minții conștiente, în care se trece de mintea analitică, astfel încât o persoană să devină foarte susceptibilă la sugestii și informații în mintea subconștientă. În timp ce mintea conștientă este ocupată și preocupată cu a încerca să găsească o logică în asta, mintea subconștientă preia toată informația fără nicio discreție. Dacă poți dezorienta lumea cu informație (sau în lumea din ziua de azi prin *dezinformare*), șoc sau confuzie, ai deschis ușa pentru a le programa mintea subconștientă.

În acest capitol, vom învăța cum să facem opusul și să reprogramăm pozitiv programarea negativă cu care am fost condiționați toată viața.

Trei minți într-un singur creier - conștientul, subconștientul și mintea analitică

Acum știi că atunci când îți schimbi undele cerebrale de la beta la alpha, îți încetinești neocortexul (creierul analitic și gânditor). În timp ce undele tale cerebrale încetinesc, părăsești domeniul minții conștiente și intri pe tărâmul minții subconștiente. Atunci am putea spune că, dacă ești cumva conștient și treaz, dar nu ești implicat activ în gândire, conștiința ta iese din neocortexul gânditor și intră în mezencefal, cunoscut și cu numele de subconștient, sediul sistemului nervos autonom, și cerebel. Dacă ai văzut vreodată pe cineva complet captivat de un show de televiziune, atât de mult încât atunci când încerci să vorbești cu el nu te aude, este posibil ca persoana respectivă să fie în stări cu unde cerebrale alpha - o stare de sugestibilitate ridicată la informație. Sugestibilitatea este abilitatea de a accepta, a crede și a te preda informației fără să o analizezi. În această stare privitorul este atât de absorbit, atât de focusat pe ceea ce privește, încât pare în transă și stă nemișcat. Nimic nu mai există pentru el în afară de obiectul atenției sale. Dacă persoana nu analizează informația la care este expusă, este probabil ca ea să

accepte, să creadă și să se predea ei, pentru că nu există niciun filtru analitic. Este logic apoi că, cu cât ești mai sugestiv, cu atât ești mai puțin analitic. Și opusul este adevărat: cu cât ești mai analitic, cu atât ești mai puțin sugestiv la informație; din acest motiv, este mai puțin probabil ca creierul tău să fie în unde cerebrale alpha sau într-o stare de transă.

Aruncă o privire la Figura 8.1 pentru a înțelege relația dintre sugestibilitate, mintea analitică, transă și unde cerebrale.

CONEXIUNEA DINTRE TRANSĂ, SUGESTIBILITATE, UNDE CEREBRALE ȘI MINTEA ANALITICĂ

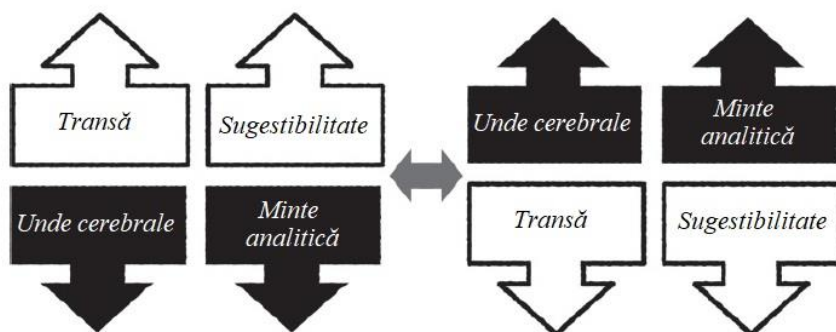


Figura 8.1

Când undele tale cerebrale încetinesc și treci dincolo de mintea analitică, creierul intră în transă și ești mai sugestiv la informație. Și opusul este adevărat. Când creierul accelerează, devii mai analitic, creierul iese din transă și devii mai puțin sugestiv la informație. Sugestibilitatea este abilitatea ta de a accepta, a crede și a te preda unei informații fără să o analizezi.

Ceea ce creatorii reclamelor despre care v-am povestit mai sus au înțeles că este cel mai bun mod de a programa o persoană să facă o anumită acțiune este aceea de a-i pune într-o stare cerebrală de unde alpha, astfel încât informația să *nu* fie analizată. Când reclama este repetată sau când una similară, cu același mesaj, este rulată iar și iar, mai devreme sau mai târziu acel program va intra în subconștientul celui care privește. Cu cât suntem mai expuși la stimul (în acest caz, reclama), răspunsul programat devine tot mai automat. Eventual, când am memorat inconștient stimulul și răspunsul care a devenit automat, mintea conștientă nu mai trebuie să se gândească sau să analizeze informația care intră. Între timp mintea subconștientă face harta informației, înregistrând-o și depozitând-o ca o voce sau o filmare video. Odată ce este imprimată în creierul tău, de fiecare dată când ești expus la reclamă, aceasta activează aceleași rețele neuronale, întărind și mai tare

același program, gând și credință. Informația nu numai că îți influențează sănătatea, dar îți poate oferi și soluția la problema pe care reclama o creează.

Alte situații care măresc sugestibilitatea includ șoc, traumă sau o reacție emoțională puternică. De exemplu, când lumea e șocată sau e expusă la situații cu schimbare de stare emoțională, este normal ca creierul să intre într-o stare de alertă. Când creierul se oprește, datorită supraîncărcării senzoriale, cum ar fi un accident de motocicletă, persoana intră într-o stare de sugestibilitate. În cazuri severe, persoana se predă șocului, devine blocată și nu mai reacționează și abilitatea sa se a gândi devine foarte lentă. Din acest motiv, cineva care este expus la o iritație agresivă și i se face greața din cauza acestei imagini (în combinație cu muzica potrivită și cu narațiunea potrivită pentru a crea o stare de amenințate și prevestirea rea), ușa subconștientului se deschide, făcând persoana mai ușor programabilă.

Dacă ții minte, mintea subconștientă se află exact sub mintea conștientă. Creierul limbic este sediul minții noastre subconștiente și a sistemului nervos autonom, care controlează toate funcțiile biologice care se petrec clipă de clipă. Odată ce un gând este programat, exact a un servitor care execută ordinele stăpânului, SNA îndeplinește cerințele gândului. Dacă îi spui repetitiv sistemului tău imunitar că va slăbi odată cu vârsta și că una din trei persoane care au avut vărsat de vânt se infectează cu virusul zoster, încărcătura emoțională a experienței îi permite mesajului să treacă de mintea gânditoare și analitică. Răspuns la această informație, SNA urmează ordinele și începe să slăbească sistemul interior de apărare.

Pentru ca autorii reclamei să-și merite banii, este bine ca ei să-și ruleze reclamele repetitiv seara târziu, când suntem cei mai sugestibili la programare. De ce? Pentru că nivelele melatonină cresc odată cu creșterea întinericului și melatonina ne încetinește undele cerebrale pentru a ne pregăti pentru somn și visare. Pentru că undele noastre cerebrale trec seara din beta în alpha, în theta și delta, lumea este mai puțin analitică și fereastra către subconștient se deschide. Când lumina ne trezește dimineața, creierul nostru începe să producă serotonină și începe procesul opus; undele noastre cerebrale trec din delta în theta, în alpha (unde, încă o dată, subconștientul este deschis pentru programare) și eventual în beta.

Așa că, dacă ești o persoană care face reclame și știi că majoritatea publicului nu este conștient de modul în care lucrează programarea subconștientului, de ce să nu creezi o serie de reclame pentru seara târziu cu mesajul dorit, accentuându-l cu doza ideală de frică și îngrijorare pentru a capta atenția privitorului, programându-i sistemul nervos autonom pentru a prelua ordinele înainte de a adormi?

O regulă foarte bună de care să țineți cont: Nu priviți nimic la televizor sau pe internet sau nu participați în nici un fel de spectacol sau activitate pe care nu vreți să o experimentați - nu doar înainte de culcare, ci mereu.

Ochii Caleidoscopului - Intrarea în transă

Timp de ani de zile, m-am gândit la modul în care suntem programați constant cu credințe autolimitative; crezând că avem nevoie de ceva din afara noastră pentru a schimba modul în care ne simțim în interior. Până la urmă despre asta este vorba în publicitate - dependența nervoasă și consumarea unor surse exterioare pentru a ne simți fericiți sau mai bine. Această credință, care ne reamintește de separarea de întreg, este imprimată în interiorul nostru fără să fie nevoie prin media, show-uri de televiziune, reclame, știri, jocuri video, site-uri și uneori chiar și prin muzică. În realitate este o strategie foarte simplă. Dacă poți face oamenii să se simtă blocați în lipsă, frică, furie, opoziție, prejudicii, durere, tristețe și anxietate, ei rămân dependenți de cineva sau ceva din exteriorul lor pentru a elimina acele sentimente. Dacă rămânem suspendați într-o stare perpetuă de preocupare, și dacă suntem preocupați cu emoții de supraviețuire, de fapt nici nu ai oportunitatea de a crede în tine. Dar dacă este posibil să inversezi acea programare astfel încât să ai credințe nelimitate despre tine însuși și viața ta? Exact asta am făcut de ani de zile la workshop-urile noastre pentru avansați, folosind unelte simple, inclusiv unul cu care copiii s-au jucat de secole - un caleidoscop. Singura diferență este aceea că noi îl aplicăm într-un mod avansat din punct de vedere tehnologic pentru a induce transă.

Până în acest punct, intram în transă și în stări cu unde cerebrale alpha și theta cu ochii închiși, în timpul meditației. Dar dacă putem crea stări cu unde cerebrale alpha și chiar theta cu ochii deschiși, și ne expunem intenționat la informații relevante pentru visele și scopurile vieții noastre, ne putem reprograma pentru stări supranaturale decât stările inconștiente pe care le experimentăm zilnic. Dar de ce caleidoscopul? Pentru mulți ani, pasiunea mea cea mai mare a fost misticul. De fiecare dată când am avut aceste experiențe profunde super-lucide, ele au creat schimbări ireversibile în mine care mi-au adâncit înțelegerea față de mine și conexiunea cu misterul vieții. Odată ce ai o experiență mistică și ai parte de prima privire în spatele vălului, nu te mai poți întoarce la viața de dinainte, și cu fiecare experiență mistică trăită, te apropii și mai mult de sursă, de totalitate, de unitate și de câmpul unificat. Vestea bună este că ele nu mai sunt specifice persoanelor ca Teresa de Avila, Francis de Assisi și călugării budiști, care au meditat timp de 40 de ani. Fiecare persoană este capabilă să se implice, să experimenteze și să acceseze misticul. Când am o experiență mistică, pare mai reală decât orice am cunoscut în viața mea și pierd noțiunea de timp și spațiu.

Adesea, chiar înainte să mă unesc cu ea, îmi văd mintea circulară (uneori și în lumea exterioară) și văd patternuri geometrice făcute din lumină și energie. Ele tind să arate ca niște mandale, doar că nu sunt statice; ele sunt unde de frecvențe ce interferează, care apar ca patternuri fractalice. Singurul mod prin care pot să le descriu este acela că ele sunt vii, se mișcă, se schimbă și mereu evoluează în patternuri mult mai complexe în interiorul altor patternuri. Aceste patternuri arată ca atunci când privești într-un caleidoscop, dar în loc să fie bidimensionale, ele sunt tridimensionale. Când văd și când îmi pun atenția pe aceste patternuri geometrice, ele se schimbă și eu știu într-o clipă - când creierul ia acel pattern de informație și îl traduce în imagini vii - că urmează să am o experiență mistică profundă. Din acest motiv eu și echipa mea am vrut să creăm un caleidoscop vizual pentru cursanții mei - pentru a induce acest tip de experiențe. Dar nu am putut găsi nicio înregistrare reală cu un caleidoscop. Pe vremea aceea, toate fișierele media cu geometrie fractalică erau generate pe computer și eu am vrut să creez o reprezentare mai realistă. După multe căutări, eu și echipa mea am găsit o familie care făcea caleidoscoape de trei generații, așa că am cumpărat unul dintre cele mai bune caleidoscoape pe care le aveam. Apoi, am închiriat o cameră de la RED, cel mai bun producător de camere digitale care sunt folosite adesea în filmele de la Hollywood. Am pus camera cu o lentilă la capătul unui cablu de fibră optică, pe care apoi l-am introdus în caleidoscop. Odată ce am plasat camera în interiorul caleidoscopului, i-am atașat la un capăt un motor care se rotește, astfel încât cristalele și uleiurile din interior să se miște în tranziții consistente și line. Într-un studio din Seattle, Washington, timp de ore întregi, am captat imagini și culori în timp ce filmam pe un fundal negru. Negrul înseamnă absența a ceva fizic (locul în care devenim nici un corp, nimeni, nici un lucru, nici un loc în nici un timp). Acesta este spațiul negru infinit sau vidul despre care ai învățat în Capitolul 3. În timp ce înregistram filmarea în timpul a câteva zile, gravitația a determinat cristalele și uleiul să cadă și asta s-a accelerat cu fiecare rotație, astfel că un tehnician a trebuit să fie atent la fiecare secundă, cadru cu cadru, pentru a se asigura că tranzițiile sunt line. Dacă tranziția nu era fluidă, risca să întrerupă focusarea privitorului în starea de transă. A durat luni de zile să rafinăm filmarea în videoclipul de o oră pe care-l folosim în timpul workshop-urilor noastre de avansați. La final, talentatul compozitor Frank Piscioti a creat melodia de pe fundal. Am vrut ca cursanții noștri să fie fascinanți încontinuu de frumoasa simetrie și de formele geometrice schimbătoare.

Filme mentale: Filmul în mișcare al viitorului tău

La workshop-urile noastre de avansați, fiecare participant primește un software distractiv și ușor de folosit, numit Film Mental (Mind Movie), pentru a

face un film despre viitorul său sine și viața sa. Folosim asta odată cu filmul caleidoscop. În funcție de ceea ce vrea cursantul în viața sa, filmul pe care-l face despre viitorul său, îl expune pe cursant la imagini și sugestii scrise specifice și informații destinate să-l asiste ca să creeze filmul mental - exact la fel cum reclama cu virusul zoster te ajută să citești narațiunea pe ecran. Asta poate varia de la vindecarea unei boli la întărirea sistemului imunitar, la crearea un nou job, la manifestarea de noi oportunități, la a călători în lume, la a atrage abundență, la a găsi un nou partener de viață, la a avea experiențe mistice și tot așa. Scopul său este acela de a-i aminti că poate să-și împlinească visele, să creeze ceva neobișnuit și să devină supranatural. Scopurile pe care vrea să le atingă această prezentare media personalizată include:

- Să-i ajute pe cursanți să aibă o intenție foarte clară în legătură cu ceea ce vor să creeze în viitorul lor.
- Să le programeze mintea subconștientă, dar și pe cea inconștientă pentru acel viitor nou.
- Să le schimbe creierul și corpul la un aspect biologic, ca și când viitorul s-a întâmplat deja.
- Asocierea repetitivă a acelor imagini și poze cu muzică pentru a crea o nouă rețea neuronală în creier și pentru a recondiționa emoțional corpul la o minte nouă. Pentru ei este un mod de a-și aminti viitorul.

Tehnologia cu filmul mental a fost fondat de doi parteneri de afaceri din Australia, Natalie și Glen Ledwell. Ei nu numai că sunt fondatorii, ci și o reprezentare vie pentru capacitățile sale. Călătoria lor a început în 2007, când un prieten le-a arătat un film pe care îl crease despre viața sa. Peste un timp, el i-a abordat cu ideea de a începe o afacere cu ceea ce ar fi putut deveni software-ul Mind Movie. Pornirea afacerii a implicat ca ei să creeze un website pentru a distribui software-ul, astfel încât să instruiască persoanele din toată lumea în legătură cu modul în care să-și facă propriile filme, cu toate că aveau deja patru afaceri și nu știau aproape nimic despre internet sau e-commerce. Glen abia dacă știa să deschidă un calculator și Natalie nici nu auzise de YouTube. Cu toate acestea, ei au recunoscut că software-ul Mind Movie avea un potențial foarte mare de a deveni un instrument puternic care să ajute lumea să-și construiască credința că ar putea să-și creeze rezultate reale în viețile lor.

Cu asta în minte, ei au decis să posteze un video despre puterea acestui software pe YouTube. La finalul video-ului, privitorii au fost încurajați să le viziteze website-ul, unde ar putea să învețe cum să și-l construiască pe al lor.

La începutul lui 2008, după ce au primit nenumărate e-mailuri de la clienții lor, e-mailuri în care clienții le comunicau cum Mind Movie le-a schimbat viața, Natalie și Glen au decis să se implice total. Au zburat în SUA, au participat la un

seminar de marketing pe Internet, s-au alăturat unui grup de marketing pentru avansați și au început să plănuiască lansarea la nivel global a software-ului Mind Movie. Cu toate acestea, când au ajuns în SUA, și-au golit conturile, rămânând aproape fără nici un ban pentru restul serviciilor necesare pentru lansarea afacerii. Asta însemna că trebuiau să învețe, să consolideze și să implementeze totul singuri. Luni de zile au lucrat 12 ore pe zi din biroul lor - adică din dormitorul lor. În acest proces, s-au aventurat atât de mult în afara zonei lor de confort, încât nici nu mai știau ce înseamnă o zonă de confort. Confruntându-se zilnic cu probleme tehnice, de afaceri și personale, ei aveau doar o armă secretă în arsenalul lor - propriul Mind Movie.

În filmul lor mental, Natalie și Glen au definit numărul de clienți pe care doreau să-l atragă și cine vor fi acești clienți. Au descris respectul pe care îl vor manifesta față de ei colegii lor din industrie odată ce afacerea va avea succes, restaurantele în care vor mânca și vacanțele de familie pe care le vor face. La final, au vrut să aibă vânzări de 1 milion de \$ (Dar de ce nu și mai mult? s-au gândit ei. Prietenii lor din marketing făceau lansări de un milion de \$, cu toate că aveau programe de 5000 de \$). Au privit filmul lor mental de mai multe ori pe zi pentru a se destresa și a rămâne focusați și inspirați, chiar dacă totul în realitatea lor curentă părea să lucreze împotriva lor. Dar ei știau că tot efortul, riscul și visele vor culmina în ziua lansării lor la nivel global.

A venit și ziua lansării și inimaginabilul s-a produs.

Programată pentru septembrie 2008, lansarea lor a coincis cu criza financiară globală. Instituțiile financiare din toată lumea se confruntau cu pierderi dezastruoase, în timp ce familiile și indivizii și-au pierdut economiile, bunurile și mijloacele de trai în cea mai mare cădere financiară de la Marea Criză Economică. Între timp, Glen și Natalie se confruntau cu propriile probleme financiare. Ei au cheltuit cu lansarea un credit de 120.000 de \$. Dacă afacerea eșua, pierdeau tot - casa, mașinile și investițiile, și, în plus, se îngropau într-un credit pe care nu ar fi putut să-l achite.

În dimineața lansării, fără ca ei să știe, e-mailul de livrare nu funcționa, fiind oprit pentru mentenanță, așa că, nici un client nu a primit e-mailul de confirmare pentru comandă. Pe la prânz deja primiseră mii de e-mailuri cu plângeri, pe lângă problemele cu banca lor online (banca a vrut să le blocheze conturile datorită unor activități neobișnuite). Dar pe seară, ei au trăit cea mai memorabilă zi din viața lor. În prima oră din prima zi au atins vânzări de 100.000 de \$ iar la finalul zilei au atins 288.000 de \$. În final vânzările au atins suma de 700.000 de \$, pentru un program de 97 de \$. Dar povestea nu se termină aici.

Bineînțeles că au fost încântați de reușita lor, dar mai aveau încă o provocare foarte mare de depășit. Din cauza climatului financiar volatil și nesigur din acea perioadă, banca le-a înghețat contul bancar, ca ei să nu poată accesa banii. Asta

însemna că nu puteau să-și plătească comisioanele sau partenerii sau cei 120.000 de \$ pe care îi datorau creditorilor sau să împartă profitul cu persoanele care îi ajutaseră cu lansarea afacerii. Totul depindea de faptul ca fondurile lor să fie deblocate. Într-un final, după șase luni de când se ținuseră zilnic de viziunea lor, privind filmul lor mental, au primit accesul la cont, ridicând astfel povara financiară care aproape îi băgase în faliment.

Dar aici povestea devine chiar foarte bună. Când lumea încă se clătina din punct de vedere economic, diferența dintre valoarea dolarului american și cea a dolarului australian era încă foarte mare, astfel că, datorită schimbului valutar, când au transferat banii înapoi în Australia, au mai câștigat încă 250.000 de dolari. Cu asta, dar și cu comisioanele pe care le-au primit pentru promovarea programelor unor parteneri, Glen și Natalie chiar și-au atins țelul de a câștiga 1 milion de dolari. Ei au pus mare parte din succesul lor - care era în opoziție totală cu ceea ce trăia toată lumea la nivel global - pe seama faptului că ei s-au focusat pe filmul lor mental în fiecare zi.

În timp ce acesta este un mare exemplu al potențialului software-ului Mind Movies și de vreme ce opțiunile de a-ți crea filmele mentale sunt infinite, procesul este cam același. Prima dată, cursanții își aleg propria melodie - una pe care o pot asculta la nesfârșit fără să se plictisească. Apoi aleg imagini și/sau clipuri video cu ei înșiși sau cu modul în care va arăta viitorul lor. În final, îi rugăm să adauge niște cuvinte specifice, fraze sau afirmații pe care să le adauge la scene, pe care apoi le suprapun peste imagini. Exact în același fel în care reclamele de la TV programează oamenii să fie victime sau să experimenteze dorință și lipsă, Mind Movies poate programa cursanții să fie nelimitați într-o viața pe care ei sunt capabili să o creeze. În workshop-urile noastre pentru avansați, cursanții noștri privesc video-ul cu caleidoscopul înainte să privească propriul film mental, pentru că îi ajută să inducă și să susțină o transă de unde alpha și theta cu ochii deschiși, deschizând ușa dintre mintea conștientă și mintea subconștientă. În timpul meditației lor, când se află pe unde cerebrale alpha sau theta, sunt mai sugestibili pentru propriul proces de reprogramare. Asta este important, pentru că, cu cât sunt mai sugestibili când folosesc Mind Movie, cu atât mai puțin tind să devină analitici și să aibă gânduri interioare de tipul „*Cum se va întâmpla?*” sau „*Asta este imposibil!*” sau „*Cum îmi voi permite acel lucru?*” sau „*Nu s-a întâmplat data trecută, deci, de ce s-ar întâmpla acum?*”

În timp ce caleidoscopul bagă cursanții în transă pentru a deschide subconștientul pentru programare, Mind Movie este noul program. Mind Movie programează mințile subconștiente ale cursanților noștri la fel cum ne programează pe noi reclamele de la TV, dar într-un mod pozitiv, nelimitat și constructiv. Când gândurile creierului sunt reduse la tăcere, mintea conștientă nu mai analizează informația care intră. Ca rezultat, orice tip de informație la care suntem expuși în

această stare intră direct în subconștient. La fel cum am înregistra o casetă video pe care să o privim mai târziu, tot așa înregistrăm un program nou în subconștient. Foarte multe cercetări au demonstrat modul în care emisfera stângă și emisfera dreaptă din neocortex relaționează una cu alta. Știm că emisfera dreaptă procesează gândirea spațială, nelineară, abstractă și creativă, în timp ce emisfera stângă procesează gândirea logică, rațională, lineară, metodică și matematică. Ultimele cercetări sugerează că emisfera dreaptă procesează noutățile cognitive și emisfera stângă procesează rutina cognitivă. Asta înseamnă că atunci când învățăm lucruri noi, emisfera dreaptă este mai activă și când ceea ce am învățat devine rutină, lucrurile învățate sunt depozitate în emisfera stângă. Marea majoritate a oamenilor operează din emisfera stângă a creierului lor, pentru că sunt prinși în programe și obișnuințe automate pe care le-au memorat. Din acest motiv limbajul este depozitat în emisfera stângă - este o rutină. Poți privi emisfera dreaptă ca fiind necunoscutul și emisfera stângă teritoriul cunoscutului. Atunci emisfera dreaptă ar fi romantică, creativă și nelineară, pe când emisfera stângă ar fi cea metodică, logică și structurală. De fapt, am văzut acest proces dual petrecându-se în timp real, când priveam scanările cu creierele cursanților noștri. Deoarece curgerea patternurilor geometrice fractalice în alte patternuri nu arata ca nimeni, ca niciun lucru, ca niciun loc, niciun timp, patternurile sale sunt special făcute să treacă de rețelele perceptuale și centrii asociativi din creier care au legătură cu lumea cunoscută, lucruri, obiecte, locuri și timpuri. Patternurile sale geometrice antice reflectă patternurile fractalice repetitive care se găsesc peste tot în natură. Din acest motiv ele activează centri cerebrali de jos. Din acest motiv nu poți să privești în caleidoscop și să o vezi pe mătușa Mary, o bicicletă pe care o aveai în clasa a VI-a sau casa în care ai crescut - pentru că nu activezi centri asociativi care au legătură cu amintirile aflate în emisfera stângă a creierului. Când te oprești din gândit și din analizat și începi să intri în unde cerebrale alpha sau theta, mare parte a activității se petrece în emisfera dreaptă. Dacă emisfera stângă operează în cunoscut și emisfera dreaptă operează în necunoscut, când activitatea crește în emisfera dreaptă, ești mai predispus să crezi ceva nou și necunoscut.

Graficele 9A(1) și 9A(2) din secțiunea colorată prezintă două scanări ale creierului a doi cursanți care sunt pe unde cerebrale coerente alpha și theta. În Graficul 9A (3), veți vedea creierului unui alt cursant în theta, în timp ce privește caleidoscopul. În Graficul 9A (4) prezintă creierul unui cursant care privește caleidoscopul; partea dreaptă a creierului este mai activă în timp ce este implicat în noutatea experienței din timpul stării de transă.

Când rulăm caleidoscopul la workshop-urile noastre pentru avansați, îl rulăm într-o cameră întunecată, astfel încât nivelele de melatonină să crească, ca să poată produce schimbări în undele cerebrale. Îi rog pe cursanți să se relaxeze și să-și încetinească conștient undele cerebrale, trecând din beta în alpha. Apoi i-am

rugat să-și relaxeze conștient corpul și să se conecteze și mai mult la el. Vreau ca ei să intre în starea în care sunt pe jumătate treji și pe jumătate adormiți, când sunt cel mai sugestibili, pregătindu-și creierul să accepte programarea filmului lor mental. La fel cum reclamele de seara târziu influențează lumea datorită producției de melatonină (când corpul se pregătește pentru somnul regenerator), făcând ca garda lor să cadă, vreau ca nivelele cursanților să fie ridicate și undele cerebrale să fie în alpha și theta, astfel încât ei să fie deschiși la informație și la posibilitățile din filmul lor mental.

Coloana sonoră a vieții tale viitoare

Muzica poate să-ți aducă în minte un anumit timp și un anumit spațiu din viața ta. Din acest motiv, Dick Clark a spus „Muzica este coloana sonoră a vieții tale.” În momentul în care începe o melodie nostalgică, creierul tău începe să-și amintească imagini cu anumite timpuri și spații și acele imagini te conectează la evenimente cu diferiți oameni și evenimente. Din punct de vedere neurologic, melodia acționează ca un semnal, activând o anumită rețea de neuroni din creierul tău. Prin asociere, vezi imagini în mintea ta care au fost înghețate în timp. Noi numim asta memorie asociativă. Dacă iei amintirea aceluși cântec și mai departe și îl simțim profund, dacă intrăm în el și chiar să începem să-l cântăm și să dansăm pe el, s-ar putea să observăm că emoțiile corespondente ne conectează la amintirile noastre, care încep să curgă prin corpul nostru. Indiferent dacă amintirea are legătură cu prima ta iubire, cu vacanța de primăvară din primul an de facultate sau cu modul în care te simțai înainte să intri pe teren înaintea celui mai important meci din viața ta, fiecare dintre aceste amintiri sunt ștanțate cu sentimente și emoții. Când simți emoțiile suficient de profund, ele te conectează la energia trecutului tău și cu cât răspunsul emoțional este mai puternic, cu atât mai marea este amintirea. În momentul în care simți și experimentezi acea amintire, trecutul prinde viață și mintea ta te transportă imediat prin timp, în acea experiență. La fel cum a făcut în trecut, corpul tău iese din starea sa de normalitate, făcându-te să simți aceleași emoții din trecutul tău și reproduce un nivel de minte egal cu acea amintire trecută. În acel moment, întreaga ta stare de a fi este în trecut. Amintirile pe termen lung sunt mai puternice când amplitudinea emoțiilor asociate cu evenimentul este mai mare.

Indiferent dacă amintirea pe termen lung este pozitivă sau negativă, nu are nicio legătură cu modul în care mintea noastră procesează amintirea. De exemplu, amintirile cu traume, trădări și evenimente șocante transportă emoții foarte puternice, cu excepția faptului că ele sunt mai mult negative decât bucurioase. Odată ce ne amintim și re trăim durerea, frica, furia, tristețea și intensitatea emoțiilor ce au legătură cu aceste amintiri traumatizante, starea noastră chimică se

schimbă. Asta ne face să fim mai atenți la persoana sau lucrul care a creat emoțiile originale în mediul nostru exterior.

Și dacă ai putea crea un film cu viitorul tău și ai putea să-l dublezi cu un cântec care te motivează și te inspiră atât de mult încât să te scoată din starea de normalitate, care îți schimbă starea de a fi și te conectează la energia amintirilor tale viitoare? Dacă muzica este coloana sonoră a vieții tale, atunci, la fel cum anumite melodii te transportă în trecut, nu ai putea să-ți aduci la viață viitorul în același fel? Aici intervine Mind Movies. Prin împerecherea imaginilor foarte puternice și în mișcare cu cuvinte și fraze care să întărească conținutul și prin combinarea lor cu emoții înalte și muzică care să te inspire, creezi amintiri pe termen lung care îți scot biologia din trecut și ți-o bagă în viitor. Cu alte cuvinte, imaginile activează sentimente care se corelează cu experiențele pe care vrei să le ai în viitor. Asta include imagini cu case în care vrei să trăiești, vacanțe pe care vrei să le faci, o carieră nouă, libertatea de exprimare, un corp vindecat sau o relație vindecată, experiențe intradimensionale și tot așa. Acestea sunt doar câteva dintre posibilitățile infinite care există în timeline-ul tău viitor. Când îți privești filmul mental, în timp ce te conectezi la sentimentele și emoțiile viitorului tău, cu cât sunt mai înalte emoțiile pe care simți, cu atât mai atent ești la imaginile care au creat aceste emoții. Acum creezi amintiri pe termen lung cu viitorul tău - și astfel aduci la viață viitorul tău. Componenta magică și intradimensională a viitorului este melodia ta, pentru că emoțiile asociate cu melodia ta sunt cele care îți schimbă energia, pe care o vei simți și când viitorul tău se va petrece. Din acest motiv este mai bine să alegi o muzică care te inspiră sau care este motivațională. Adugi cuvinte sau afirmații filmului mental, care să-ți amintească cine ești și ce crezi despre viitorul tău. Poți adăuga și un timeline dacă vrei. Unele exemple pot include:

Ușile dimensiunilor s-a deschis ca eu să pot experimenta misticul.

Corpul meu se vindecă în fiecare zi.

Cuvintele mele sunt lege.

Mă simt iubit profund în fiecare zi.

Bogăția curge spre mine.

Toate nevoile mele sunt mereu satisfăcute.

Corpul meu întinerește în fiecare zi.

Divinul apare în viața mea în fiecare zi.

Partenerul meu de viață este egalul meu și mă învață prin propriul său exemplu.

Mi se întâmplă mereu sincronicități.

Mă simt tot mai întreg în fiecare zi.

Sistemul meu imunitar se întărește pe zi ce trece.

Îmi conduc viața cu curaj.

Sunt un geniu nelimitat.
Sunt mereu conștient de puterea din interiorul meu și din jurul meu.
Cred în mine.
Îmbrățișez necunoscutul.
Când mă adresez Spiritului (Conștiinței), acesta îmi răspunde.

Dacă te gândești la videoclipul tău muzical favorit sau o scenă din musical-ul tău favorit, este posibil ca tu să știi toate cuvintele cântecului, dar și imaginile care corespund fiecărei note, beat, melodie și armonie. Mai mult ca sigur, puterea acelei combinații evocă un timp și un loc din viața ta care au fost locuite de anumiți oameni, emoții, sentimente și experiențe. Exact asta faci cu filmul tău mental, dar că în loc să-ți amintești trecutul, crezi amintiri cu viitorul tău. Dacă ai auzit cântecul tău de suficient de multe ori în timp ce observai imaginile cu viitorul tău, nu este oare posibil ca atunci când îți auzi cântecul fără să privești filmul tău mental, să fii transportat automat în acele imagini cu un viitor nou, exact ca atunci când ai fost transportat înapoi în trecut? Cu practică, nu doar că simți emoțiile care te conectează la amintirile cu viitorul tău, ci și biologia ta se aliniază la acel viitor. Tu știi deja de ce se întâmplă asta. Dacă corpul este mintea inconștientă și el nu știe diferența dintre experiența care a creat emoția și emoția pe care o crezi doar cu ajutorul gândului, în momentul prezent corpul tău începe să creadă că trăiește în acea realitate viitoare. De vreme ce mediul semnalează genele și emoțiile sunt consecința experiențelor din mediu, îmbrățișând emoțiile evenimentului înainte experienței în sine, începi să-ți schimbi corpul să fie aliniat biologic la viitorul tău în momentul prezent. De vreme ce toate genele fac proteine și sunt responsabile de structura și funcționarea corpului, corpul tău începe să se schimbe biologic, să arate ca și când viitorul s-a întâmplat deja.

Să punem totul laolaltă!

Ce s-ar întâmpla dacă ai invita un grup de oameni să se retragă din viețile lor pentru patru sau cinci zile și dacă, în timpul procesului, ai elimina toate stimulările din mediul exterior care le amintesc de cine credeau că sunt ca personalitate? Dacă îi separi suficient de mult de lumea pe care o știi, își vor aminti cine sunt cu adevărat: niște ființe umane nelimitate. Și dacă îți petreci prima zi învățându-i cum să creeze mai multă coerență în creierile și inimile lor - și dacă ei practică repetitiv cultivarea acestor stări zilnic - are sens ca, mai devreme sau mai târziu, ei se vor pricepe mai bine să-și deschidă inimile și să-și facă creierile să funcționeze mai bine. În realitate, vor fi mai focusați pe o viziune a unui viitor nou, fără să fie distrași, și, în același timp, vor putea simți mai ușor acele emoții ale uni viitor nou. În timp ce își creează mai multă coerență în inimile și creierile lor, vor crea mai

multă coerență în propriile câmpuri energetice și asta va crea o semnătură electromagnetică mai clară.

În timp ce ei lucrează încontinuu să se depășească pe ei înșiși, să depășească corpurile lor, mediul și timpul lor - încetinind și schimbându-și undele cerebrale în timp ce se extindeau în câmpul unificat și transcendeau acest mediu tridimensional - va deveni tot mai ușor și mai familiar pentru ei să-și activeze centrul inimii și să creeze. După ce au practicat să treacă dincolo de corpul lor, de emoții, obișnuințe, durere, boală, identitate, credințe limitative, minte analitică și programe inconștiente, când a fost introdus Mind Movies, ei sunt deja pregătiți să absoarbă o cantitate mai mare de informații egale cu ceea ce deveneau, ceea ce l-ar mări abilitatea de a se conecta la viitorul lor. Așa folosim Mind Movies la workshop-urile noastre.

Te poți gândi la Mind Movie ca la versiunea din secolul 21 a unei table (un instrument folosit pentru a clarifica, a focusa și a menține anumite țeluri în viață), cu excepția faptului că în loc să fie statică, aceasta este dinamică. Când este folosită cu caleidoscopul, tehnologia Mind Movie este un instrument foarte bun care te ajută să aduci la viață viitorul tău, prin a privi acest film mental în mod repetitiv. Este și o modalitate foarte bună de a câștiga claritate în legătură cu ceea ce vrei să trăiești în viața ta - și pentru a-ți aminti zilnic ce te așteaptă în viitor. Asta se numește intenție. Pentru că tehnologia Mind Movie este atât de versatilă, poate fi folosită cu multe aplicații și cu o varietate de setări. Această tehnologie nu numai că poate fi folosită pentru a crea relații, bogăție, sănătate, criere și alte lucruri materiale, ci este folosită și la copii și adolescenți, pentru a-i ajuta să creeze o viziune de viitor, astfel încât să dețină un oarecare control asupra vieții lor. Foarte multe persoane tinere din ziua de azi sunt copleșite datorită ritmului de viață frenetic, presiunii și cerințelor sociale și a societății moderne. Suicidul este principala cauză de deces în rândurile adolescenților din SUA, astfel că fondatorii Mind Movie folosesc tehnologia în școli pentru a-i ajuta pe adolescenți să vizualizeze un viitor mai luminos și specific pentru ei înșiși. Mind Movies mai este folosit și în corporații pentru team building și crearea de viziuni. Antreprenorii folosesc software-ul pentru a dezvolta afaceri, pentru a crea enunțuri pentru misiuni, pentru a face strategii și planuri de afaceri. Imaginează-ți o echipă de oameni motivați care nu doar că citesc și își intelectualizează enunțurile pentru misiuni, ci le și văd desfășurate într-un format vizual și dinamic - înainte ca ele să se petreacă.

Vindecarea integrativă este un alt domeniu în care specialiștii folosesc această tehnologie pentru a-i ajuta pe pacienți să vizualizeze cea mai sănătoasă versiune a lor, pentru a-i ajuta în procesul de însănătoșire și pentru a-i ține ancorati în procesul de creare a unui nou mod de viață pe care trebuie să-l mențină zilnic. Asta incluzând tratamente pentru adicție și unități de recuperare care ajută pacienții

să aibă idei clare despre viitorul pe care vor să-l creeze în următoarea fază a recuperării lor. Mind Movies a mai susținut și persoanele fără loc de muncă în a-și găsi locuri de muncă sau cariere și pentru a trăi vieți orientate mai mult către viitor și vieți mai productive, nu doar pentru ei, ci și pentru familiile lor.

După cum puteți observa, aplicațiile pentru această tehnologie sunt infinite. Indiferent de modul în care este aplicat, puterea software-ului Mind Movies stă în a permite oamenilor să construiască o nouă realitate, prin a-și aminti de alegerile zilnice pe care trebuie să le facă, noile obișnuințe pe care trebuie să le aibă și sentimentele după care vor să trăiască. Odată ce programezi aceste sentimente și comportamente, poți rupe dependența de vechile obișnuințe, de vechile moduri de viață și de reacțiile inconștiente. Depinde doar de tine cât de creativ vrei să fii când îți plănuiești viitorul.

Cu toate că poți privi filmul tău mental când dorești, totuși îți recomand să-l privești imediat după ce te-ai trezit dimineața, pentru că atunci ești cel mai sugestiv. Dacă-l privești imediat după ce te-ai trezit, îți vei începe ziua într-o stare pozitivă, fiind atent la ceea ce vrei să obții în acea zi, dar și pe viitor. Când îl privești seara, înainte de culcare, mintea ta subconștientă îl poate contempla în timp ce dormi, aliniindu-ți corpul și mintea la viitor și găsind soluții pe care sistemul tău nervos autonom le poate executa în timp ce dormi. Practic, îl poți folosi de fiecare dată când ai nevoie de motivație pentru a face o alegere diferită. Ideea e să fii sigur că ești complet prezent când îl privești. De când am implementat Mind Movies, i-am văzut pe cursanții noștri manifestând case noi și reușind să vândă case care erau scoase la vânzare de ani de zile. Am văzut vacanțe apărând spontan și am văzut relații care s-au dezvoltat de nicăieri. Am ascultat nenumărate mărturii despre abundență, libertate, criere noi, mașini noi, vindecări de tot felul, eliberare din probleme și, bineînțeles, experiențe mistice profunde, care i-au alterat în mod permanent pe cei care le-au trăit. Dar asta nu este magie sau vrăjitorie. Trebuie doar să înveți cum să devii un creator conștient, învățând cum să te aliniezi la propriul tău destin.

Gândește-te la Mind Movie ca și când ai da drumul la un aparat radar pentru a-ți urmări viitorul. Și atunci, când îți vizitezi repetitiv viitorul în mintea și inima ta, toate gândurile, alegerile, acțiunile, experiențele și emoțiile pe care le simți între realitatea ta prezentă și realitatea ta viitoare, devin corectări de curs care te conduc spre ținta ta. Cu cât îți ții viitorul mai viu cu intenția ta, cu acțiunea, energia și iubirea ta, cu atât mai mult începe să se desfășoare ca o nouă realitate, pentru că îți reamintești viitorul, la fel cum îți reamintești trecutul. Atunci treaba ta este aceea de a te îndrăgosti mereu de acea viziune a viitorului, de a-ți ține energia ridicată și de a nu lăsa circumstanțele (mediul), atitudinile programate, sentimentele negative familiare sau obișnuințele inconștiente zilnice să te abată de la scopul tău.

Ceea ce face ca această tehnologie să fie atât de profundă este faptul că noi percepem realitatea în baza patternurilor de recunoaștere - legăturile dintre rețelele neuronale din creierul nostru și obiectele, oamenii și locurile din mediul exterior. De exemplu, când vezi pe cineva pe care-l recunoști, rețelele neuronale din creierul tău își amintesc imediat amintiri și experiențe cu acea persoană. Prin contrast, dacă cineva nu este cablat în creierul tău, probabil că nu-l vei recunoaște. Dacă creierul tău nu are hardware-ul (familiaritatea cu imagini, gânduri și emoții de la Mind Movie) instalat înainte ca viitorul tău să se desfășoare - dacă nu ai arhitectura neuronală cablată în creier - cum îți vei recunoaște noul partener, noul job, noua casă sau noul corp? (Gândește-te în acest fel: Nu poți deschide un document Microsoft Word pe un computer Mac decât dacă ai instalat programul Microsoft Word.) Dacă nu simți emoțiile și nu-ți crezi energia realității tale viitoare, s-ar putea să nu recunoști sau să ai încredere că experiența viitoare necunoscută când o găsești. Asta pentru că energia ta și starea emoțională nu se aliniază cu experiența, astfel că, în loc să o simți ca fiind cunoscută sau știută, se poate să simți frică și incertitudine. Foarte mulți dintre cursanții mei avansați mi-au spus că sunt la al treilea, al patrulea sau al cincilea Mind Movie, pentru că tot ce au pus în cele de dinainte a devenit realitate. Sunt mereu uimit și plin de umilință să aud povești despre cum creațiile lor au devenit realitate. Indiferent cât de variate sunt manifestările lor, ei au un lucru în comun: și-au antrenat corpul să urmeze mintea într-un viitor intenționat. Asta are sens, pentru că, dacă ai investit timp să studiezi, să memorezi și să crezi conexiunile neuronale cu viitorul tău, acolo ți-ai pus atenția. Și, după cum știi de-acum, unde merge atenția, acolo curge și energia. Privește Graficul 10 din secțiunea colorată. Acesta prezintă activitatea din creierul unui cursant în timp ce privește Mind Movie-ul său. Este o cantitate enormă de energie în creierul său, pentru că el este complet implicat în experiență.

Să facem un pas mai departe: Să devenim dimensionali!

Mai există un mod în care putem folosi tehnologia Mind Movie în munca noastră. Odată ce cursanții noștri și-au făcut harta cu întreaga prezentare, îi rog să aleagă o scenă din filmul lor mental și să o deruleze într-un anumit spațiu și timp, trăind scena tridimensional în mintea lor, în timpul meditației. Poate că ați observat că nu folosesc niciodată termenul "vizualizare" în învățăturile mele. De obicei, vizualizarea implică doar să vezi ceva cu ochii minții, astfel că imaginea apare plată, ca o imagine bidimensională. De exemplu, dacă vizualizezi o imagine cu o mașină, vei crea o poză cu o mașină. În loc de asta, eu vreau să vedeți totul folosindu-vă toate cele cinci simțuri, astfel încât să o simțiți ca în viața reală, ca pe o experiență tridimensională.

Multe persoane care au făcut cunoștință cu munca mea s-au întrebat de ce trebuie să petreacă atât de mult timp ca să devină conștienți de “spațiul” pe care corpul lor îl ocupă în spațiu, dar și să-și deschidă focusarea pe spațiul din jurul corpului și spațiul pe care camera îl ocupă în spațiu. Pe lângă schimbările coerente pe care le produc sugestiile mele în ceea ce privește antrenarea creierului, totul este un antrenament pentru cuplarea filmului nostru mental cu caleidoscopul în timpul meditației. Când un cursant începe să dimensionalizeze procesul, înainte ca el să vadă ceva în mintea sa, este instruit să se deruleze ca o conștiință în scenă. Când începe, vreau ca participantul să devină conștient că se află în scenă doar ca și conștiință. Asta înseamnă că el nu se află în corp și îi lipsesc simțurile. El începe ca o conștiință în vidul spațiului, ca și când nu ar fi capabil să vadă, să audă, să simtă, să guste sau să miroasă ceva. Odată ce devine conștient că este o conștientizare, îl rog să aleagă o scenă din filmul său mental. Asta face ca creierul său să înceapă să adauge informații senzoriale, care încep să dea dimensiune scenei din capul său. Mai departe este instruit să înceapă să simtă ce se află la dreapta sa, la stânga sa, deasupra și dedesubt. Actul de a simți umple scena cu structuri tridimensionale, cu structuri, forme și spațiu. În timp ce-și extinde conștientizarea la celelalte elemente din scenă, scenele sale încep să aleagă alte simțuri, umplând și mai mult scena cu forme, structuri, curbe, texturi, mirosuri, imagini, sentimente și spațiu. Într-un final, când scenele prind viață în mintea sa în spațiul și timpul viitor al acelei scene, acestea încep să-i umple corpul - nu corpul care se află pe scaun în meditație, ci corpul fizic din viitorului său. Este rugat să-și simtă brațele, picioarele, trunchiul, mușchii și tot așa, până poate să-și simtă întregul corp în acea scenă. Apoi este pregătit să se deplaseze în acea scenă și să experimenteze acea realitate.

Teoria mea este aceea că, atunci când ei activează simultan suficiente rețele neuronale atribuite obiectelor, lucrurilor și oamenilor dintr-un anumit spațiu și timp, posibilitatea lor de a avea o experiență holografică de tip IMAX crește. Asta pentru că, în timp ce cursantul devine prezent și se desfășoară într-o scenă dimensională, o mare parte din creier se activează, inclusiv arhitectura neuronală din corpul său responsabilă pentru aspecte senzitive (sentimente) și aspecte motorii (a se mișca), dar propriocepția (a fi conștient de poziția corpului) în legătură cu unde se află în spațiu. Mai departe vor avea o experiență senzorială cu viitorul lor, ca în viața reală, dar cu ochii închiși, în momentul prezent. Priviți Graficul 11 din secțiunea colorată. Aceasta este scanarea creierului unui cursant care experimentează o scenă destul de reală din Mind Movie, în meditație. Ea are ceva energie în creier în timp ce dimensionalizează scena. Ea a descris acest moment ca pe o experiență senzorială totală. Experiența sa subiectivă a fost cuantificată obiectiv în această scanare.

Mulți dintre cursanții noștri au raportat că experiențele din meditațiile lor au fost mai reale decât orice experiență exterioară trecută. Simțurile lor erau mărite fără nici un stimul din exterior care să le excite scenele, și, cu toate acestea, tot ce făceau era să stea așezați în scaunul lor, cu ochii închiși. Mulți au raportat că în experiențele lor lucide au mirosit anumite parfumuri, cum ar fi apă de colonie, aroma unei anumite flori, cum ar fi iasomie și gardenie, sau mirosul cunoscut al pielii din noua mașină în care se aflau. Am mai auzit și cursanți care au raportat anumite amintiri, cum ar fi barba țepoasă de pe față pentru că nu se răseseră, cum bătea vântul prin părul lor sau senzația că corpul lor era umplut cu o energie puternică. Cursanții au mai afirmat că au auzit anumite sunete foarte clar, cum ar fi clopotele unei biserici din depărtare, care veneau de la o biserică europeană, care se află lângă locul în care își petreceau vacanța sau lătratul unui câine când se aflau în noua lor casă. Mai mulți cursanți au spus că culorile pe care le-au văzut erau extraordinar de vii sau că au simțit un gust amplificat de nucă de cocos, ciocolată și scorțișoară. Combinația de diferite simțuri efectiv a creat o nouă experiență pentru ei. Cele cinci simțuri ale noastre sunt cele care ne conectează la realitatea exterioară. În mod normal, când avem experiențe noi, tot ceea ce vedem, auzim, gustăm și simțim este trimis în creier prin aceste cinci căi senzoriale. Odată ce acea informație senzorială ajunge în creier, grupuri de neuroni încep să se organizeze în rețele. În momentul în care neuronii se adună laolaltă, creierul limbic face o substanță chimică numită emoție. Deoarece experiența îmbogățește creierul și creează o emoție care semnalează noi gene în corp, în acel moment senzorial foarte bogat al experienței - fără ca măcar să-și folosească simțurile exterioare - își schimbă creierul și corpul să arate ca și când viitorul s-a întâmplat deja. Nu asta face o experiență? Îmi place când o persoană care doar ce a ieșit din una dintre aceste experiențe vine și-mi zice „Nu înțelegi! Eram acolo! Știu că o să se întâmple, pentru că deja s-a întâmplat și deja am trăit-o.” Asta pentru că experiența s-a întâmplat deja.

Când experimentăm o realitate în acest câmp de conștiință și energie fără un corp, energia noii experiențe este exact ca un șablon pentru realitatea fizică. Cu cât investești mai multă energie în viitorul tău și cu cât continui să-l experimentezi și să-l îmbrățișezi emoțional înainte ca el să se întâmple, cu atât mai mult lași o amprentă energetică în acea realitate viitoare. Și corpul tău ar trebui să-ți urmeze mintea în acel viitor necunoscut, pentru că acolo se află energia ta. În timp ce continui să-ți plasezi atenția și energia pe ea, te îndrăgostești și mai tare de ea și, pentru că iubirea leagă toată lucrurile, te unești cu acel viitor și acesta va fi atras înspre tine.

Pentru mai multe informații despre Mind Movie sau Caleidoscop, te rog să vizitezi site-ul meu, drjoedispenza.com/mindmovies, sau drjoedispenza.com/kaleidoscope.

Meditația Mind Movie și Caleidoscopul

În workshop-urile noastre pentru avansați îi instruim pe cursanții noștri să creeze Mind Movie înainte să ajungă la evenimentele noastre, astfel încât ei să poată integra filmul lor mental (Mind Movie) cu videoclipul cu caleidoscopul în timpul meditației. Începem prin a ne centra inima, lucru pe care l-ați învățat în Capitolul 7, rămânând prinși în aceste emoții înalte timp de mai multe minute, radiind acea energie dincolo de corpurile noastre în spațiu.

Apoi îi ghidăm să facă următoarea meditație:

Extinde-te în momentul prezent, iar când ai atins acea stare, deschide-ți ochii și privește în caleidoscop. Când intri în transă, privește filmul tău mental. Trebuie să petreci aproximativ opt minute cu caleidoscopul, după care opt minute privind Mind Movie și apoi repeți ciclul. După ce ai privit suficient de mult filmul tău mental încât să poți prezice ce scenă urmează, înseamnă că l-ai instalat neurologic. Cu timpul, vei asocia diferite părți ale melodiei pe care ai ales-o cu diferite imagini din Mind Movie.

Iar în final, privește timp de șapte minute caleidoscopul în timp ce doar ascuți muzica de la Mind Movie. În timp ce privești caleidoscopul în transă și îți auzi cântecul, prin asociere, creierul tău își amintește automat diferite imagini din Mind Movie. Asta te face să-ți amintești și mai mult viitorul tău în mod biologic - activând repetitiv și întărind rețelele tale neuronale. Acum, creierul tău este programat să creadă că viitorul tău s-a întâmplat deja, în timp ce emoțiile semnaleză gene noi, ca să-ți schimbe biologic corpul în așteptarea noului tău viitor.

Privește caleidoscopul cu filmul tău mental în fiecare zi timp de o lună sau cel puțin încercați să priviți Mind Movie de două ori pe zi - imediat după ce vă treziți și înainte de culcare. Poate vreți să țineți și un jurnal pentru a nota toate aventurile minunate și neașteptate și întâmplările neprevăzute pe care, dacă privești retrospectiv, le vei vedea ca niște puncte pe harta care te conduce la manifestarea acestui viitor. Ar fi bine să construiți mai multe filme mentale - de exemplu, unul pentru sănătate și altul pentru relații amoroase, iubire și bogăție.

CAPITOLUL 9

MEDITAȚIA DIN MERS

Majoritatea tradițiilor spirituale îmbrățișează patru posturi pentru meditație și la workshop-urile noastre pentru avansați le practicăm pe fiecare din ele. Există meditația în poziție așezat, pe care probabil deja ești pe cale să o practici foarte bine. Există meditația în picioare și cea din mers, care sunt combinate în meditația

pe care o vei învăța în acest capitol. Și mai este meditația în poziție întins pe jos sau în pat. În timp ce fiecare meditație își are propriul scop, loc și timp, fiecare se sprijină pe celelalte pentru a ne ajuta să ne menținem și să ne reglăm stările interioare - indiferent de ceea ce se întâmplă în mediul exterior.

Dar care ar putea fi semnificația de a combina meditația așezat cu cea stând în picioare și cu meditația din mers? Chiar dacă ai practica meditația când te trezești, acesta fiind un mod extraordinar de a-ți începe dimineața, dacă nu poți menține acea energie și conștientizare pe parcursul întregii zile, riști că pici iar în programele inconștiente care îți conduc viața de ani de zile.

De exemplu, să zicem că doar ce ai terminat meditația în poziție așezat. Când deschizi ochii, probabil că te vei simți mai viu, mai treaz, mai clar, mai plin de putere și pregătit să-ți începi ziua. Poate îți simți inima deschisă, extinsă și conectată sau poate că doar ce ți-ai depășit un aspect interior, ți-ai schimbat energia și ți-ai îmbrățișat emoțional un nou viitor. Dar mai mult ca sigur vei cădea în vechile programe inconștiente și toată munca pe care ai depus-o să-ți creezi o stare interioară cu emoții înalte se dizolvă într-o listă infinită cu lucruri pe care trebuie să le faci - să prepari prânzul și să-ți trimiți copiii la școală, să te grăbești să ajungi la muncă, să te superi pe persoana care ți-a tăiat calea pe autostradă, să răspunzi la telefon, să răspunzi la e-mailuri, să ajungi la întâlniri și așa mai departe. Cu alte cuvinte, nu te mai afli într-o stare de creație, pentru că ai revenit la programele obișnuite și la emoțiile de supraviețuire din trecutul tău. Când se întâmplă asta, te deconectezi de la energia viitorului tău și efectiv îți lași energia pe care ai creat-o exact unde stai în meditație, în loc să o cari cu tine pe parcursul zilei. Te-ai întors la trecutul tău din punct de vedere energetic.

De vreme și eu am făcut asta, am început să mă gândesc la cum ar putea cursanții noștri să ia această energie cu ei și să o încorporeze de-a lungul zilei lor. Din acest motiv am creat o meditație care include să stai și să mergi - astfel încât, atunci când devii un adept în a-ți ridica energia și frecvența și să o unești cu o viziune clară, acum ai o practică care îți permite să menții acea energie ridicată pe tot parcursul zilei, astfel încât cu timpul va deveni starea ta naturală de a fi. Scopul acestui capitol este acela de a te ajuta să faci exact asta.

Cum să pășești în viitorul tău

Ai învățat deja că mare parte a zilei te porți inconștient, nefiind conștient de ceea ce faci și motivul pentru care faci ceea ce faci. De exemplu, s-ar putea să nu-ți amintești cum ai condus până la muncă, pentru că erai cu mintea pierdută într-o ceartă pe care ai avut-o cu câteva zile în urmă sau s-ar putea să fii focusat pe ceea ce îi vei răspunde celui care te-a iritat printr-un mesaj plin de furie. Poate că rulezi trei programe în același timp - scrii mesaje, vorbești și îți verifici e-mailurile.

Se poate să nu fii conștient de ticurile tale nervoase sau de cauzele pentru care au apărut, de postura ta și de ce ești perceput ca fiind timid, sau de modul în care vorbești, de expresia facială și de faptul că energia pe care o aduci în cameră îi afectează pe colegii tăi.

Aceste programe și comportamente inconștiente se petrec pentru că corpul a devenit mintea și exact combinația acestor programe inconștiente determină cine ești. Știi de-acum că atunci când corpul devine mintea, nu mai trăiești în momentul prezent - și astfel, nu te mai afli într-o stare creativă, ceea ce înseamnă că îți ții țelurile, visele și viziunile departe.

Devenind conștient de aceste comportamente și programe inconștiente, poți lucra cu a emite o nouă semnătură electromagnetică care este aliniată cu viitorul tău - și cu cât emiți mai mult acea semnătură electromagnetică în câmp, cu atât mai repede tu vei deveni ea și ea va deveni tu. Când există o potrivire vibrațională între energia ta și acel viitor potențial care există deja în câmpul cuantic, acel viitor te va găsi - sau mai bine, corpul tău va fi atras într-o o realitate nouă. Vei deveni un magnet pentru un nou destin, care se va manifesta ca o experiență nouă și necunoscută. Pentru o clipă, gândește-te la realitatea ta viitoare ca și când ea deja există, vibrând ca energie nematerializată în câmpul cuantic. Imaginează-ți viitorul ca fiind o vibrație care vine de la un diapazon care a fost doar blocat. Sunetul pe care îl emite este o vibrație care călătorește pe o anumită frecvență. Dacă și tu exiști ca un diapazon, când îți schimbi energia să rezoneze cu aceeași armonie ca cea a acelei posibilități de viitor cuantic, te conectezi la ea, te aliniezi la acea frecvență. Cu cât poți menține și îți poți acorda mai mult energia la acea frecvență, cu atât mai mult vibrezi pe aceeași armonie energetică. Acum ești conectat la acea realitate viitoare pentru că operezi la aceeași frecvență sau vibrație. Cu cât frecvențele asemănătoare se unesc în spațiu și timp, cu atât mai mult se influențează unele pe altele, până ce se cuplează într-o singură frecvență. Acela este momentul când viitorul tău te găsește. Așa creezi noi realități. Atunci are logică faptul că atunci când energia ta se schimbă pentru că te simți abătut, ai emoții de supraviețuire, există o disonanță și incoerență între tine și realitatea ta viitoare. Nu mai rezonezi în interiorul frecvenței acelei posibilități și asta te face să devii nesincronizat cu viitorul pe care încerci să-l creezi. Dacă nu poți renunța la acea reacție pentru că dependența de acele emoții a pus gheara pe tine, vei ajunge să creezi aceeași realitate, pentru că energia ta vibrează la fel ca realitatea la care reacționezi.

În Capitolul 3 ai învățat că toate posibilitățile există în momentul prezent etern și că, atunci când treci dincolo de identitatea ta ca un corp conectat la lume, obiecte, locuri și timp, devii conștiință pură. Devii niciun corp, nimeni, niciun lucru, nicăieri, în niciun timp. În acel moment elegant transcenzi țărâmul material al materiei și intri în câmpul cuantic cu informație și energie. Acum că ești dincolo

de asocierile tale cu această realitate fizică, crezi din câmpul unificat. Asta deoarece crezi de pe un nivel de energie care este mai mare decât materia. În mare parte, cursanții noștri au practicat asta în poziție așezat. Scopul meditației în picioare și din mers este acela de a te face să fii mai conștient în momentul prezent, pentru a te ajuta să menții stări înalte pe parcursul zilei, să te țină mai conectat la acel viitor cu ochii deschiși și să te ajute efectiv să pășești în noul tău viitor.

Când începi să practici meditația din mers, este bine să găsești un loc liniștit în natură, astfel încât să nu fii distras cu ușurință. Cu cât sunt mai puțini oameni și mai puține activități în jurul tău, cu atât mai ușor este să rămâi focusat. Eventual, când devii mai priceput la asta, poți practica și într-un mall, în timp ce îți plimbi câinele sau oriunde în public.

Într-un fel, meditația stând în picioare și din mers sunt la fel ca cele în poziție așezat. Începi prin a sta nemișcat, îți închizi ochii și îți pui atenția pe inimă, în timp ce îți încetinești respirația și bătăile inimii în și din acest centru. Când te simți centrat în inimă, exact cum faci în meditația în poziție așezat, începi să cultivi emoții înalte care te conectează la viitorul tău. Odată ce te simți cu totul prins în aceste emoții înalte, pentru câteva minute deschide-ți focusarea și radiază acea energie dincolo de corpul tău, până o simți atât în interiorul tău, cât și în jurul tău. Apoi, pune peste energia acestor emoții înalte intenția în legătură cu ce vrei pentru acea zi sau pentru viitorul tău, indiferent dacă vrei să radiezi în sincronicitate, să duci o viață nobile, să faci ceva în lume, să crezi un job nou sau o relație sau altceva. Acum transmite o nouă semnătură electromagnetică în câmp. Singura diferență este aceea că în loc să stai așezat cu ochii închiși și să radiezi iubire, emoții înalte, acum stai în picioare, cu ochii închiși, astfel încât, atunci când îți deschizi ochii și începi să mergi, vei putea să întrupezi acea energie înaltă. În timp ce continui să stai în picioare, cu ochii închiși, cu focusarea deschisă, îți iei atenția de pe lumea exterioară și undele tale cerebrale încetinesc de la beta la alpha. Asta face ca gândurile, analizele și discuțiile din capul tău să înceteze, inducând o stare de transă și făcându-te mai sugestiv. După cum ai învățat în capitoul anterior, cu cât poți sta mai mult în această stare de transă, cu atât există mai puțină rezistență la informația nouă care îți intră în subconștient. Când ești într-o stare emoțională cu emoții înalte, care te aliniază la viitorul tău, vei fi mai dispus să accepți, să crezi și să te predai gândurilor intenționale echivalente cu aceste emoții. Asta înseamnă că gândurile, viziunile și imaginile pe care le creează mintea ta pot trece de mintea analitică și poți să-ți programezi sistemul nervos autonom astfel încât să creeze biologia viitorului tău.

De vreme ce ai creat energia noului tău viitor când stăteai cu ochii închiși, acum e timpul să deschizi ochii și să începi să mergi. Nu privi pe nimeni și nu da atenție obiectelor și lucrurilor sau la oricare lucru din jurul tău. Doar ține-ți focusarea deschisă, pune-ți privirea pe orizont și rămâi în transă. Cu cât te afli mai

mult în transă, cu atât mai puțin te vei gândi la ce este vechi sau cunoscut. Între timp, mintea ta se va conecta la imaginile cu noul tău viitor decât să reia programele din trecut. Acum ești gata să pășești în viitorul tău ca altcineva. Pentru că mergi ca viitorul tău sine, acum ai devenit conștient cum sinele tău prezent a mers mereu în mod inconștient. Este vremea să-ți modifici mersul, pasul, postura, respirația și mișcările. S-ar putea să zâmbești în loc să privești în gol. S-ar putea să trebuiască să-ți imaginezi că mergi ca o persoană bogată, ca și când ai imita o persoană bogată. Poți adopta postura unei persoane curajoase pe care o admiri, să mergi în energia înaltă a viitorului tău corp sănătos sau să mergi ca o persoană cu inima deschisă, iubitoare și care acceptă. Practic, încorporezi persoana care ai visat mereu să fii, dar mergând ca și când și viitorul tău este imperativ. De exemplu, îți poți imagina că peste un an sau doi ai deja toate lucrurile pe care le vrei. Cel mai important ingredient pentru tine este acela de a încarna acea persoană viitoare acum. Dacă deja ești acea identitate, nu va mai trebui să-ți dorești să devii acea persoană, pentru că asta s-a întâmplat deja - deja ai încarnat calitățile viitorului tău. Tot ce faci este doar să gândești, să acționezi și să simți ca sinele tău viitor.

În timp ce începi să mergi diferit și să continui să practici zi de zi, vei căpăta obișnuința de a merge ca o persoană bogată, să gândești ca o persoană sănătoasă, să ai postura unei persoane încrezătoare și să te simți ca o persoană liberă, nelimitată și recunoscătoare (recunoștința înseamnă că deja s-a întâmplat) în loc de o persoană epuizată, abătută și stresată. Cu cât practici mai mult, cu atât mai mult acest nou mod de a fi va deveni o nouă obișnuință, iar aceste obiceiuri vor deveni noile tale patternuri de gândire, comportamente și emoții. Odată ce începi să simți că încarnezi aceste emoții înalte, ele te vor cuprinde și efectiv vei deveni persoana care vrei să fii. Graficul 12 din secțiunea colorată prezintă un cursant care își schimbă creierul cam la o oră după meditația din mers.

Cum pregătim creierul pentru amintiri viitoare

Meditația din mers mai este și despre anumite amintiri cu lucruri care încă nu s-au întâmplat în timpul linear - adică despre a-ți aminti viitorul. Produci emoții înalte cu ochii închiși, radiază acea energie dincolo de câmpul corpului tău și apoi deschide ochii și începe să mergi și conduci cu inima (simțind aceste emoții înalte cu ochii deschiși). Cu cât simți mai mult acea emoție, cu atât mai atent vei fi la pozele, imaginile și gândurile care îți creează sentimentele. Acest proces îți upgradează în mod natural circuitele neurale prin crearea unei experiențe interioare. Experiența îmbogățește creierul și creează amintiri. Acum creierul tău nu mai trăiește întrecut, ci trăiește în viitor. Cu cât întrupezi mai mult emoțiile înalte în mod corect, cu atât mai mult creierul și corpul tău vor arăta de parcă experiența viitoare s-a întâmplat deja. Asta înseamnă că tu efectiv îți amintești

viitorul. Este importat să rămâi în transă, pentru că, în timp ce corpul tău se aliniază la viitorul tău și îți schimbă lumea interioară, tu crezi amintiri pe termen lung. De vreme ce locul în care îți pui atenția este și locul în care îți pui energia, se poate să vrei să vezi scene din filmul tău mental în timp ce îți vizualizezi, integrezi și simți viitorul.

În timp ce faci asta, aceste scene din Mind Movie vor deveni hărțile energetice și biologice pentru viitorul tău. Acțiunea de a simți emoțiile viitorului tău (în momentul prezent) și combinarea acestor emoții cu intenția ta, face două lucruri: instalează noi circuite ca să-ți transforme creierul într-o hartă de intenție spre viitor și produce și substanțele chimice emoționale pentru acel eveniment viitor, ceea ce semnaleză noi gene în feluri noi, condiționându-ți corpul să se pregătească pentru acel destin nou. Amintește-ți că această meditație nu este despre ce vrei să obții în viață. Este despre cine devii - sau cine ești în procesul de a deveni. Dacă încerci să primești bogăție, succes, sănătate sau chiar o relație, încă ești condiționat să gândești că ești separat de ceva și că trebuie să obții acel ceva. Dar, adevărul este că, cu cât devii acea persoană, realitatea se va transforma și se va modela după noua ta stare de a fi. Acel proces de a deveni în mod conștient este cel care te ajută să menții alinierea la un destin diferit. Cu cât practici mai mult meditația din mers ca viitorul tău sine, cu atât mai mult ar trebui să îți poți schimba starea de a fi cu ochii deschiși, la fel cum ai făcut-o cu ochii închiși. Când practici asta de suficiente ori, nu numai că vei purta acea energie cu tine de-a lungul zilei, ci o vei și întrupa. Acest tip de repetiție te va face să te simți conștient în orele de mers și, înainte să-ți dai seama, vei începe în mod automat să te porți, să gândești și să simți diferit. Aceasta este programarea unei noi personalități la o nouă realitate. Cu timpul, cine știe? Te poți trezi mergând ca o persoană fericită, să te porți ca o persoană curajoasă și un lider plin de compasiune, să gândești ca o persoană nobilă, ca un geniu plin de autoritate, să te simți ca o persoană ce merită sau un antreprenor abundent. În mijlocul zilei poți deveni conștient de faptul că durerea din corpul tău a dispărut, pentru că te simți ca un tot unitar, nelimitat și îndrăgostit de viață. Ai făcut o obișnuință din a fi persoana care vrei să devii. Asta pentru că ți-ai instalat circuitele și ai semnalat gene latente de a gândi, acționa și simți într-un mod nou. Din punct de vedere biologic ai devenit acea persoană. De-a lungul zilei se poate întâmpla de mai multe ori să devii conștient și să-ți încarnezi viitorul sine. Imaginează-ți că aștepti un prieten care întârzie și, în loc să te simți frustrat și deranjat, generezi energia viitorului tău. Când stai în trafic, în loc să devii neliniștit și furios, practică conectarea la energia viitorului tău cu ochii deschiși. Imaginează-ți că stai la rând la magazin și, în loc să judeci o persoană pentru ceea ce cumpără, redirecționează-ți gândurile să te simți extrem de recunoscător pentru noua ta viață, mergând ca viitorul tău sine. Când mergi spre mașina ta din parcare, imaginează-ți că ești însuflețit de ideea noii tale vieți. Apoi

vei începe să accepți, să crezi și să te predai gândurilor care sunt echivalente cu acea stare emoțională și, în timp ce te predai acelor gânduri, corpul tău va crea chimia echivalentă cu acea stare. Așa începi să-ți programezi sistemul nervos autonom într-un destin nou și, cu cât practici asta mai mult, cu atât mai puțin vei reveni pe autopilot și nu vei mai pierde momentul prezent.

Meditația din mers

Începe prin a găsi un spațiu liniștit în natură. Deconectează-te de la mediul exterior și ancorează-te în momentul prezent prin a închide ochii. Conștientizează-ți centrul inimii, unde sufletul și inima se intersectează cu câmpul unificat și adu aici emoții cum ar fi recunoștința, bucuria, inspirația, compasiunea, iubirea. Dacă vei crede în noul tău viitor cu toată inima, acesta se va activa. Pune-ți atenția pe inimă, permițând respirației să intre și să iasă din acest centru - respiră chiar mai lent, mai adânc și mai relaxat - cam două minute. Revino la a crea emoții înalte în inima ta pentru două sau trei minute. Radiază acea energie în spațiul din jurul corpului tău și rămâi prezent cu acea energie. Conectează-te la energia viitorului tău. După câteva minute, susține o intenție clară în mintea ta. Poți alege un simbol reprezentativ care să te conecteze la energia viitorului tău, așa cum ai învățat în Capitolul 3. Schimbă-ți starea de a fi cu sentimentele acestor emoții înalte și focusează-te pe a emite acea semnătură electromagnetică nouă în câmp. Rămâi în această stare timp de două sau trei minute. Apoi, deschide ochii și, fără să privești la ceva sau cineva, deschide-ți focusarea pe spațiul din jurul corpului tău în spațiu, în timp ce menții acea stare de transă. Începe să mergi cu ochii deschiși în timp ce rămâi deschis. Cu fiecare pas pe care îl faci, încorporează acea energie nouă - acea frecvență nouă sau orice crezi în viitorul tău. În timp ce iei această energie cu tine în timp ce mergi, în viața ta cotidiană, mergând ca noul tău sine, activezi aceleași rețele neurologice și produci același nivel mental ca atunci când meditezi cu ochii închiși. Apoi amintește-ți viitorul. Lasă imaginile să vină, simțindu-le și încarnându-le. Unește-te cu ele. Devino ele. Continuă să mergi timp de aproximativ zece minute, apoi oprește-te ca să te recalibrezi. Încă o dată, închide ochii și ridică-ți energia. Rămâi prezent cu această energie timp de cinci până la zece minute. În următoarele zece minute, cu ochii deschiși în transă, mergi iar cu intenția și scopul de a fi viitorul tău sine. Cu fiecare pas pe care îl faci, încarnând această energie, te miști tot mai aproape de destinul tău și acesta se apropie de tine. Fă aceste cicluri de două ori. Când ai terminat a doua tură, oprește-te și stai nemișcat pentru ultima dată, focusându-te cu adevărat pe modul în care te simți cu al patrulea centru energetic deschis. Poți folosi această oportunitate pentru a afirma cine ești în funcție de ceea ce simți. De exemplu, dacă te simți nelimitat, chiar poți conștientiza asta, spunând „Sunt nelimitat!”. Apoi, pune-ți mâna pe inima ta

frumoasă, cu intenția de a te simți apreciat și suficient de valoros pentru a primi ceea ce ai creat. Ridică-ți energia cât de mult poți și simte recunoștință, apreciere și mulțumire. Acum fii conștient de divinul din tine - energia care îți dă viață ție și tuturor lucrurilor care există. Mulțumește pentru o viață nouă înainte ca acesta să se fi manifestat. Fiind conștient de puterea din interiorul tău, cere ca viața ta să fie plină de uimire, sincronicități și coincidențe care te fac să te bucuri de viață. Radiază-ți iubirea în timp ce îți iubești noua viață care încă nu s-a manifestat.

CAPITOLUL 10

STUDII DE CAZ – FĂCÂND TOTUL REAL

În studiile de caz care urmează vei face cunoștință cu oameni ca tine, care și-au găsit timp în viețile lor aglomerate pentru a crea un viitor nou. În fiecare zi ei s-au definit pe ei însuși printr-o viziune al acestui viitor în loc de amintirile trecutului lor. Poți spune că ei erau mai îndrăgostiți de viitorul lor decât de trecut. Actul de a face munca zilnic și de a transforma practicile din ultimele trei capitole într-o aptitudine i-a făcut să devină supranaturali. Fii atent cât de ușor au reușit asta!

Tim primește cheia viitorului său

La un workshop pentru avansați din Seattle, care coincide practic cu Halloween, i-am rugat pe cursanții noștri să se costumeze ca viitorul lor sine în prima noapte. Tim s-a costumat ca un swami supranatural. El mereu își dorise să fie un swami, să trăiască acel tip de viață și la o vârstă foarte fragedă și-a părăsit orașul natal pentru a studia într-un ashram. La începutul evenimentului, participanții au primit și un cadou de la compania noastră - o cheie care simboliza deblocarea potențialului viitorului sine al fiecărui participant. Tim a participat la mai multe workshop-uri în trecut. Întâi a făcut un Mind Movie, a introdus o poză cu monede de aur și argint în una dintre scene. De ani de zile dorea să scape de sentimentul de frică, la dar un moment dat a realizat că în spatele fricii se afla emoția de lipsă de valoare, adică devalorizare de sine. Așa că, pentru Tim, monedele reprezentau faptul că are valoare.

„Toți vor bogăție.” mi-a spus el. „Dar pentru că mă aflu pe un drum spiritual, cu yoga și toate celelalte care merg mână în mână cu asta, aveam mentalitatea că trebuie să fiu sărac ca să avansez pe drum.” Așa că, pe lângă faptul că monedele de aur și argint reprezentau bogăția, ele mai reprezentau faptul că merită să primească.

Tim a mai adăugat la filmul său mental mai multe imagini pentru a-și evolua viziunea. Ca alt simbol pentru sentimentul că merită, Tim a folosit o literă

chinezească care simboliza „bogăția”, dar pentru că el nu și-a dorit niciodată bani, sub simbol a pus cuvântul *abundență*. A preferat *abundență* pentru că, atunci când a căutat cuvântul în dicționar, a găsit că rădăcina latină a cuvântului însemna „a curge spre”. *Nu ar fi minunat, s-a gândit el, dacă tot ce vreau ar curge spre mine?* Cu toate că Tim este foarte analitic, după ce a privit încontinuu filmul său mental împreună cu caleidoscopul, a descoperit că poate trece foarte repede peste mintea sa analitică și poate să intre în subconștient, care este sistemul de operare, pentru a-și programa viitorul.

În timpul workshop-ului, când s-a ajuns la a dimensiona o scenă din filmul său mental, a avut o experiență profundă. A început să simtă bucurie și apoi o iubire entuziastă și sălbatică pentru viața sa, aproape ca o senzație de arsură în inima sa. El a zis că s-a simțit de parcă ar fi putut da foc întregii lumi. Apoi, în timpul meditației, le-am spus cursanților că a venit timpul să se deschidă și să primească și Tim spune că exact atunci energia a început să intre în corpul său.

„Nu știi de unde a venit.” mi-a spus el. „Dar a fost ca și când cineva a dat drumul la robinet. Am sărit în picioare. Energia intra prin creștetul capului meu și se mișca prin mâini. Palmele mele erau cu fața în jos, dar fără vreun control conștient, energia le-a făcut să se ridice și să se întoarcă cu fața în sus. Am pierdut noțiunea timpului și a spațiului și habar nu aveam unde mă aflu, dar pentru restul meditației am fost într-o stare de extaz. Cumva am știut că totul va fi diferit și că nu mai sunt aceeași persoană.”

Când energia a fost downloadată în Tim, el a crezut că aceasta poartă un mesaj pentru valoare, pentru că el nu a mai fost aceeași persoană după aceea.

„Sunt convins că noua informație care a venit în corpul meu mi-a rescris ADN-ul, ștergând vechiul sine, pentru că acea parte a personalității mele acum nu mai există.” a spus el. Când Tim s-a dus înapoi în Phoenix, unde avea un magazin cu saltele futon, s-a dus la muncă luni dimineață, așa cum făcea de obicei. Într-o zi de joi, o femeie care cumpărase de el o saltea cu mai multe zile în urmă a intrat în magazin. De vreme ce în ziua în care ea a cumpărat salteaua au legat o prietenie, la câteva săptămâni ea se oprea pe la magazin pentru a vorbi cu el. Femeia era ieșită la pensie și a venit la magazin pentru a-i spune lui Tim că doar ce terminase să-și facă testamentul. A vrut ca Tim să fie executorul testamentului. Tim s-a simțit onorat și i-a mulțumit. „Iată-!” a zis ea, așezându-l pe tejghea, împreună cu o cheie. „Citește-!” Tim a început să scaneze documentul, doar ca să descopere că nu era doar executorul testamentului, ci femeia îi lăsa prin testament și monedele ei de aur și argint în valoare de 110.000 \$. Cheia pe care o lăsase pe tejghea era cheia de la o cutie de valori de la bancă, locul în care ea își ținea monedele (care, bineînțeles, se potriveau perfect cu imaginea din filmul mental al lui Tim). Într-o clipă, Tim și-a amintit de cheia asemănătoare (cheia viitorului său) pe care a primit-o la workshop-ul pentru avansați din Seattle. Asta înseamnă să meriți!

Sarah nu poate atinge pământul !

De Ziua Muncii, în 2016, Sarah și-a rănit grav spatele în încercarea de a opri barca din a se izbi de un doc. Timp de șapte săptămâni a trăit o adevărată agonie, cât timp a făcut terapie fizică, a luat un cocktail de medicamente și a făcut nenumărate vizite la kinetoterapeut. Văzând că nu se întâmplă nimic, doctorii au programat-o pe Sarah pentru operație. Dar înainte de operație, ea a decis să participe la un workshop pentru avansați în Cancun.

Datorită durerii pe care Sarah o simțea, fiul său a sugerat ca ea să fie adusă în scaun cu rotile. Ea totuși nu a vrut să meargă în scaunul cu rotile și, când a ajuns la hotel, a leșinat de durere. Mai târziu, când a intrat într-o piscină, a început să aibă spasme severe când a încercat să iasă din piscină.

Sarah cunoștea munca mea și a venit la Cancun cu perna pentru meditație și cu filmul mental făcut. În filmul său mental era sănătoasă, puternică și capabilă să alerge din nou. Putea să joace baschet cu fiul său și lacrosse cu fiica sa. De fiecare dată când Sarah s-a văzut pe sine în scenă, făcând yoga aeriană, a îmbrățișat bucuria pe care știa că o va simți dacă ar face asta în realitate și când a auzit melodia din Mind Movie-ul său, energia sa a crescut. În primele zile, când ea își încorda mușchii și își trăgea energia în sus pe coloana vertebrală cu tehnica de respirație, și-a simțit nervul sciatic pulsând. Era ca și când un curent electric cald îi traversa nervul. În același timp, ea avea intenția că acea energie este o lumină vindecătoare care urca pe coloana sa vertebrală. În a treia zi și-a început dimineța căutând pe internet, până a găsit o imagine cu femeie care făcea yoga aeriană. A purtat acea imagine în mintea sa toată ziua. În acea după-amiază, cursanții noștri lucrau cu caleidoscopul și cu filmele lor mentale. După ce s-au extins în câmpul cuantic, i-am rugat să dimensioneze o scenă din filmul lor mental. Când s-a terminat meditația, i-am instruit să se întindă pe podea - dar Sarah mi-a spus mai târziu că nu putea găsi podeaua. A continuat să caute tot mai jos și mai jos, căutând-o, dar podeaua nu mai era acolo. S-a trezit în altă dimensiune, având o experiență senzorială completă, de tipul IMAX - dar fără simțurile sale. Trăia într-o scenă viitoare din filmul său mental. Suficiente circuite din creierul său se activaseră pentru a face experiența interioară mai reală decât orice experimentase până atunci. Nu vizualiza scena - era în ea, trăind-o.

„Am realizat că era o altă realitate, un timp și un spațiu diferite - eram în viitorul meu.” a explicat ea. „Și făceam yoga aeriană. Stăteam agățată cu capul în jos și podeaua nu era acolo. Încercam să ajung la podea, dar nu reușeam decât să atârni din această frumoasă eșarfă roșie și mătăsoasă. Eram eliberată de durerea

mea. Mă legănam liber în spațiu.” La un moment dat s-a întins pe jos, cu lacrimi de fericire curgându-i pe obraji. Când a ieșit din meditație, toată durerea sa dispăruse. „Știam că m-am vindecat.” a spus ea. „Am simțit o imensă venerație pentru puterea minții mele și am simțit o recunoștință imensă. Am continuat să manifest lucruri din filmul meu mental - de fapt, filmul meu mental nu poate să țină pasul cu viața mea.”

Terry pășește într-un viitor nou

În septembrie 2016, în timp ce practica meditația din mers pe Sunshine Coast din Australia, Terry a avut o experiență profundă. Spre finalul meditației, când s-a oprit pentru partea finală, s-a simțit conectată, ridicată și expansivă. În timp ce urma instrucțiunile, s-a deschis câmpului cuantic cu intenția că își merită viitoarea viață. Fără niciun avertisment, ea a simțit o sarcină electrică puternică cum intră în corpul său prin creștetul capului, continuând să curgă în jos, în inima sa. În timp ce energia a continuat să curgă prin tot corpul său, scurgându-se prin tălpi, picioarele sale au început să tremure incontrolabil.

„Singurul mod prin care pot descrie asta este faptul că era ca o tremurătură foarte puternică în interior” mi-a zis ea, „dar era un voltaj energetic pe care corpul meu nu-l mai simțise niciodată. Am crezut că voi pica din picioare. Eram pe punctul de a-mi pierde controlul conștient asupra corpului.” A început să plângă incontrolabil și cu acea eliberare, s-au predat și corpul și mintea. Timpul parcă a stat în loc. Terry a înțeles că corpul său se preda unor emoții trecute nerezolvate. În timp ce electricitatea aceea se mișca în corpul său, ea a simțit cum o cantitate imensă de materie neagră și densă de desprinde de corpul său. „Cred că această materie era trauma, nu doar din această viață, dar și din vieți trecute.” și-a amintit ea. „Includea și trauma în care tatăl meu aproape că a murit de la o tentativă de suicid, pe când aveam doar opt ani, lucru care a lăsat o amprentă peste viața mea, nepermițându-mi să primesc iubire necondiționată.” A simțit că toate credințele sale limitative - multe dintre care le-a dobândit prin condiționare emoțională profundă și prin credințele altora - pur și simplu s-au dizolvat. „Tot ce nu era aliniat la cine sunt în realitate pur și simplu a căzut.” a zis Terry. „Am simți o eliberare adevărată, ceva după care sufletul meu tânjea de mult timp. Am știut în acel moment că sufletul meu m-a ghidat pe acea plajă, să fiu acolo în acel moment, cu acești oameni, să fac această muncă importantă.”

A căzut în genunchi, și o cantitate incredibilă de iubire a curs prin ea. Când a îngenunchiat în nisip, uimită de această putere, a văzut că fiecare alegere pe care a făcut-o până în acel moment era necesară ca ea să ajungă la acest moment tulburător. În acel moment, a observat cine fusese în ultimii ani, alegând să-și facă meditațiile zilnic, timp în care se îndrăgostea de sine însăși. Știa că viitorul său sine

își chema sinele trecut ca să aibă această experiență profundă de iubire. Când Terry a revenit în realitatea tridimensională, a simțit o mare pace și unitate cu orice din jurul său. A simțit o reconectare profundă cu sinele său fizic, mental, emoțional și spiritual, și a spus că se simte ea însăși, așa cum nu s-a mai simțit de foarte mult timp. „Această experiență mi-a amintit că sunt, așa cum toți suntem, un aspect al energiei divine” a zis ea, „și că merit că o primesc.”

CAPITOLUL 11

SPAȚIU-TIMP ȘI TIMP-SPAȚIU

Trăim într-un univers tridimensional (uni- înseamnă „unu”), unde tot ce există este format din oameni, obiecte, locuri și timp. În cea mai mare parte, este o dimensiune cu particule și materie. Prin simțurile noastre experimentăm aceste lucruri cum ar fi forma, structura, masa și densitatea. De exemplu, dacă așez un cub de gheață, telefonul mobil sau o plăcintă de mere în fața ta, nu vei putea experimenta aceste obiecte fără simțurile tale. Simțurile creează experiența în realitatea fizică. Deoarece cubul de gheață, telefonul mobil și plăcinta de mere au toate înălțime, lățime și adâncime, ele există pentru tine doar pentru că le poți vedea, auzi, gusta, miroși și simți. Dacă ți-ai pierdut cele cinci simțuri sau dacă ele au fost eliminate simultan, ai fi incapabil să experimentezi obiectele fizice pentru că nu ai fi conștient de ele; ele nu ar exista pentru tine, pentru că în această realitate tridimensională nu le poți experimenta fără simțurile tale - sau poți?

Conform astrofizicienilor, în acest tărâm cu trei dimensiuni - universul cunoscut (să-o numim realitate spațiu-timp) - există un spațiu infinit. Meditează la acest concept pentru câteva momente! De pe culmea înaltă pe care stăm când privim cerul noaptea, vedem doar o parte din acest univers. Ni se pare infinit, deși infinitul este mult mai mare decât asta. Cu alte cuvinte, în tărâmul de spațiu-timp, *spațiul este etern* - nu are sfârșit și se întinde la infinit. Dar timpul?

Modul în care noi experimentăm timpul este prin a ne mișca corpul prin spațiu. De exemplu, s-ar putea să-ți ia cinci minute să lași această carete jos, să mergi până la bucătărie, să-ți umpli un pahar cu apă și să te întorci. Asta se întâmplă pentru că un gând care își are originea în mintea ta a creat o viziune cu ceea ce vei face când vei merge la bucătărie, ai acționat în funcție de acel gând și, prin urmare, ai experimentat timpul mișcându-te dintr-un punct în altul în spațiu. Înainte să mergi la bucătărie, când stăteai așezat pe scaun, când ai devenit conștient de bucătărie în relație cu locul în care stăteai așezat, ai experimentat o separație a două puncte de conștientizare: locul unde ai stat și bucătărie. Pentru a închide distanța dintre aceste două puncte de conștiință, ți-ai mutat corpul prin *spațiu*, și asta a luat *timp*. Atunci are sens faptul că, cu cât distanța este mai mare între două

puncte, cu atât durează mai mult timp să ajungi dintr-un punct în altul. Invers, cu cât viteza cu care călătorești între cele două puncte este mai mare, cu atât va dura mai puțin deplasarea.

Această măsurare a timpului necesar ca un obiect să se miște prin spațiu este fundamentul fizicii newtoniene (sau mecanica clasică). În lumea newtoniană, dacă știm anumite proprietăți ale unui obiect, cum ar fi forța sa, accelerația, direcția, viteza și distanța pe care o va parcurge, putem face predicții în legătură cu timpul. Din acest motiv, fizica newtoniană se bazează pe ceea ce este cunoscut și rezultate previzibile. Atunci putem spune că, acolo unde există o separație între două puncte de conștiință, când te muți dintr-un punct de conștiință în alt punct de conștiință, *prăbușești* spațiul. Ca rezultat al prăbușirii spațiului, experimentezi *timpul*. Privește Figura 11.1 pentru a înțelege mai bine relația dintre spațiu și timp în lumea noastră tridimensională. Iată un alt exemplu: Dacă scriu această carte și vreau să termin acest capitol, îmi va lua timp. S-ar putea să nu trebuiască să-mi mișc corpul prea mult prin spațiu, dar tot voi experimenta trecerea timpului. De ce? Pentru că unde mă aflu acum în procesul de scriere a acestui capitol reprezintă un punct în conștientizare și terminarea capitolului reprezintă alt punct. Terminarea acestui capitol reprezintă un moment viitor, separat de momentul prezent. Spațiul dintre - închiderea distanței dintre aceste două puncte din conștiință - este experiența de timp. Dacă privești Figura 11.1 încă o dată, aceasta te va ajuta să înțelegi mai bine timpul. Pentru ca eu să-mi ating scopul de a ajunge la finalul capitolului, trebuie să fac repetitiv „ceva”. Asta îmi cere să-mi folosesc simțurile pentru a interacționa cu și a mă mișca prin mediul meu cu un set coordonat de comportamente - și, încă o dată, asta ia timp. Dacă renunț la scris și fac altceva, cum ar fi să privesc un film, îmi va lua și mai mult timp să ajung la țelul pe care mi l-am propus. Din acest motiv, pentru a-mi atinge scopul de a termina acest capitol, trebuie să-mi aliniez constant acțiunile, ca ele să se potrivească cu intențiile.

Când ne deplasăm prin spațiu de la un punct de conștiință la altul, experimentăm timp. Când prăbușim timpul în lumea noastră 3D, timpul este creat. În această lume materială cu trei dimensiuni, pentru că ne folosim de simțurile noastre pentru a naviga în spațiu, ne punem atenția pe lucruri fizice, cum ar fi oameni, obiecte și locuri. Toate sunt făcute din materie și sunt localizate (asta înseamnă că ocupă o poziție în spațiu și timp). Toate acestea reprezintă puncte de conștiință față de care noi experimentăm separație. De exemplu, când îți observi prietenul care stă de cealaltă parte a mesei sau când îți privești mașina parcată pe alee, observi spațiul dintre tine și prietenul tău sau dintre tine și mașină. Ca rezultat, te simți separat de prieten și mașină. Tu te afli aici, dar prietenul tău sau mașina se află acolo. În plus, dacă ai vise și țeluri, atunci unde ești în momentul prezent și locul unde există visele tale ca o realitate în viitorul tău creează tot experiența de separație. Atunci putem spune că:

1. Pentru a naviga în această realitate tridimensională avem nevoie de simțurile noastre.
2. Cu cât ne bazăm mai mult pe simțurile noastre pentru a defini realitatea, cu atât mai mult experimentăm separație.
3. Datorită faptului că această realitate tridimensională este bazată pe simțuri, spațiul și timpul creează experiența separației de oricine, orice lucru, orice loc și orice corp, în orice timp.
4. Toate lucrurile materiale ocupă o poziție în spațiu și timp. Asta se numește localitate.

În acest capitol vom explora contrastul a două modele de realitate: spațiu-timp și timp-spațiu. Spațiu-timp este lumea newtoniană bazată pe rezultate cunoscute, previzibile, materie și universul tridimensional în care trăim (care este făcut dintr-un *spațiu* infinit). Timp-spațiu este lumea cuantică nefizică - o realitate inversă, bazată pe necunoscut, posibilități nesfârșite, energie și multiversul multidimensional unde și trăim (care constă în timp infinit).

Îți voi provoca înțelegerea și percepția naturii realității, pentru că, dacă vei experimenta misterul sinelui ca o ființă dimensională, vei avea nevoie de o hartă pentru a ajunge acolo.

Stresul și consecințele vieții trăite într-o stare permanentă de supraviețuire

Pentru că ne folosim simțurile ca să observăm și să determinăm realitatea fizică, ne identificăm ca un corp care trăiește în spațiu și timp, dar separat de tot ce este în mediul nostru. Cu timpul, această interacțiune creează experiența identității noastre. De-a lungul vieților noastre, prin diferite interacțiuni pe care le avem în anumite timpuri și locuri, lucruri și obiecte, identitatea noastră evoluează într-o personalitate. Calitatea acestor interacțiuni cu mediul exterior creează amintiri pe termen lung și aceste amintiri modelează cine devenim. Noi numim acest proces experiență și experiențele vieții sunt cele care modelează cine suntem. Și, după cum știi, majoritatea personalităților oamenilor se bazează pe experiențe trecute. După cum ați învățat în Capitolul 8, pentru creierul tău, obiectele materiale, lucrurile, oamenii și locurile pe care le percepem zilnic ni se întâmplă ca patternuri și recunoașterea acestor patternuri se numește memorie. Dacă sinele este creat din amintirile experiențelor trecute, atunci amintirile se bazează pe cunoscut. Din acest motiv, mare parte din lumea noastră tridimensională se bazează pe lucruri cunoscute. Aici se află mare parte din atenția sau focusarea noastră. Când aliniezi tot ce este material în lumea ta exterioară cu amintirile experiențelor trecute, le recunoști ca fiind familiare. Potrivești o realitate fizică cu un set de rețele neurologice din creierul tău. Asta se numește recunoașterea patternurilor și este

procesul prin care marea majoritate a oamenilor percepe realitatea prin lentilele trecutului. Atunci am putea spune că suntem niște materialişti care nu doar că trăiesc în această dimensiune, ci suntem și limitați și subjugați de aceasta - pentru că ne-am definit ca fiind un corp care trăiește într-un mediu, în anumite timpuri și focusarea noastră este mai mult pe materie și mai puțin pe energie. Dintr-o perspectivă cuantică, ne ținem atenția fixată pe particula fizică (materie) în loc să ne-o ținem pe unda imaterială de posibilități (energie). Astfel ajungem scufundați în această realitate tridimensională. Când stresul este aruncat în ecuație, corpul nostru începe să tragă din câmpul electromagnetic invizibil din jurul nostru pentru a produce chimie. Cu cât este mai mare frecvența, intensitatea și durata stresului, cu atât mai multă energie consumă corpul nostru. Însăși natura acestor chimicale este cea care ne susține simțurile, făcându-ne să dăm mai multă atenție materiei și lucrurilor cunoscute. Când câmpul vital din jurul corpului nostru se micșorează, ne simțim mai mult materie și mai puțin energie. În realitate, când frecvența noastră încetinește, corpurile noastre devin mai dense când rămânem fără energie. După cum am mai discutat, asta este ok pe termen scurt, când pericolul, criza sau un prădător așteaptă după colț - de fapt, răspunsul fugi-sau-luptă (fight-or-flight) a fost baza evoluției noastre. În această stare, chimicalele de stres ne ascut simțurile, mărindu-ne focusarea pe orice lucru material din mediul nostru care reprezintă un potențial pericol. Când se întâmplă asta, neocortexul nostru - partea din creier care este implicată în percepția senzorială, comenzile motorii, raționamentul spațial și limbaj - se activează și devine foarte intens. Din motive de supraviețuire, asta ne mărește focusarea pe corpul nostru și pe pericolul exterior, făcându-ne să fim preocupați de timpul dintre momentul în care am perceput pericolul și momentul în care ajungem la siguranță fizică - ambele fiind puncte de conștiință. Cu cât experimentăm mai mult stres, cu atât mai mult simțim separație.

După cum ai citit în Capitolul 2, efectul trăitului în stres pe termen lung este acela că începem să ne obișnuim cu stresul și începem să devenim dependenți de aceste chimicale. Cu cât suntem mai dependenți de ele, cu atât mai mult credem că suntem corpurile noastre care sunt locale - asta înseamnă că trăim într-un anumit loc în spațiu și ocupăm o anumită poziție în timpul linear. Rezultatul este o stare maniacă și frenetică, în care ne mutăm atenția de la o persoană la o problemă, la un lucru sau la un loc din mediul nostru. Trăsătura evoluționistă, care cândva ne-a protejat, acum lucrează împotriva noastră și trăim într-o stare constantă de alertă, într-o stare de obsesie continuă. Pentru că ne percepem mediul înconjurător ca fiind nesigur, toată atenția noastră este focusată pe mediul înconjurător. Și pentru că lumea exterioară ni se pare mai reală decât cea interioară, avem o dependență față de ceva sau cineva din lumea exterioară și, cu cât trăim mai mult în această stare, cu atât creierul nostru stă pe unde cerebrale beta înalte. Și, după cum bine știi de-acum, undele cerebrale beta înalte, ne fac să simțim durere, anxietate,

îngrijorare, frică, furie, frustrare, judecată, nerăbdare, agresiune și competiție. Ca rezultat, unele noastre cerebrale devin incoerente - și la fel devenim și noi. Când emoția de supraviețuire pune gheara pe noi, avem nevoie de condițiile din mediul nostru exterior (problemele pe care le avem cu diferiți oameni, dificultățile financiare, frica de terorism, disprețul pentru jobul pe care îl avem) pentru a ne reafirma dependența de aceste emoții. Aceste adicții emoționale ne fac să devenim preocupați de orice ne poate supăra în mediul nostru - indiferent dacă este vorba despre cineva sau ceva - și, ca rezultat, gena de supraviețuire se activează. Acum trăim într-o profeție care se autoîndeplinește. Dacă înțelegi că acolo unde îți pui atenția, acolo îți lași și energia, știi că cu cât reacția emoțională asociată cu cauza este mai puternică, cu atât mai mult îți vei pune atenția pe o persoană, lucru sau problemă din lumea exterioară. Când faci asta, îți cedezi puțin câte puțin puterea unei persoane sau unui lucru. Acum toată atenția și energia ta este acum ancorată în această lume tridimensională a materiei și starea ta emoțională te face să-ți reafirmi realitatea prezentă. Poți deveni atașat emoțional de realitatea pe care vrei să o schimbi. Acest management prost al energiei tale te ține sclav în lumea cunoscutului, încercând să prezici viitorul bazându-te pe trecut; în plus, când te afli în starea de supraviețuire, tot ce este necunoscut și tot ce nu poate fi prevăzut este ceva ce te sperie. Așadar, ca să faci cu adevărat schimbări în viața ta, ar trebui să pășești în necunoscut - și dacă nu faci asta, nu se va schimba nimic niciodată.

Realitatea newtoniană 3D de spațiu-timp - Trăind ca un corp oarecare, cu un lucru oarecare, undeva anume, într-un timp anume.

Dacă sentimentele și emoțiile sunt o înregistrare a trecutului, și aceste sentimente îți conduc gândurile instalate și comportamentele, vei continua să-ți repeți trecutul, devenind astfel previzibil. Acum ești foarte bine ancorat în lumea newtoniană, pentru că fizica newtoniană se bazează pe rezultate previzibile. Cu cât trăiești mai mult în stres, cu atât mai mult ești doar materie care încearcă să influențeze altă materie - materie care încearcă să lupte, să forțeze, să manipuleze, să prevadă, să controleze și să concureze pentru rezultate. Ca rezultat, tot ceea ce vrei să schimbi, să manifesti sau să influențezi, va dura foarte mult timp, pentru că în această realitate de spațiu-timp trebuie să-ți deplasezi corpul fizic prin spațiu pentru a crea rezultatul pe care îl vrei.

Cu cât trăiești mai mult în supraviețuire și îți folosești simțurile pentru a-ți defini realitatea, cu atât mai mult te vei simți separat de un viitor nou. Între unde te afli în prezent ca un punct de conștiință, și unde vrei să te afli, ca alt punct de conștiință, este o mare distanță, ca să nu mai vorbim că obsesia ta constantă despre cum se va întâmpla se bazează pe modul în care crezi și modul în care prezici că ar trebui să se întâmple. Dar dacă faci previziuni, gândirea ta se bazează pe cunoscut,

astfel încât, nu mai există loc pentru o posibilitate nouă sau necunoscută în viața ta.

De exemplu, dacă încerci să cumperi o casă, trebuie să economisești pentru avans, să cauți o casă, să iei un împrumut, să treci prin procesul de aplicare, să scapi de ceilalți cumpărători și apoi să petreci 30 de ani plimbându-ți corpul spre locul de muncă și înapoi de la locul de muncă (prin spațiu), încercând să plătești creditul pe care l-ai făcut pentru a cumpăra casa. Aceste două puncte de conștiință - ideea de a cumpăra casa și a avea casa cu creditul plătit - vor necesita timp ca să se intersecteze. Într-un mod asemănător, dacă vrei o relație nouă, poți merge online, să-ți faci un profil, să cauți prin nenumărate alte profiluri, să faci o listă cu persoanele pe care să le abordezi, să contactezi pe fiecare și, eventual, să mergi la multe întâlniri în speranța de a găsi pe cineva interesant. Dacă vrei un job nou, îți va lua timp să crezi un curriculum vitae, să cauți poziții vacante și să mergi la interviuri. Ceea ce au în comun aceste procese este timpul care îl necesită, pe care tu îl percepi ca fiind linear. Poți să dobândești ceea ce îți dorești, însă cu cât trăiești în supraviețuire, cu atât mai mult timp va dura, pentru că ești materie care vrea să influențeze materia, și există o separație foarte clară în spațiu și timp între locul în care te afli și cel în care vrei să te afli. Atunci putem fi de acord că, în această realitate tridimensională, în experiența ta de timp, există un trecut bine definit, un prezent și un viitor. De vreme ce trăiești într-un timp linear, experimentezi și o separație de timp, pentru că trecutul, prezentul și viitorul apar ca fiind momente separate în timp; tu te afli aici și viitorul tău este acolo. Figura 11.2 reprezintă grafic cum trecutul, prezentul și viitorul există toate ca momente distincte și discontinue.

TIMPUL LINIAR CU TRECUT, PREZENT ȘI VIITOR



Timpul ca momente separate

Figura 11.2

În realitatea noastră 3D, trecutul, prezentul și viitorul există ca momente liniare separate în timp.

După cum am spus mai înainte, datorită fizicii newtoniene am descoperit legile naturale ale forței, accelerației și materiei, ceea ce ne-a permis să prevedem rezultate. Dacă știm direcția generală, viteza și rotația unui obiect care se deplasează prin spațiu, în mare parte putem prezice unde va ajunge și cât va dura. Din acest motiv putem călători de la New York la Los Angeles cu avionul, putem prezice cât va dura să ajungem acolo și știm unde va ateriza. În înțelegerea fizicii newtoniene și a acestei lumi tridimensionale în care trăim, mulți dintre noi ne petrecem viața focusându-ne atenția în afară, încercând să devenim cineva, să avem un corp, să deținem niște lucruri, să mergem undeva și să experimentăm ceva într-un timp oarecare. Când nu aveam lucrurile pe care le dorim, experimentăm lipsă, și lipsa și separația ne fac să trăim într-o stare de *dualitate* și *polaritate*. Este natural pentru noi să vrem ceea ce nu avem. De fapt, în acest fel creăm lucruri. Când simțim separație față de viitoarele noastre dorințe, ne gândim și visăm la ceea ce vrem, după care ne apucăm să efectuăm un set de acțiuni în timpul liniar pentru a le obține.

De exemplu, dacă ne aflăm permanent sub un stres financiar, vrem bani. Dacă avem o boală, vrem sănătate. Dacă suntem singuri, vrem relații sau companie. Datorită acestei experiențe de dualitate și separație, suntem predispuși să creăm și astfel evoluăm și creștem natural spre visele noastre. Dar dacă suntem materie focusată pe materie, pentru a face rost de bani, sănătate, iubire și așa mai departe, după cum am stabilit deja, va dura ceva timp și energie. Când, într-un final, obținem ceea ce căutam, emoția pe care o simțim de pe urma realizării creației noastre (sau întâlnirea acelor două puncte de conștiință) asta va potoli acea senzație de lipsă pe care o simțeam înainte. Când apare noul job, ne simțim în siguranță; când se manifestă noua relație, simțim bucurie și iubire; Când ne vindecăm, ne simțim mai întregi. Dacă trăim în starea asta, așteptăm pe “cineva” sau “ceva” din exteriorul nostru să vină și să ne schimbe modul în care ne simțim în interior. Odată ce ne simțim eliberați de senzația de lipsă, pentru că îmbrățișăm emoția asociată cu manifestarea evenimentului exterior, suntem atenți la oricine sau orice a cauzat eliberarea. Această cauză-efect formează o nouă amintire și, într-o anumită măsură, evoluăm. Când ceva nu se întâmplă în lumea noastră sau durează foarte mult timp să se întâmple, experimentăm și mai multă lipsă, pentru că ne simțim și mai separați de ceea ce încercăm să creăm. Acum, starea noastră emoțională de lipsă, frustrare, nerăbdare și separație ne ține visele la distanță, crescând și mai mult timpul necesar ca dorințele noastre să se împlinescă.

De la un corp la niciun corp, de la cineva la nimeni, de la ceva la nimic, de la undeva la nicăieri și de la un timp la niciun timp

Dacă legile newtoniene sunt o expresie *exterioară* a legilor fizice materiale ale spațiului-timp - o dimensiune unde există mai mult spațiu decât timp - într-un fel am putea spune că legile cuantice sunt inversul. Quantumul este o expresie *interioară* a legilor naturii - un câmp invizibil de informație și energie care unifică tot ce este material. Acest câmp imaterial organizează, conectează și guvernează toate legile naturii. Este o dimensiune unde nu mai există timp și spațiu; cu alte cuvinte, este o dimensiune unde *timpul este etern*.

După cum ați învățat în Capitolele 2 și 3, când ne luăm atenția de pe oamenii și lucrurile din anumite locuri din lumea noastră exterioară - nemaipunându-ne atenția pe corpul nostru și încetând să ne gândim la timp și programe - devenim nici un corp, nimeni, nimic, nicăieri și în niciun timp. Facem acesta prin acest proces de deconectare de la corpul nostru, identitatea noastră, sexul nostru, boala noastră, numele nostru, problemele noastre, relațiile noastre personale, durerea noastră, trecutul nostru și așa mai departe. Asta înseamnă să treci de tine însuși - să treci de la conștiința că ești un corp la cea în care ești niciun corp, de la conștiința că ești cineva la cea în care ești nimeni, de la conștiința a ceva la cea de nimic, de la conștiința de undeva la cea de nicăieri și de la conștiința că te afli într-un timp, la cea în care ești în niciun timp (vezi Figura 11.3)

TRECÂND DIN LUMEA SIMȚURILOR ÎN LUMEA DE DINCOLO DE SIMȚURI

Pășind în Quantum

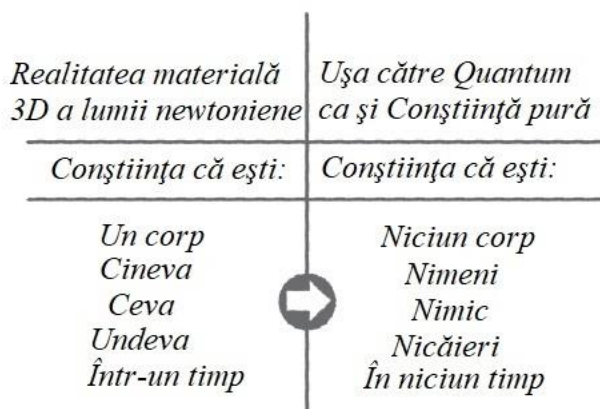


Figura 11.3

Când ne luăm atenția de pe corpul nostru, mediul nostru și timp, trecem dincolo de “sine” - *trăind ca un corp fizic, fiind cineva ca identitate, deținând niște lucruri, trăind într-un loc, într-un anumit timp* - și devenim niciun corp, nimeni, nicăieri și în niciun timp. Acum ne mutăm conștiința și conștientizarea de pe lumea

fizicii newtoniene și ne apropiem de lumea imaterială a câmpului unificat. Privește Figura 11.4

CUM SĂ TRECI PESTE SINELE TĂU

Când trecem de noi înșine, trecem de la:

<i>O focusare îngustă</i>	<i>la</i>	<i>O focusare deschisă</i>
<i>Atenția este pusă pe obiecte, lucruri, oameni și locuri (Particulă)</i>	<i>la</i>	<i>Atenția este pusă pe spațiu, energie, frecvență și informație (Undă)</i>
<i>Material (Materie)</i>	<i>la</i>	<i>Imaterial (Antimaterie)</i>
<i>3D -Lumea newtoniană</i>	<i>la</i>	<i>5D Lumea cuantică</i>
<i>Previzibil</i>	<i>la</i>	<i>Imprevizibil</i>
<i>Spațiu - Timp (tărâmul spațiului etern)</i>	<i>la</i>	<i>Timp - Spațiu (tărâmul timpului etern)</i>
<i>Stare de separație, dualitate, polaritate și localitate</i>	<i>la</i>	<i>Stare de unitate, unificare, totalitate și nelocalitate</i>
<i>Cunoscut</i>	<i>la</i>	<i>Necunoscut</i>
<i>Posibilități limitate</i>	<i>la</i>	<i>Posibilități nelimitate</i>
<i>Universul</i>	<i>la</i>	<i>Multiversul</i>
<i>Domeniul simțurilor</i>	<i>la</i>	<i>Domeniul de dincolo de simțuri</i>

Figura 11.4

Diferența dintre cele două lumi, cea a materiei și ce a energiei

Când trecem de la o focusare îngustă la una deschisă și când începem să renunțăm la toate aspectele sinelui, ne îndepărtăm de lumea exterioară cu oameni, lucruri, locuri, programe, liste cu ce este de făcut și așa mai departe și ne îndreptăm atenția spre lumea interioară a energiei, vibrației, frecvenței și conștiinței. Cercetările noastre arată faptul că atunci când ne luăm atenția de pe obiecte și materie, și în loc de asta ne deschidem focusarea pe energie și informație, diferite părți ale creierului lucrează împreună în mod armonios. Rezultatul acestei unificări a creierului este aceea că ne simțim mai întregi. Când facem asta așa cum trebuie,

inima noastră începe să se deschidă, să bată mai ritmic și, din acest motiv, să fie mai coerentă. Când inima intră în coerență, și creierul intră și pentru că identitatea nu mai stă în calea noastră - însemnând că am trecut dincolo de corpul nostru, de un anumit loc din mediul nostru cunoscut și timp - actul de a elimina aceste lucruri ne face să intrăm pe patternuri de unde cerebrale alpha și theta și ne conectăm la sistemul nervos autonom. Când SNA este activat, treaba sa este să restabilească echilibrul, creând coerență și senzația de întreg în inima noastră, în creier, corp și câmpul energetic. Această coerență este apoi reflectată în toate aspectele biologiei noastre. Când ne aflăm în această stare începem să ne conectăm la câmpul cuantic (sau unificat).

De la iluzia separației la realitatea unificării

Dacă fizica newtoniană explică legile fizice ale naturii și ale universului pe scală mare - forța gravitațională a soarelui asupra planetelor, viteza cu care mărul cade din copac și așa mai departe - lumea cuantică se ocupă cu natura fundamentală a lucrurilor la scala lor cea mai mică, cum ar fi particule atomice și subatomice. Legile newtoniene sunt constante fizice ale naturii, astfel încât lumea newtoniană este o lume a rezultatelor măsurabile și previzibile. Însă legile cuantice se ocupă cu tot ce este neprevizibil și nevăzut - lumea energiei, a undelor, frecvenței, informației, conștiinței și toate spectrele de lumină. Guvernarea acestei lumi este o constantă nevăzută - un singur câmp de informație numit câmp unificat. Ne putem gândi la lumea newtoniană ca fiind cea care se ocupă de obiectiv - unde mintea și materia sunt separate - și la lumea cuantică ca fiind cea care se ocupă de subiectiv, unde mintea și materia sunt unificate de energie, sau și mai bine, unde mintea și materia sunt atât de conectate, încât este imposibil să le separi. În quantum sau câmpul unificat, nu există nicio separație între două puncte de conștiință. Este domeniul unde totul este un singur lucru sau domeniul unificării conștiinței. În timp ce în realitatea noastră tridimensională *spațiul* este infinit, în câmpul unificat *timpul* este infinit. Dacă timpul este infinit și etern, acesta nu mai este linear - însemnând că nu există nicio separație între trecut și viitor. Fără nici un trecut sau viitor, totul se întâmplă chiar acum, în acest moment prezent etern. timpul este infinit în această realitate de timp-spațiu, când ne deplasăm în timp experimentăm spațiu (sau spații). În lumea materială a lucrurilor, când ne deplasăm prin spațiu, experimentăm timp - dar în lumea cuantică și imaterială a energiei și frecvenței, opusul este adevărat: În lumea de spațiu-timp, când micșorăm viteza cu care mergem de la punctul A la punctul B, timpul necesar ca să ajungem se schimbă. În lumea timp-spațiu, în timp ce devenim conștienți de o creștere sau descreștere în viteza frecvenței sau vibrației energiei, putem merge de la un spațiu la altul sau de la o dimensiune la altă dimensiune. Când prăbușim spațiul,

experimentăm timp în realitatea materială. Când prăbușim timpul, experimentăm spații sau dimensiuni în realitatea imaterială. Fiecare dintre aceste frecvențe individuale transportă informație sau un nivel de conștiință, pe care o experimentăm ca realități diferite, când devenim conștienți de ele. În Figura 11.5, poți vedea că în timp ce mergi prin timp, experimentezi diferite dimensiuni în momentul prezent etern.

CUM SĂ TRECI PESTE SINELE TĂU

Când trecem de noi înșine, trecem de la:

<i>O focusare îngustă</i>	<i>la</i>	<i>O focusare deschisă</i>
<i>Atenția este pusă pe obiecte, lucruri, oameni și locuri (Particulă)</i>	<i>la</i>	<i>Atenția este pusă pe spațiu, energie, frecvență și informație (Undă)</i>
<i>Material (Materie)</i>	<i>la</i>	<i>Imaterial (Antimaterie)</i>
<i>3D -Lumea newtoniană</i>	<i>la</i>	<i>5D Lumea cuantică</i>
<i>Previzibil</i>	<i>la</i>	<i>Imprevizibil</i>
<i>Spațiu - Timp (tărâmul spațiului etern)</i>	<i>la</i>	<i>Timp - Spațiu (tărâmul timpului etern)</i>
<i>Stare de separație, dualitate, polaritate și localitate</i>	<i>la</i>	<i>Stare de unitate, unificare, totalitate și nelocalitate</i>
<i>Cunoscut</i>	<i>la</i>	<i>Necunoscut</i>
<i>Posibilități limitate</i>	<i>la</i>	<i>Posibilități nelimitate</i>
<i>Universul</i>	<i>la</i>	<i>Multiversul</i>
<i>Domeniul simțurilor</i>	<i>la</i>	<i>Domeniul de dincolo de simțuri</i>

Figura 11.4

În lumea cuantică, unde timpul este etern, totul se întâmplă în eternul moment prezent. Când te deplasezi prin timp, experimentezi alte spații, alte dimensiuni, alte planuri, alte realități și posibilități infinite. Ca și când ai sta între două oglinzi și ai privi simultan la ambele versiuni ale tale în dimensiuni infinite, cuburile reprezintă un număr infinit de „tu” posibili, toți trăind în momentul prezent.

În spațiu-timp, experimentezi mediul exterior cu corpul, cu simțurile și timp. Timpul pare linear pentru că tu ești separat de obiecte, lucruri, oameni și locuri - dar și de trecut și viitor. În timp-spațiu experimentezi acest tărâm cu

conștientizarea ta - ca și conștiință, nu ca un corp cu simțuri. Acest tărâm există dincolo de simțurile tale. Accesezi acest domeniu când ești total în momentul prezent, așa că nu există trecut sau viitor, ci doar un acum etern. De vreme ce conștientizarea ta este dincolo de lumea materiei, pentru că ți-ai luat toată atenția de pe materie, poți deveni conștient de diferite frecvențe, toate transportând informație, și aceste frecvențe îți permit să ai acces la diferite dimensiuni necunoscute.

Deci, dacă te afli în tărâmul de dincolo de simțuri și te extinzi ca și conștiință în energia câmpului unificat, poți experimenta multe realități dimensionale posibile. (Știu că este foarte multă informație de procesat dintr-o dată, dar ai răbdare. Dacă ești confuz, înseamnă că ești pe cale să înveți ceva nou.)

Când spun că atunci când te deplasezi în timp experimentezi spațiu sau spații, am în vedere toate dimensiunile posibile și toate realitățile posibile. Atunci am putea spune că în acest timp-spațiu, toate spațiile și dimensiunile posibile există în timpul infinit. Acesta este câmpul unificat: tărâmul posibilităților, al necunoscutului și al noilor realități potențiale, toate existând în timpul fără sfârșit - care este orice timp.

Hai să privim lucrurile și din altă perspectivă. Toți cei pe care îi cunosc spun mereu că vor sau au nevoie de mai mult timp, pentru a îndeplini mai multe lucruri. Dacă ai mai mult timp, ai putea crea mai multe experiențe, să faci mai multe lucruri, și, prin urmare, să rezolvi mai multe lucruri. Asta ar însemna că mai multe posibilități ar putea apărea și tu ai putea trăi mult din viață. Așadar, acum imaginează-ți că ar exista o cantitate infinită de timp (pentru că trecutul și viitorul nu mai există, deci timpul stă pe loc) și tu ai avea tot timpul de care ai nevoie. Nu crezi că ar fi minunat dacă ai putea avea experiențe posibile infinite și din acest motiv să poți trăi mai multe vieți? Atunci am putea spune că un număr infinit de experiențe ar fi disponibile în egală măsură cu imaginația ta.

Și iată încă un mod în care putem spune asta:

Dacă timpul este etern, atunci mai multe spații pot exista în timpul infinit; Dacă continuăm să lungim și să facem și mai mult timp, are sens că putem băga mai mult spațiu în timp; dacă există un timp infinit, atunci există și spații infinite pe care le putem băga în timp - care sunt posibilități infinite, realități potențiale, dimensiuni și experiențe. În câmpul cuantic, nu există separație de trecut și viitor, pentru că tot ce există în eternul acum sau momentul prezent etern. Dacă tot ce există unificat sau conectat în câmpul cuantic, atunci frecvențele sale infinite conțin informații despre orice corp, oricine, orice lucru, oriunde și în orice timp. Când conștiința ta începe să se unească cu conștiința și energia câmpului unificat, vei trece de la conștiința de a fi un corp la conștiința de a fi nici un corp la conștiința de orice corp; de la conștiința de a fi cineva la conștiința de a fi nimeni și la conștiința de a fi toți; de la conștiința unui lucru la conștiința niciunui lucru la

conștiința oricărui lucru; de la conștiința unui loc anume la conștiința niciunui loc la conștiința oricărui loc; și de la conștiința de a fi într-un timp anume la conștiința niciunui timp la conștiința de a fi în orice timp (Aruncă o privire la Figura 11.6)

**CUM SĂ TE PIERZI ÎN NIMIC CA SĂ
DEVII TOTUL**

<i>Realitatea materială 3D a lumii newtoniene</i>	<i>Ușa spre Quantum ca și Conștiință pură</i>	<i>Realitatea imaterială 5D a câmpului unificat</i>
<i>Conștiința :</i>	<i>Conștiința:</i>	<i>Conștiința :</i>
<i>Unui corp Cuiva Unui lucru Unui loc Unui timp</i>	<i>Niciunui corp Nimănui Niciunui lucru Niciunui loc Niciunui timp</i>	<i>Orice corp Oricine Orice lucru Orice loc Orice timp</i>

Figura 11.6

Când conștiința ta se unește cu conștiința câmpului unificat și tu te extinzi și mai adânc în ea, vei deveni conștiința oricărui corp, oricui, oricărui lucru, oriunde și în orice timp. În acest tărâm nu există separație între două puncte de conștiință, ceea ce înseamnă că există doar unitate.

Atomul - adevăr și ficțiune

Pentru a te ajuta să înțelegi cum este construit câmpul cuantic, mai întâi trebuie să revizitezi posibilitățile care există în atom. Când reducem materia la cea mai mică unitate a sa de măsură, avem atomul și atomul vibrează la o frecvență foarte înaltă. Dacă am putea decoji atomul ca pe o portocală, vom găsi nucleul și particulele subatomice cum ar fi protoni, neutroni și electroni, dar în cea mai mare parte vom vedea că este spațiu gol în proporție de 99.999999999999 % sau energie, după cum ai citit mai înainte.

Aruncă o privire la Figura 11.7. În stânga vedem modelul clasic al atomului, adică ceea ce ni s-a predat la școală, dar acesta este un model învechit. Acum se crede că electronii nu se deplasează în roții fixe în jurul nucleului, ca planetele în jurul soarelui. În loc de asta, după cum poți vedea în dreapta, spațiul din jurul nucleului arată mai mult ca un câmp invizibil sau un nor de informație - și, după cum știm, toată informația este făcută din lumină, frecvență și energie. Pentru a înțelege cum sunt aceste părți subatomice mici, dacă nucleul unui atom ar fi mărit la mărimea unui Volkswagen Beetle, mărimea electronului ar fi cât un bob de mazăre. Spațiul în care ar putea exista electronul ar fi de 85.000 de mile pătrate - asta înseamnă de două ori mărimea statului Cuba. Acesta este foarte mult spațiu gol în care electronul poate exista.

MODELUL CLASIC AL UNUI ATOM
VS.
MODELUL CUNATIC AL UNUI ATOM

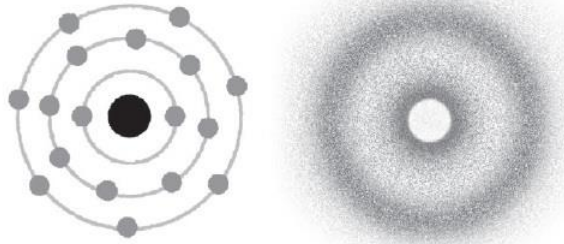


Figura 11.7

Modelul clasic al atomului, cu electronii care se rotesc în jurul nucleului central într-o orbită este învechit. Electronii există ca unde de probabilitate într-un nor invizibil de energie în jurul nucleului. Din acest motiv, atomul este mai mult energie imaterială și o materie foarte mică.

Conform principiului incertitudinii lui Heisenberg, nu știm niciodată unde va apărea electronul în nor, și cu toate acestea, din *nimic* apare *ceva*. Din acest motiv fizica cuantică este atât de mișto și imprevizibilă: electronul nu este mereu materie fizică; mai degrabă există ca energia sau ca probabilitatea unei unde. Doar prin *actul observării* de către un *observator* apare. Odată ce un observator (mintea) vine și îl privește, actul observării (energie directă) face ca toată acea energie potențială să se prăbușească într-un electron (materie); deci, se manifestă dintr-un tărâm al posibilităților infinite (un necunoscut) în *ceva* cunoscut. Devine local în spațiu și timp. Când observatorul nu-l mai observă, electronul se transformă înapoi în posibilitate - asta este funcția de undă. Cu alte cuvinte, se transformă înapoi în energie, întorcându-se în necunoscut și la propriile sale treburi. Când se transformă înapoi în energie și posibilitate, devine nelocal. În tărâmul câmpului cuantic, mintea și materia sunt invizibile. Din acest motiv, dacă fizica newtoniană este lumea a tot ceea ce este previzibil, lumea cuantică este cea a neprevăzutului.

Când ne închidem ochii în meditație și ne deschidem focusarea în spațiul infinit, exact asta facem. Ne punem atenția mai mult pe energie, spațiu, informație și posibilitate decât pe materie. Devenim mai puțin conștienți de lumea materială și mai conștienți de tărâmul imaterial. Ne investim energia în neprevăzut și necunoscut, luându-ne atenția și energia de pe previzibil și cunoscut. De fiecare dată când facem asta, ne dezvoltăm o înțelegere mai profundă în legătură cu ce este câmpul unificat.

Înainte să mergem mai departe, să recapitulăm ceea am învățat. Privește Figura 11.8. Lumea newtoniană tridimensională este făcută din obiecte, oameni,

locuri, materie, particule și timp (practic, cam toate substantivele sau tot ce cunoaștem în lumea exterioară) și în această lume există mai mult spațiu decât timp. Ca și corp, ne folosim simțurile pentru a defini acest spațiu infinit în care trăim - universul formei, al structurii, al dimensiunii și al densității. Acesta este tărâmul necunoscutului a tot ce este cunoscut și previzibil.

SPAȚIU-TIMP TĂRÂMUL SPAȚIULUI INFINIT LUMEA NEWTONIANĂ	LEGĂTURA CU CÂMPUL CUNATIC PODUL
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Universul 3D</i> •  <i>Înălțime, lățime, lungime</i> • <i>Densitate, formă, structură</i> • <i>Materie, particule, corpuri, oameni, lucruri, locuri, timp.</i> • <i>Timpul este liniar - trecut - prezent - viitor</i> • <i>Simțurile creează separație, dualitate, polaritate, localitate.</i> • <i>Corpuri localizate, oameni, lucrurile ocupă spațiu și timp.</i> • <i>Cunoscutul previzibil</i> • <i>Conștiința:</i> UNUI CORP CĂ EȘTI CINEVA UNUI LUCRU UNUI LOC UNUI TIMP 	<p><i>Conștiința că ești:</i></p> <p>NICIUN CORP NIMENI NIMIC NICĂIERI NICIUN TIMP</p> <p>VITEZA LUMINII</p> <p style="text-align: center;"></p>

Figura 11.8

Un rezumat al spațiului-timp în lumea noastră newtoniană 3D și podul care ne permite să intrăm ca și conștiință în tărâmul timpului-spațiu în lumea noastră cuantică 5D.

<p style="text-align: center;">TIMP-SPAȚIU TĂRÂMUL TIMPULUI ETERN LUMEA CUANTICĂ</p>	<p style="text-align: center;">NECUNOScutUL INFINIT POSIIBILITĂȚI</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Multiversul 5D</i> • <i>Nelocalitate, lipsa formei, lipsa structurii</i> • <i>Antimaterie, unde: energie și conștientizare, frecvență și informație, vibrație și gândire</i> • <i>Timpul este infinit, etern și neliniar.</i> • <i>Totul se întâmplă în eternul prezent.</i> • <i>Lipsa simțurilor creează unificare, uniune, conexiune, posibilități.</i> • <i>Necunoscut - imprevizibil</i> • <i>Conștiința că ești:</i> <p style="text-align: center;"> ORICE CORP ORICINE ORICE LUCRU ORIUNDE ORICÂND </p>	<p style="text-align: center;"> ORICE CORP ORICINE ORICE LUCRU ORIUNDE ORICÂND </p>

Figura 11.9

Un rezumat despre realitatea 5D de timp-spațiu a lumii cuantice.

Pentru că experimentăm universul material cu simțurile noastre, simțurile noastre ne oferă informații care se petrec ca patternuri în creierul nostru, pe care noi le recunoaștem ca fiind structuri și, prin acest proces lucrurile din mediul nostru exterior ne devin cunoscute. Tot prin acest proces devenim un corp, cineva, care are niște lucruri, într-un anumit loc, la un anumit timp. Într-un final, pentru că experimentăm universul prin simțurile noastre, experimentăm separație. Din acest motiv, acesta este un tărâm al dualității și polarității.

Acum privește Figura 11.9. Dacă lumea newtoniană este lumea materială definită de simțuri, în lumea cuantică opusul este adevărat. Lumea cuantică este o lume imaterială, care nu este definită de simțuri; cu alte cuvinte, aici nu este nimic

bazat pe simțuri și nu există materie. În timp ce lumea newtoniană se bazează pe cunoscutul previzibil cum ar fi materia, particulele, oameni, locuri, obiecte și timp, lumea cuantică este o dimensiune neprevizibilă făcută din lumină, frecvență, informație, vibrație, energie și conștiință.

Dacă lumea noastră tridimensională este o dimensiune de materie unde există mai mult spațiu decât timp, lumea cuantică este o dimensiune a antimateriei - un loc unde există mai mult timp decât spațiu. Pentru că există mai mult timp decât spațiu, toate posibilitățile există în momentul prezent etern. În timp ce lumea tridimensională este universul nostru, însemnând o realitate, lumea cuantică este un multivers, însemnând mai multe realități. Dacă realitatea spațiu-timp se bazează pe separație, atunci lumea cuantică imaterială sau câmpul unificat, se bazează pe unificare, conexiune, totalitate și unitate (nelocalitate).

Pentru ca noi să trecem de la cunoscutul nostru univers de spațiu-timp (tridimensional), un univers făcut din materie, unde experimentăm dualitate și polaritate, la multiversul necunoscut de timp-spațiu (5D) - un loc unde nu există materie, ci lumină, informație, frecvență, vibrație, energie și conștiință - trebuie să trecem un pod. Acel pod este viteza luminii. Când devenim conștiință pură și devenim niciun corp, nimeni, nimic, nicăieri, în niciun timp, trecem pragul de la materie la energie. Când Einstein a introdus ecuația $E=mc^2$, în teoria sa cu relativitatea specială, pentru prima dată în istoria științei, el a demonstrat din punct de vedere matematic că energia și materia sunt conectate. Viteza luminii transformă materia în energie - ceea ce înseamnă că orice lucru material care merge mai repede decât viteza luminii părăsește realitatea noastră tridimensională și se transformă în energie imaterială. Cu alte cuvinte, în lumea tridimensională viteza luminii este pragul pentru materie - sau orice lucru fizic - pentru a-și menține forma. Nimic nu poate călători mai repede decât viteza luminii, nici măcar informația. Orice lucru care călătorește dintr-un punct în altul și care se deplasează cu o viteză mai lentă decât viteza luminii, îi va lua timp ca să se deplaseze. Din acest motiv a patra dimensiune este timpul. Timpul este cel care face conexiunea între lumea tridimensională și lumea 5D și dincolo de ea. Când ceva se deplasează mai repede ca viteza luminii, nu există timp sau separație între două puncte de conștiință pentru că tot ce este material devine energie. Așa treci de la trei dimensiuni la cinci dimensiuni, de la un singur univers la multivers, de la această dimensiune la toate dimensiunile.

Permiteți-mi să vă dau un exemplu pentru a ajuta la simplificarea acestei idei complexe. Fizicianul francez Alain Aspect a făcut un faimos experiment de fizică cuantică la începutul anilor 1980, numit „Bell test experiments”. În studiu, oamenii de știință au făcut astfel încât doi fotoni să fie entangled, adică i-au legat unul de altul. Apoi au împușcat cei doi fotoni în direcții diferite, creând distanță și spațiu între ei. Când ei influențează un foton să dispară, celălalt foton a dispărut în același

timp. Acest experiment a fost o descoperire critică în fizica cuantică și a demonstrat că teoria relativității a lui Einstein nu era complet corectă. Asta a demonstrat că există un câmp unificat de informație dincolo de spațiul și timpul tridimensional ce conectează întreaga materie. Dacă cele două particule de lumină nu erau conectate de un câmp invizibil de energie, ar fi durat timp ca informația să călătorească de la un punct localizat în spațiu la celălalt punct localizat în spațiu. Conform teoriei lui Einstein, dacă o particulă a dispărut, cealaltă particulă ar trebui să dispară la un moment ulterior - decât dacă acestea ocupau același spațiu în același timp. Chiar dacă al doilea foton era afectat cu o milisecundă după aceea, pentru că erau separați de spațiu, timpul ar fi jucat un factor în retransmisia informației. Asta ar fi reconfirmat faptul că limita acestei realități este viteza luminii și orice lucru material care există aici este separat. Deoarece cele două particule au dispărut în același timp, asta a demonstrat că întreaga materie - corpuri, oameni, lucruri, obiecte, locuri - dar chiar și timpul, sunt conectate de frecvență și informație într-un tărâm dincolo de realitatea tridimensională și timp. Orice „lucru”, dincolo de material, este unificat într-o stare de unitate. Informația a fost comunicată între acești doi fotoni nelocal. De vreme ce nu există separație între două puncte de conștiință în realitatea 5D, nu există un timp linear. Există doar toate timpurile. Fizicianul cuantic mistic David Bohm a numit tărâmul cuantic „ordinea implicită unde totul este conectat”. El a numit tărâmul material al separației „ordinea explicită”. Dacă priviți la Figura 11.8 și Figura 11.9 încă o dată, vei reuși să îți clarifici ideile în legătură cu aceste două lumi.

Când îți iei atenția de pe a fi un anumit corp, cineva, ceva, undeva, într-un anumit timp, și devii niciun corp, nimeni, nimic, nicăieri și în nici un timp, devii conștiință pură. Conștiința ta se unește cu câmpul unificat - care este făcut doar din conștiință și energie - unde te unești cu conștiința oricărui corp, oricărei persoane, oricărui lucru, oricărui loc și oricărui timp. Din acest motiv, când te predai ca și conștiință (fără simțurile tale) în acest câmp al unificării, unde nu există nicio separație, și continui să te adâncești în vid sau întuneric, deoarece nu poate exista nimic fizic acolo, tu, ca și conștiință, devii tot mai puțin separat de conștiința câmpului unificat. Dacă continui să devii tot mai conștient de el și dacă continui să-i dai atenție, îți investești energia în el. Din acest motiv, cu cât te duci mai mult spre el, vei simți tot mai puțină separație și te vei simți tot mai întreg.

Până la urmă, pentru că nu există decât momentul prezent în câmpul unificat și deoarece nu există timp linear (ci doar toate timpurile), conștiința și energia câmpului unificat care observă întreaga materie în formă se află mereu în momentul etern prezent. Din acest motiv, dacă vrei să te conectezi la el și să te unești cu el, va trebui ca și tu să fii cu totul în momentul prezent.

Dacă privești Figura 11.10, vei vedea că ea prezintă modul în care îți poți prăbuși propria separație și conștiința individuală, pentru a experimenta unitatea și totalitatea câmpului unificat.

Încă un ultim lucru despre viteza luminii! În acest tărâm al lumii materiale, lumina vizibilă este o frecvență bazată pe polaritate (electroni, pozitroni, fotoni și așa mai departe). Dacă privești un pic la Figura 11.11, conform scalei, aproximativ la o treime din partea de sus pornind de la frecvența cea mai lentă, este locul unde se petrece diviziunea luminii. Mai sus de această undă sau frecvență se află locul unde materia se schimbă din formă în energie și singularitate și, sub această frecvență, se află diviziunea și polaritatea. Când diviziunea luminii are loc, fotonii, electronii și pozitronii se nasc, deoarece câmpul luminii vizibile conține tiparul cu informație a materiei ca frecvență organizată în patternuri de lumină. Această diviziune a luminii este locul unde s-a întâmplat Big Bang-ul - unde singularitatea devine dualitate și polaritate și unde universul a apărut ca informație organizată și materie. Din acest motiv acest vid este un întuneric etern: Nu există lumină vizibilă.

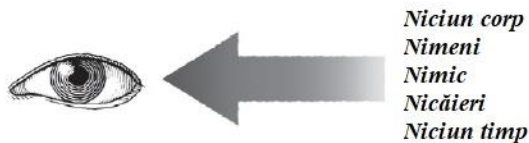
CĂLĂTORIA CĂTRE UNIFICARE

Când prăbușim 2 puncte de conștiință, experimentăm mai puțină separație și mai multă unificare și întregire. Când conștiința noastră se unește cu conștiința câmpului unificat (cu cât ne apropiem mai mult de el) cu atât mai mult experimentăm niciun timp și niciun spațiu.

REALITATEA MATERIALĂ - *Atenția în exterior*



DEVII CONȘTIINȚĂ - *Atenția este în momentul prezent*



Suntem atenți la Conștiință

CONȘTIINȚA ÎNTREGULUI - *De la niciun spațiu și niciun timp la toate spațiile și toate timpurile*



Când ne apropiem de conștiință, devenim conștiință.

Figura 11.10

Cu cât trăim cu atenția noastră pusă pe lumea exterioară, trăind ca un corp, fiind cineva, având niște lucruri, trăind undeva, într-un timp în realitatea noastră 3D, cu atât mai mult experimentăm separație și lipsă. Când ne luăm atenția de pe lumea exterioară și o fixăm pe lumea interioară, în momentul prezent, conștiința noastră se aliniază cu conștiința câmpului unificat. Acum suntem prezenți cu el. Cu cât ne predăm mai mult în câmpul unificat ca și conștiință, simțim mai puțină separație și lipsă și mai multă unificare și întregire. Dacă nu există nicio separație între două puncte de conștiință, atunci nu există nici un spațiu și nici un timp - ci toate spațiile și toate timpurile. Din acest motiv, cu cât ne simțim mai întregi, cu atât simțim mai puțină lipsă și cu atât mai mult simțim ca și când viitorul nostru s-a întâmplat deja. Acum nu mai creăm din dualitate, ci din unitate.

Deoarece materia vibrează la o frecvență atât de joasă, pentru a intra în dimensiunea de timp-spațiu sau câmpul unificat, nu poți intra ca și corp sau materie, și, deci, trebuie să devii nici un corp. Nu poți lua identitatea ta cu tine, deci trebuie să devii nimeni. Nu poți lua lucruri, deci trebuie să devii niciun lucru. Nu poți fi undeva, deci trebuie să ajungi nicăieri. Iar în final, dacă trăiești după un trecut familiar sau un viitor previzibil, unde timpul dă impresia că ar fi linear, pentru a ajunge în timp-spațiu, trebuie să experimentezi niciun timp.

Dar cum faci asta? Continui să îți pui atenția pe câmpul unificat - nu cu simțurile tale, ci cu conștiința ta. Când îți schimbi conștiința, îți ridici energia. Cu cât devii mai conștient de acest câmp invizibil, cu atât mai mult te îndepărtezi de separația materiei și te apropii de unificare. Acum te afli în quantum sau câmpul unificat. Acesta este tărâmul informației ce conectează orice corp, pe oricine, orice lucru, de oriunde și din orice timp.

Câmpul unificat - Cum devii orice corp, oricine, orice, oriunde și în orice timp

Materia este foarte densă și, datorită densității sale vibrează la cea mai înceată frecvență din univers. În Figura 11.11 vezi că atunci când ridici frecvența materiei, accelerând-o tot mai mult, materia se dematerializează în energie. La un anumit punct, exact dincolo de spectrul luminii vizibile - deasupra tărâmului dualității și polarității - orice informație despre materie se transformă în și mai multă energie unificată. După cum poți vedea, cu cât frecvența este mai înaltă, cu atât mai ordonată și mai coerentă devine energia. La acest nivel de frecvență și energie, dualitatea și polaritatea se unesc pentru a deveni un singur lucru. Noi numim asta iubire sau întreg, pentru că nu mai există nicio diviziune sau separație. Este locul unde pozitivul și negativul se unesc. Unde femininul și masculinul se

unesc. Unde trecutul și viitorul se unesc. Unde binele și răul nu mai există. Unde corect și greșit nu se mai pot aplica, unde opușii devin un singur lucru. Dacă continui să urci pe această scală, departe de materie și separație, continui să te simți tot mai întreg, să simți tot mai multă ordine și iubire. Ordinea acestei energii mult mai coerente transportă informație și acea informație este tot mai multă iubire. Dacă continui să accelerezi materia și mai mult, până la urmă aceasta va vibra atât de repede ca frecvență, încât va exista ca o linie dreaptă. În acea linie există frecvențe infinite, ceea ce înseamnă că există și posibilități infinite. Acesta este câmpul punctului zero (zero point energy), punctul de singularitate al quantumului - un câmp omniprezent de informație care există ca energie și frecvență și care observă toată realitatea în ordine, dintr-un singur punct. Am putea numi asta Mentea lui Dumnezeu, conștiința unificată, sursa de energie sau oricum vrei tu să definești acest principiu autoorganizat al universului. Acesta este locul unde există toate potențialele și posibilitățile ca și gând - sursa unei inteligențe iubitoare și a unei iubiri inteligente care observă toate aceste realități fizice cu formă. Din acest motiv:

DE LA GÂND LA ENERGIE ȘI MATERIE

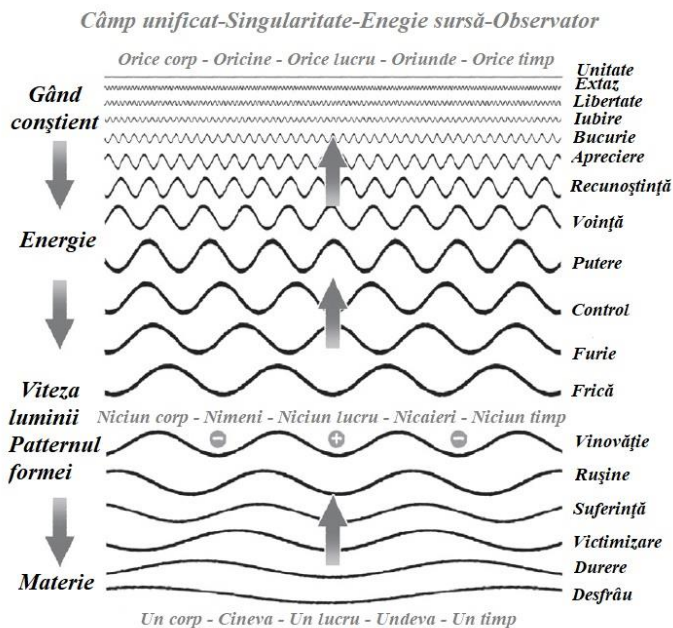


Figura 11.11

Totul începe de la un gând conștient. Când un gând conștient își încetinește frecvența, își scade și energia, până când, într-un final, ia formă și devine materie. La frecvența vitezei luminii, patternul materiei este reflectat ca un tipar pentru a deveni structură. La viteza luminii energia se divide în polaritate sau dualitate și electronii și pozitronii sunt creați. Peste viteza luminii există un grad mai mare de

ordine, care este reflectat ca un grad mai mare de întregire. Când călătorim în conștiință pornind de la materie și când ne depășim pe noi înșine, punându-ne atenția în interior, în câmpul unificat, odată ce trecem de planul luminii vizibile, devenim niciun corp, nimeni, nimic, nicăieri, în nici un timp. Acesta este tărâmul pe care îl experimentăm ca și conștientizare a altor dimensiuni, altor realități și altor posibilități. De vreme ce frecvența transportă informație și de vreme ce există frecvențe infinite în quantum, putem experimenta alte planuri care există acolo. Dacă privești săgețile care se mută de la materie spre câmpul unificat - linia dreaptă de sus - care reprezintă toate posibilitățile, vei vedea că trebuie să călătorești printre frecvențele joase dintre materie și lumină, care de fapt sunt diferite nivele de gânduri și emoții. Privește diferitele nivele de conștiință prin care trebuie să treci pentru a ajunge la unificare și vei înțelege de ce de cele mai multe ori nu ajungem până acolo.

Cu cât este mai mare frecvența, cu atât este mai mare energia.

Cu cât este mai mare energia, cu atât este mai mare informația la care avem acces.

Cu cât este mai mare informația, cu atât este mai mare conștiința.

Cu cât este mai mare conștiința, cu atât este mai mare conștientizarea.

Cu cât este mai mare conștientizarea, cu atât este mai mare mintea.

Cu cât este mai mare mintea, cu atât este mai mare abilitatea de a influența materia.

În ierarhia legilor universale, legile cuantice le întrec pe cele newtoniene (legile clasice). Din acest motiv Einstein a spus „Câmpul este singura agenție care guvernează particula.”, deoarece câmpul cuantic guvernează, organizează și unește toate legile naturii și direcționează mereu energie în ordine, patternând lumina în formă. Pe planeta noastră, e suficient să privim natura pentru a vedea cum secvența lui Fibonacci, cunoscută sub denumirea „secțiunea de aur” (o formulă matematică recurentă care se găsește în natură și care aduce ordine și coerență), aduce ordine în materie. Câmpul zero point energy, care este plin cu posibilități de gândire (pentru că gândurile sunt posibilități), își încetinește frecvența, creând ordine și formă.

Câmpul unificat este o inteligență care se autoorganizează și care observă mereu lumea materială în ordine și formă. Cu cât te poți abandona lui, cu cât te poți apropia mai mult de el și devii una cu el, cu atât simți mai puțină separație și lipsă și, din acest motiv, simți mai multă unificare și întregire. Când tu, ca și conștiință, te extinzi în acest tărâm infinit de posibilități, începi să te simți conectat la conștiința oricui, oricărui corp, oriunde, orice, în orice timp - inclusiv visele tale viitoare.

De vreme ce conștiința este conștientizare și conștientizarea este atentă, primul pas pentru a experimenta câmpul unificat este acela de a deveni conștient de

el, pentru că, dacă nu ești conștient de el, el nu există. Din acest motiv, cu cât îi dai mai multă atenție, cu atât vei deveni mai conștient de el.

Dar există un avertisment. După cum am văzut, singurul mod în care poți intra în tărâmul conștiinței pure este acela de a deveni conștiință pură. Cu alte cuvinte, singurul mod de a intra în acest regat al gândului este un gând. Asta înseamnă că trebuie să treci de simțurile tale, luându-ți atenția de pe materie și particule și, în loc de asta, să ți-o pui pe energie sau pe undă. Dacă te poți extinde ca și conștientizare în acest tărâm imaterial și nevăzut de întuneric infinit și dacă poți să devii conștient că ești o conștientizare în fața unei conștientizări și mai mari, conștiința ta se va uni cu o conștiință și mai mare. Dacă poți face asta, dacă te poți da din drum și dacă poți dăinui ca o conștiință sau conștientizare în acest câmp, dacă poți să te predai acestei iubiri inteligente - aceeași inteligență care creează universul și care îți dă viață - aceasta te va integra în ea. Această inteligență iubitoare este atât personală, cât și universală, în interiorul tău și în exteriorul tău, și când te unești cu ea, aceasta va crea și va readuce ordine și echilibru în biologia ta, pentru că natura sa este aceea de a organiza materia într-o manieră mai coerentă. Acum treci prin urechea acului, iar de cealaltă parte a urechii nu mai există separația a două puncte de conștiință. Există doar o conștiință - unitatea. Aici există toate posibilitățile. Pentru că intri în domeniul conștiinței, a gândului, a informației, a energiei și frecvenței, podul care te duce de la spațiu-timp la timp-spațiu pornește de la a fi un corp, cineva, un lucru, într-un loc, într-un timp și ajunge la a fi nici un corp, nimeni, nimic, în nici un loc și în nici un timp. Aceasta este relația - pragul spre câmpul cuantic sau unificat (Privește Figura 11.8 și Figura 11.9).

În acest tărâm te așteaptă posibilități noi infinite, potențiale și experiențe noi și nelimitate - nu aceleași experiențe vechi și familiare pe care le-ai experimentat până acum în mod repetitiv. Până la urmă, nu asta este necunoscutul? Ceva necunoscut este doar o posibilitate care există pentru tine ca și gând. Când ești în acest tărâm al gândului pur, singurul lucru care te poate limita este imaginația ta. Dar când te afli în acest tărâm al gândului, dacă începi să te gândești iar la cineva, ceva, vreun corp, undeva, la un timp cunoscut, atenția ta (deci și energia ta) revine în realitatea tridimensională de spațiu și timp - înapoi în tărâmul separației.

De vreme ce fiecare gând pe care-l gândești are o frecvență, în momentul în care începi să te gândești la durerea din corpul tău, sau la cât de avansată este boala ta, sau la problemele de la muncă, sau problemele pe care le ai cu mama ta sau lucrurile pe care trebuie să le faci într-o anumită perioadă de timp, revii în acest spațiu și timp. Conștiința ta este înapoi în tărâmul lumii materiale și gândurile tale produc aceeași frecvență ca materia și particulele (Privește Figura 11.10). Energia ta vibrează iar la același nivel al lumii fizice 3D cunoscute, deci nu prea mai poți să-ți influențezi realitatea personală. Vibrezi iar ca materie, și știm cum

funcționează asta. Cu cât frecvența ta pătrunde tot mai mult în densitate, te îndepărtezi tot mai mult de câmpul unificat. Ca rezultat, te simți separat de el. În acest scenariu, dacă visele tale există ca și gânduri în câmpul unificat, va dura foarte mult ca visele tale să devină realitate.

Dacă te gândești la un corp, la cineva, la ceva, la un spațiu, într-un anumit timp, nu poți trece peste identitatea ta, care a fost creată din totalitatea experiențelor tale. Te afli în aceleași amintiri, aceleași gânduri obișnuite și aceleași emoții condiționate pe care le-ai asociat cu toate persoanele și lucrurile cunoscute care se află în anumite spații și timpuri în realitatea ta cunoscută - ceea ce înseamnă că atenția și energia ta sunt legate de realitatea ta personală trecut-prezentă.

Gândești la fel ca identitatea ta și, din acest motiv, viața ta va rămâne la fel. Ești aceeași personalitate care încearcă să creeze o nouă realitate personală. Când spun că trebuie să treci dincolo de tine însuși, asta înseamnă să uiți de tine însuși - ia-ți atenția de pe personalitatea și realitatea ta personală trecută. Atunci are sens faptul că pentru a-ți vindeca corpul, trebuie să treci dincolo de corpul tău. Pentru a crea ceva nou în viața ta, trebuie să uiți de vechea viață. Pentru a schimba o problemă în mediul exterior, trebuie să treci dincolo de amintirile și emoțiile care sunt corelate cu acea problemă. Și, dacă vrei să creezi un eveniment nou și neașteptat în viitorul tău, trebuie să te oprești din a anticipa constant același viitor previzibil bazat pe amintirile familiare ale trecutului. Va trebui să te miști la un nivel mai înalt de conștiință decât conștiința care creează oricare dintre aceste realități.

În câmpul unificat nu ai unde să te duci, pentru că totul e acolo. Nu ai ce să vrei, pentru că ești atât de complet și întreg încât simți că ai avea de toate. Nu poți judeca pe nimeni, pentru că ești toți. Și nu mai este necesar să devii orice corp, pentru că ești toate corpurile. Și de ce ți-ai face griji că nu ai suficient timp, dacă exiști într-un domeniu unde timpul este infinit?

Cu cât te simți mai întreg, cu atât simți mai puțină lipsă și, din acest motiv, vrei mai puține. Cum să vrei sau cum să trăiești în lipsă când te simți întreg? Dacă există mai puțină lipsă, există și mai puțină dorință de a crea din dualitate, polaritate și separație. Cum să vrei când ești complet? Când creezi din întreg, te simți ca și când ai acel lucru deja. Nu mai există așteptare, încercări, dorință, forțare, previziune, luptă sau speranță - până la urmă speranța este un cerșetor. Când creezi dintr-o stare de întreg, există doar a ști și a observa. Aceasta este cheia de a manifesta realitatea - să fii conectat, nu separat.

Dacă lumea ta tridimensională este creată de iluzia spațiului dintre două obiecte sau două puncte de conștiință, atunci, cu cât ești una cu câmpul unificat, cu atât mai puțină separație există între tine și orice lucru material. Când conștiința ta se unește sau devine mai conectată la câmpul unificat - tărâmul întregului și al

unificării - nu mai există separație între două puncte de conștiință. Această întregire se reflectă în biologia ta, în chimia ta, în circuitele tale, în hormoni, gene, inimă și creier, restabilind echilibrul în întregul tău sistem. O frecvență mai mare sau o energie mai mare se mișcă acum prin sistemul tău nervos autonom - un sistem care îți dă constant viață și a cărui agendă este aceea de a crea echilibru și ordine. Această energie transportă un mesaj de întregire și, ca rezultat, devii mai întreg. Cu cât este frecvența mai mare, cu atât mai puțin timp este necesar pentru a apărea în această realitate tridimensională de spațiu-timp. După cum am învățat mai devreme în acest capitol, când scurtezi spațiul dintre două puncte de conștiință, prăbușești timpul. Când această iluzie de separație nu mai există, percepi mai puțin spațiu între tine (o identitate care trăiește între-un corp, într-un mediu fizic și între-un timp linear) și oameni, obiecte, lucruri, locuri, materie și chiar și visele tale. Din acest motiv, cu cât te apropii mai mult de câmpul unificat, cu atât mai conectat te simți de oricine și orice. Ca și conștiință te afli în câmpul unificării și, pentru că acolo nu există separație, timpul este etern. Și reține! Unde există timp infinit, există și spații infinite, dimensiuni posibile și realități care pot fi experimentate. Unde „gândești” că te afli sau oricine „gândești” că ești, ești exact acolo sau ești exact acel lucru. De fapt, nu trebuie să încerci să crezi nimic, pentru acel lucru există deja acolo, în tărâmul tuturor gândurilor. Tot ce ai de făcut este să devii conștient de el, să-l observi cum există și să-l experimentezi.

DEVENIND CU POSIBILITĂȚI NELIMITATE




<i>Realitatea materială 3D a lumii newtoniene</i>	<i>Ușa către Quantum ca și Conștiință pură</i>	<i>Realitatea imaterială 5D a Câmpului Unificat</i>	<i>Tărâmul Posibilităților Nelimitate</i>
<i>Conștiința că ești:</i>	<i>Conștiința că ești:</i>	<i>Conștiința că ești:</i>	<i>Conștiința că ești:</i>
<i>Un corp</i> <i>Cineva</i> <i>Un lucru</i> <i>Undeva</i> <i>Un timp</i>	 <i>Niciun corp</i> <i>Nimeni</i> <i>Niciun lucru</i> <i>Nicăieri</i> <i>Niciun timp</i>	 <i>Toate corpurile</i> <i>Toate persoanele</i> <i>Toate lucrurile</i> <i>Toate locurile</i> <i>Toate timpurile</i>	 <i>Orice Corp</i> <i>Oricine</i> <i>Orice</i> <i>Oriunde</i> <i>Orice timp</i>

Figura 11.12

Odată ce devenim conștiința tuturor corpurilor, a tuturor persoanelor, a tuturor lucrurilor, în toate locurile și în toate timpurile, din punct de vedere

teoretic, putem crea orice corp, putem deveni oricine, putem avea orice lucru, putem trăi în orice loc și putem fi în orice timp.

Aruncă o privire la Figura 11.12. Când îți muți atenția de la a fi un corp, la a fi nici un corp, la a fi toate corpurile, poți crea orice corp. Când te muți de la a fi cineva, la a fi nimeni, la a fi toate persoanele, poți deveni orice persoană. Când îți ieși atenția de pe un lucru, intrând în tărâmul unde nu există nici un lucru, te unești cu orice lucru și din acest motiv poți avea orice lucru. Când îți ieși conștientizarea de pe un loc, la nici un loc, vei fi peste tot și poți trăi oriunde. Și, în final, când îți muți conștiința de pe un timp, în nici un timp, pentru a deveni toate timpurile, poți fi în orice timp. Asta înseamnă să devii supranatural.

În munca pe care o fac în jurul lumii, am muncit mulți ani pentru a-i învăța pe cursanții noștri cum să treacă dincolo de ei înșiși. Acum știu că primul pas în acest proces este acela ca ei să-și controleze corpul, să treacă dincolo de condițiile din mediul lor exterior și să transcendă timpul. Dacă ei reușesc asta, se trezesc că experimentează câmpul unificat. Când ajung la această conexiune, trebuie învățați că acolo este și mai mult de experimentat.

Dacă a învăța înseamnă să faci noi conexiuni sinaptice, cu cât înveți mai mult despre ceva, cu atât mai mult vei aprecia acel lucru, cu atât mai mult vei deveni conștient de el și îl vei experimenta, pentru că acum poți folosi noi rețele neurale. Asta se află în actul învățării, ceea ce îți va schimba și îți va îmbogăți și mai mult experiența. Până la urmă, dacă nu ai învățat nimic nou, experiențele tale vor rămâne la fel, pentru că vei percepe realitatea cu aceleași circuite cu care o percepeai și înainte. Cunoașterea este mesagerul care îți va evolua experiența.

De exemplu, mie îmi place vinul roșu și am condus mai multe excursii în diferite părți ale lumii pe acest subiect. Mulți dintre cei care au venit la aceste evenimente mi-au spus inițial că nu „știu” nimic despre vin. Eu am tradus această afirmație cum că probabil nu au învățat niciodată ceva despre vin sau și-au limitat expunerea la strugurele fermentat. Adevărul este că, având în vedere că și-au limitat cunoașterea și experiența din trecutul lor, acum au instalat un hardware neural limitat pentru a percepe vreun gust real sau nuanțe. Atunci, am putea spune că aceste persoane chiar nu știu ce să caute pentru a se bucura cu adevărat de această experiență. Dar dacă învață cum produc vinul maeștrii vinului și înțeleg istoria vinului, tipul de struguri pe care îl folosesc maeștrii și de ce sunt folosite anumite soiuri de struguri? Atunci ei învață că vinul este depozitat în butoaie de stejar, pentru cât timp este depozitat și de ce. Asta i-ar familiariza cu întregul proces, ar cunoaște motivele din spatele operațiunilor și de ce un anumit vin este atât de plăcut. Acesta este procesul, dar acum gândește-te la acel vin minunat din sticlă. Dacă ei nu sunt conștienți de aroma florală, de urmele de cireșe negre și coacăze, de gustul de vanilie și coajă, de mirosul parfumurilor florale, de procentul de tanin și dacă vinul a fost păstrat în butoaie de stejar sau bidoane din oțel și

pentru cât timp, ei nu vor ști după ce să se uite și nu vor putea să-l experimenteze complet. Doar în momentul în care știu ce să caute și de ce anume să devină conștienți, doar atunci acest lucru va exista pentru ei. Atunci am putea spune că conștientizarea le-ar schimba experiența.

Știi că acest lucru este adevărat pentru că doar într-o săptămână, aceiași oameni care inițial au spus că nu le place vinul roșu sau că nu știau nimic despre el, au plecat cu o experiență nouă completă despre cum să interacționeze cu vinul. După multe zile de învățat și descoperit ce anume trebuie să caute - fiind prezenți în mod repetitiv și focusându-și atenția pe anumite arome și gusturi, zi de zi gustând toate tipurile de vin și luând decizii în legătură cu ce le place și ce nu le place, fiind mereu atenți, deci activând și instalând noi conexiuni neurale - acești tipuri au devenit foarte specifici în legătură cu ce tip de vin le place. Într-o săptămână au dobândit un nou nivel de apreciere, conștientizare și înțelegere. Încă o dată, experiența i-a schimbat. Același lucru este adevărat și când vine vorba despre câmpul unificat. Dacă nu ești conștient de el, atunci acesta nu există pentru tine, dar cu toate acestea, cu cât știi mai multe despre el, cu atât mai conștient devii în legătură cu ce anume să cauți și cu atât mai mult poți să-i dai atenție și să-l experimentezi mai profund. Iar asta ar trebui să te schimbe.

Încă din naștere ești antrenat să-ți ții atenția pe materie și nu pe energie. Ești condiționat să crezi că ai nevoie de simțurile tale pentru a experimenta realitatea. Cu alte cuvinte, dacă nu vezi, nu simți, nu miroși, nu atingi sau nu guști ceva, acel lucru nu există. Din acest motiv, majoritatea oamenilor își pun întreaga atenție pe materie, obiecte și particulă, punându-și foarte rar atenția pe energie, informație și undă. De exemplu, nu ești conștient de degetul mare de la piciorul stâng până în momentul în care nu îți pui atenția pe el. El a existat mereu pentru tine, dar tu nu ai fost conștient de el. În momentul în care îți pui atenția pe el, el există. Același lucru este adevărat și pentru câmpul unificat. Cu cât devii mai conștient de el, cu atât mai mult va exista în realitatea ta. Focusându-se numai pe materie, oamenii exclud posibilitatea din viața lor. Asta este unda - o energie a posibilității. Cu cât îi dai mai multă atenție, cu atât mai mult posibilitățile vor apărea în viața ta. Deoarece unde îți pui atenția, acolo îți pui și energia, în momentul în care devii conștient de câmpul unificat, atenția ta îl va face să se extindă. De exemplu, când îți pui atenția și conștientizarea pe durerea ta, aceasta se extinde, deoarece experimentezi și mai mult din ea. Dacă dai tot mai multă atenție durerii și dacă te aștepti să apară și mai multă, aceasta va deveni parte din viața ta. Același lucru se întâmplă cu câmpul unificat. Când îți pui atenția pe el și devii mai conștient de el, acesta se extinde. Și, la fel cum am spus și despre durere, când experimentezi mai mult din el, acesta există ca parte din viața ta. Doar punându-ți atenția pe câmpul unificat - când devii conștient de el, când îl observi, când îl experimentezi, când îl simți, când interacționezi cu el și când stai prezent cu el moment de moment - el apare și se

extinde în realitatea ta zilnic. Cum apare și se extinde? Ca și lucruri necunoscute: serendipități, sincronități, oportunități, coincidențe, noroc, să fii la locul potrivit la momentul potrivit și momente pline de conștientizare.

Cea mai bună descriere din experiența mea - acest câmp unificat este o inteligență divină și iubitoare și o iubire inteligentă care se află în interiorul și în exteriorul tău, astfel încât, de fiecare dată când îți focusezi atenția pe ea, devii conștient de prezența divinului din interiorul și exteriorul tău. Când îți pui atenția pe ea, divinul ar trebui să apară mai mult în viața ta. De vreme ce conștiința este conștientizare și conștientizarea este atentă, când ești conștient de ea și îi dai atenție, începi să te unești cu ea. Experiența ta în legătură cu ea te va face să devii ea și, cu cât te extinzi tot mai adânc în acest câmp unificat, va fi tot mai mult pentru tine de explorat și experimentat. Dacă privești Figura 11.11, cu cât te apropii mai mult de acea linie dreaptă care reprezintă Sursa de energie sau Întregul, are sens ca singurul mod prin care te poți apropia de el este acela de a-ți ține atenția pe el și de a deveni tot mai conștient de el. Dacă faci asta corect, cu cât te îndepărtezi de dualitate sau separație și te îndrepti spre unitate sau întreg, de vreme ce emoțiile sunt produsul finit al experienței, ar trebui să simți tot mai multe nivele de iubire, unitate și întregire. Odată ce simți și experimentezi tot mai mult din această iubire inteligentă, trei lucruri se vor întâmpla în viața ta.

Primul lucru care se întâmplă este acela că, imediat ce-ți pui atenția și conștientizarea pe câmpul unificat, cu cât te apropii mai mult de Sursă și te adâncești în ea, experimentezi mai mult din ea. Această călătorie trasează un drum neurologic de la creierul tău gânditor direct la sistemul tău nervos autonom. Acum, de fiecare dată când te aventurezi în el, când îți încetinești undele cerebrale, construiești o autostradă cu mai multe benzi, și acel drum neuronal devine mai gros, pentru că-l folosești mai des. Cu timpul, asta îți permite să te unești mai ușor cu câmpul unificat.

Al doilea lucru care se întâmplă este acela că, datorită faptului că experiența îmbogățește creierul, de fiecare dată când interacționezi cu acest câmp unificat și-l experimentezi, creierul tău se schimbă. Asta face experiența. Îmbogățește și rafinează circuitele din creier. Acum instalezi hardware-ul în creierul tău pentru a fi mai conștient de acest câmp data viitoare când te vei uni cu el. În plus, de vreme ce experiența produce o emoție, când simți câmpul unificat, începi să-l încorporezi. Din acest motiv încorporezi tot mai mult din divin.

Conform modelului cuantic de realitate, de vreme ce toate bolile sunt o scădere și o incoerență a frecvenței, în momentul în care corpul experimentează această frecvență înaltă nouă și coerentă, energia din acel eveniment ridică vibrația corpului la coerență și ordine. De nenumărate ori, în workshop-urile noastre, când corpurile cursanților noștri au fost upgrdate cu o frecvență nouă și cu o informație nouă, am fost martori la schimbări instantanee în ceea ce privește sănătatea lor.

De vreme ce agenda sistemului nervos autonom este aceea de a crea echilibru și sănătate, momentul în care ne dăm din drumul său, când încetăm să mai analizăm, să gândim și ne abandonăm complet, această inteligență intră în acțiune și creează ordine. Dar de această dată transportă un mesaj nou și autoreglator, cu o frecvență mai mare, din câmpul unificat. Aceeași energie coerentă crește frecvența materiei. Este ca și când ai schimba energia statică a postului de radio la o frecvență care are o frecvență și un semnal mai clar. Corpul primește un semnal mai coerent. Când se întâmplă asta, vei simți iubire intensă, o profundă bucurie de a exista, un simț mărit de libertate, o beatitudine indescrivibilă, o conștientizare a vieții, nivele ridicate de recunoștință și o senzație de împlinire modestă. În acel moment, energia din câmpul unificat - sub forma emoției - îți reconstruiește corpul la o nouă conștientizare și la o minte nouă. Într-o clipă emoțiile ridicate semnaleză noi gene în moduri noi, schimbând corpul și scoțându-l din trecutul biologic. Al treilea lucru care se întâmplă când te apropii de câmpul unificat este acela de a auzi sau a experimenta cunoașterea și informația diferit. Asta pentru că ți-ai schimbat circuitele creierului și nu mai ești aceeași persoană. Vei percepe adevărul la un cu totul alt nivel și lucrurile pe care credeai că le cunoști vor apărea într-o lumină nouă. Experiența ta interioară ți-a schimbat percepția cu privire la ceea ce se întâmplă în lumea ta exterioară. Cu alte cuvinte, te-ai trezit. Odată ce ai o experiență, un sentiment sau o înțelegere mai bună a câmpului unificat - odată ce-ți schimbă circuitele în creier - îți permite să experimentezi și să percepi realitatea în feluri noi. De fapt, vei vedea un spectru al vieții pentru care creierul tău nu a avut circuite înainte pentru a-l percepe. Data viitoare când creierul tău va activa aceste rețele, deja ai hardware-ul ca să poți experimenta și mai mult din realitate. Acum percepi mai mult dintr-o realitate care a existat mereu. Doar îți lipseau circuitele ca să o percepi și înainte. Dacă poți face această călătorie în mod conștient până la Sursă (privește încă o dată Figura 11.11) și dacă reușești să te conectezi cu ea, în momentul în care te conectezi cu adevărat la ea, vei începe să te porți tot mai mult ca ea. Natura sa devine natura ta și acum tot mai multă iubire inteligentă este exprimată prin tine. Care sunt calitățile tale native? Vei deveni mai răbdător, mai iertător, mai prezent, mai conștient, cu mai multă voință, vei dăruia mai mult, vei fi mai altruist, mai iubitor și mai conștient, asta ca să numesc câteva dintre ele. Realizezi că ceea ce ai tot căutat, te căuta. Devii acel lucru și el devine tu.

Atunci, disciplina este aceea de a:

- A-i permite conștiinței tale să se unească cu o conștiință mai mare.
- De a te preda mai adânc în această iubire inteligentă.
- Să ai încredere în necunoscut.

- Să abandonezi încontinuu anumite aspecte ale sinelui limitativ pentru a te uni cu sinele mai mare.
- Pierde-te în nimic ca să devii tot.
- Relaxează-te într-o mare infinită de energie coerentă.
- Continuă să te extinzi tot mai adânc în întreg.
- Renunță la control.
- Simte-te din ce în ce mai complet.
- Ca și conștiință, devino conștient clipă de clipă, fii atent și experimentează, fii prezent cu acest câmp unificat și simte-l tot mai mult în jurul tău - fără să îți readuci conștientizarea în realitatea tridimensională.

Dacă faci asta așa cum trebuie, nu îți vei folosi simțurile, pentru că te afli dincolo de simțuri. Pur și simplu vei fi conștiință.

Meditația Spațiu - Timp și Timp - Spațiu

Începe prin a-ți pune atenția pe inimă și odată ce ești te afli în spațiul pe care inima îl ocupă în spațiu, devino conștient de respirația ta. Permite-i să intre și să iasă din inima ta, continuând să-ți adâncești respirația și să te relaxezi tot mai mult. Continuă să-ți ții atenția pe inima ta, activează o emoție înaltă și susține această emoție pentru o perioadă, în timp ce ești atent la respirația ta. Radiază acea energie dincolo de corpul tău în spațiu. Apoi, utilizând orice cântec care te inspiră (ca cel pe care l-ai folosit pentru meditația din Capitolul 5), fă acea meditație prin care îți scoți mintea din corp. Ia toată energia depozitată în corpul tău, cum ar fi emoțiile de supraviețuire și eliberează-le în emoții înalte, folosind un nivel de intensitate care este mai mare decât corpul ca și minte.

În următoarele 10 sau 15 minute, ascultă unul sau două cântece (fără versuri) care vor induce transa. Acum devino conștiință pură, devenind nimeni, nici un corp, nimic, nicăieri, în nici un timp, extinzându-te ca și conștiință în câmpul unificat. Acum este timpul să te conectezi la conștiința oricui, oricărui corp, oricărui lucru, de oriunde, în orice timp, unificându-te cu o conștiință mai mare în câmpul unificat. Tot ce trebuie să faci este să fii conștient de acest câmp, să-i dai atenție, să fii prezent cu el și să-l simți moment de moment. Vei începe să te simți mai complet și mai unificat, ceea ce se va reflecta în biologia ta, pentru că corpul tău experimentează o energie mai coerentă care trece prin el și astfel îți construiești câmpul energetic. Menține această stare timp de 10 până la 20 de minute, predându-te tot mai adânc în el. Când ai terminat, adu-ți conștiința înapoi, într-un corp nou, la un mediu nou și într-un timp cu totul nou.

CAPITOLUL 12

GLANDA PINEALĂ

După cum bine știi, când noi, ca și conștiință, ne mutăm dincolo de lumea simțurilor, adică dincolo de această realitate tridimensională, putem accesa informații care transportă o informație specifică, dincolo de vibrația materiei și viteza luminii. Când se întâmplă asta, creierul procesează amplitudini foarte înalte de energie. De multe ori am măsurat și am observat acest fenomen în scanările creierului cursanților noștri. Am mai învățat și că atunci când există o creștere de energie în creier, va exista mereu o creștere în conștiință și conștientizare - și viceversa. De fapt, este foarte dificil de determinat dacă energia sau nivelul de conștientizare este cel care produce aceste măsurători extreme. Dar nu cred că le putem separa pe cele două pentru că nu poți avea o schimbare în energie fără o schimbare în conștientizare sau o schimbare în frecvență fără o schimbare în informație.

Cu cât te conectezi la nivele mai profunde ale câmpului unificat, creierul este activat de o energie și mai mare care transportă o informație specifică sub formă de gânduri și imagini. Apoi creierul efectiv filmează și înregistrează acest eveniment interior profund și, pentru persoana care are experiența, orice se întâmplă în mintea sa pare mai real decât orice experiență exterioară trecută. În acel moment, energia ridicată sub forma unei emoții profunde și puternice captează toată atenția minții. Acesta este momentul în care creierul și corpul primesc o upgradare biologică. Dacă cineva poate să stea așezat într-un scaun, cu ochii închiși, în timpul meditației, și să aibă o experiență senzorială extinsă fără simțurile sale, trebuie să ne întrebăm *Ce se întâmplă în creier pentru a putea explica acest efect supranatural?* Pentru persoana care trăiește experiența, în ciuda faptului că aceasta stă nemișcată, pare mai reală decât orice altă experiență (determinată de simțurile sale) pe care au trăit-o vreodată. Atunci ar trebui să ne întrebăm *Cum putem avea o experiență senzorială amplificată fără simțurile noastre? Care sunt funcțiile specifice ale creierului și ale corpului care traduc interacțiunile cu câmpul cuantic în experiențe interioare profunde?*

Cu alte cuvinte, dacă putem interfera cu un câmp de informație mai coerentă, care apoi creează niște evenimente interioare atât de stimulante, trebuie să existe o explicație neurologică, chimică și biologică pentru niște întâmplări atât de supranaturale. Care sunt sistemele unice, organele, glandele, țesuturile, substanțele chimice, neurotransmițătorii și celulele implicate care ar putea da naștere la niște experiențe atât de profunde și intense? Ar putea exista componente fiziologice care stau adormite, așteptând să fie activate? Patru stări de conștiință te vor ajuta să-și faci o schemă cu informația din acest capitol. Prima este starea de trezire, care, bineînțeles, este aceea în care suntem treji și conștienți. Următoarea este somnul, unde suntem inconștienți și corpul se reface și se repară. Apoi vine

visul, care este o stare alterată de conștiință, când corpul este cataleptic, dar mintea este implicată în niște imagini vizuale și simbolice interne. Și, în final, există momente transcendente care sunt dincolo de înțelegerea noastră a realității. Aceste evenimente transcendente se pare că ne schimbă modul în care privim lumea pentru totdeauna. Vreau să vă ofer cea mai bună înțelegere despre biologia, chimia și neuroștiința acestor experiențe transcendente. Să începem cu melatonina moleculară, care este responsabilă pentru toate acestea.

Melatonina - neurotransmițătorul visatului

Când te trezești dimineața și revii în lumea simțurilor, în momentul în care ochiul tău percepe lumina prin iris, receptorii nervului optic trimit un semnal unei părți a creierului denumite nucleu suprachiasmatic. Acesta trimite un semnal la glanda pineală, care răspunde prin a produce serotonină, neurotransmițătorul din timpul zilei. După cum îți amintești, neurotransmițătorii sunt mesageri chimici care transmit și comunică informație între celulele nervoase. Neurotransmițătorul serotonină îți spune corpului tău că este timpul să se trezească și să-și înceapă ziua. Când integrezi informația între toate simțurile pentru a crea o logică între lumea ta interioară și cea exterioară, serotonina stimulează undele cerebrale de la delta la tetha, la alpha, la beta, făcându-te încă o dată să realizezi că te afli într-un corp fizic, în spațiu și în timp. Din acest motiv, când creierul funcționează pe unde cerebrale beta, îți pui atenția pe mediul exterior, pe corp și timp. Acest lucru este normal. Când se lasă noaptea și este întuneric, se petrece un proces similar dar inversat. Inhibiția luminii trimite un semnal de-a lungul aceluiași drum, înapoi la glanda pineală, dar acum glanda pineală transmută serotonina în melatonină, neurotransmițătorul de noapte. Această producție și eliberare de melatonină îți încetinește undele cerebrale de la beta la alpha, făcându-te somnoros, obosit și nu prea mai ai chef să gândești sau să analizezi. Când undele cerebrale încetinesc spre alpha, devii mai interesat să-ți focusezi atenția pe lumea ta interioară decât pe lumea exterioară. Eventual, când corpul tău adoarme și intră într-o stare cataleptică, undele tale cerebrale se mișcă de la alpha la tetha și la delta, astfel inducând perioade de visare dar și de somn profund și regenerant.

Trăind în ritmul mediului nostru exterior, în acest pattern diurn de trezire și somn (în funcție de locul în care trăim în lume), creierul nostru devine antrenat automat să producă aceste substanțe chimice zilnic, la anumite ore, în fiecare dimineață și seară. Acesta este ritmul circadian. Mulți dintre noi știu că atunci când ieșim din ritmul nostru natural, cum se întâmplă când călătorim în altă parte a lumii unde soarele răsare și apune cu mai multe ore înainte de timpul normal din zona noastră. Aceasta este oboseala de la decalajul fusului orar și avem nevoie de ceva timp ca să ne recalibrăm. Când corpul iese din ritmul său circadian natural, este

nevoie de câteva zile ca să ne readaptăm la ritmul noului mediu de răsărit și apus. Aceasta este o chimie produsă din interacțiunea noastră cu lumea exterioară tridimensională - de la reacția ochilor noștri la soare și de la frecvența luminii vizibile.

Melatonina induce somnul cu mișcarea rapidă a ochiului (REM), o fază a ritmului circadian care produce visul. Când gândurile și discuțiile din capul nostru se diminuează, făcând loc somnului și eventual stării de visare, creierul începe să vadă și să perceapă în imagini, poze și simboluri. Dar înainte să discutăm de ce melatonina este importantă, să aruncăm o privire la structura moleculară a acestui neurotransmițător. Procesul de creare al melatoninei începe cu aminoacidul esențial L-triptofan, materialul responsabil cu producerea de serotonină și melatonină. Pentru a fi transformat în melatonină trebuie să treacă printr-o serie de schimbări chimice cunoscute ca metilare. Metilarea este procesul prin care se ia o singură moleculă de carbon și trei molecule de hidrogen (cunoscut ca un grup de metil) și se aplica la nenumărate funcții din corpul nostru, cum ar fi gândirea, repararea ADN-ului, activarea și dezactivarea genelor, lupta cu infecțiile și așa mai departe. În acest caz face parte din producerea melatoninei.

În Figura 12.1 vedem metilarea în acțiune. Deoarece metilarea este un grup format din niște chimicale foarte stabile, structura de bază a cercurilor de 5 și 6 rămân la fel în timpul acestei serii de reacții chimice. Când diferite grupuri de molecule se atașează la aceste cercuri, acestea schimbă proprietățile și caracteristicile moleculelor. Începând cu L-triptofanul, glanda pineală îl transformă în hidroxitriptofan (5-HTP), care apoi devine serotonină. Serotonina este o moleculă mai stabilă decât 5-HTP, se poate autosuține în creier și are o funcție mai folositoare, după cum vom vedea imediat. Printr-o altă reacție chimică, glanda pineală transformă serotonina în N-acetilserotonină și, apoi, o reacție adițională o transformă în melatonină. Și toate acestea se întâmplă în glanda pineală. Într-un ciclu de 24 de ore, producția de melatonină este mai mare între ora 1 A.M. și 4 A.M. Este bine să reții acest lucru.

PROCESUL DE METILARE AL SEROTONINEI ȘI MELATONINEI

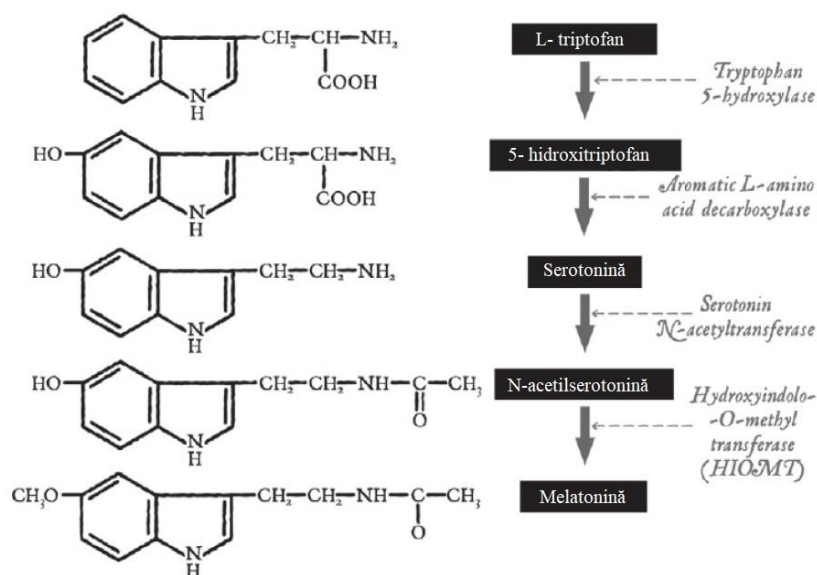


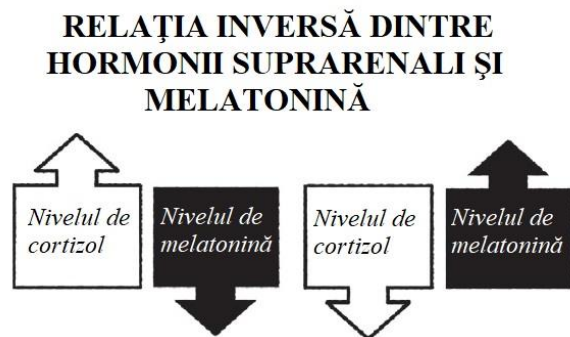
Figura 12.1

Procesul de metilare al aminoacidului L-triptofan în serotonină și melatonină.

Acum știm că există o relație inversă între hormonii suprarenali (cortizol) și melatonină. Când nivelul de cortizol crește, nivelul de melatonină scade. Din acest motiv, nu putem să dormim când suntem stresați. În antichitate, asta a fost folosit pe post de mecanism biologic de apărare. De exemplu, dacă erai urmărit de un prădător de câteva ori pe drumul spre locul de unde luai apă și apoi mai vedeai și câteva animale mari pe teritoriul tău, corpul tău, prin inteligența sa înnăscută, ar fi dorit să prevină ca tu să devii o pradă. În astfel de cazuri, somnul și refacerea deveneau mai puțin importante decât supraviețuirea. Cu alte cuvinte, a rămâne în viață, prin a rămâne treaz toată noaptea, este mai important decât să dormi și să riști să mori.

Când corpul încearcă să se odihnească în această stare vigilentă, nu primește niciodată somnul regenerativ, deoarece substanțele chimice de supraviețuire, cum ar fi cortizolul, activaseră genele de supraviețuire. Dacă stresul perceput nu este un tigru cu dinții ascuțiți, ci relația stresantă cu fostul soț, cu care trebuie să interacționezi zilnic, acel stres cronic îți ține activat sistemul de supraviețuire. Acum, această supapă de siguranță nu mai este adaptivă, ci dezadaptivă. Acest tip de stres cronic alterează nivelele tipice de melatonină (și chiar serotonină), scoțând corpul din homeostază. Dar dacă scazi nivelul de cortizol, melatonina crește. Cu

alte cuvinte, când rupi răspunsul de stres prin a depăși adicția emoțională de aceste substanțe chimice, corpul tău poate să revină la construirea de proiecte pe termen lung, în loc să se ocupe mereu doar de urgențele pe care le percepe constant. Privește Figura 12.2 pentru a revedea relația dintre melatonină și cortizol.



Când nivelul hormonilor de stres crește, nivelul de melatonină scade. Când nivelul hormonilor de stres scade, melatonina crește.

INFORMAȚII ȘTIINȚIFICE DESPRE MELATONINĂ

- *Oprește secreția de cortizol în exces ca răspuns la stres.*
- *Îmbunătățește metabolismul carbohidraților.*
- *Scade nivelul de trigliceride.*
- *Inhibă arteroscleroza (îngroșarea arterelor).*
- *Mărește răspunsul imunologic (celular și metabolic).*
- *Micșorează dezvoltarea unui anumit tip de tumori.*
- *Crește durata de viață a șoarecilor de laborator cu 25%.*
- *Activează un rol neuroprotectiv în creier.*
- *Crește somnul REM (somnul cu vise).*
- *Stimulează eliminarea radicalilor liberi (antiîmbătrânire, antioxidant).*
- *Promovează repararea și răspunsul ADN-ului.*

Figura 12.3

Melatonina are multe alte aplicații interesante. De exemplu, s-a demonstrat că îmbunătățește metabolizarea carbohidraților. Acest lucru este important, pentru că la unii oameni, atunci când răspund la stres, corpul ia carbohidrații și-i depozitează ca grăsime - iar grăsimea nu este altceva decât energie depozitată. Acesta este rezultatul unor gene primitive care semnalează corpului să depoziteze

energie în caz că ar fi o foamete. Melatonina a mai fost cunoscută pentru faptul că ar ajuta în depresie. Chiar s-a demonstrat și că ar crește nivelul de DHEA, hormonul antiîmbătrânire. Pentru mai multe informații despre importanța melatoninei, neurotransmițătorul visatului, vezi Figura 12.3.

Acum hai să aprofundăm înțelegerea întregii cantități de informație pe care ai primit-o până acum în această carte.

Activarea Glandei Pineale

Ani de zile am petrecut foarte mult timp studiind glanda pineală și căutând cercetători care au făcut măsurători extinse asupra metaboliților și țesuturilor sale. Interesul meu era să unesc informațiile pe care le-am găsit cu niște mistere antice. Unul mi-a stârnit interesul: Glanda pineală este un traducător neuroendocrin care secretă melatonina responsabilă pentru controlul fiziologic al ritmului circadian. O nouă formă de biomineralizare fost studiată în glanda pineală umană și este formată din niște cristale mici care cântăresc mai puțin de 20 de microni. Aceste cristale sunt responsabile pentru mecanismul biologic și electromecanic din glanda pineală datorită structurii și proprietăților lor piezoelectrice. Sunt multe cuvinte de digerat, dar haideți să le împărțim în două puncte semnificative. Cuvintele-cheie (în ordine inversă) sunt „*proprietăți piezoelectrice*” și „*traducător*”.

Efectul piezoelectric se petrece când aplici presiune pe anumite materiale și acel stres mecanic este transformat într-o sarcină electrică. Cu alte cuvinte, glanda pineală conține cristale de calcit făcute din calciu, carbon și oxigen, și, din cauza structurii lor, ele exprimă acest efect. Ca o antenă, glanda pineală are capacitatea de a deveni activă electric și de a genera câmpuri electromagnetice care pot accesa informație. Acesta este primul punct. În plus, în același fel în care o antenă pulsează un ritm sau o frecvență pentru a se potrivi cu frecvența unui semnal care intră, glanda pineală primește informație transportată în câmpuri electromagnetice. De vreme ce toate frecvențele transportă informație, odată ce antena se conectează la semnalul precis al câmpului electromagnetic, trebuie să existe un mod de a transforma și de a decoda semnalul într-un mesaj care să aibă sens. Asta face și un transformator - și acesta este al doilea punct. Un transformator este ceva ce primește un semnal de la un tip de energie și îl transformă în altă formă de semnal. Privește pentru o secundă în jurul tău. Spațiul în care te afli este plin cu unde TV, radio și Wi-Fi care au frecvențe diferite de energie electromagnetică. (Nu le poți vedea cu ochii, dar ele sunt acolo). De exemplu, antena care primește semnalul de la TV transformă semnalul într-o imagine pe ecranul televizorului. Când accesezi un post de radio fm, îți acordezi antena la o frecvență electromagnetică specifică. Informația transportată în acea frecvență este apoi tradusă într-un semnal coerent, care este muzica pe care o auzi cu urechile tale. Studiul din care am citat spune că

glanda pineală este un translator neuroendocrin, capabil să primească și să transforme semnalele în creier. Când glanda pineală acționează ca un traducător, poate recepționa frecvențe peste spațiul-timpul nostru tridimensional, care este realitatea bazată pe simțuri. Odată ce glanda pineală este activată, poate să acceseze dimensiunile mai înalte ale acestui spațiu și timp - despre care am învățat că este tărâmul timp-spațiu. Și la fel ca un TV, poate transforma informațiile transportate de aceste frecvențe în imagini vii suprarealiste și în experiențe transcendente lucide în mintea noastră, incluzând viziuni profunde multisenzoriale și extinse, care de multe ori nu pot fi exprimate în cuvinte. Este exact ca și când ai experimenta un film IMAX multidimensional.

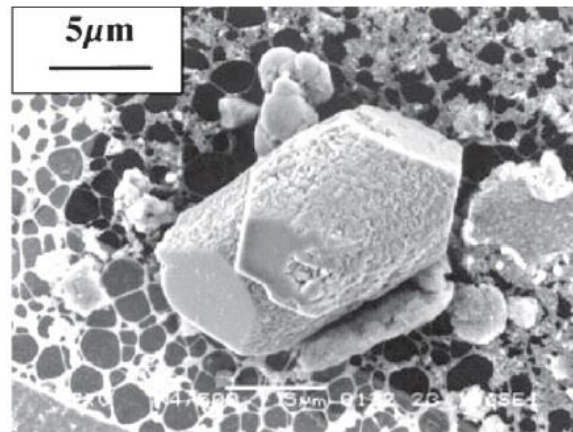
Acum poate te întrebi „De vreme ce această glandă mică există în interiorul craniului meu, cum pot să exercit un stres mecanic pe cristale din ea pentru a crea un efect piezoelectric ca să activez glanda pineală, astfel încât să devină ca o antenă? Și cum poate această antenă să recepționeze frecvențe informații de dincolo de materie și lumină și să traducă acele semnături în imagini cu sens, ca o experiență transcendentă mai departe de această realitate tridimensională?”

Ca glanda pineală să fie activată, trebuie să se întâmple patru lucruri importante. Voi prezenta trei dintre ele acum și apoi vă voi da și al patrulea pas când este vremea să învățăm meditația.

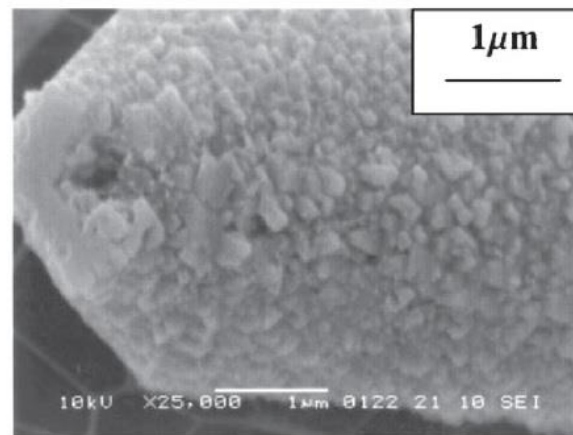
1. Efectul Piezoelectric

Pentru a crea efectul piezoelectric în glanda pineală, critice sunt cristalele de calcit menționate în Figura 12.4. . Amintiți-vă că acestea sunt niște cristale foarte mici, de aproximativ 1 -20 de microni. Ca să pun asta într-un context, mărimea lor poate varia de la o sută la o pătrime din lățimea firului de păr uman. În mare parte au formă de octaedron, hexaedron și romboedron. După cum am învățat deja în Capitolul 5, scopul tehnicii de respirație pe care o facem înainte de meditație este acela de a scoate mintea din corp prin a elibera energia potențială (depozitată ca emoții) din primii trei centri energetici. Când inhalăm și contractăm acești mușchi și ne urmărim respirația de la perineu pe coloană și până în vârful capului, și apoi ne ținem respirația și stoarcem acești mușchi și mai mult, creștem presiunea intratecală. După cum am menționat mai devreme în carte, aceasta este presiunea creată care apare când apeși în interiorul tău - de exemplu, atunci când îți ții respirația și ridici ceva greu. Cuvântul piezoelectric derivă din cuvântul grecesc „*piezein*”, care înseamnă „*a apăsa sau a presa*” și „*piezo*”, care înseamnă „*a împinge*”. Nu este o coincidență faptul că v-am rugat să vă țineți respirația și să apăsați acei mușchi interiori. Când faci asta, împingi fluid cerebrospinal în sus, spre glanda pineală, exercitând stres mecanic asupra ei. Acest stres mecanic se transformă într-o sarcină electrică și această acțiune comprimă cristalele din glanda

pineală și creează un efect piezoelectric: cristalele glandei pineale generează o sarcină electrică ca răspuns la stresul pe care îl aplici.



A



B

Figura 12.4

O imagine cu cristalele de calcit găsite în glanda pineală.

Una dintre caracteristicile unice ale efectului piezoelectric este acela că este reversibil, adică că materialele care prezintă efectul piezoelectric (cristalele) prezintă și un efect piezoelectric invers. Odată ce cristalele din glandă sunt comprimate și creează o sarcină electrică, câmpul electromagnetic emis de la glanda pineală face astfel încât cristalele să se întindă când câmpul crește. Când cristalele care generează câmpul electromagnetic au ajuns la limita lor de întindere și nu pot să se mai întindă, se contractă și câmpul electromagnetic își inversează direcția și se mișcă spre interior, prin glanda pineală. Când câmpul electromagnetic ajunge la cristalele din glanda pineală, le comprimă încă o dată, producând alt

câmp electromagnetic. Acest ciclu de expansiune și inversare a câmpului perpetuează un câmp electromagnetic pulsat.

VENTRICULELE CREIERULUI

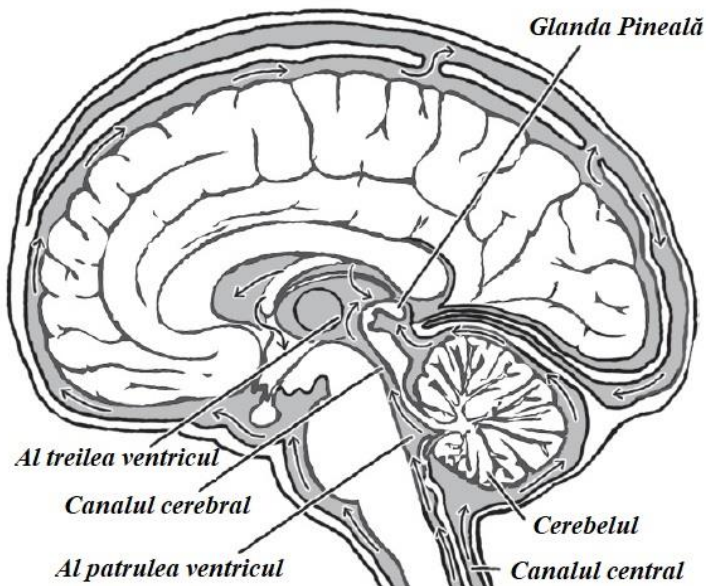


Figura 12.5

Când inhalăm prin nas și în același timp încordăm mușchii, accelerăm fluidul cerebrospinal în creier. Urmărind mișcarea energiei în vârful capului, când aceasta a ajuns în vârful capului și ne ținem respirația și încordăm, creștem presiunea intratecală. Presiunea crescută mișcă fluidul cerebrospinal de la al patrulea ventricul, printr-un canal mic, în al treilea ventricul (săgeți). În același timp, fluidul care călătorește în jurul cerebelului (săgeți) comprimă cristalele pinealei. Stresul mecanic care este aplicat produce o sarcină electrică în glanda pineală, creând un efect piezoelectric.

Atunci nu este de mirare că te rog să-ți ții respirația și să încordezi acei mușchi - și nu este nicio surpriză că insist să repeți acest proces iar și iar. Când continui să faci respirația și să încordezi iar și iar, cu fiecare ciclu de respirație activezi proprietățile piezoelectrice ale glandei pineale. Cu cât faci mai mult asta, cu atât mai mult accelerezi ciclurile pe secundă ale expansiunii și contracției acestui câmp electromagnetic, făcând ca pulsațiile să devină tot mai rapide. Acum glanda pineală devine o antenă pulsantă, capabilă să perceapă frecvențe electromagnetice tot mai subtile.

Privește Figura 12.5. Am vorbit despre mișcarea fluidului cerebrospinal în timpul respirației în Capitolul 5, dar hai să recapitulăm pentru a reține mai bine.

Când fluidul intră în creier, se deplasează în sus prin canalul central, prin spațiul dintre coloana vertebrală și măduva spinării. De aici mai departe curge în

două direcții. Mai întâi fluidul se mișcă prin al patrulea ventricul, urmat de al treilea ventricul. Când fluidul trece de la al patrulea la al treilea ventricul, trece prin un drum sau canal mic, exact în spatele celui de-al treilea ventricul se adăpostește ceva ce seamănă cu un mic con de pin (asta înseamnă „*pineal*”). Aceasta este glanda pineală și este de mărimea unui bob de orez. Pe a doua cale, fluidul cerebrospinal curge și în spatele cerebelului, în cealaltă parte a glandei pineale - înconjurând întreaga glandă cu fluid sub presiune. Crescând presiunea intratecală, pompezi o cantitate mare de fluid cerebrospinal în al treilea ventricul, dar și în spațiul din jurul cerebelului. Așa că, când îți ții respirația și apeși, acest volum în plus de fluid cerebrospinal exercită presiune din două direcții asupra cristalelor, făcându-le să se comprime și să creeze un efect piezoelectric. Acesta este primul eveniment care trebuie să se petreacă pentru a activa glanda pineală.

2. Glanda Pineală eliberează metaboliții săi

Fluidul cerebrospinal se mișcă printr-un sistem închis numit sistem ventricular (vezi Figura 12.5). Sistemul ventricular facilitează mișcarea acestui fluid de la baza coloanei, în sus pe coloana vertebrală, prin cele patru camere ale creierului (numite apeducte sau ventricule) și înapoi în sacrum (la baza coloanei). Când inspiri și îți urmezi respirația în vârful capului și când îți ții respirația și contracți mușchii, accelerezi fluidul cerebrospinal. Pe suprafața glandei pineale se află niște peri mici, numiți cili, latinescul pentru „gene”. (Vezi Figura 12.6). Acțiunea fluidului accelerat care se mișcă mai rapid decât în mod normal prin camerele sistemului ventricular gâdilă acești peri, care suprastimulează glanda pineală.

Pentru că glanda pineală are forma unui falus, stimularea produsă de accelerarea fluidului care trece prin el, combinat cu activarea electrică creată de o creștere în presiunea intratecală într-un sistem închis, face ca glanda pineală să ejaculeze niște metaboliți de melatonină foarte profunzi și upgradați în creier. Acum te afli la un pas de a activa glanda pineală și de a avea o experiență transcendențială.

CILII DE PE GLANDA PINEALĂ

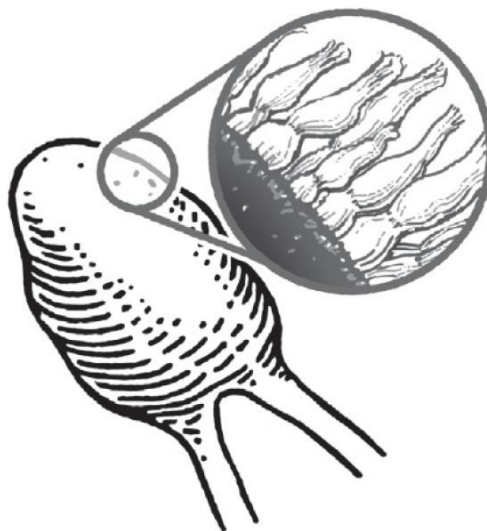


Figura 12.6

Cilii mici de pe glanda pineală devin stimulați când fluidul cerebrospinal accelerează prin sistemul ventricular.

3. Energia este livrată direct în creier

La fel ca atunci când ai trimite o rachetă în spațiu, depășirea gravitației pentru a te ridica de la sol este partea care necesită cea mai multă energie. Pentru ca aceasta să miște acea energie din centrul de jos, necesită mult efort și intensitate. Respirația devine intenția noastră pasională de a ne elibera de emoțiile autolimitative din trecutul nostru. Coloana vertebrală devine mecanismul de livrare pentru această energie și vârful capului devine ținta. După cum știi deja, de fiecare dată când faci respirația, trimiți particule încărcate în sus pe coloana vertebrală. Când aceste particule își măresc viteza și accelerația, ele creează ceea ce este cunoscut ca și câmp de inductanță (vezi Figura 12.7).

Acest câmp de inductanță inversează cursul informației cu două direcții care facilitează în mod normal comunicarea de la creier la corp și de la corp la creier. Mai mult ca un vacuum, câmpul de inductanță trage energia din aceste centre de jos - energia implicată în orgasm, consum, digestie, stresul fugi-sau-luptă și control - și o livrează direct la trunchiul cerebral, într-o mișcare spiralată. Când energia călătorește prin fiecare vertebră, trece prin nervii care merg de la măduva spinării la diferite părți ale corpului și o parte din acea energie este transferată prin nervii periferici, care afectează țesuturile și organele din corp. Curentul care trece prin

aceste canale nervoase activează sistemul de meridiane din corp, primind astfel mai multă energie și celelalte sisteme ale corpului.

ACTIVAREA SISTEMULUI NERVOS PERIFERIC CÂND ENERGIA URCĂ ÎN SUS PE COLOANA VERTEBRALĂ



Figura 12.7

Când energia este eliberată din corp spre creier, trece prin fiecare nerv care există între fiecare vertebră. Excitarea acestui sistem activează nervii periferici, care apoi transferă mai multă energie în diferite țesuturi și organe în corp. Ca rezultat, mai multă energie este livrată prin corp. Odată ce energia ajunge la trunchiul cerebral, trebuie să treacă prin formațiunea reticulară. Este treaba formației reticulare de a edita constant informația care pleacă de la creier spre corp, dar și de la corp spre creier. Această formațiune face parte din sistemul numit sistemul reticular de activare (SRA), care este responsabil pentru nivelul de trezire. De exemplu, când te trezești dintr-un somn profund pentru că ai auzit un zgomot în casa ta, SRA te alertează și te trezește. Aceasta este funcția sa rudimentară. Oricum, când sistemul nervos simpatic este activat și se unește cu sistemul nervos parasimpatic, în loc să folosească energia depozitată în corp, retrimite acea energie la creier. Odată ce această energie ajunge la trunchiul cerebral, poarta talamică se deschide ca o ușă și energia trece prin formațiunea reticulară spre talamus, unde transmite informație la neocortex. Acum, formația reticulară este deschisă și tu experimentezi nivele mai mari de conștientizare. Devii oarecum mai conștient și mai treaz. (Gândește-te la talamus ca la o stație mare cu șine care merg spre toți

centri mai mari din creier). Astfel creierul intră în patternuri de unde cerebrale gamma.

**CELE DOUĂ TALAMUSURI DIN MEZENCEFAL ȘI
GLANDA PINEALĂ LA MIJLOC, CU FAȚA SPRE
SPATELE CREIERULUI**

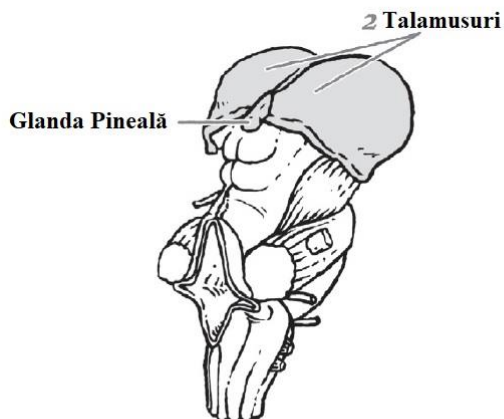


Figura 12.8

Între fiecare talamus localizat în mezencefal se află această glandă pineală în formă de con de pin, cu fața spre spatele creierului.

Ca o notă de subsol, există două talamusuri individuale în mezencefal (unul pe fiecare parte), fiecare hrănind o emisferă din neocortex. Glanda pineală se află exact între ele, cu fața spre partea din spate a creierului (vezi Figura 12.8). Când energia ajunge joncțiunea talamică (țineți cont că talamusul este ca o stație pentru celelalte părți ale creierului), aceste talamusuri trimit un mesaj direct la glanda pineală pentru a secreta metaboliții săi în creier. Efectul este acela că neocortexul gânditor devine excitat și intră în patternuri de unde cerebrale înalte, cum ar fi undele gamma. Natura acestor derivate chimice ale melatoninei relaxează corpul și, în același timp trezește mintea.

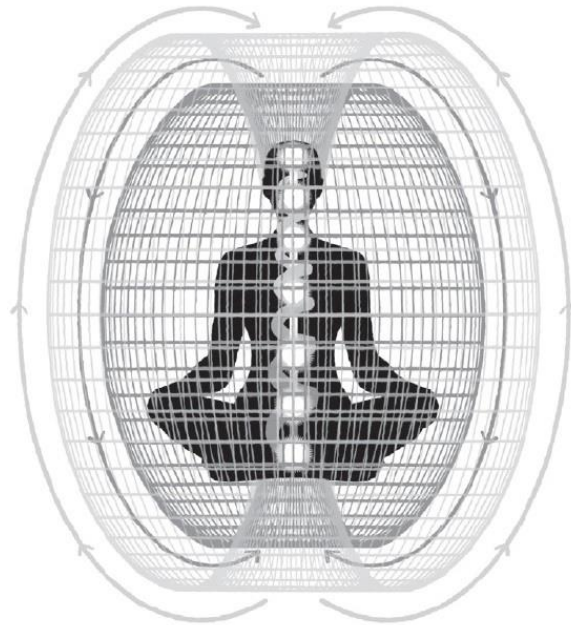
Dacă vă amintiți, când sunteți în unde cerebrale beta, sistemul nervos simpatic este excitat pentru o urgență în lumea exterioară și utilizează energia pentru a supraviețui. Diferența cu undele cerebrale gamma este aceea că în loc să pierzi energie vitală, eliberezi și creezi mai multă energie în corpul tău. Nu ești în nicio urgență sau stare de supraviețuire când se întâmplă asta. Ești într-o stare de beatitudine și sistemul nervos simpatic este activat pentru a te face să fii atent la orice se petrece în mintea ta.

În Capitolul 5 am spus că atunci când energia se deplasează din corp în creier, este creat un câmp de tip torus în jurul corpului. Când treci curent prin coloana ta vertebrală accelerând mișcarea fluidului cerebrospinal, corpul tău devine ca un magnet și tu creezi un câmp electromagnetic în jurul lui. Un câmp toroidal

reprezintă o curgere dinamică de energie. În același timp, câmpului toroidal se deplasează în sus, în exterior și în jurul corpului când, iar când glanda pineală este activată, un câmp toroidal inversat trage energie în corpul tău prin vârful capului. De vreme ce toate frecvențele transportă informații, acum glanda ta pineală primește informație de dincolo de câmpul vizibil de lumină și dincolo de simțurile tale (Vezi Figura 12.9).

Când se petrec aceste trei evenimente simultan, vei simți ca și când ai avea un orgasm în cap. Acum crezi o antenă în capul tău și această antenă percepe informații din tărâmurile de dincolo de materie și de dincolo de spațiu și timp. Informațiile nu mai vin de la simțurile tale sau de la interacțiunea ochilor tăi cu mediul. În loc de asta, primești informație din câmpul cuantic, prin al ochi - al treilea ochi - de la glanda pineală din spatele creierului tău.

TORUSUL INVERSAT



Energia intră din câmpul unificat în corp.

Figura 12.9

Când energia din cei trei centri de jos este activată în timpul respirației și urcă în sus pe coloana vertebrală până la creier, un câmp toroidal de energie electromagnetică este creată în jurul corpului. Când glanda pineală devine activată, un câmp toroidal inversat de energie, care merge în direcția opusă, trage energie prin vârful capului în corp de la câmpul unificat. De vreme ce energia este frecvență și frecvența transportă informație, glanda pineală traduce acea informație în imagini vii.

Când melatonina primește o upgradare, apare magia

Când glanda pineală (sau al treilea ochi) este trează, pentru că accesează frecvențe mai înalte, aceste energii alterează chimia melatoninei. Cu cât frecvența este mai mare, cu atât mai mare este alterarea. Această traducere de informații în chimie este cea care te predispune pentru aceste momente mistice și transcendente. Acum deschizi ușa spre dimensiuni mai mari de spațiu și timp. Din acest motiv aș vrea să spun că glanda pineală ar fi un alchimist - pentru că transmută melatonina în niște neurotransmițători radicali.

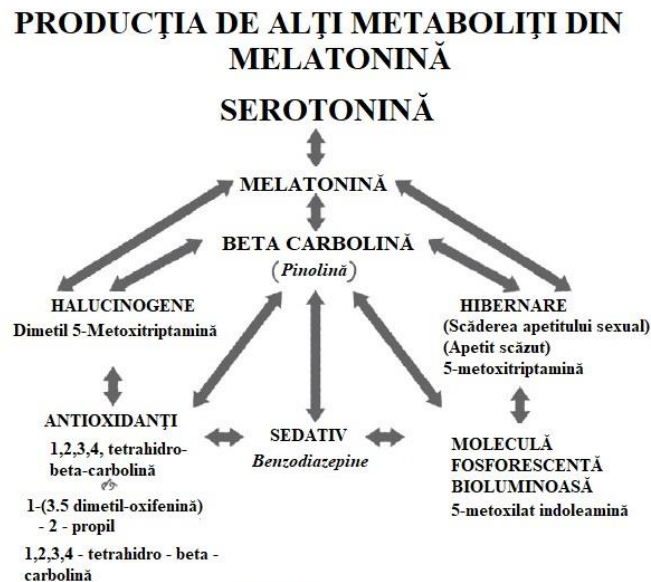


Figura 12.10

Iată cum sunt creați diferiții metaboliți de melatonină când glanda pineală se conectează la frecvențe mai rapide decât lumina vizibilă normală și iată cum molecula mistică primește o upgradare biologică.

Aruncă o privire la Figura 12.10. Când frecvențele înalte și stările înalte de conștiință interacționează cu glanda pineală, unul dintre primele lucruri care se întâmplă este acela că aceste frecvențe transformă melatonina în chimicale numite benzodiazepine. Benzodiazepinele sunt o clasă de medicamente din care se face Valiumul, care anesteziază mintea analitică, astfel încât creierul gânditor se relaxează și încetează să mai analizeze. Conform scanărilor funcționale ale creierului, benzodiazepinele suprimă activitatea nervoasă din amigdală, centrul de supraviețuire din creier. Asta blochează chimicalele care te fac să simți frică, furie, agitație, agresiune, tristețe sau durere. Acum corpul tău se simte calm și relaxat, dar mintea este trează. O altă substanță chimică creată din melatonină produce o clasă de antioxidanți foarte puternici numiți pinoline (vezi figura 12.10). Pinolinele

sunt foarte importante, pentru că ele atacă radicalii liberi, care fac rău celulelor și care provoacă îmbătrânirea. Acești antioxidanți sunt anticancerigeni, antiîmbătrânire, împotriva bolilor de inimă, împotriva atacurilor, antineurodegenerative, antiinflamatorii și antimicrobiene. Aceasta este o formulă perfectă pentru a upgrada rolul normal al melatoninei de la antioxidant la rolul de antioxidant supraîncărcat care reface și vindecă corpul într-un grad mai mare decât o face în mod normal molecula de melatonină. (Vezi acești antioxidanți puternici listați în Figura 12.10, aceștia fiind produși din metabolizii melatoninei).

Dacă iei acea moleculă și o transformi din nou în ruda melatoninei, vei găsi aceleași chimicale care determină animalele să hiberneze. Când melatonina (care ne face să fim somnoroși și visători) se alterează doar puțin în această moleculă mai puternică, transportă un mesaj pentru a prelungi somnul și a repara și mai mult. Acest mesaj face și metabolismul corpului să încetinească, în unele cazuri timp de luni de zile. Atunci are sens faptul că atunci când mamiferele hibernează, rup obișnuințele tipice ale habitatului lor; de exemplu, își pierd apetitul sexual, apetitul, interesul față de ceva sau nevoia de a se plimba prin mediul lor și conexiunea la rețelele sociale. Se ascund pentru a se proteja și pentru a se simți în siguranță, și, în această perioadă de interiorizare, corpul lor intră în stază. Același lucru poate fi adevărat și pentru noi, când aceste valori cresc. Pentru că corpul nu mai este mintea, ne pierdem temporal interesul față de lumea exterioară; și pentru că nu aveam niciun imbold biologic și pentru că nu mai suntem distrași de nevoile corporale, putem să pășim mai mult în momentul prezent și să ne afundăm mai adânc în interiorul nostru. Dacă vei visa visul viitorului, nu ar fi o idee bună să-ți dai corpul la o parte din drum?

Dacă iei molecula și o avansezi și mai mult, produci același substanță chimică care se găsește în țiparii electrice - o substanță chimică fluorescentă și bioluminiscentă care amplifică energia în sistemul nervos. Poți privi din nou Figura 12.10. Această substanță chimică poate fi suficient de puternică încât să provoace un șoc semnificativ. Eu intuiesc că această substanță chimică este cea care influențează creierul să proceseze aceste amplitudini mărite de energie, pe care le-am măsurat repetitiv la cursanții noștri. Imaginează-ți un țipar electric care se aprinde cu energie când este stimulat. Asta se întâmplă în creier când este activat. Însă energia și informația care sunt create nu provin dintr-o experiență din mediul nostru exterior, pe care noi o percepem prin simțurile noastre, ci mai degrabă provine din interiorul creierului, fiind provocată de o upgradare în frecvență.

Când vedem aceste nivele foarte mari de energie în creier, știm că persoana respectivă are o experiență subiectivă profundă, care poate fi măsurată obiectiv. Gândește-te la asta pentru o clipă! Prin intrarea senzorială din mediul nostru prin intermediul ochilor noștri, glanda pineală face serotonină și melatonină. Această

lumină vizibilă care vine de la soare ne face să ne mișcăm în armonie cu mediul nostru, ceea ce noi numim ritm circadian. Ca rezultat al acestui proces, serotonina și melatonina transportă informație egală cu frecvența care vine din lumea fizică. Pentru că percepem lumina vizibilă prin simțurile noastre, aceste molecule sunt înăscute la oameni; din acest motiv sunt echivalente cu tărâmul realității noastre tridimensionale. După cum a afirmat și Einstein, plafonul acestei lumi materiale este viteza luminii. Dar ce se întâmplă când creierul procesează o creștere în frecvență și informație de la tărâmul de dincolo de simțuri și de dincolo de viteza luminii? Este posibil ca acea informație și energie care vin din câmpul unificat să schimbe chimia melatoninei, ca aceasta să devină altă substanță chimică echivalentă în creier? Și ar putea creierul nostru să traducă aceste frecvențe într-un mesaj?

Dacă energia este epifenomenul materiei, are sens ca informația care vine de la o frecvență mai rapidă decât lumina vizibilă să poată altera structura moleculară a melatoninei în elixire, în creierul nostru. Glanda pineală este responsabilă pentru traducerea acelei informații într-o variație chimică a melatoninei; din acest motiv, molecula transportă un mesaj diferit, egal cu acea frecvență. Acea frecvență nouă acum influențează o suprasubstanță chimică. Asta nu mai este natural, ci este supranatural. Melatonina primește o upgradare. Nu numai că această substanță chimică fosforescentă și bioluminiscentă mărește energia în creier, ci mărește și imagistica pe care o percepe mintea în interior, astfel încât ai crede că imaginile sunt făcute din lumină luminescentă, suprareală și vie. Ca rezultat, lumea a raportat că percepe culori pe care nu le-au mai văzut vreodată, pentru că ele există în afara experienței lor cunoscute de spectru al luminii vizibile. Culorile sunt foarte profunde și strălucesc ca și când ar fi din alte lumi, de parcă te-ai afla într-o lume de-o frumusețe răpitoare. Totul arată de parcă ar emite o lumină frumoasă, făcută din energie radiantă și vie, pe care o poți simți. Această lume cu halouri aurii, strălucitoare și sclipitoare, din interiorul și din jurul tuturor lucrurilor pare mai iluminată decât realitatea ta bazată pe simțuri. Și, bineînțeles, va fi mai dificil să-ți iei atenția de pe această frumusețe. Pentru că toată atenția ta este fixată pe această experiență, vei simți de parcă te-ai afla acolo, total prezent în această lume sau dimensiune. Aruncă încă o dată o privire la Figura 12.10. Dacă alterezi melatonina încă o dată, produci substanța dimetiltriptamină (DMT), una dintre cele mai puternice substanțe halucinogene cunoscute omului. Este aceeași substanță care se găsește în ayahuasca, o plantă tradițională și spirituală folosită în ceremonii de populația indigenă din Amazon. Ingredientul activ primar din DMT se spune că creează viziuni spirituale și înțelegeri profunde în ceea ce privește misterul sinelui. Când sunt ingerate ayahuasca sau plante care conțin această moleculă, corpul primește doar DMT, dar când glanda pineală este activată, primește tot mixul de substanțe chimice menționate anterior - și asta provoacă niște experiențe interioare

foarte profunde. Lumea spune că unele dintre aceste experiențe au fost raportate pentru a crea dilatări profunde de timp (timpul pare infinit), călătorii în timp, călătorii în tărâmurii paranormale, viziuni cu patternuri geometrice complexe, întâlniri cu ființe spirituale și alte realități mistice intradimensionale. Mulți dintre cursanții noștri, în timpul meditației cu glanda pineală, raportează întâlniri minunate, dincolo de lumea lor fizică cunoscută. Când aceste substanțe chimice sunt eliberate în creier, mintea are experiențe care par mai reale decât orice a întâlnit vreodată persoana respectivă în realitatea sa bazată pe simțuri. Această dimensiune nouă este dificil de descris în cuvinte. Experiența nouă care rezultă se va petrece ca ceva necunoscut și, dacă te predai ei, merită întotdeauna efortul.

Acordarea la Dimensiuni mai înalte - glanda pineală pe post de traducător

În funcție de traducerea pe care o folosești, în matei 6:22 Iisus spune: "Luminătorul trupului este ochiul; de va fi ochiul tău curat, tot trupul tău va fi luminat." Cred că vorbește despre activarea glandei pineale, pentru că asta ne permite să experimentăm un spectru mai larg al realității. Mulți dintre cursanții noștri pot atesta faptul că atunci când glanda lor devine activată, când se conectează complet la câmpul unificat, tot corpul lor se umple cu energie și lumină. Începând din câmpul cosmic, energia de dincolo de simțurile noastre intră prin vârful capului lor și le traversează tot corpul. Când se întâmplă asta, ei experimentează un download de informații de dincolo de memoria lor bazată pe lucruri cunoscute și previzibile din viața lor de zi cu zi - și începe cu alterarea chimică a melatoninei din glanda pineală.

În toate cercetările mele despre glanda pineală, mi-am evoluat propria înțelegere în legătură cu ce este ea în următoarea definiție „*Glanda pineală este un supraconductor cristalin care transmite și primește informație prin transformarea semnalelor energetice vibraționale (frecvență de dincolo de simțuri, cunoscută și sub termenul de câmp cuantic), traducându-le în țesut biologic (creierul și mintea) sub formă de imagini care au sens, la fel cum traduce o antenă diferite canale pe ecranul unui televizor.*” Când glanda pineală este activată, datorită faptului că ai această antenă mică în creierul tău, cu cât este mai înaltă frecvența pe care o primește, cu atât mai multă energie exercită pentru a altera și a transmuta chimia melatoninei. Ca rezultat al acestei schimbări de chimie, vei avea o experiență total diferită față de ceea ce produce în mod normal melatonina. Poate că e mai bine să zic că vei avea o imagine mai clară. Cu cât frecvența este mai mare, cu atât mai mult vei simți că treci de la o imagine de pe un tv din 1960 la o experiență pe un ecran IMAX, de 360 de grade, cu sunet surround. Melatonina, neurotransmițătorul visatului, evoluează într-un neurotransmițător mai puternic, pentru a-ți face visele mai reale.

Prin acest proces, glanda pineală are un conspirator, numit glanda pituitară. Glanda pituitară arată ca o pară și se află în spatele podului din partea de sus a nasului, chiar în mijlocul creierului. Partea din față (anterioară) este cea responsabilă cu producerea majorității substanțelor chimice care influențează glandele și hormonii asociați cu fiecare dintre centrii noștri energetici. Odată ce glanda pineală este activată și eliberează anumiți metaboliți upgradați, partea din spate (posterioară) a pituitarei se trezește, făcând-o să producă două substanțe chimice importante - oxitocina și vasopresina. Prima substanță chimică, oxitocina, este cunoscută pentru faptul că produce emoții înalte care îți fac inima să se umple cu iubire și bucurie (a fost denumită substanța chimică a conexiunii și hormonul relaționării). Când nivelele de oxitocină sunt mai înalte decât este normal, marea majoritate a oamenilor simt sentimente intense de iubire, iertare, compasiune, bucurie, unificare și emparie - o stare pe care cu siguranță nu ai vrea să o schimbi cu ceva din exteriorul tău. (Până la urmă, aceste stări sunt începutul iubirii necondiționate). Când nivelele de oxitocină cresc peste un anumit nivel, cercetările arată că este greu să fii supărat pe cineva.

Într-un studiu condus de oamenii de știință de la Universitatea din Zurich, 49 de participanți au jucat o variantă a jocului Trust Game (Jocul Încrederii) de 12 ori la rând. În acest joc, un investitor cu o anumită sumă de bani trebuie să decidă dacă să păstreze suma sau să o împartă cu un alt jucător, numit mandatar. Orice sumă împarte investitorul cu mandatarul, aceasta este triplată. Apoi mandatarul este pus în fața unei decizii: să păstreze toți banii, lăsându-l pe investitor fără nimic sau să împartă suma triplată cu investitorul, care bineînțeles că speră să facă un profit. Practic, orice decizie ajunge la trădare. În timp ce un act egoist este un câștig pentru mandatar, acesta îl lasă pe investitor în pierdere. Dar dacă în ecuație ar fi introdusă oxitocina? În studiu, cercetătorii au administrat unor jucători niște oxitocină în nas înainte de începerea jocului, însă altora dându-le o doză de placebo. Apoi cercetătorii au făcut scanări fMRI (functional magnetic resonance imaging) pe creierul investitorilor când au luat deciziile cu privire la suma de bani pe care trebuia să o investească și dacă ar trebui sau nu să aibă încredere. După primele 6 runde, investitorilor li s-a răspuns cu privire la investițiile pe care le-au făcut și au fost notificați că încrederea lor a fost trădată cam în jumătate din cazuri. Participanții care au primit substanța placebo înainte să joace jocul s-au simțit furioși și trădați, așa că au investit mai puțin în ultimele 6 runde. Participanții care au primit oxitocină au investit aceleași sume de bani ca în primele 6 runde, în ciuda faptului că au fost trădați. Scanările fMRI au arătat că zonele afectate ale creierului au fost amigdala (asociată cu frică, anxietate, stres și agresiune) și striatum ventral (care guvernează comportamentele viitoare bazate pe feedback pozitiv). Participanții care au primit oxitocină au avut o activitate mai redusă în amigdală, ceea ce a produs mai puțină frică de a fi trădat din nou, dar și mai puțină frică față

de pierderi financiare. Ei au mai avut o activitate mai scăzută și în striatumul ventral, ceea ce înseamnă că nu au mai avut nevoie să se bazeze pe rezultate pozitive pentru a lua decizii viitoare.

Așa cum demonstrează acest studiu, în momentul în care pituitara eliberează substanțele sale chimice și oxitocina crește, acest lucru închide centri de supraviețuire din amigdala creierului, ceea ce înseamnă că liniștește circuitul de frică, tristețe, durere, anxietate, agresiune și furie. Atunci singurul lucru pe care îl simțim este iubirea pentru viață. Am măsurat nivelele de oxitocină din cursanții noștri înainte și după workshop-urile noastre. La finalul evenimentului, unii dintre ei își ridicaseră nivelele de oxitocină semnificativ. Când i-am intervievat pe acei cursanți, mulți dintre ei tot spuneau „Sunt atât de îndrăgostit de viața mea și de toată lumea din ea. Nu vreau să dispară niciodată acest sentiment. Vreau să-mi amintesc acest sentiment pentru totdeauna. Așa sunt eu în realitate.”

Cealaltă substanță chimică pe care o face glanda pituitară când glanda pineală este activată, se numește vasopresină sau hormonul antidiuretic. Când nivelele de vasopresină cresc, corpul reține fluide, făcând corpul să devină mult mai bazat pe apă. Acest lucru este important dacă vei procesa o frecvență mai înaltă, pentru că ai nevoie de apă pe post de conductă pentru a mânui mai bine frecvența mai înaltă din corp, ca apoi să traduci acea frecvență în celule. În momentul în care vasopresina crește, creează o glandă tiroidă mai stabilă - ceea ce afectează timusul și inima, ceea ce afectează glandele suprarenale, ceea ce afectează pancreasul, care produce un lanț de efecte pozitive, până la organele sexuale.

Când ne acordăm la aceste frecvențe mai înalte, avem acces la diferite tipuri de lumină - o frecvență mai rapidă decât lumina vizibilă - și dintr-o dată accesăm o inteligență mai mare în interiorul nostru. Acum, pentru că glanda pineală este activată, putem accesa frecvențe mai înalte, care la rândul lor produc o schimbare în chimie. Cu cât frecvența pe care o accesăm este mai înaltă, cu atât mai mult ne alterează chimia - ceea ce înseamnă că avem experiențe mai vizuale și mai halucinogene, cu energie mai înaltă. Cristalele din glanda noastră pineală, comportându-se ca o antenă cosmică, fiind ușa spre aceste tărâmurii cu vibrație mai înaltă cu lumină și informație. În acest fel avem experiențe interne care sunt mai reale decât cele din exteriorul nostru. Aceste substanțe chimice metabolice pe care le produce corpul tău intră în aceeași categorie cu serotonina și melatonina, dar ele transportă un mesaj chimic diferit, din tărâmul de dincolo de realitatea materială bazată pe simțuri. Ca rezultat, creierul este acum pregătit pentru o experiență mistică, deschizând ușa spre alte dimensiuni și trecând de la forma individuală din realitatea de spațiu-timp la o realitate de timp-spațiu. De vreme ce toate frecvențele transportă un mesaj și acel mesaj este o schimbare de chimie, odată ce glanda pineală este activată și începi să experimentezi și să procesezi aceste frecvențe

înalte, energii și nivele ridicate de conștiință, de multe ori ele se prezintă ca patternuri geometrice complexe și schimbătoare, de obicei percepute în ochiul minții. Acest lucru este bun. Este informație.

Când ai aceste experiențe mistice, pentru că sistemul tău nervos este atât de coerent, este capabil să se conecteze la aceste mesaje supracoerente. În întunericul vidului, glanda pineală devine vortexul pentru aceste patternuri organizate și pachete de informație, și când îți pui atenția pe ele, la fel ca un caleidoscop, se schimbă permanent și evoluează. În același fel în care un tv accesează frecvențele și le transformă în imagini pe ecran, glanda pineală transformă chimic frecvențele înalte în imagini vii, suprareale. În Graficul 13 din secțiunea colorată, poți vedea o parte din aceste patternuri geometrice, care sunt numite geometrie divină (sau sacră). Astfel de patternuri sunt cunoscute de mii de ani. În Capitolul 8 am menționat că aceste patternuri dau impresia că arată ca mandalele antice. Ele sunt energie și informație sub formă de frecvență, și dacă te poți abandona lor, creierul tău (prin glanda pineală) va traduce aceste forme, mesaje și informații în imagini foarte vii, reprezentări sau experiențe lucide. Cel mai bun lucru pe care poți să-l faci când experimentezi aceste patternuri este acela de a te preda lor și de a nu încerca să faci să se întâmple ceva anume.

Aceste patternuri și forme de obicei nu apar bidimensionale sau statice, ci sunt vii, au adâncime și cuprinzând patternuri fractalice, coerente, matematice, nesfârșite și infinit de complexe. Un alt mod de a vedea asta este prin conceptul cimatică (*cymatis*). Derivat din cuvântul grecesc „wave”, cimatica este un fenomen bazat pe vibrație și frecvență. Iată un mod în care putem să ne imaginăm cimatica: Imaginează-ți că ieși învelitoarea de la o boxă veche și așezi această boxă cu difuzorul în sus. Dacă umpli acel difuzor cu lichid, dacă pui o lumină pe ea și începi să pui muzică clasică prin ea, frecvența și vibrația muzicii va crea eventual unde stabile coerente. Aceste unde ar interfera unele cu altele și eventual ar crea patternuri geometrice în patternuri, în patternuri. La fel ca un caleidoscop, ai vedea aceste aranjamente geometrice evoluând, devenind mai organizate. Diferența dintre imaginile din caleidoscop și cimatică este aceea că în cazul caleidoscopul par a fi bidimensionale. Patternurile cum sunt cele din cimatică par a fi mai vii și sunt tridimensionale sau chiar multidimensionale. Pe lângă apă, efectele vibraționale ale cimaticii pot fi tructibile și în nisip și aer. Cu alte cuvinte, aceste trei medii percep vibrația și frecvența și le transformă în patternuri geometrice coerente. (Dacă cauți, poți găsi multe videoclipuri care prezintă asta pe YouTube). Când glanda pineală accesează informația, accesează acest tip de unde din mediul din jurul tău. Aceste unde stabile, coerente și foarte bine organizate, care există dincolo spectrul de lumina vizibilă, sunt consolidate constant în pachete de informație și sunt traduse de în imagini de glanda pineală. Sunt doar patternuri de informație care se intersectează într-un mod foarte coerent, și când îți pui atenția pe ele, ele se

schimbă și evoluează, pentru a deveni tot mai fractalice, complexe, frumoase și divine. Totul este informație și, ca un traducător, glanda ta pineală, ia acea informație și o organizează în imagini. Acesta este unul dintre motivele pentru care am decis să folosesc caleidoscopul ca și instrument la evenimentele noastre pentru avansați, pentru a antrena creierul cursanților noștri să fie dezarmate când experimentează acest tip de imagini complexe, dar și ca să le recunoască mai ușor - și să de deschisă lor - primind acest tip de informație. În plus, în timp ce caleidoscopul face creierul să intre pe unde cerebrale alpha sau theta și te face mai sugestiv, poți observa că atunci când îl privești într-o stare de transă, îți pregătește subconștientul pentru o experiență mistică. Odată ce glanda pineală accesează imaginile, pune-ți centura, pentru că lucrurile vor deveni foarte incitante. Poți ieși din corp și poți călători printr-un tunel de lumină sau întregul corp poate să fie umplut cu lumină. Poți simți și că devii întregul univers, și când privești în jos la corpul tău, se poate să te trezești întrebându-te cum vei reintra în corp. Când începi să ai aceste experiențe necunoscute și foarte profunde, ai două opțiuni: te contracti de frică pentru că este necunoscut sau te predai și ai încredere - pentru că este necunoscut. Cu cât te predai mai mult și ai încredere, cu atât mai profundă și mai adâncă devine experiența și, pentru că experiența este atât de profundă, nu vei dori să revii la starea de trezire, adică să-ți schimbi undele cerebrale înapoi în beta. Acesta este timpul în care să te predai, să te relaxezi și să te adâncești și mai mult în această stare de conștiință. În acest moment nu dormi, nu ești treaz, nu visezi - treci doar prin această realitate. Dacă chimia creierului este cea corectă, corpul tău va fi complet sedat. Pentru asta ne antrenăm: să experimentăm nivele mai mari de unificare, de totalitate, de iubire și de conștiință înaltă.

Dar este și mai mult...

Alterarea chimiei creează o nouă realitate

Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă toate simțurile tale ar crește cu 25%. Dacă s-ar întâmpla asta, tot ce vezi, auzi, guști, miroși și simți te-ar face să devii conștient de tot ce este în jurul tău. Dacă conștientizarea este aceeași, atunci, când conștiința ta este ridicată, și energia pe care o primește creierul tău ar fi ridicată (pentru că nu poți avea o schimbare de conștiință fără o schimbare în energie sau viceversa). Când creierul tău se conectează la o frecvență diferită care procesează un nou tip de conștiință, acesta practic se activează, pentru că simțurile tale sunt amplificate, produci un nivel de conștientizare ridicat. Cu cât este mai mare energia sau frecvența, cu atât mai mare va fi și alterarea din chimia ta și, cu cât este mai mare alterarea din chimia ta, cu atât mai lucidă va fi experiența ta.

Deci, te afli în această stare transcendentă, te simți mai treaz și mai conștient decât ești în realitatea ta de zi cu zi. Când conștientizarea se amplifică, te-

ai simți de parcă te-ai afla cu adevărat în acea realitate transcendențială. Primești informație de dincolo de simțurile tale, informație care nu își are originea în lumina vizibilă a soarelui. Atunci are sens ca glanda pineală să fie numită „al treilea ochi”. Pentru că ai avut o experiență interioară atât de profundă și de vreme ce noua experiență assemblează noi rețele neurale, acea experiență îmbogățește circuitele din creierul tău. Când corpul tău procesează aceste energii înalte, acea energie îți alterează chimia și, dacă produsul final al unei experiențe este o emoție, atunci experiența creează sentimente și emoții înalte.

Când pineala este activată, vezi cu un ochi diferit, cu vederea interioară. Dacă acumularea de sentimente este egală cu o emoție și emoția este energie, atunci știm că atunci când avem emoții de supraviețuire, pentru că ele au o frecvență mai joasă, te simți mai mult ca chimia și densitatea materiei. Dar când experimentezi aceste stări înalte de conștiință, deoarece ele vibrează la o frecvență mai înaltă, vei începe să te simți mai puțin materie și mai mult energie. Din acest motiv eu invoc această energie sub formă de emoții înalte. Dacă mediul semnaleză genele dintr-o celulă, experiențele din mediu creează emoții - *și emoțiile sunt feedback-ul chimic de pe urma experienței din mediu* - și dacă nimic nu se schimbă în mediu extern, nimic nu se schimbă în mediul interior al corpului (care este mediul exterior al celulei).

De exemplu, când trăim cu aceleași emoții limitative ani de zile, corpul tău nu se schimbă din punct de vedere biologic, pentru că nu face diferența între emoțiile care vin din mediul extern și emoțiile care vin din mediul intern. Corpul crede că trăiește în aceleași condiții de mediu pentru că aceleași emoții produc aceleași semnale chimice. La fel cum corpul trăiește într-un mediu extern în care nimic nu se schimbă, și celula trăiește într-un mediu chimic în care nimic nu se schimbă.

Dar când începi să ai aceste experiențe interne de conștientizare înaltă și conștiință extinsă - experiențe care sunt mai reale și mai senzoriale față de orice experiență din trecut - în momentul în care simți acea emoție înaltă sau acea energie de extaz, ți-ai alterat starea internă și, ca rezultat, vei da mai multă atenție imaginilor realității pe care le-ai creat în interiorul tău. Și dacă ai o experiență nouă, care este atât de reală încât captează întreaga atenție a creierului, acea experiență nouă (sau trezire) ștanțează evenimentul în mod neurologic în creierul tău. Acea emoție nouă creează o amintire pe termen lung și aceste emoții noi semnaleză gene noi, dar, de această dată, experiența care creează amintirea pe termen lung nu vine din mediul exterior; vine din mediul tău intern - care este mediul extern pentru celulă.

Pentru că evenimentul este atât de puternic, încât tu nu poți să nu fii conștient, din acest motiv:

Cu cât energia este mai mare, cu atât mai mare este și conștiința.

Cu cât conștiința este mai mare, cu atât mai mare este și conștientizarea.

Cu cât este conștientizarea mai mare, cu atât mai largă este experiența realității pe care o ai.

După cum știm, toate percepțiile se bazează pe modul în care sunt aranjate circuitele din creier în urma experiențelor noastre trecute. Nu percepem lucrurile din realitatea noastră așa cum sunt ele. Percepem realitatea așa cum suntem noi. Dacă doar ce ai avut o experiență interioară în care ai văzut ființe mistice și profunde, dacă ai fost martor la o strălucire, un nimb sau o lumină în jurul la tot, dacă ai simțit unificarea, unitatea și interconexiunea cu toți și toate sau dacă ai experimentat un timp și un spațiu total diferite, când deschizi ochii după experiență, spectrul realității în starea trează va fi lărgit.

Asta deoarece experiența interioară ți-a schimbat creierul și acum ești cablat neurologic să percepi o expresie mai largă a realității. Astfel începi să schimbi cine ești din interior în exterior. În acest mod îți alterezi experiența lumii tridimensionale a materiei. Experiența, atât la un nivel individual cât și la nivel de specie, este un proces lent. Ai experiențe, te rănești, îți înveți lecțiile și crești câte un pic. Apoi mai ai parte de niște durere, înveți lecția următoare, te deplasezi spre următoarea provocare, reușești să îți îndeplinești țelurile, îți setezi și mai multe țeluri, mai crești un pic și ciclul continuă. Este un proces lent, pentru că nu primești prea multă informație nouă din mediul exterior.

Dar odată ce ai aceste experiențe interioare necunoscute care sunt mai reale decât orice ai experimentat în lumea exterioară, nu vei mai putea să vezi realitatea în același fel, deoarece experiența te-a schimbat în mod atât de profund. Un alt mod de a spune asta este acela că primești o upgradare sau o upgradare de software. Dacă toată realitatea pe care o percepi se bazează pe experiențele tale și doar ce ai avut o experiență intradimensională, acum creierul tău putea percepe ceea ce a existat mereu, dar pentru care nu ai avut niciodată circuitele potrivite pentru a percepe.

Dacă ai încontinuu aceste experiențe expansive, îți vei mări constant spectrul de percepție a realității. Acest lucru ridică vâlul iluziei, și când acest vâl este ridicat, vei vedea realitatea așa cum este ea - vibrantă, strălucitoare, conectată și sclipind în lumină luminescentă - și energia coordonează întregul proces. Acum accesezi un spectru mai larg de informație, unde totul arată dintr-o dată și se simte diferit față de momentul în care vedeai tot ca materie - și relația ta se schimbă.

În acest mod au reușit misticii și maeștri - intrând în lumea lor interioară, mărindu-și astfel percepția cu privire la natura realității din lumea lor exterioară. Imaginează-ți cine ai putea să devii dacă ai înceta să trăiești după standardele celor trei centri energetici de jos, incluzând aici supraviețuirea, frica, durerea, separația, furia și competiția, și să trăiești după inimă și să acționezi cu iubire, unificare și conexiune față de toate lucrurile, atât văzute, cât și nevăzute.

Având suficiente experiențe intradimensionale și informație de dincolo de simțuri, misticii și maeștri nu mai au același gene cu care s-au născut. Ei nu au mai procesat lucrurile în modul în care a fost cablat creierul pe care l-au primit la naștere - adică modul în care creierul uman a fost imprimat de mii de ani. În loc de asta, datorită interacțiunii lor cu câmpul cuantic, au creat conștientizarea, circuitele și mintea pentru a percepe o realitate diferită - una care a fost mereu acolo.

Aceste proprietăți mitice și magice ale glandei pineale, adică creierul alchimistului, nu sunt o informație nouă, deși se pare că știința modernă ajunge și ea la aceleași informații pe care civilizațiile antice le-au știut dintotdeauna.

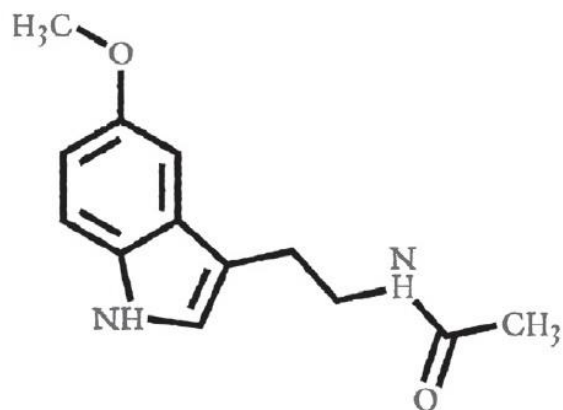
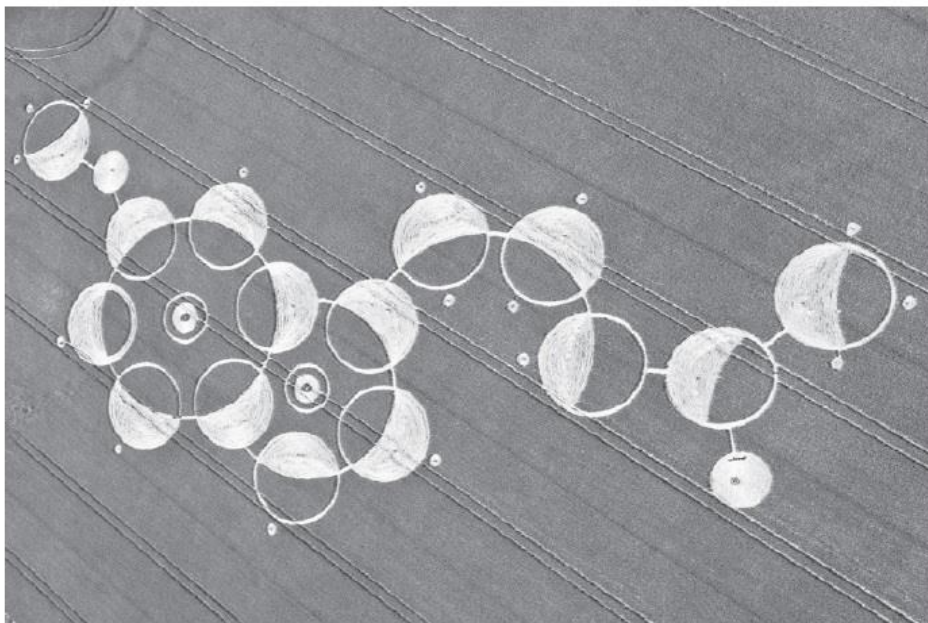


Figura 12.11

Acest cerc din lanuri din Roundway, UK, din data de 23 iulie 2011, prezintă structura chimică a melatoninei... poate că cineva încearcă să ne zică ceva.

Melatonina, Matematici, Simboluri Antice și Glanda Pineală

În data de 23 iulie 2011, un cerc în lanurile de grâu, care semăna foarte mult cu structura chimică a melatoninei, a apărut în zona rurală englezească din Roundway, lângă Devizes, Wiltshire. (Vezi figura 12.11). Este oare cercul din lanuri un fals elaborat? Sau cineva, undeva, dintr-o altă dimensiune încearcă să ne spună ceva? După ce citești această secțiune, poți decide de unul singur dacă astfel de lucruri se întâmplă ca și coincidențe sau dacă este vorba despre un design inteligent.

Creierul are două emisfere și, dacă le împarți în două, tăind creierul pe mijloc, ai executa ceea ce este cunoscut sub numele de tăiere în formă de săgeată. Când privești secționarea în formă de săgeată din Figura 12.12, fii atent la locația și formarea colectivă a glandei pineale, talamus și hipotalamus, glanda pituitară și corpul calos. Această structură îți amintește de ceva? Este vechiul simbol egiptean antic denumit *Ochiul lui Horus*, care simbolizează protecție, putere și sănătate bună. Se poate să existe o învățătură egipteană despre sistemul nervos autonom, sistemul reticular de activare, poarta talamică și glanda pineală? Asta înseamnă că egiptenii cunoșteau semnificația sistemului nervos autonom și au realizat că activarea glandei pineale le permitea să intre în lumea de dincolo sau în alte dimensiuni.

OCHIUL LUI HORUS, CREIERUL LIMBIC & GLANDA PINEALĂ



Figura 12.12

Dacă tai creierul în două, pe mijloc, poți vedea creierul limbic. Privește și vei observa o asemănare izbitoare cu Ochiul lui Horus.

În sistemul egiptean de măsurare, Ochiul lui Horus reprezenta și un sistem de cuantificare fracționară pentru a măsura părțile unui întreg. În matematica modernă, numim asta constanta lui Fibonacci sau secvența lui Fibonacci. După

cum am menționat mai înainte în această carte, aceasta este o formulă matematică care apare peste tot în natură, aranjată în patternuri pe care le poți vedea la floarea-soarelui, scoici, ananas, conuri de pin, ouă și chiar în structura Galaxiei noastre, Calea Lactee. Cunoscută și ca spirala aurie, media de aur sau secțiunea de aur, constanta lui Fibonacci este caracterizată de faptul că fiecare număr după primele două este suma precedentelor două.

Dacă suprapui această formulă peste creier și începi să împarți pătrate când adaugi un alt pătrat și un altul, vei obține un pattern fractalic, un pattern infinit care se repetă la fiecare scală. Începând din glanda pineală, această formulă subliniază structura exactă a creierului (vezi Figura 12.13).

Începi să crezi că s-ar putea să se întâmple ceva special cu glanda pineală?

CONSTANTA LUI FIBONACCI

Glanda Pineală

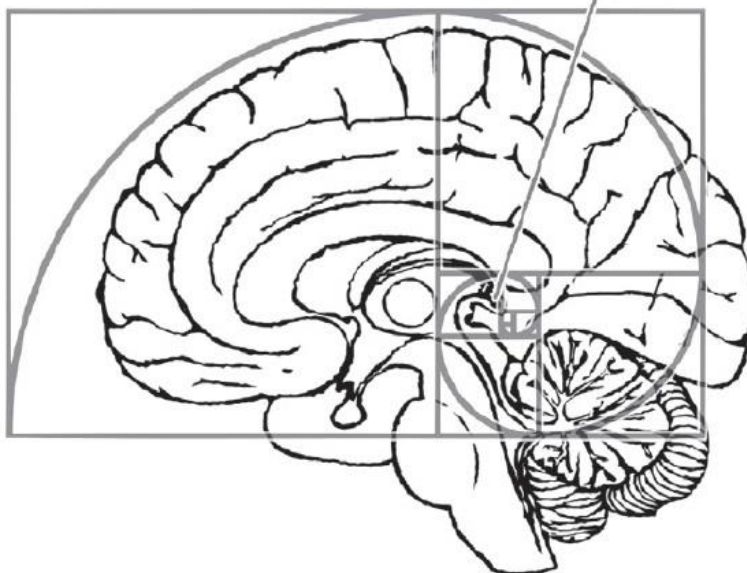


Figura 12.13

Dacă urmărești secțiunea de aur, constanta lui Fibonacci de-a lungul circumferinței creierului, spirala se va termina exact în punctul unde se află glanda pineală.

În mitologia grecească, Hermes era mesagerul zeilor, care putea circula între tărâmul pământesc și cel divin. Era considerat zeul tranzițiilor și dimensiunilor, dar era considerat și un ghid spre lumea de apoi. Simbolul său principal era caduceul, care era format din doi șerpi încolăciți pe un băț, în vârful căruia erau două aripi întinse sau două păsări. (Vezi Figura 12.14). Caduceul, pe care Hermes îl folosea pe post de toiag, este de multe ori considerat simbolul sănătății. Crezi că acești șerpi care se deplasează în sus pe toiag reprezintă mișcarea energiei în sus pe

coloana vertebrală până la creier, și aripile eliberarea sinelui atunci când energia ajunge la glanda pineală, semnificând iluminarea? Coroana reprezintă potențialul nostru înalt și cea mai măreață expresie a divinului din noi atunci când ne activăm glanda pineală (reprezentată de conul de pin). Încoronarea sinelui reprezintă cucerirea sinelui. Din acest motiv, am ales această imagine pentru coperta cărții.

CADUCEUL - ALCHEMIA SINELUI



Figura 12.14

Meditația de acordare la dimensiuni la înalte de timp și spațiu

De vreme ce nivelele de melatonină sunt mai înalte între 1 A.M. și 4 A.M., acesta este cea mai bună perioadă pentru a face această meditație. Începe prin a-ți activa centrul inimii cât durează o melodie. Apoi binecuvântează-ți centri energetici, începând cu cel de jos, așa cum ai învățat în meditația Binecuvântarea Centrilor Energetici, în Capitolul 4. Binecuvântează acest centru punându-ți atenția mai întâi în spațiul aceluia centru energetic și apoi focusează-ți atenția pe spațiul din jurul său. Apoi fă asta și pentru al doilea și al treilea centru și apoi focusează-ți atenția pe primul și al doilea centru în același timp. Continuă acest proces cu fiecare centru, creând un câmp și mai mare, conectând fiecare centru energetic la cele anterioare. La final vei avea aliniat simultan toate cele opt centre și energia din jurul întregului corp. Asta ar trebui să dureze în jur de 45 de minute. Apoi, întinde-te pe jos timp de 20 de minute și permite-i sistemului nervos autonom să preia ordinele pentru a echilibra corpul. Acum așează-te din nou în poziția așezat și fă respirația, aducând acea energie până în vârful capului. Ține-ți respirația și încordează, comprimând acele cristale din glanda pineală, astfel activând și creând

un câmp electromagnetic. Acel câmp se va întinde cât va putea de mult, apoi se va inversa și va comprima acele cristale. Când crești frecvența, vei putea accesa tărâmurile vibraționale mai înalte și creierul va prelua informația și o va transforma în imagini. Încă un lucru în legătură cu această respirație! Vreau să subliniez că nu este necesar să inspire rapid și profund, ca apoi să-ți încordezi mușchii și să apeși pe intestine până te faci albastru la față. Eu vreau să inspire lent, lung și stabil, coordonând inspirația cu contracția mușchilor, ca și când inspire și urmărești cum acea respirație urcă până în vârful capului. Acesta este al patrulea mod prin care îți poți activa glanda pineală. Când ai terminat cu respirația, pune-ți atenția între spatele gâtului și spatele capului în spațiu - localizezi acea glandă și, prin faptul că îți pui atenția acolo, îți pui și energia acolo. Ține-ți atenția acolo timp de 5 -10 minute. Ca și gând sau ca și conștiință și conștientizare, pregătește-te să intri în camera glandei pineale și simte spațiul din acea cameră, în centrul acestui organ, în spațiu. Stai acolo timp de 5 -10 minute. Apoi simte frecvența și spațiul de dincolo de limitele glandei. radiază energia dincolo de acea cameră, în spațiul negru și infinit. Direcționează acea energie să transporte intenția ca această glandă să-și elibereze metaboliții pentru experiența mistică. Emite acea informație în spațiul de dincolo de capul tău, în spațiu.

Acum deschide-te, conectează-te la energia de dincolo de capul tău în spațiul negru și vast și doar primește. Cu cât ești conștient de această energie pe o perioadă mai lungă de timp și cu atât poți primi acea frecvență, cu atât mai mult vei altera și te vei upgrada melatonina și metaboliții săi radicali. Nu aștepta să se întâmple ceva, nu încerca să anticipez, ci doar continuă să primești. Într-un final, întinde-te iar pe jos și lasă sistemul nervos autonom să preia controlul. Bucură-te de priveliște!

CAPITOLUL 13

PROIECTUL COHERENCE

CUM SĂ CONSTRUIM O LUME MAI BUNĂ

Trăim într-un timp al extremelor și aceste extreme sunt atât o reflectare a unei vechi conștiințe care nu mai poate supraviețui, cât și a unei conștiințe viitoare în care planeta Pământ și noi toți de pe Pământ ne transformăm. Această conștiință veche este guvernată de emoții de supraviețuire cum ar fi ura, violența, prejudiciul, furia, frica, suferința, competiția și durerea - emoții care au scopul de a ne seduce în a crede că suntem separați unul de altul. Iluzia separației taxează și divide indivizii, comunitățile, societățile, țările și însăși Mama Natură. Lipsa de milă,

nepăsarea, lăcomia și lipsa de respect a activității umane amenință viața așa cum o știm. Din punct de vedere logic și rațional, acest tip de conștiință nu se mai poate susține pe ea însăși pentru mult timp.

Pentru că totul se deplasează spre polarități extreme, în mod indiscutabil, multe dintre aceste sisteme curente - fie ele politice, economice, religioase, culturale, educaționale, medicale sau de mediu - sunt dezmembrate în timp ce vechile paradigme se prăbușesc. Putem vedea asta mai ales în jurnalism, unde nimeni nu mai știe ce să creadă. Unele dintre aceste schimbări reflectă alegerile oamenilor, pe când altele reflectă creșterea conștientizării personale. Un singur lucru este clar. În această eră a informației, tot ce nu este aliniat la evoluția acestei noi conștiințe iese la suprafață. Dacă nu ești conștient că există o creștere în frecvență și energie în această perioadă - o creștere în anxietate, tensiune și pasiune - atunci se poate să nu dai atenție propriei stări de a fi și conexiunii pe care umanitatea o are cu această energie. Pe lângă răsturnările de situație din evenimentele politice, sociale, economice și personale, multă lume simte ca și când timpul s-ar fi accelerat - sau că totul se întâmplă mai rapid. În funcție de perspectiva ta, acesta poate fi un timp palpitant de trezire sau un moment în istorie care provoacă anxietate. În orice caz, ceea ce este vechi trebuie să dispară, astfel încât ceva mai funcțional să poată apărea în locul său. În acest fel evoluează oamenii, conștiința și chiar planeta în sine.

Această creștere de energie, atât din oameni, cât și din natura, ne determină să ne putem câteva întrebări: Se poate ca niște influențe mai mari să afecteze corelația omeniilor la violență, război, crimă și terorism - dar și dimpotrivă, la pace, unitate, coerență și iubire? Și există un motiv pentru care toate acestea se întâmplă în această perioadă?

Istoria proiectelor privind adunările pentru pace

Până în prezent, puterea proiectelor privind adunările temporare pentru pace au fost testate în mai mult de 50 de proiecte demonstrative și 23 de studii științifice recenzate de experți independenți din jurul lumii. Rezultatele au demonstrat constant un efect pozitiv în reducerea imediată a crimelor, războaielor și terorismului cu mai mult de 70%. Gândiți-vă la asta pentru un moment. Când un grup de oameni se adună cu o intenție specifică sau cu o conștiință colectivă pentru a schimba „ceva” sau pentru a produce un anumit rezultat, dacă creează acest lucru cu emoțiile de pace, unitate sau unificare - fără a face ceva în mod fizic - acea comunitate unificată poate produce schimbări în 70% din timp. Pentru a cuantifica rezultatele acestor studii, oamenii de știință folosesc o măsurătoare numită analiză lead-lag. Scopul analizei lead-lag este aceea de a descoperi corelații între oameni și incidente. De exemplu, dacă te uiți la analiza lead-lag în ceea ce privește un

fumător, aceasta va arăta că cu cât persoana fumează, cu atât va crește șansa ca acesta să facă cancer la plămâni. În relație cu proiectele cu adunările pentru pace, studiile au arătat că cu cât numărul de meditari este mai mare sau adunările pentru pace (combinat cu cantitatea de timp în care aceștia meditează), cu atât este mai mare influența pe care adunarea o are asupra scăderii incidentelor de crimă și violență în societate.

Un exemplu puternic este proiectul pentru pace Lebanon, care a adunat un grup de meditari în Ierusalim, în august și septembrie 1983, pentru a demonstra „influența radiantă a păcii”. Cu toate că numărul de meditari a variat de-a lungul timpului, a fost adesea suficient de mare pentru a obține un efect de supraradiere atât pentru Israel, cât și pentru Lebanon. Acest efect apare când un grup de meditari special antrenați se adună în același timp zilnic pentru a crea și a radia un efect pozitiv în societate. Rezultatele studiului pe două luni au arătat că atunci când participau mai mulți meditari, exista o reducere de 76% în ceea ce privește morțile datorate războiului. Alte efecte au inclus reducere crimelor și incendiilor, scăderea accidentelor în trafic, mai puțin terorism și creșteri în creșterea economică. Rezultatele au fost repetate în șapte experimente consecutive pe o perioadă de doi ani, în timpul războiului din Lebanon. Toate acestea au fost obținute doar prin a combina intenția oamenilor pentru pace și coerență cu emoțiile înalte de pace și compasiune. Asta demonstrează clar că cu cât este mai unificată conștiința unui grup de oameni într-o energie înaltă, cu atât mai mult poate schimba conștiința și energia altora într-un mod nelocal.

În ceea ce este considerat unul dintre cele mai importante trei studii de adunări pentru pace din emisfera de vest, RAND Corporation a adunat un grup de aproape 8000 (uneori și mai mulți) meditari antrenați pentru a se concentra asupra păcii și a coerenței în timpul a trei perioade de timp, mergând de la 8 la 11 zile fiecare, din 1983 până în 1985. Rezultatele au arătat că în timpul acestei perioade, terorismul în lume a fost redus cu 72%. Vă puteți imagina rezultatele și efectele pozitive, dar și viteza cu care ele s-ar petrece acestea dacă acest tip de meditație și înțelegere ar face parte din curriculum educațional?

În alt studiu, de această dată din India, din 1987 până în 1990, 7000 de oameni s-au adunat pentru a se concentra pe pacea din lume. Pe o perioadă de trei ani, lumea a fost martora unor transformări în ceea ce privește pacea: Războiul Rece s-a terminat, Zidul Berlinului a căzut, războiul dintre Irak și Iran s-a terminat, Africa de Sud a mers către abolirea apartheid-ului și atacurile teroriste au încetat. Ceea ce i-a surprins pe toți a fost rapiditatea cu care s-au petrecut schimbările globale, toate într-o manieră liniștită, de pace.

În 1993, din data de 7 iunie până în data de 30 iulie, aproximativ 2500 de meditari s-au adunat în Washington D.C., într-un experiment controlat pentru a se concentra pe pace și energie coerentă. În primele cinci luni ale anului, crimele

violente erau în creștere, însă, după începerea studiului, a început să apară o reducere statistică semnificativă în ceea ce privește violența (măsurată de FBI Uniform Crime Reports), crimele și stresul în Washington D.C. . Aceste rezultate arată spre faptul că un grup relativ de oameni uniți în iubire și scop pot avea un efect statistic semnificativ asupra unei anumite populații.

În data de 11 septembrie 2001, datorită efectului imediat al mediei la nivel global, ființe umane de peste tot de pe planetă au simțit oroare, șoc, frică, teroare și mâhnire când avioanele au picat peste clădirile World Trade Center din New York, Pentagonul din Washington, D.C. și un câmp de lângă Shanksville, Pennsylvania. Într-o clipă, conștiința colectivă a lumii s-a conectat la acest eveniment. Cu această ocazie s-au petrecut explozii emoționale puternice pe tot globul când oamenii s-au conectat, au format comunități și au avut grijă unii de alții. În timpul desfășurării evenimentelor din 9/11, oamenii de știință care se ocupau cu Proiectul Conștiinței Globale la Universitatea Princeton, colectau date prin intermediul internetului, prin intermediul a mai mult de 40 de aparate din întreaga lume. Când datele au intrat în serverul central de la Princeton, New Jersey, oamenii de știință au fost martori la niște schimbări dramatice în patternurile din generatorul lor de evenimente aleatorii. (Gândește-te la generatorul de eveniment aleatoriu ca la datul cu banul. Acesta măsoară capul sau stema, sau numere de 1 și 0, astfel încât, conform statisticii, ar trebui să producă rezultate aproximative de 50/50). Schimbările dramatice în patternuri imediat după eveniment, i-a făcut pe oamenii de știință să determine că răspunsul emoțional colectiv al oamenilor a fost suficient de mare încât să poată fi măsurat în câmpul magnetic al Pământului.

În ultimă instanță, toate aceste studii demonstrează că există dovezi semnificative care arată că grupurile de meditari de mărimi corespunzătoare, cu meditari abili, care își pot schimba emoțiile și energia, pot influența și crea efecte măsurabile și nelocale în ceea ce privește pacea și coerența globală. Dacă aceste proiecte cu adunări pentru pace sunt o forță în legătură cu coerența dintr-o societate, există oare și forțe opuse, care ar putea lucra împotriva oamenilor, pentru a produce incoerență?

Relația Pământului față de Ciclurile Solare

Când Pământul se rotește în jurul propriei axe, în fiecare dimineață soarele aduce lumină în întuneric, căldură și confort pentru răcoarea nopții, fotosinteză plantelor și siguranța oamenilor. Din acest motiv, chiar din 14.000 Î.Hr. , adorarea soarelui a fost desenată pe tablete de piatră și pe pereții peșterilor. Nenumărate mitologii (inclusiv civilizațiile din Egiptul Antic și Mesopotamia, civilizația Maya și populația aborigenă din Australia, asta doar pentru a da câteva exemple) au preamărit soarele ca fiind demn de venerație, dar și ca fiind sursă de luminare,

iluminare și înțelepciune. Indiferent de locație, marea majoritate a culturilor au recunoscut soarele ca fiind primul controlor al vieții pe Pământ, pentru că fără el, viața nu ar putea exista aici. Marea majoritate a ființelor umane sunt ființe electromagnetice (entități care trimit și primesc mesaje prin intermediul energiilor vibraționale), corpurile lor fiind formate din lumină și informație organizate gravitațional. (De fapt, orice lucru material din lumea tridimensională este informație și lumină organizate gravitațional). Chiar dacă suntem ființe individuale electromagnetice, suntem doar o mică legătură în lanțul lumii electromagnetice, ale cărei părți individuale nu pot fi separate de întreg.

La scală mare, este imposibil să negi conexiunea dintre energia soarelui, energia Pământului și energia tuturor speciilor. La un nivel micro, tot ce trebuie să faci este să privești ciclul de viață al unui fruct sau al unei legume pentru a înțelege această interdependență. Leguma sau fructul începe ca sămânță și, când condițiile din mediu, cum ar fi apa, temperatura, solul bogat în nutrienți și fotosinteza, conspiră, aceste condiții îi permit seminței să germineze. Eventual, germinarea seminței face parte dintr-un ecosistem, dar este și o sursă hrană și susținere pentru diferite forme de viață. Acest lanț complex și această balanță de evenimente, încep toate cu poziționarea unică a Pământului în sistemul nostru solar. Cunoscută și ca zona locuibilă circumstelară, aceasta este raza distanței orbitale din jurul unei stele (soarele nostru) în care o planetă poate susține apă lichidă.

Cu toate că soarele poate fi la o distanță de 93 de milioane de mile, când devine activ, produce consecințe semnificative pentru viața de pe Pământ pentru că Pământul și Soarele sunt legate prin câmpuri electromagnetice. Scopul câmpului electromagnetic al Pământului (vezi Figura 13.1) este acela de a-l proteja de efectele nocive ale radiației solare și a petelor solare, raze cosmice și alte forme de climate cosmice. Deși nu sunt complet înțelese, petele solare sunt zone destul de întunecate și reci de pe soare, cauzate de interacțiunile cu câmpul magnetic al soarelui; pot avea 32.000 în diametru. Te poți gândi la petele solare ca fiind dopul de la o sticlă cu apă gazoasă. Dacă agiți sticla și iei dopul, va produce o eliberare mare de fotoni (lumină) și alte forme de radiații de frecvență înaltă.

CÂMPUL ELECTROMAGNETIC AL PĂMÂNTULUI

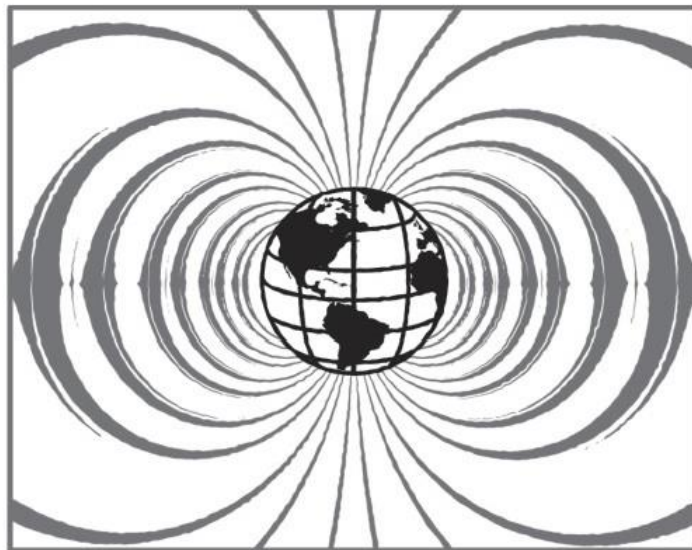


Figura 13.1

Câmpul electromagnetic al Pământului

Dacă nu ar exista protecția și izolarea de la câmpul electromagnetic al Pământului, viața așa cum o știm nu ar putea exista, pentru că am fi bombardați în permanență de un torent de particule mortale. De exemplu, când sunt explozii solare, câmpul electromagnetic al Pământului protejează planeta de trilioanele de tone de emisii fotonice refractate, denumite masă coronală de emisii. Masa coronală de emisii sunt explozii imense de plasmă și câmpuri magnetice de la corona soarelui, care se pot extinde milioane de mile în spațiu. Efectele lor tind să ajungă pe Pământ cam la 24 - 26 de ore după ce au avut loc. Aceste explozii comprimă câmpul Pământului, lovindu-i miezul de fier. Când miezul este alterat, câmpul magnetic al planetei este schimbat. Aceste emisii fac parte din ciclurile solare care se petrec la aproximativ 11 ani - și ele au potențial să deranjeze toate organismele vii de pe Pământ.

Înregistrarea ciclurilor solare a început în 1755, însă în 1915, un tânăr rus de 18 ani, numit Alexander Chizhevsky, a împins la nivelul următor înțelegerea oamenilor în legătură cu soarele și relația sa cu Pământul, când acesta și-a petrecut vara observând soarele. În acea vară, a început să facă ipoteze că perioadele de activitate solară pot avea efecte asupra lumii organice. Un an mai târziu, a intrat în Primul Război Mondial, dar când nu lupta pentru Rusia, a continuat să privească

soarele. A observat că mai ales luptele tind să crească sau să scadă în funcție de puterea exploziilor solare (Vezi Graficul 14 din secțiunea colorată). Mai târziu, Chizhevsky a verificat istoria a 72 de țări pe perioada cuprinsă între 1749 și 1926, comparând numărul anual de evenimente politice și sociale (cum ar fi începerea războaielor, a revoluțiilor, apariția bolilor și violenței) cu activitatea solară crescută, demonstrând o corelație între activitatea soarelui și excitabilitatea umană. Activitatea solară a mai fost asociată cu marile înfloriri umane, inclusiv inovațiile din arhitectură, științe, arte și schimbări sociale.

Oriunde vezi linia roșie crescută în grafic, asta reprezintă o explozie solară activă sau o pată solară care s-a petrecut între anii 1750 și 1922. Liniile albastre reprezintă evenimente istorice importante care s-au petrecut în aceeași perioadă. Chizhevsky a determinat că în 80% dintre aceste țări, cele mai semnificative evenimente s-au petrecut în timpul evenimentelor solare și a activității geomagnetice. Emisia solară de energie - care mereu transportă informație - se pare că este în coerență perfectă cu activitățile, energia și conștiința planetei noastre. Se întâmplă ca în momentul în care scriu această carte, adică în 2017, să ne aflăm în mijlocul unei ciclu solar foarte activ.

În ultimul deceniu, s-au spus multe despre modul în care această energie solară afectează planeta și toate formele de viața pe care aceasta le adăpostește. În 2012, mulți preziceau apocalipsa prin intermediul calendarului maya, afirmând că lumea se va sfârși în timpul solstițiului din decembrie 2012. Azi astrologii vorbesc despre Era Vărsătorului (o era astrologică este o perioadă de aproximativ 2150 de ani, care corespunde cu deplasarea echinoxului de primăvară dintr-o constelație a zodiacului în următoarea) și cum aceasta va aduce o nouă conștientizare pentru umanitate. Astronomii și cosmologii vorbesc despre alinierea galactică, un eveniment astronomic care se petrece la fiecare 12 960 de ani, în care soarele se aliniază la centrul galaxiei Calea Lactee. Indiferent de ceea ce crezi, toate aceste evenimente indică spre ciclurile solare care măresc energia care vine de la Soare spre Pământ. Pentru că suntem ființe electromagnetice, conectate la Pământ prin câmpuri electromagnetice și, fiind protejați de soare prin câmpuri electromagnetice, această creștere în energie de la soare va schimba atât energia Pământului, cât și energia noastră personală. Asta înseamnă că această energie nouă are potențialul de a influența ființele umane atât în sens pozitiv, cât și în sens negativ, în funcție de energia individuală. De exemplu, dacă simți separație, trăind pe emoții de supraviețuire și fiind subjugat de hormonii și substanțele chimice ale stresului, creierul tău și inima ta, vor funcționa incoerent. Asta va face ca energia și conștientizarea ta să devină divizate și dezechilibrate, și creșterea în energia de la soare va spori acea stare de a fi. Din acest motiv, dacă trăiești în incoerență, acea incoerență se va amplifica.

În același fel, dacă trăiești în alinierea coerentă a capului și a inimii, muncind zilnic prin meditațiile tale pentru a te conecta la câmpul unificat și dacă lucrezi cu a-ți depăși credințele și atitudinile limitative, vei fi propulsat și mai înainte spre adevărul și înțelegerea a cine ești și care este scopul tău.

Concluzia este aceea că ne aflăm în mijlocul unei inițieri și va fi nevoie de multă voință, conștientizare și conștiință pentru a rămâne focusat, astfel încât să nu cedezi în fața acestor energii excitabile. Dacă ne putem menține focusarea, atunci, în loc să fim victimele incertitudinii, putem să transmutm această energie în grade mai mari de ordine, coerență și chiar și pace, atât la nivel personal, cât și la nivel global. În termeni mai simpli, această energie va sprijini cine ești - adică modul în care simți și gândești.

Rezonanța Schumann

În 1952, profesorul și fizicianul W. O. Schumann, a emis ipoteza că există unde electromagnetice în atmosferă, în cavitatea (sau spațiul) dintre suprafața Pământului și ionosferă. Conform NASA, ionosfera este un strat de electroni, atomi ionizați și molecule care se întind cam 30 de mile deasupra suprafeței Pământului, până la limita cu spațiul, cam 600 de mile în sus. Această regiune dinamică crește și se micșorează (și mai departe se împarte în subregiuni) în funcție de condițiile solare și constituie un link critic în lanțul interacțiunilor dintre Soare și Pământ. Această „stație cosmică de putere” este cea care face posibile comunicațiile radio. În 1954, Schumann și H. L. König au confirmat că ipoteza lui Schumann, detectând rezonanțe la frecvența de bază de 7.83 Hz; din acest motiv, „rezonanța Schumann” a fost stabilită prin măsurarea rezonanțelor electromagnetice generate și excitate de descărcările fulgerelor în ionosferă. Te poți gândi la această frecvență ca la un diapazon pentru viață. Cu alte cuvinte, acționează ca o frecvență de background, care influențează circuitele biologice ale creierului mamifer (creierul subconștient de sub neocortex, care este și sediul sistemului nervos autonom). Frecvența Schumann afectează echilibrul corpului, sănătatea și toate mamiferele din natură. De fapt, absența rezonanței Schumann poate cauza probleme în ceea ce privește sănătatea fizică și mentală din corpul uman. Asta a fost demonstrat prin cercetările omului de știință de origine germană, Rutger Wever, de la Max Planck Institute for Behavioral Physiology din Erling-Andechs, Germania. În studiul său, acesta a luat tineri voluntari studenți, pe care i-a introdus timp de patru săptămâni în buncăre subterane sigilate, care blocau frecvența Schumann. În aceste patru săptămâni, ritmul circadian al studenților s-a schimbat, făcându-i să sufere de stres emoțional, migrene și dureri de cap. Când Wever a reintrodus frecvența Schumann în buncăre, doar după o expunere scurtă la 7.83 Hz, sănătatea voluntarilor a revenit la normal. Dintotdeauna, câmpul

electromagnetic al Pământului a protejat și a susținut toate lucrurile vii prin pulsația frecvenței sale naturale de 7.83 Hz. Te poți gândi la rezonanța Schumann ca fiind bătăile inimii Pământului. Vechii înțelepți indieni se refereau la rezonanța Schumann ca fiind OM sau incarnarea sunetului pur. Indiferent dacă este o coincidență sau nu, 7.83 Hz se pare că este o frecvență foarte puternică, folosită cu antrenarea undelor cerebrale, fiind asociată cu nivele scăzute de unde alpha și theta. Aceste unde cerebrale ne permit să trecem de mintea analitică, în subconștient. Din acest motiv, această frecvență a fost asociată și cu nivele înalte de sugestibilitate, meditație, nivele ridicate de creștere hormonală și creșterea nivelului de circulație sanguină cerebrală. Atunci, se pare că frecvența Pământului și frecvența creierului au rezonanțe similare și se pare că sistemul nostru nervos poate fi influențat de câmpul electromagnetic al Pământului. Poate că din acest motiv, atunci când ieșim din oraș, într-o zonă din natură, ne calmăm foarte mult.

Conceptul de Emergență

În 1996, cercetătorii de la HeartMath Institute au descoperit că atunci când inima unui individ se află într-o stare de coerență sau ritm armonios, radiază un semnal electromagnetic mai coerent în mediu - și că acest semnal poate fi detectat de sistemul nervos al altor persoane, dar și de animale. De fapt, după cum bine știți de-acum, inima generează cel mai puternic câmp magnetic în corp și poate fi măsurat la câțiva metri în jurul corpului. Acest lucru oferă o explicație credibilă pentru faptul că atunci când cineva intră în cameră, îi poți simți starea emoțională sau dispoziția, independent de limbajul corpului său. Din punct de vedere științific, ne-am putea întreba, dacă acest fenomen funcționează la nivel individual, poate funcționa și la nivel global?

În 2008, 10 ani mai târziu, HeartMath Institute a lansat Global Coherence Initiative (GCI), un efort internațional cu bază științifică care încearcă să ajute la activarea inimii umanității pentru a promova pace, armonie și o schimbare în conștiința globală. GCI se bazează pe următoarele credințe:

- 1.Sănătatea umană, gândurile, comportamentele și emoțiile sunt influențate de activitatea geomagnetică (câmpul magnetic al Pământului) a soarelui.
2. Câmpul magnetic al Pământului este un transportator de informație relevantă biologic, care conectează toate sistemele vii.
- 3.Toate ființele umane influențează câmpul electromagnetic al Pământului de informație vitală.
- 4.Conștiința umană colectivă, unde numere mari de oameni se focusează intenționat pe stările centrate pe inimă creează sau afectează câmpul global de informație. Din acest motiv, emoțiile înalte de grijă, iubire și pace pot

genera un câmp de mediu mai coerent, de care pot beneficia și alții și care poate echilibra discordia și incoerența planetară curentă.

Pentru că ritmul inimii umane și frecvențele creierului (dar și sistemul cardiovascular și sistemul nervos autonom) se suprapun cu câmpul de rezonanță al Pământului, oamenii de știință de la GCI sugerează că noi facem parte din loopul de feedback biologic în care nu doar că primim informație biologică relevantă de la câmp, dar și alimentăm cu informații acest câmp. Cu alte cuvinte, gândurile umane (conștiința) și emoțiile (energia) interacționează cu și codează această informație în câmpul electromagnetic al Pământului și această informație este apoi distribuită în unde transportatoare (semnalul în care informația este transportată sau imprimată) în jurul întregului corp.

Pentru a duce mai departe și pentru a testa această ipoteză, folosind senzorii state-of-the-art (starea artei) din diferite locații de pe glob, Institutul HeartMath a creat Global Coherence Monitoring System (GCMS) pentru a observa schimbările din câmpul magnetic al Pământului. Destinat să măsoare coerența globală, GCMS folosește un sistem cu magnetometre foarte sensibile pentru a măsura încontinuu semnalele magnetice care se petrec în aceeași rază cu frecvențele fiziologice umane, inclusiv creierul nostru și sistemul nostru cardiovascular. Ei monitorizează încontinuu și activitatea cauzată de furtunile solare, erupțiile solare și activitatea de viteză a vântului solar care rezultă din furtunile solare, întreruperea în rezonanțele Schumann și în mod potențial semnalele de evenimente globale majore care au o componentă emoțională puternică.

De ce fac ei asta și spre ce indică asta? Dacă poți crea intenționat un câmp electromagnetic coerent în jurul corpului tău și dacă relaționezi sau ești conectat la cineva din viața ta care creează și el intenționat un câmp electromagnetic în jurul corpului său, undele acestui câmp comun ar începe să se sincronizeze într-un mod nelocal. În timp ce undele de la ambii indivizi se sincronizează, ei generează unde mai mari și câmpuri magnetice mai puternice în jurul tău, conectându-te la câmpul electromagnetic al Pământului, cu un câmp de influență mărit.

Dacă putem crea o comunitate de oameni împrăștiați peste tot în lume, fiecare ridicându-și energia și câmpul personal spre o pace mai mare, nu este posibil ca această comunitate să înceapă să producă un efect global în câmpul electromagnetic al Pământului? Această comunitate ar putea crea apoi coerență unde este incoerență și ordine unde a fost dezordine.

Dovezile din studiile de la adunările pentru pace sugerează că gândurile și emoțiile noastre au un efect măsurabil în fiecare sistem viu.

Poate că ați auzit despre acest concept de *emergență* - imaginați-vă sincronicitatea unui banc de pești sau a unui stol de păsări care zboară la unison, unde toate creaturile dau impresia că operează dintr-o singură minte, conectate de

un câmp invizibil de energie, într-un mod nelocal. Ceea ce este unic la acest fenomen este faptul că nu este un fenomen de tipul de sus în jos, adică nu există un lider. În loc de asta, este un fenomen de tipul de jos în sus, adică fiecare conduce, pentru că ei acționează ca o singură minte. Atunci când o comunitate globală se întrunește în numele păcii, a iubirii și a coerenței, conform emergenței, ar trebui să fim capabili să producem un efect în câmpul electromagnetic al Pământului, dar și în câmpurile altora. Atunci imaginați-vă cum ar fi dacă ne-am comporta, am trăi, am prospera cu toții, acționând ca un o singură unitate. Dacă am înțelege că suntem o singură minte - un organism conectat și unificat prin conștiință - am înțelege că să rănești pe altul sau să afectezi pe altul în orice fel în sens rău, înseamnă să ne facem rău nouă. Această nouă paradigmă de gândire ar fi noul salt evolutiv pe care specia noastră trebuie să-l facă, astfel încât nevoia de război, luptă, competiție, frică și suferință să devină un concept demodat. Dar cum ar putea asta să devină realitate?

Coerență versus Incoerență

Pentru ca noi să creăm un oarecare efect în câmpul magnetic al Pământului (care la rândul său să influențeze câmpul altui individ), după cum poți ghici, trebuie să activăm doi centri semnificativi în corpul uman - inima și creierul. După cum am învățat în Capitolul 4, în timp ce creierul este centrul conștiinței și al conștientizării, inima - centrul unificării, al întregirii și conexiunea noastră cu câmpul unificat - are un creier al său. Când lumea își poate regla stările interioare de grijă, amabilitate, pace, iubire, recunoștință, mulțumire și apreciere, când inimile lor devin mai coerente și echilibrate, trimite un semnal puternic la creier, făcând creierul să devină mai coerent și echilibrat. Asta pentru că inima și creierul se află într-o comunicare continuă.

Prin aceleași mijloace, odată ce cineva trece dincolo de asocierea cu corpul său, cu mediul și timpul și își ia atenția de pe materie și obiecte, devine niciun corp, nimeni, nimic, nicăieri, în niciun timp. După cum bine înțelegi de-acum, când ei trec dincolo de ei înșiși și își pun conștiința pe lumea imaterială a energiei, se conectează la câmpul unificat, locul unde nu mai există separație între vreun corp, oricine, orice lucru și oriunde, în orice timp. Asta îi face să se unească cu conștiința oricărui corp, oricine, orice lucru și oriunde, în orice timp. Ca și conștiința, au intrat în câmpul cuantic de energie și informație, locul unde conștiința și energia pot influența lumea materială în moduri nelocale.

Efectul secundar al acestui proces este acela că creează mai multă coerență în creier și în energia noastră, astfel încât biologia noastră devine mai întregită, mai unificată. În cercetarea noastră, am găsit că atunci când creierul devine mai coerent, afectează sistemul nervos autonom și inima. Inima, conexiunea noastră cu

câmpul unificat, acționează după aceea ca un catalizator pentru a amplifica procesul de coerență înapoi în creier. Pentru că inima trimite mai multe informații creierului decât trimite creierul inimii, cu cât poți obține mai multă coerență prin emoțiile înalte ale inimii, cu atât mai mult creierul și inima se sincronizează. Această sincronizare produce efecte măsurabile nu doar în corp, ci și în câmpul electromagnetic din jurul corpului - și cu cât este mai mare câmpul pe care îl producem în jurul corpului nostru, cu atât mai mult putem să-i influențăm pe alții nelocal. De unde știm asta? Pentru că am văzut asta de multe ori în măsurătorile HRV ale cursanților noștri.

Dovezi ale influenței câmpului electromagnetic al inimii asupra câmpului altei inimii pot fi văzute în studiul celor de la HeartMath, în care 40 de participanți au fost împărțiți în grupuri de 4 în jurul a 10 mese. Când ritmurile inimii tuturor participanților de la mese au fost măsurate, doar 3 oameni au fost antrenați să-și ridice emoțiile prin tehnicile HeartMath. Când cei 3 participanți antrenați și-au ridicat energia și au trimis emoții pozitive spre participanții neantrenați, acele persoane au intrat și ele în stări înalte de coerență. Autorii studiului au concluzionat că „dovada sincronizării de la inimă la inimă între subiecți a fost găsită, lucru care oferă veridicitate posibilității biocomunicărilor de la inimă la inimă.”

Cheia pentru procesul de coerență este să treci de mintea analitică. (Știm asta pentru că am măsurat-o de suficiente ori în scanările creierelor cursanților noștri. Participarea lor a mai demonstrat că cu suficientă practică, coerența poate fi obținută într-un timp relativ scurt). Când creierul gânditor este redus la tăcere, intră în unde cerebrale alpha sau theta, și asta deschide ușa dintre mintea conștientă și cea subconștientă. Atunci sistemul nervos autonom devine mai receptiv la informație. Ridicându-ne energia prin a simți emoții înalte, devenim mai puțin materie și mai mult energie, mai puțin particulă și mai mult undă. Cu cât este mai mare câmpul pe care putem să-l creăm cu aceste energii - ca energie, conștientizare și conștiință - cu atât mai mult putem să-i influențăm pe alții nelocal.

Cu cât este mai mare energia pe care o poți crea prin emoții înalte ale inimii, cu atât mai mult vei putea să te conectezi la câmpul unificat, ceea ce înseamnă că vei experimenta mai multă unificare, conexiune și unitate. Însă nu poți experimenta acea conexiune când ești incoerent, când te simți separat sau când trăiești pe hormonii de stres. Când substanțele chimice de stres excită creierul, ne simțim deconectați de la câmpul unificat și tindem să facem alegeri mai puțin evaluate. Știm foarte bine că emoțiile de competiție, frică, furie, că nu merităm, vină și rușine, ne țin separați unul de altul, pentru că produc frecvențe mai încete și mai joase decât emoțiile ca iubirea, recunoștința, grija și amabilitatea, care produc frecvențe mai înalte și mai rapide. Mai știm și că cu cât o frecvență est mai rapidă, este prezentă și mai multă energie. Asta ne determină să ne putem câteva întrebări:

Ce ar fi dacă am construi o comunitate formată din câteva sute de oameni reuniți într-o cameră, pe care să-i punem să-și deschidă inimile și să genereze stări energetice înalte, și apoi să-i rugăm să trimită intenția pentru cel mai mare bine la un anumit grup format din oameni adunați în aceeași cameră? Ce s-ar întâmpla dacă câmpul electromagnetic din jurul corpului fiecărei persoane s-ar uni cu câmpul persoanei care stă așezată alături? Ar putea aceste stări de emoții înalte să înceapă să producă o schimbare în energia din cameră? Este posibil ca toți cei care experimentează emoții înalte și energie înaltă să poată să înceapă să creeze coerență într-o comunitate?

Cum se construiește un Câmp Colectiv Coerent

De la începutul anului 2013, suntem parteneri cu prietenii noștri de la Institutul HeartMath, în scopul continuării cercetării noastre. De când am început să măsurăm stările fiziologice ale cursanților noștri, am scanat mii de creiere și inimi, rezultând astfel o cantitate semnificativă de informații. Am fost copleșiți și șocați de unele informații pe care le-am colectat când oameni obișnuiți au început să facă lucruri neobișnuite. De-a lungul acestei călătorii, în colaborare cu HeartMath, am fost martori la niște măsurători incredibile la cursanții noștri. Am cules măsurători la fel de incredibile și în ceea ce privește energia colectivă din camerele unde cursanții noștri se adunaseră - măsurători care prezintă o creștere zilnică consistentă în energie - folosind un senzor sofisticat din Rusia, numit Sputnik (menționat și în Capitolul 2). De vreme ce emoțiile înalte, relaționate de activitatea sistemului nervos autonom, produce câmpuri electromagnetice, creșterea acestor emoții produc schimbări în microcirculația sanguină, transpirație și alte funcții ale corpului. Deoarece Sputnik este atât de sensibil, poate cuantifica fluctuațiile din mediu, măsurând schimbările barometrice, umiditatea relativă, temperatura aerului, câmpurile electromagnetice și altele. Aruncă o privire la Graficul 15A și 15B din secțiunea colorată. În aceste măsurători de la workshop-urile noastre, poți vedea un trend care indică o creștere în energia colectivă din cameră. Prima linie în roșu este măsura de bază și arată energia din cameră înainte de începerea evenimentului. Când privești liniile roșie, albastră, verde și maro (fiecare culoare reprezentând o zi diferită), poți vedea că în fiecare zi energia crește în mod constant. În Graficele 15C și 15D, se aplică aceeași scală de culoare; aceste măsurători reflectă intervale specifice de timp în timpul meditației de dimineață din fiecare zi. Asta înseamnă că cursanții noștri devin tot mai pricepuți la a ridica energia din cameră prin a crea o coerență mai unificată. Citirile Sputnik demonstrează că energia colectivă creată de cursanții noștri din prima zi a workshop-ului și până la final crește constant în fiecare zi. În acest trend, am descoperit că mare majoritate a grupurilor sunt extrem de focusate și energia crește

în fiecare zi. Cam într-o pătrime din cazuri, energia rămâne la același nivel în prima și a doua zi, dar în zilele următoare energia crește semnificativ. Credem că asta se întâmplă pentru că în prima și a doua zi grupul lucrează la a se depăși pe ei înșiși prin a rupe legăturile emoțional-energetice care îi țin conectați la realitatea lor trecut-prezentă. Astfel că, în această perioadă, ei trag energie din câmpul unificat pentru a-și construi câmpurile electromagnetice personale. Această absorbție din câmp face ca energia colectivă din cameră să scadă. Dar odată ce aceste câmpuri individuale devin mai înalte, mai mari, mai coerente, acestea se conectează și atunci energia din cameră crește în mod dramatic.

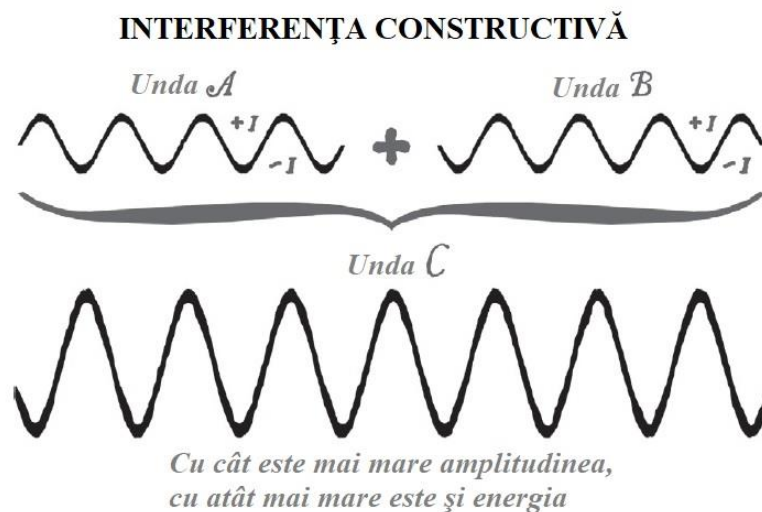


Figura 13.2

Figura 13.2 arată că atunci când două unde coerente se unesc, ele creează o undă mai mare. Asta se numește interferență constructivă. Cu cât unda este mai mare, cu atât mai înaltă este amplitudinea energiei. Ca rezultat al faptului că undele cursanților noștri sunt mai coerente, unindu-se în timpul workshop-urile noastre, energia câmpului grupului crește, și apoi este mai multă energie pentru vindecare și pentru a crea sau a accesa nivele mai înalte ale minții, ceea ce poate conduce uneori la experiențe mistice.

Interferența constructivă este atunci când două unde coerente se unesc pentru a crea o undă și mai mare. Amplitudinea este măsura a cât de înaltă este o undă. Cu cât este mai înaltă amplitudinea, cu atât mai mare este și energia. Dacă o comunitate de oameni se strânge și creează câmpuri electromagnetice coerente, când energiile lor interferează, are sens că energia din cameră va crește.

Eu și echipa mea am rămas uimiți în mod constant de vindecările profunde ale studenților noștri, de abilitatea lor de a crește și a regla stări înalte și povestirile lor despre experiențe mistice sau intuiții acute în viața lor ca rezultat al faptului că au învățat să-și regleze undele cerebrale, să-și deschidă inimile și să intre în

coerență. Unele dintre aceste evenimente ar putea fi considerate miracole, dar noi credem că este doar o parte a procesului de a deveni supranatural. Asta ne face să ne întrebăm dacă cursanții noștri ar putea afecta sistemul nervos al altora, și, dacă asta este posibil, ce implicații ar avea acest lucru. Aceste întrebări au condus la nașterea Proiectului Coerență (Project Coherence).

Proiectul Coerență (Project Coherence)

În colaborare cu Institutul HeartMath, am făcut numeroase experimente în care am luat la întâmplare 50 - 75 de oameni la workshop-urile noastre pentru avansați, am atașat monitoare de piepturile lor și i-am plasat în primul rând din cameră în timpul celor trei meditații pe care le facem în 24 de ore. De vreme ce HRV nu numai că face lumină în ceea ce privește coerența inimii, ci ne oferă și informații despre creier și emoții, am vrut să măsurăm HRV-ul subiecților pentru 24 de ore.

Pentru a începe meditația, toți din cameră și-au plasat atenția pe centrul inimii și au început să respire prin acest centru încet și adânc, așa cum ai învățat în Capitolul 7. Apoi, ei au cultivat și au susținut o emoție înaltă timp de două sau trei minute, mărindu-și câmpurile electromagnetice ale inimii și trecând de la o stare de egoism la una de altruism. Apoi am avut colectivul format din 550 - 1500 de cursanți care emiteau energia emoțiilor lor înalte dincolo de corpul lor în spațiul întregii camere. După aceea, i-am rugat să emită gândul-intenție în acea frecvență pentru cel mai mare bine al cursanților care stăteau în fața camerei, purtând monitoarele HRV - ca viețile lor să fie mai bogate, corpurile lor să fie vindecate și experiențele mistice să-i găsească.

Țelul nostru era să măsurăm energia colectivă în cameră și efectul său potențial nelocal asupra persoanelor care purtau monitoarele HRV. Ar putea aceste nivele ridicate de energie și frecvență sub formă de iubire, recunoștință, unificare și bucurie să facă inima altei persoane să intre în coerență - dacă ei se aflau în cealaltă parte a camerei? Rezultatele noastre ne-au confirmat ipoteza. Nu numai că energia emisă a produs un efect coerent asupra persoanelor care purtau monitoarele HRV, dar inima fiecăruia a intrat în coerență în același timp, în aceeași meditație, în aceeași zi - și asta nu s-a întâmplat doar o singură dată. Am obținut în mod repetitiv rezultate în evenimentele noastre. Ce înseamnă asta? Datele noastre susțin credința HeartMath Global Coherence Initiative, cum că există un câmp invizibil prin care este comunicată informația. Acest câmp leagă și influențează toate sistemele vii, dar și conștiința noastră colectivă umană. Datorită acestui câmp, informația este comunicată nelocal în oameni la un nivel subconștient prin sistemul nervos autonom. Cu alte cuvinte, suntem legați și conectați de un câmp invizibil de energie, și acest câmp de energie poate afecta comportamentul tuturor, stările

emoționale și gândurile conștiente sau inconștiente. Pentru că toate frecvențele transportă energie, câmpul magnetic produs în inimile cursanților acționează ca un transportator de unde pentru această informație. Dacă la workshop-urile noastre putem produce efecte nelocale asupra altora, nu ar putea emoțiile noastre înalte, centrate pe inimă, să poată produce efecte nelocale asupra copiilor noștri, asupra partenerilor, colegilor de muncă sau orice persoană cu care aveam o relație sau cu care împărțim o conexiune?

Dacă privești la Figura 13.3 , vei observa că 17 oameni intră în coerență cardiacă în același timp, în aceeași zi, în aceeași meditație. Toți acești cursanți care au intrat în coerență cardiacă, au fost antrenați de energia celorlalți. Cursanți care trimiteau energia au îmbrățișat intenția pentru cel mai mare bine pentru acești oameni care purtau monitoarele pentru inimă. Rezultatele arată că atunci când ne dăm din drumul nostru, putem deveni o singură minte și putem să ne conectăm nelocal unul cu altul. Prin acea conexiune putem influența sistemul nervos autonom al altora, astfel încât ei să se simtă mai echilibrați, coerenti și unificați. Imaginează-ți ce se poate întâmpla dacă am avea mii de oameni care să facă asta pentru întreaga lume. Imediat după aceste evenimente cu meditații globale, cursanții noștri au început să trimită emailuri, întrebând dacă, având în vedere faptul că am arătat că putem crea o schimbare măsurabilă în energia dintr-o cameră, unde de la 550 la 1.500 de persoane erau adunate, nu am putea produce același efect la o scală globală? Deci, cursanții noștri au fost cei care au cerut să organizăm meditații globale, dând astfel naștere la Proiectul Coerență (Project Coherence). Am difuzat primul nostru Project Coherence pe Facebook, în noiembrie 2015, cu mai mult de 6.000 de persoane din toată lumea, care s-au adunat online pentru a crea în mod colectiv o lume mai iubitoare și mai liniștită. La a doua meditație a noastră, au participat mai mult de 36.000, și la a treia meditație au participat mai mult de 43.000. Intenția noastră este aceea de a continua să găzduim aceste evenimente Project Coherence, de fiecare dată creând o influență tot mai puternică și mai radiantă de pace și iubire pe suprafața planetei. Cu timpul, sperăm să putem măsura aceste efecte.

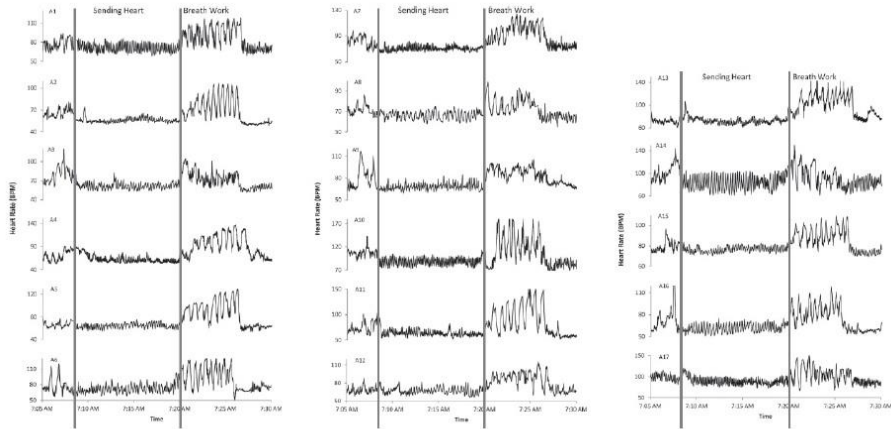


Figura 13.3

În Figura 13.3 avem un grafic care prezintă 17 oameni intrând în coerență cardiacă în același timp, în aceeași zi, în timpul aceleiași meditații. Zona dintre liniile verticale arată că toată lumea a intrat în coerență cardiacă.

Meditația Project Coherence

Începe prin a deveni conștient de centrul inimii. Cu focusare și conștientizare, rămâi în acel centru, deschide-ți focusarea și începe să devii conștient de spațiul pe care acest centru îl ocupă în spațiu, dar și spațiul din jurul spațiului pe care inima ta îl ocupă în spațiu. Apoi mută-te ca și gând și conștiință în centrul Pământului și radiază-ți lumina dincolo de Pământ în spațiu. Tot ce vreau să faci este să îți ridici frecvența și să te agăți de acea emoție. Tot ca și conștiință și conștientizare, îndepărtează-te de Pământ și apoi ia Pământul ca pe un gând și plasează-l în inima ta. În timp ce ții întreaga planetă în inima ta, ridică frecvența Pământului ca și gând și emitea acea energie dincolo de corpul tău în spațiu. Radiază iubirea ta în Pământ.

CAPITOLUL 14

STUDII DE CAZ - AR PUTEA SĂ ȚI SE ÎNTÂMPLE ȘI ȚIE!

În acest set final de studii de caz supranaturale, vă rog să țineți cont de faptul că niciuna dintre persoanele despre care veți citi aici nu a încercat să inducă o anumită experiență. Doar au avut intenția și în același timp au lăsat rezultatul pe mâna a ceva mai grandios decât ei. Când au atins acel moment - indiferent dacă era vorba despre o vindecare sau o experiență mistică - nu personalitatea lor crea experiența. Ceva mai mare s-a manifestat prin ei și a făcut asta pentru ei. Ei s-au conectat la câmpul unificat și interacțiunea lor cu această inteligență a fost cea care

i-a mișcat într-un fel sau altul. După cum bine știi de-acum, după toate cele pe care le-ai citit în această carte, acea inteligență trăiește și în interiorul tău.

Divinitate, mă auzi?

În 2014, Stacy a început să aibă dureri de cap. Timp de 25 de ani lucrase în domeniul sănătății, ca asistentă medicală și acupuncturist. Mereu avusese un stil sănătos de viață și luase foarte rar medicamente, astfel încât, apariția bruscă a durerilor de cap care o făceau aproape să leșine, era alarmantă. După un an în care a explorat diferite terapii alternative, a mers într-un final la un doctor care a ordonat o scanare CAT.

Diagnosticul a fost meningioma, o tumoră benignă care era prinsă în jurul unui țesut nervos din nervii colonei vertebrale. Tumoarea lui Stacy se afla lângă al optulea nerv cranian, care începuse să obtureze nervul său acustic, creând schimbări semnificative în funcțiile sale neurologice. Nervul acustic are două ramuri - unul pentru auz și unul pentru echilibru - astfel că, pe lângă durerea de nedescris și pierderea auzului, avea amețeli și stări de greață. În timp ce leziunea creștea, a început să apese și pe alt nerv cranian, conducând la diagnosticul de umăr înțepenit (pitcher's shoulder). Imediat, a început să simtă și dureri în ochi. Conform medicului său, singura soluție era o craniotomie, adică să i se facă o gaură în spatele capului pentru a extrage tumora. Stacy nu a vrut să meargă pe acest drum, așa că a continuat să caute alte modalități de vindecare. Când a participat la primul său workshop în Seattle, în 2015, ea a estimat că pierduse deja 70% din auz în urechea stângă. În toamna lui 2016, a participat la primul workshop pentru avansați în Cancun, unde a simțit să s-a predat la un cu totul alt nivel. Apoi, în iarna lui 2017, a participat la un alt workshop pentru avansați în Tampa. Joi, a avut o durere foarte intensă de cap care a devenit și mai rea în următoarea zi. A spus că a avut senzația că urechea sa se închide. La finalul acelei zile, după meditația Binecuvântarea Centrilor, durerea sa de cap a dispărut în mod miraculos. Apoi, duminică dimineață, în timpul meditației cu glanda pineală, Stacy a pierdut noțiunea de timp și spațiu.

„Aveam impresia că voi cădea de pe scaun.” a spus ea. „În acel moment, această rază minunată de lumină mi-a cuprins partea stângă a craniului. Imaginează-ți cum ar fi dacă ai pune o mie de diamante la un loc și ai da cu lumină peste ele - asta nici măcar nu ar fi asemănător față de cum arăta acea lumină. Apoi ...Boom! ” Corpul său s-a arcurit și o lumină albăstrie, ca nimic din ce experimentase vreodată până atunci, a intrat în urechea sa.

„Era cel mai iubitor și divin sentiment pe care l-am avut vreodată.” a povestit ea. „Am simțit ca și când mâinile lui Dumnezeu mă mângâiau cu gentilețe.

Era atât de puternic și minunat, încât mă străduiesc să exprim asta în cuvinte, dar de fiecare dată când mă gândesc la asta, încă plâng.”

Mai întâi sinusurile sale s-au curățat, apoi toată partea stângă a capului s-a curățat, și apoi umărul stâng s-a relaxat și a cedat. Într-un final, pentru prima dată în trei ani, a putut să audă cu urechea stângă.

„Am stat în acea stare, râzând și plângând, pentru că lacrimile mi se scurgeau pe față” a spus ea. „Era muzică în sală și puteam să o aud foarte bine. Era ca și când aș fi putut să aud cântecul îngerilor peste melodie. Am știut că ce auzeam era peste raza normală a auzului. Energia a continuat să se miște prin partea stângă din spatele capului, pe care de ani de zile o simțeam de parcă ar fi fost din ciment.”

Când i-am rugat pe toți să se întindă, să se relaxeze și să lase sistemul nervos autonom să preia ordinele, energia a continuat să se miște prin întregul corp al lui Stacy, prin brațe, până la palme. A început să tremure necontrolat.

„Era ca și când puteam simți fiecare sinapsă din corpul meu activată - în picioare, în cap, în ceafă și piept. Simțeam ca și când pieptul mi s-a deschis.” Îmi amintesc că mă gândeam „*Orice ar fi asta, mă bag.*” S-a abandonat complet necunoscutului și încă o dată, a pierdut noțiunea de timp și spațiu. Când acea porțiune de meditație s-a sfârșit, s-a trezit așezată pe scaun, cu energia liniștindu-se și încetinind. Creierul său gânditor a început să se reactiveze. Cu toate că putea auzi, a început să se îndoiască de ceea ce se întâmplase. Poate că urechea sa nu se vindecase complet, poate că tumora era încă prezentă sau poate că ea nici nu merita să se vindece. Imediat cum i-a venit acel gând, energia și lumina a apărut în fața sa. Dar această energie era diferită.

„Era roșie ca inima și albastră ca energia și era tridimensională.” și-a amintit ea. „Era cam la 60 de cm în fața mea și se mișca ca un șarpe. Toate acestea se întâmplau în timp ce aveam ochii închiși. Era multidimensional, frumos, nebunesc, minunat, fractalic și mi-a apărut exact în față. Era ca și când această energie ar fi vrut să spună *Ai dubii? Ți voi arăta!* Apoi mi-a intrat în inimă, în piept, pieptul mi s-a deschis, m-am dat în spate pe scaun și brațele mi s-au deschis. Știam că e energia a tot - energia chi, a Spiritului, a divinului, a universului.”

„Viața este diferită acum.” mi-a zis ea. „De exemplu, auzul este la o capacitate de 100%. Dar este mai mult de atât. Este greu să exprim în cuvinte, dar știu că orice s-ar întâmpla, voi fi ok. Viața mea nu va mai fi la fel, pentru că știu că Spiritul este cel care vrea să fie auzit și vindecat.”

Janet aude „Ești a mea.”

Janet medita ocazional, pentru că nu făcuse o obișnuință din asta - cu toate acestea, într-o după-amiază, cu 25 de ani în urmă, în timpul unei meditații, a avut

ceea ce se numește o experiență spontană. Cu ochii închiși, s-a trezit în fața unei lumini foarte strălucitoare, dar, cu toate acestea, lumina era destul de blândă și nu-i rănea ochii. A descris că aceasta era cea mai pură, intensă și perfectă iubire pe care a simțit-o vreodată. În următorii 25 de ani, s-a rugat, a meditat și a făcut tot ce se putea pentru a încerca să recreeze acea experiență transcendentă. În primăvara lui 2015, Janet a participat la un workshop pentru avansați în Carefree, Arizona. Se afla într-o stare de depresie, nefiind capabilă să vadă vreo soluție la problemele din viața sa, dar, cu toate acestea, era determinată să aibă o vindecare sau o revelație. Dar mai întâi de toate, era foarte încântată să fie împreună cu mai mult de 500 de persoane unite în credința că ei erau mai măreți decât corpurile lor fizice. Pe durata workshop-ului, Janet s-a dus după mistic cu o intensitate care era mai mare decât depresia sa. În timpul meditației cu glanda pineală, stătea așezată în poziția lotus și și-a așezat intenția în spațiul glandei sale pineale. Dintr-o dată, glanda s-a activat și o lumină albă și strălucitoare care venea din capul său, a iluminat glanda pineală. Era aceeași lumină pe care o experimentase cu 25 de ani înainte.

„Lumina a venit în spațiul glandei mele pineale și a iluminat toate cristalele din acea mică glandă” a explicat ea mai târziu. „Lumina a continuat să-mi ilumineze întreaga ființă, până la nivelul celular. Coloana mi s-a îndreptat, capul mi s-a dat pe spate și am îmbrățișat această lumină - am lăsat ca totul să se întâmple. Eram în extaz, beatitudine, recunoștință și iubire.”

Apoi, un triunghi inversat de lumină a coborât de deasupra ei prin creștetul capului. Știa că acest triunghi era prezența unei inteligențe iubitoare. Vârful triunghiului inversat s-a unit cu vârful glandei pineale, formând o formă geometrică dublată. Frecvența intensă a luminii coerente transporta un mesaj pentru Janet. Lumina continua să spună „Ești a mea. Ești a mea.” înțelegând că asta însemna „Te iubesc mai mult decât orice altceva pe lume.”

„Te rog, intră și ai grijă de viața mea!” a răspuns Janet, și s-a predat ei. A început să simtă un download de informație care intra prin creștetul capului în formă de lumină strălucitoare. Lumina curgea cu fâșii luminoase de culoarea cobaltului albastru. Această lumină s-a deplasat încet și a coborât prin întregul său corp. Această energie era rezultatul unui câmp toroidal inversat (câmpul care se mișcă în direcția opusă față de cea creată în timpul respirației) și era energie de la câmpul unificat - de dincolo de spectrul luminii vizibile și dincolo de simțurile noastre. Experiența interioară era atât de reală, încât i-a reprogramat creierul și a trimis un nou semnal energetic corpului său și, într-o clipă, trecutul său a fost șters. Downloadarea frecvenței de coerență și unificare i-a oferit corpului său o upgradare biologică. În clipa în care a plecat de la workshop, depresia sa și oboseala dispăruseră complet.

„Această experiență de extaz mi-a schimbat viața pentru totdeauna.” a insistat ea.

Conectat dincolo de Timp și Spațiu prin Iubire

În timpul unei meditații pentru Proiectul Coerență, difuzat din Lacul Garda, Italia, participanți din toată lumea ni s-au alăturat în credința că suntem ceva mai mult decât materie, corpuri și particule și că conștiința influențează materia și lumea. În timpul meditației, Sasha se afla în New Jersey, vizualizând cum aduce Pământul în inima sa.

„Când am intrat în inimă, am simțit toți acești muguri și frunze crescând din centrul inimii și prin tot corpul.” mi-a spus ea. „Erau ramuri, frunze și flori care creșteau din brațele mele, degete și urechi, însă erau și flori albe pe toată fața mea. Practic, devenisem o grădină pe suprafața Pământului.”

Imediat după ce s-a terminat meditația, Sasha s-a uitat la telefonul său și a văzut că cea mai bună prietenă a sa, Heather, îi trimisese o fotografie din Irlanda. Cât timp noi făcusem meditația, Heather se plimbase printr-o grădină. S-a întâmpnat ca ea să privească în jos și să vadă niște mușchi crescând pe o piatră în formă de inimă. Heather a făcut o fotografie cu telefonul său și i-a trimis-o lui Sasha cu o notă, care spunea „Am văzut asta și am avut un sentiment copleșitor al prezenței tale. Te iubesc!”

Donna ajută niște suflete să treacă dincolo

Când Donna a participat la primul său workshop de o săptămână, în 2014, în Long Beach, California, nu ar putut afirma că ar fi un meditator - meditase doar de câteva ori înainte. Fiind scriitoare tehnică, avea o minte destul de analitică. Dar aceasta este frumusețea acestei munci - când nu ai așteptări, ești mai deschis la orice experiență te poate cuprinde. Astfel că, a fost luată prin surprindere când la un moment dat, în timpul uneia dintre meditațiile sale din acel weekend a ieșit din conștiința sa de zi cu zi și s-a trezit înconjurată de sute de ființe intradimensionale.

„Nu erau furioși sau răuvoitori” mi-a spus ea, „dar îmi era foarte clar că doreau ceva de la mine. Unii dintre ei erau destul de tineri - 12 sau 13 ani. Am știut imediat că erau persoanele pe care le omorâse logodnicul meu.”

Donna era logodită cu un fost soldat din armata americană care, în timpul misiunii sale din Irak, fusese sniper. Când Donna s-a întors acasă de la workshop și i-a povestit logodnicului său experiența, acesta a confirmat că unele dintre persoanele pe care le-a omorât pentru a-și proteja camarazii fuseseră destul de tinere.

În timp ce conexiunea i s-a părut curioasă și fascinantă, nu știa ce să facă cu informația, dar nu exista niciun dubiu în mintea sa că experiența a fost reală pentru că a fost peste orice ar fi putut să conjure pur și simplu.

Doi ani mai târziu, Donna se afla la un workshop pentru avansați în Carefree, Arizona. După ce a terminat prima meditație, s-a întors spre o prietenă care stătea lângă ea și a spus zăpăcită, fără ca măcar să fie conștientă de ceea ce zicea „*Sunt ființe în această cameră care se află aici ca să ne ajute.*”

Duminică dimineată, de la meditația cu glanda pineală, Donna era programată să i se scaneze creierul. Încă o dată, la un moment dat, în timpul meditației, Donna s-a trezit în compania acelorași ființe intradimensionale care o înconjuraseră în timpul primului workshop, cu doi ani în urmă. Dar de această dată, aceștia stăteau în rând, în dreapta sa.

„Încă o dată, am simțit că ei doreau ceva de la mine, dar nu știam ce.” a spus ea. „Apoi, în ochiul minții mele, ca și când aș fi purtat niște ochelari cu realitate virtuală, am văzut alt rând formându-se în stânga. Erau două tipuri de ființe în această linie. Un tip erau umani, dar erau foarte mari și aveau sclipiri aurii și celălalt tip aveau un fel de nuanță albăstruie.” Donna a știut instinctiv că dacă lua oamenii care au fost omorâți de logodnicul său în război, care erau aliniați în dreapta sa, și îi preda ființelor din stânga, persoanele din stânga vor primi ceea ce au nevoie. Pentru că persoanele care au fost omorâte de sniper au murit atât de brusc, fără nicio avertizare, erau confuze, neștiind dacă sunt vii sau moarte. Unele nu erau sigure unde să se ducă, pe când altele încercau să stea în această dimensiune pentru că erau atașați de persoanele pe care le iubeau și nu puteau să meargă mai departe. Erau blocați între materie și lumină, dar cumva recunoscuseră că Donna era podul, mijlocitorul, care îi putea ajuta să treacă dincolo. Și totul se întâmpla într-o experiență foarte reală și lucidă. „Să zic că i-am dat pe mâna celorlalți nu ar fi chiar corect” a explicat ea, „dar a fost ceva de genul că eu i-am încredințat celorlalți. Este ceva ce depășește limbajul, dar când au trecut dincolo, a fost ca și când au trecut prin celelalte ființe. Și apoi i-am putut vedea cum aleargă pe un câmp cu ceață de culoare roșie, până la brâu de înaltă. Am putut simți toată libertatea, bucuria și fericirea pe care o simțeau când alergau pe acel câmp.”

Încă o dată, ca și când ar fi privit prin niște ochelari cu realitate virtuală, Donna s-a întors spre dreapta în mintea sa și a văzut o stradă măturată de praf, plină cu oameni, rândul pierzându-se în departare. Ea a simțit că aceștia sunt din Bosnia și Serbia, neînțelegând însă motivul pentru care îi apăreau ei.

„Am simțit ca și când s-ar fi dus vorba. Nu am simțit că aceștia nu ar fi știut că au murit. Era mai mult ca și când aceste persoane ar fi fost blocate în purgatoriu - nu știau cum să ajungă dincolo.” Aceasta a fost cea mai lungă meditație din workshop, poate de două sau trei ore, dar Donnei i s-a părut că a durat doar zece minute.

Apoi Donna a participat la un alt workshop pentru avansați în Cancun, în toamna lui 2016. De această dată, când i-am rugat pe cursanți să renunțe la conștiința lor ca personalitate, pentru a se putea uni cu câmpul unificat, Donna a

avut o experiență prin care devenea universul. A trecut de la conștiința unui corp, unui lucru, a cuiva, undeva, într-un anumit timp, la conștiința tuturor corpurilor, tuturor lucrurilor, toată lumea, de peste tot, din toate timpurile. În momentul în care conștiința sa s-a conectat la câmpul unificat - informațiile câmpului care guvernează legile și forțele universului - a devenit universul. Se afla într-o stare de beatitudine.

„De la acea experiență, viața mea a devenit magică și simt o nouă energie și o nouă vitalitate, pe care înainte nu le aveam.” a raportat ea mai târziu. „Continui să am experiențe foarte puternice, una după alta, și nu mă mai pot întoarce la felul în care era viața mea înainte să practic această muncă.”

Jerry revine la viață

În data de 14 august 2015, Jerry lucra la un proiect, la biroul său. În timp ce scria instrucțiunile, dintr-o dată a simțit o durere ascuțită chiar sub sternul său. S-a gândit că poate sunt gaze, așa că a luat niște medicamente, dar această durere nu a dispărut. În loc de asta, s-a întins și durerea a devenit și mai rea. Când a încercat să se ridice, a început să-și piardă abilitatea de a sta în picioare și s-a gândit că va leșina. În timp ce durerea a devenit și mai intensă și respirația sa a devenit mai sacadată, a chemat ambulanța. Cu toată puterea, s-a târât vreo 4,5 metri, până în stradă, astfel încât paramedicii să nu fie nevoiți să-i spargă ușa. Îngenuncheat lângă drum, s-a prăbușit, așteptând paramedicii. Când aceștia au ajuns, au presupus că are un atac de cord și imediat au început să urmeze protocolul.

„Nu înțelegeți! Îmi este foarte greu să respir.” le-a spus el.

„Trebuie să te ducem imediat la spital.”

Jerry știa ce vorbește. Lucrase timp de 34 de ani ca tehnician medical într-o cameră de gardă, exact unde se pregăteau să-l ducă.

Jerry cunoștea pe toată lumea din camera de gardă și, odată ajuns acolo, doctorii, asistentele, tehnicienii și specialiștii au început să-i facă frenetic analize. Când un medic, prieten cu Jerry, i-a spus că la fiecare analiză pe care i-au făcut-o au apărut semne de îngrijorare, Jerry a știut că lucrurile nu sunt roz. Un test însă era foarte alarmant; nivelele de protează, amilază și lipază (enzime produse de pancreas) erau de la 4000 la 5000 de unități pe litru, cu mult peste valorile normale, cuprinse între 100 și 200. L-au internat pe Jerry la terapie intensivă.

„Durerea s-a înrăutățit și niciunul dintre medicamente nu funcționa.” a spus Jerry. „Mi-au spus că canalul spre vezica biliară se blocase, lucru care îmi provoca probleme la pancreas. Cel mai rău lucru era că făcusem și lichid în plămâni. Ambii plămâni funcționau la o capacitate de doar 80%. Atunci medicii m-au pus pe ventilator și am știut că lucrurile sunt rele.”. Apoi medicul i-a cerut echipei sale să

deschidă ecranul la Boston, permițându-i medicului să țină o teleconferință cu medicii dintr-un spital mai mare, din cel mai mare oraș din vecinătate.

„Tot timpul cât am lucrat la spital, am văzut Bostonul apărând pe ecran doar de câteva ori, pentru cele mai serioase traume, ale unor oameni care erau pe moarte.” a zis Jerry. „Asta însemna că habar nu aveau ce se întâmplă. Când un medic în care ai avut încredere ani de zile îți spune că nu știe ce se întâmplă...ei bine, abia atunci hormonii de stres au început să se activeze.”

În timp ce se întâmplau toate acestea, echipa medicală i-a spus soției lui Jerry că dacă are ceva de semnat înainte ca el să moară, să rezolve lucrurile acum. Aceasta a plecat plângând.

Jerry a realizat că trebuia să înceapă să se îngrijească de el însuși. Știa că dacă va permite hormonilor de stres să pună stăpânire pe el, nu va câștiga.

„Am trecut de la a fi o persoană care nu a fost bolnavă de ani de zile, care făcea yoga și mânca bine, la una care era internată la terapie intensivă. Continuam să-mi spun *Nu o pot lua pe acest drum. Nu trebuie să mă predau în fața fricii.* - așa că nu am făcut-o.” Pentru că doar ce citise cartea mea, *You Are the Placebo*, a început să se gândească “Trebuie să schimb aceste patternuri de gândire. Nu le pot permite acestor gânduri să producă și mai mult cortisol, ca să strice și ce a mai rămas din mine.”

Până la urmă, medicii au descoperit că Jerry avea o masă mare care bloca canalul în pancreasul său. Această masă nu permitea mucusului să fie drenat, așa că, tot ce se afla în organul său era scuipat direct în sânge.

„Doctorii au stat cu mine timp de trei zile.” a spus el. „Mi-au pus o mască cu oxigen, pentru că nu puteam respira.” Aveam perfuzii în ambele mâini și, între timp, continuam să îmi spun „*Privește-ți gândurile, relaxează-te, pune ceva în câmpul cuantic care te va ajuta și nu te va răni, pentru că deja moartea bate la ușă. Voi fi bine. Și asta va trece. Voi fi bine.*”

De câte ori era conștient, Jerry își plasa energia pentru a se autodepăși pe sine, pentru a-și schimba starea de a fi și încercând să creeze alt rezultat - accesând constant un alt potențial în câmpul unificat. Din fericire, avea o cameră privată, având astfel oportunitatea să-și facă meditațiile de fiecare dată când dorea asta.

Jerry a petrecut o săptămână la terapie intensivă, după care, când s-a mutat la o unitate progresivă de îngrijire, masca de oxigen dispăruse și Jerry putea merge. Cu toate acestea, nu putea mânca sau bea ceva timp de nouă săptămâni. (Dacă mânca orice sau chiar dacă ar fi băut apă, pancreasul său elibera acid în corpul său, putând să-l omoare). Singura sursă de hrană venea prin perfuzii.

Când Jerry a fost internat în spital, cântărea 66 de Kg. Când a fost externat, cântărea 54 de Kg. Când a ajuns acasă (încă având o perfuzie), a continuat să facă munca. În octombrie, masa era încă prezentă. Medicii săi au sugerat ca el să meargă în Boston, pentru a fi operat.

Pentru că Jerry era cadru medical, cu două zile înainte de operație, i-a sugerat echipei medicale să mai facă niște teste și scanări, astfel ca medicii să aibă informațiile la zi.

„Cunosc toți tehnicienii de la razele - x și, cu toate acestea, când mi-au spus că nu mai am nicio masă, nu i-am crezut. I-am chemat pe medici și pe cel care a făcut radiografia.” Continuau să zică „Jerry, ne uităm pe radiografia ta acum. Te asigurăm că nu este nimic aici. Îi sun pe colegii din Boston ca să le spun că nu va mai fi nicio operație.”

Jerry a realizat apoi că prin a-și ridica constant energia, mergând spre un sentiment de sănătate și schimbând gândurile și credințele că ar fi bolnav cu cele că se va însănătoși, iată că această frecvență înaltă l-a vindecat.

„Nu îmi voi permite să spun *Vai de mine! O să vie rău!* Am continuat să lucrez cu asta în fiecare zi, cât de mult am putut. Am pus mesajul corect, intenția și energia în câmpul cuantic pentru a mă vindeca - și până la urmă m-am vindecat. ”

EPILOG

Cum să fii pace

Ceea ce vreau să reții din această carte este faptul că nu este suficient să-ți schimbi starea doar când meditezi. Nu este suficient să te gândești și să simți pace doar când ai ochii închiși, după care să-ți petreci ziua într-un mod inconștient și limitat. În multe dintre adunările și studiile pentru pace menționate în Capitolul 13, când experimentele s-au terminat, adesea, violența și crima au revenit la nivelele lor inițiale. Asta înseamnă că trebuie chiar să demonstrăm pacea, ceea ce înseamnă că trebuie să ne implicăm corpurile, și asta înseamnă că trebuie să trecem de a gândi la a face.

De fiecare dată când ne schimbăm starea de a fi și ne începem ziua prin a ne deschide inimile pentru stări cu emoții înalte care ne conectează la iubirea pentru viață, bucuria de a trăi, inspirația de a fi în viu, o stare de recunoștință că viitorul nostru s-a întâmplat deja și un nivel de amabilitate față de ceilalți, trebuie să transportăm, să menținem și să demonstrăm acea energie și stare de a fi de-a lungul zilei - indiferent dacă stăm așezați, în picioare, dacă mergem sau dacă stăm întinși. Apoi, când se petrec evenimente care ne supără în viața noastră sau în lume, dacă dăm dovadă de pace, decât să acționăm în mod inconștient și previzibil, adică modul natural de a reacționa (exprimând furie, frustrare, violență, frică, suferință sau agresiune), nu mai contribuim la vechea conștiință a lumii. Prin ruperea acestui ciclu și prin a demonstra pace prin exemplul personal, le oferim altora permisiunea să facă la fel. Pentru că cunoașterea este pentru minte și experiența pentru corp, când trecem de la gândi la a face - simțind emoțiile corespondente de pace și

echilibru interior - momentul în care îmbrățișăm pacea este momentul în care când începem cu adevărat să schimbăm programul. Prin temperarea acestor comportamente reactive, nemaicreând astfel aceleași experiențe și emoții, nu mai activăm aceleași circuite în creier. Acesta este modul în care încetăm să mai condiționăm corpul să trăiască în emoțiile autolimitative ale minții și acesta este modul în care ne schimbăm pe noi înșine și relațiile cu lumea din jurul nostru. De fiecare dată când facem asta, practic ne învățăm corpul să înțeleagă în mod chimic că mintea noastră a înțeles în mod intelectual.

Astfel selectăm și instruiem genele latente care ne fac să prosperăm – mi doar supraviețuire. Acum pacea este în interiorul nostru și batem la ușa noastră genetică, ca să devenim biologic exact asta. Nu asta preda fiecare lider, sfânt, mistic și maestru încontinuu, de-a lungul istoriei?

Bineînțeles, va fi un pic nenatural la început să mergi împotriva atâtor ani de condiționare automată, obiceiuri inconștiente, reacții emoționale reflexive, atitudini programate și generații de programare genetică, dar exact așa devenim supranatural. Să faci ceea ce nu este natural înseamnă să mergi împotriva modului în care am fost toți programați genetic sau condiționați social să trăim când suntem amenințați într-un fel sau altul. Sunt sigur că orice creatură care a evadat din conștiința de grup de a tribului, haitei, școlii sau turmei pentru a se adapta la un mediu schimbător cu siguranță trebuie să fi simțit disconfort și nesiguranță față de necunoscut. Dar să nu uităm că a trăi în necunoscut înseamnă că ne aflăm în târâmul posibilităților.

Adevărata provocare este să nu te întorci la nivelul de mediocritate cu care este de acord conștiința socială, pentru că nu vrem ca ceilalți să facă ce facem noi. Adevărata autoritate nu are nevoie de confirmări din partea altora. E nevoie doar de o viziune clară și o schimbare în energie - aceasta este o nouă stare de a fi - care să fie susținută pe o perioadă de timp suficient de lungă și executată cu o voință suficient de puternică, astfel încât să-i facă și pe alții să își ridice propria energie și să devină inspirați să facă și ei asta. Odată ce se ridică din starea limitată de a fi la o nouă energie, văd același viitor pe care îl vede liderul lor. Există putere în numere.

După atâția ani în care i-am învățat pe oameni despre transformarea personală, știu că nimeni nu se schimbă până nu-și schimbă energia. De fapt, când cineva chiar vrea să se schimbe, nu prea vor să vorbească despre asta și vor mai mult să demonstreze asta. Ei lucrează la a trăi schimbarea. Asta cere conștientizare, intenție, să fii prezent și atenție constantă la stările interioare. Poate că cel mai mare obstacol nu este acela de a fi inconfortabil, ci de a fi ok cu a fi lipsit de confort, pentru că disconfortul este lucrul care ne provoacă să ne schimbăm. Ne face să ne simțim mai vii.

Până la urmă, dacă stresul și răspunsul de supraviețuire sunt rezultatul de a nu fi capabil să prezici viitorul (gândindu-te sau crezând că nu deținem controlul asupra unui rezultat sau că lucrurile se vor înrăutăți), atunci, pentru a ne deschide mințile și inimile pentru a crede în posibilități cere să mergi împotriva a mii de ani de programe cu trăsături de supraviețuire instalate genetic.

Trebuie să renunțăm exact la lucrurile pe care le-am folosit mereu pentru a obține ceea ce dorim. Pentru mine, asta este adevărat, indiferent de situație. Dacă putem să o facem o dată, întrerupând aceste rețele neurale ce corespund furiei, resentimentelor și răzbunării și înlocuindu-le cu activarea rețelelor neurale ce corespund cu experiențele de grijă, a dăruii și a avea grijă (astfel creând emoții corespondente), atunci am putea să o facem din nou - și repetiția acestor alegeri îți vor condiționa mintea și corpul în mod neurochimic să devină un sigur lucru. Când corpul știe cum să facă asta la fel de bine ca mintea, devine ceva înăscut, familiar, ușor, ca o a doua natură. Apoi, gândind și demonstrând pace, ceea ce cere conștientizare focusată, acesta devine un program subconștient. Acum am creat o nouă stare de a fi, automată și liniștită și, încă o dată, asta înseamnă că pacea se află în interiorul nostru. În acest fel memorăm o ordine neurochimică interioară, care este mai puternică decât orice condiție din mediul nostru exterior. Acum nu numai că suntem pace, ci devenim foarte buni la asta, controlându-ne și pe noi, și mediul nostru. Odată ce suficient de mulți dintre noi dobândesc această stare - odată ce toată lumea se află în aceeași energie, frecvență și conștiință înaltă - la fel ca bancurile de pești sau stolurile de păsări, care se deplasează într-un mod unificat, tot așa și noi vom începe să acționăm ca o singură minte și o nouă specie umană va apărea. Însă dacă vom continua să acționăm la fel ca un organism canceros, care este în război cu sine însuși, specia noastră nu va supraviețui și evoluția își va continua marele său experiment.

Ia o pauză din viața ta aglomerată pentru a investi în tine însuși, pentru că dacă faci asta, investești în viitorul tău. Dacă mediul tău familiar controlează modul cum gândești și cum simți, este timpul să te retragi din viața ta și să mergi în interior, astfel încât să inversezi procesul de a fi o victimă a vieții, ca să devii un creator al ei. După ce ai citit această carte, de-acum știi că este posibil să te schimbi din interior și că atunci când o faci, asta se va reflecta în lumea ta exterioară. Acesta este un timp în istorie când nu este suficient doar să știi; este un timp în care să știi cum. Conform înțelegerii filozofice și principiilor științifice de fizică cuantică, neuroștiință și epigeneză, acum înțelegem că mintea noastră subiectivă influențează lumea obiectivă. Pentru că mintea influențează materia, suntem obligați să studiem natura minții. Apoi înțelegerea noastră ne permite să dăm înțeles la ceea ce facem. Dacă cunoașterea este precursorul experienței, atunci cu cât știm mai multe despre cât de puternici suntem, înțelegând și știința din spatele modului în care funcționează lucrurile, cu atât mai mult putem înțelege

potențialul nostru nelimitat, atât ca individ, dar și ca și colectiv. Pentru că ne adâncim și ne extindem constant înțelegerea cu privire la interconexiunea care există între toate sistemele vii și pentru că fiecare dintre noi contribuie la câmpul Pământului, cred că putem crea și coordona un viitor nou, liniștit și prosper pe această planetă. Totul începe din a face o obișnuință din a conduce cu inimile, crescându-ne energia și acordându-ne la informații și frecvențe de iubire și unificare. Cu efort și intenție, va trebui să începem să producem o semnătură electromagnetică coerentă. La fel ca atunci când arunci pietricele într-un lac nemișcat iar și iar, dacă continuăm să ne ridicăm energia și să ne deschidem inimile, producem câmpuri electromagnetice tot mai mari. Această energie este informație și fiecare avem puterea să ne direcționăm energia cu intenție pentru a produce efecte nelocale în natura realității. Când ne direcționăm energia ca și observator, conștiință sau gând, putem începe să producem schimbări asupra materiei - cu alte cuvinte, ne putem face mințile să conteze. Când practicăm aceste concepte repetitiv și constant - schimbându-ne nivelele de energie de la starea de supraviețuire la nivele de conștientizare, compasiune, iubire, recunoștință și alte emoții înalte - aceste semnături electromagnetice coerente se susțin unele pe celelalte. Atunci efectul ar trebui să fie acela că am putea să unificăm comunități care odată erau separate pe credința că suntem doar materie. Odată ce ne transcendem starea de a fi de la supraviețuire la iubire, recunoștință și creație, atunci în loc de a reacționa la violență, terorism, frică, prejudiciu, competiție, egoism și separație (în care media, reclamele, jocurile video și toate tipurile de stimulări ne programează și ne reamintesc constant să trăim în ele) putem să ne unim în timpul unei crize. Nu vom mai avea nevoie să separăm, să învinuim sau să încercăm să ne răzbunăm.

De fiecare dată când medităm ca și comunitate globală, creăm o undă coerentă mai mare și mai puternică de iubire și altruism în jurul lumii. Dacă facem asta de suficient de multe ori, ar trebui să fim capabili nu doar să putem măsura schimbările în energie și frecvență în jurul lumii, ci am putea să ne măsurăm eforturile prin schimbări pozitive în evenimentele care se petrec în viitorul nostru. Și atunci, pentru a susține dreptatea și pacea, trebuie mai întâi să găsești pacea în interiorul tău. Apoi trebuie să fii o dovadă vie a păcii față de alții, ceea ce înseamnă că nu poți fi un apărător al păcii dacă te cerți cu vecinul, îți urăști colegul de muncă sau îți judeci șeful.

Dacă toată lumea (și aici mă refer la fiecare corp) ar alege pacea și dacă ne-am întâlni cu toții în același timp, imaginează-ți tipul de schimbare pozitivă pe care am putea să o creăm în viitorul nostru colectiv. Nu ar mai exista niciun conflict. La fel de puternic este și faptul că atunci când suntem încarnarea vie a păcii, în față celorlalți devenim imprevizibili, lucru care îi face să ne dea atenție. Datorită neuronilor oglindă (un tip special de celule cerebrale care se activează când vedem

pe cineva care execută o acțiune), suntem programați biologic să ne imităm comportamentul unii altora. Arătând pace, dreptate, iubire, amabilitate, grijă, înțelegere și compasiune față de alții, le permitem acestora să-și deschidă și ei inimile și să treacă de la starea de frică, agresivitate și supraviețuire la emoții de unificare și conectivitate. Gândește-te ce s-ar întâmpla dacă am înțelege cu toții cât de interconectați suntem unii cu alții și cu câmpul unificat, decât să ne simțim separați și izolați. Poate chiar am începe să ne asumăm responsabilitatea pentru gândurile și emoțiile noastre, pentru că am înțelege în sfârșit că starea noastră de a fi ne afectează întreaga viață. Așa începem să schimbăm lumea: înainte de toate schimbându-ne noi înșine.

Viitorul umanității nu stă în mâinile unei singure persoane, lider sau Mesia cu o conștiință mai înaltă, care să ne arate drumul. Este nevoie mai mult de evoluția unei noi conștiințe colective, deoarece prin conștientizarea și aplicarea interconectivității conștiinței umane putem schimba cursul istoriei.

Când avem senzația că vechile structuri și paradigme se prăbușesc, nu trebuie să ne temem, să fim furioși sau triști, pentru că acesta este procesul prin care apar lucrurile noi și evoluția. În loc de asta, ar trebui să înfruntăm viitorul cu o nouă lumină, energie și conștientizare. După cum am menționat deja, ceea ce e vechi trebuie să se prăbușească și să dispară înainte ca ceva nou să apară. Parte integrală din acest proces este și faptul că nu trebuie să ne irosim energia reacționând emoțional față de liderii și persoanele de la putere. Când aceștia ne acaparează emoțiile, ne captează și atenția și, deci, ne captează și energia. În acest fel oamenii capătă putere asupra noastră. În loc de asta, trebuie să ne apărăm principiile, valorile și imperatiile morale cum ar fi libertatea, dreptatea, adevărul și egalitatea. Când dobândim asta prin puterea colectivului, ne vom uni sub energia unificării decât să fim controlați de ideea separației. Asta se întâmplă când apărarea adevărului nu mai este ceva personal, ci prin unificarea și construirea unei comunități, devine ceva universal.

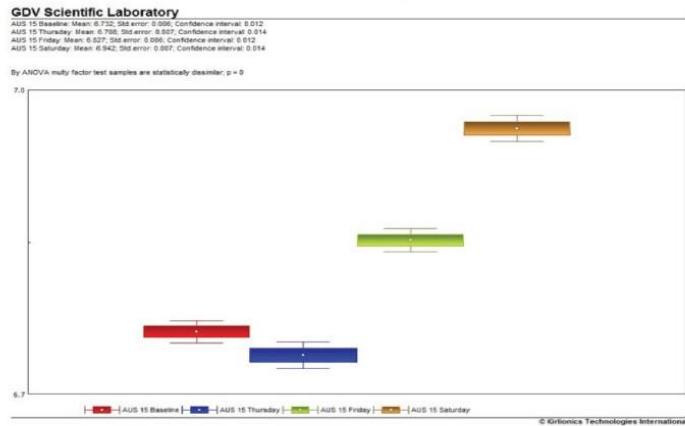
Sunt de părerea că ne aflăm pe culmea unui salt în evoluție. Sau am putea spune că trecem printr-o inițiere. Până la urmă, o inițiere nu este o trecere de la un nivel de conștientizare la altul, și scopul său nu este acela de a testa esența a ceea ce suntem, astfel încât să putem urca la un potențial mai mare? Poate că atunci când vedem, când ne reamintim și ne trezim la ceea ce suntem în realitate, oamenii pot să se deplaseze ca și conștiință colectivă de la o stare de supraviețuire la una de prosperitate. Abia atunci putem să ne manifestăm în adevărata noastră natură și să accesăm capacitatea noastră înnăscută ca ființe umane - care este aceea de a da, de a iubi, de a servi și de a avea grijă de altul și de Pământ.

Așa că, de ce să nu ne întrebăm în fiecare zi *Ce ar face iubirea dacă ar fi în locul meu?*

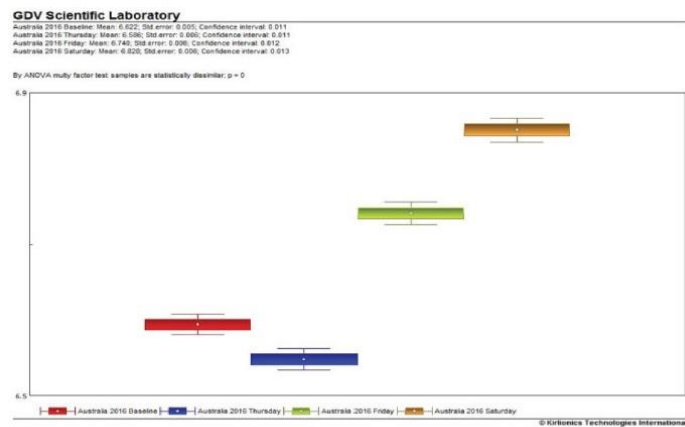
Asta suntem în realitate și acesta este viitorul pe care-l crez - unul în care fiecare dintre noi devine supranatural.

SECTIUNEA COLORATA

SCHIMBĂRILE DE ENERGIE ÎN TIMPUL UNUI WORKSHOP PENTRU AVANSAȚI



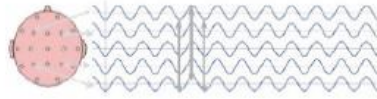
Graficul 1A



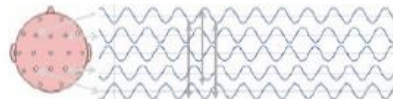
Graficul 1B

COERENȚĂ VERSUS INCOERENȚĂ

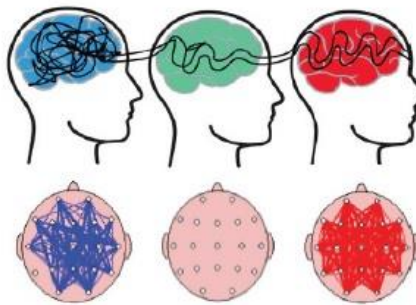
Coerență



Incoerență



Coherence



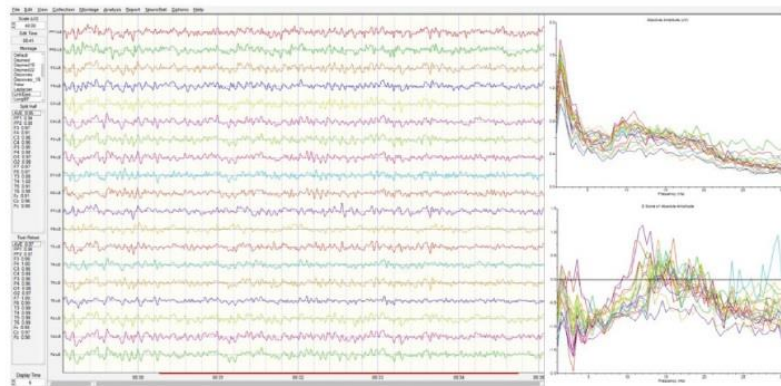
Joase

Normale

Înalte

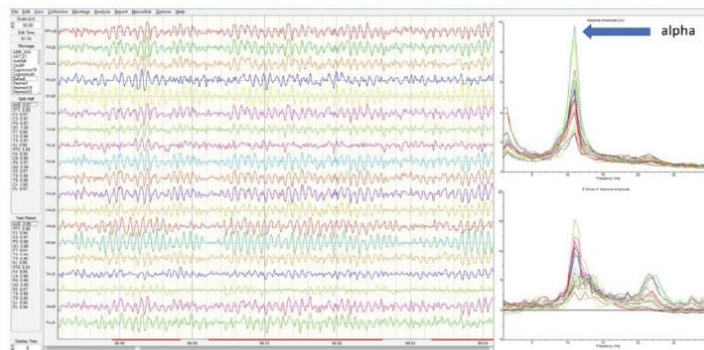
Graficul 2

UNDE CEREBRALE NORMALE - BETA



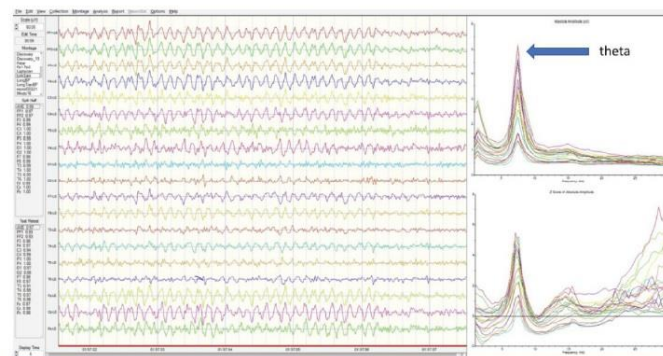
Graficul 3A

UNDE CEREBRALE ALPHA COERENTE ȘI SINCRONIZATE



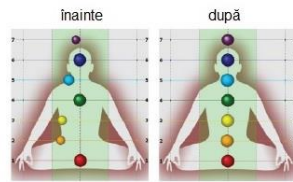
Graficul 3B

UNDE CEREBRALE THETA COERENTE ȘI SINCRONIZATE

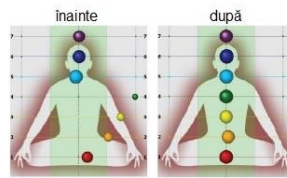


Graficul 3C

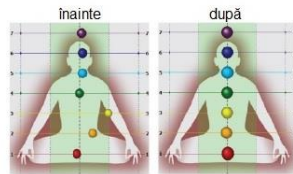
SCHIMBĂRI ÎN ENERGIE PRIN MEDITAȚIA BINECUVÂNTAREA CENTRILOR ENERGETICI



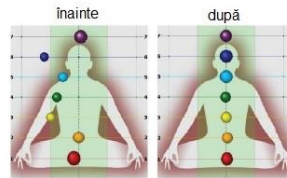
Graficul 4A



Graficul 4B



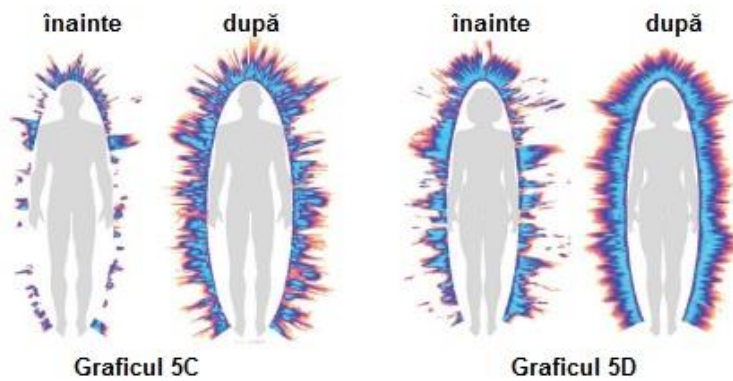
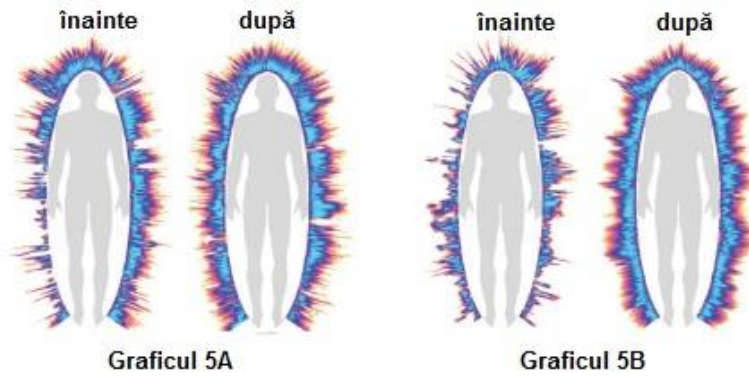
Graficul 4C



Graficul 4D

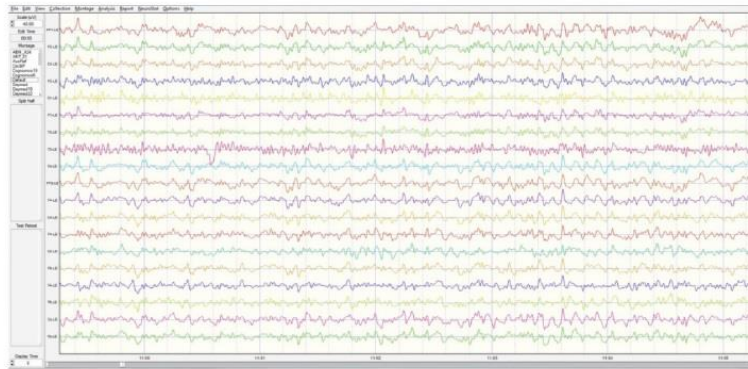
Imaginile din stânga prezintă măsurătorile GDV în ceea ce privește energia centrilor cursanților înainte de începerea unui workshop pentru avansați. Imaginile din dreapta prezintă schimbările la câteva zile după meditația Binecuvântarea Centrilor Energetici. Observați diferența în ceea ce privește mărimea și alinierea fiecărui centru.

**SCHIMBĂRI ÎN ENERGIA DIN JURUL CORPULUI ÎNAINTE ȘI DUPĂ
WORKSHOPUL PENTRU AVANSAȚI**

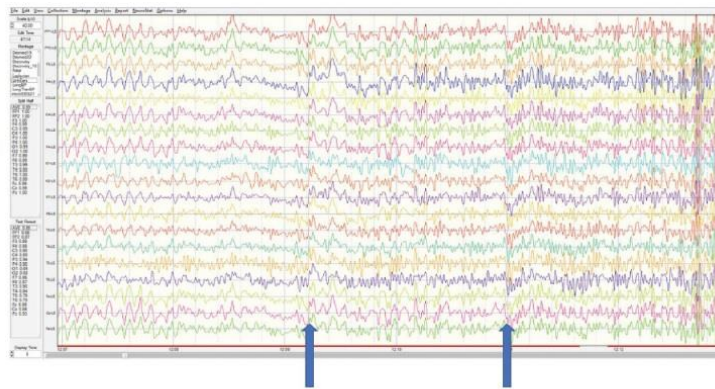


Imaginile din stânga prezintă niște măsurători GDV care prezintă energia subiecților când aceștia au început workshopul pentru avansați. Imaginile din dreapta arată schimbările în energia lor vitală la câteva zile după workshop.

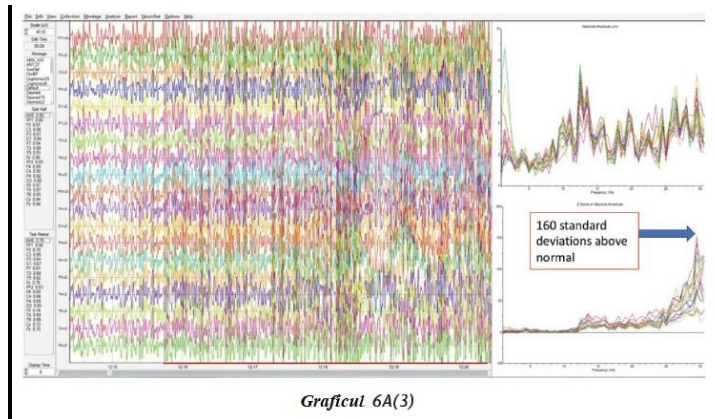
UN CURSANT CARE INTRĂ ÎN UNDE CEREBRALE GAMMA DUPĂ RESPIRAȚIE



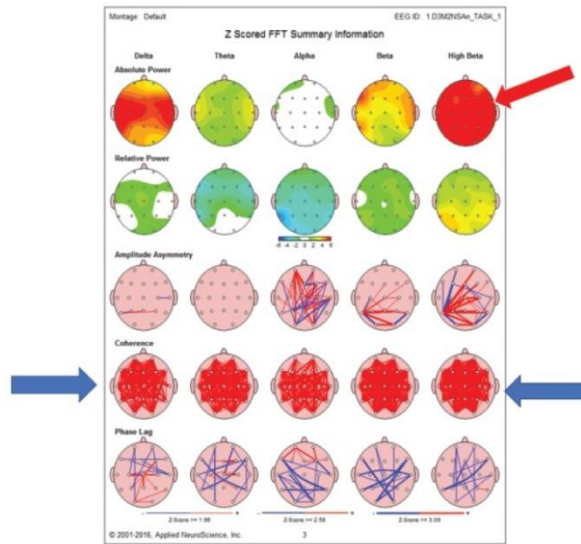
Graficul 6A(1)



Graficul 6A(2)

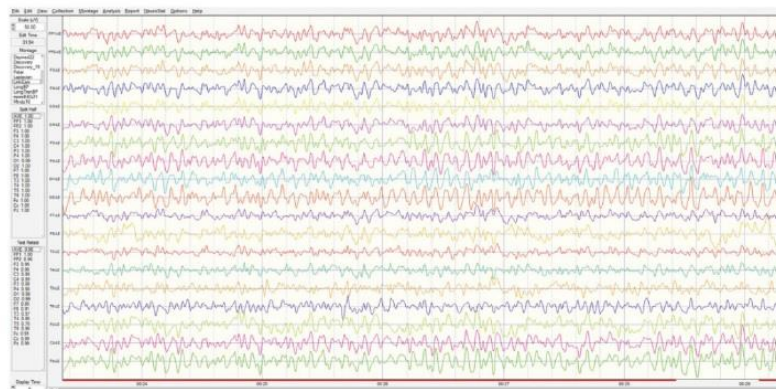


Graficul 6A(3)

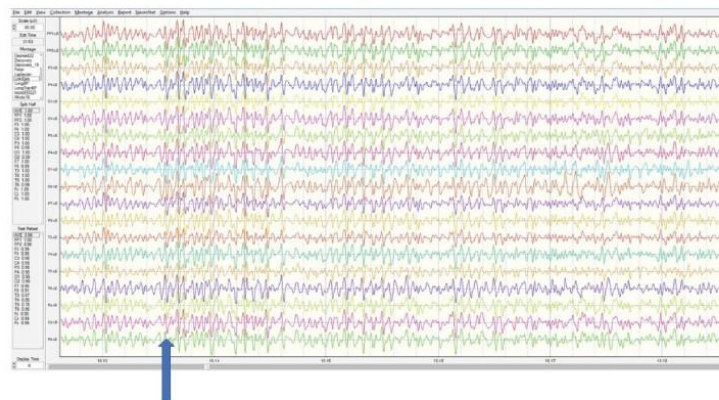


Graficul 6A(4)

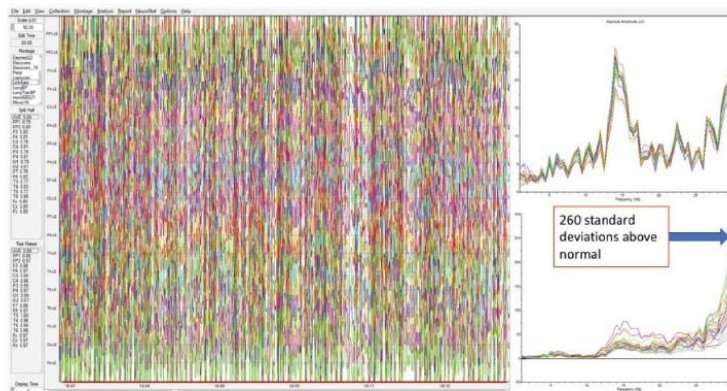
UN ALT CURSANT CARE TRECE PE UNDE CEREBRALE GAMMA DE LA RESPIRATIE



Graficul 6B(1)

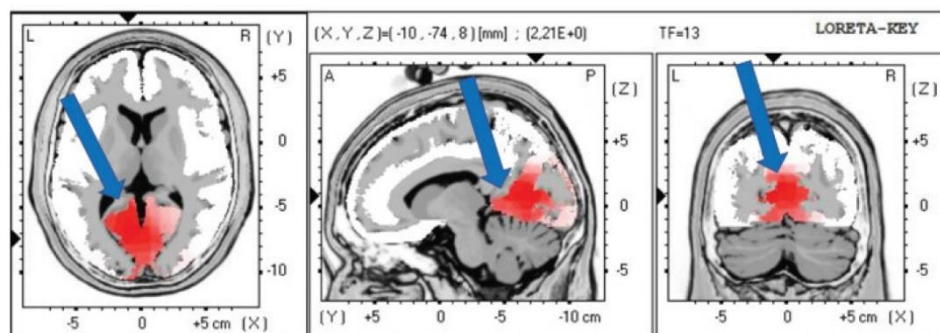


Graficul 6B(2)

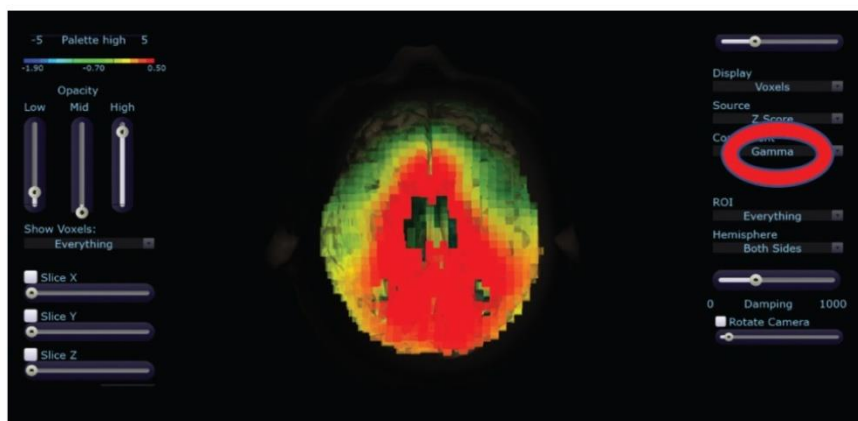


Graficul 6B(3)

**SCANĂRI CARE PREZINTĂ CUM ZONA DIN JURUL
GLANDEI PINEALE ESTE ACTIVATĂ**

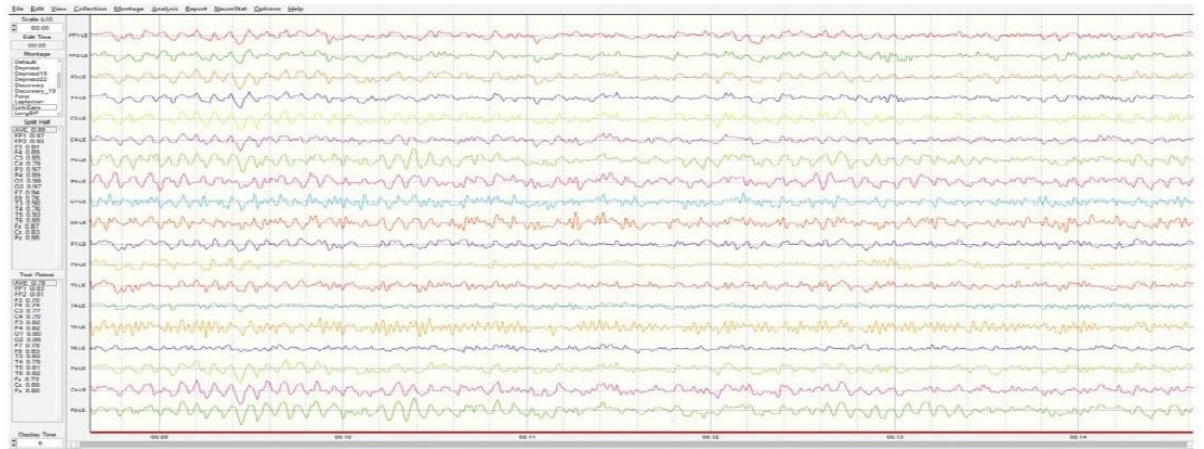


Graficul 6B(4)

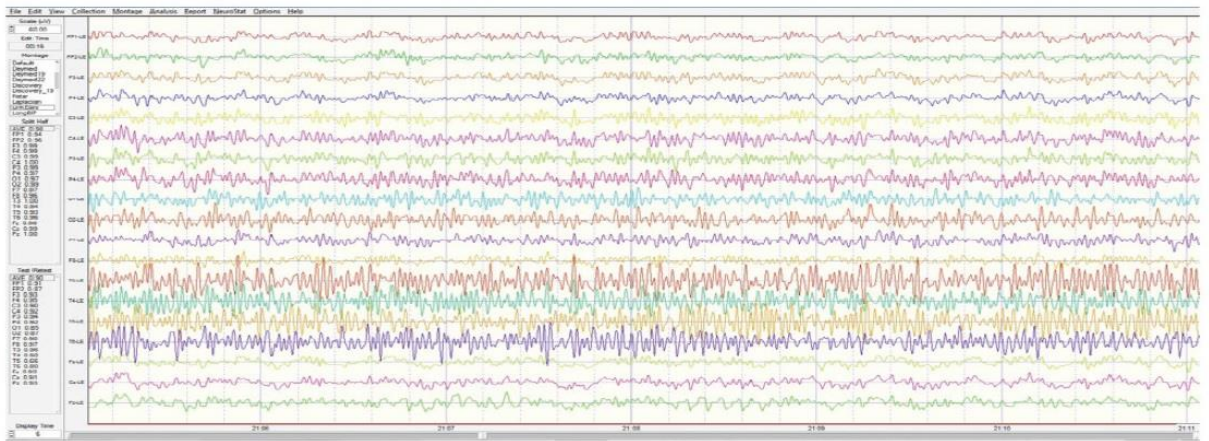


Graficul 6B(5)

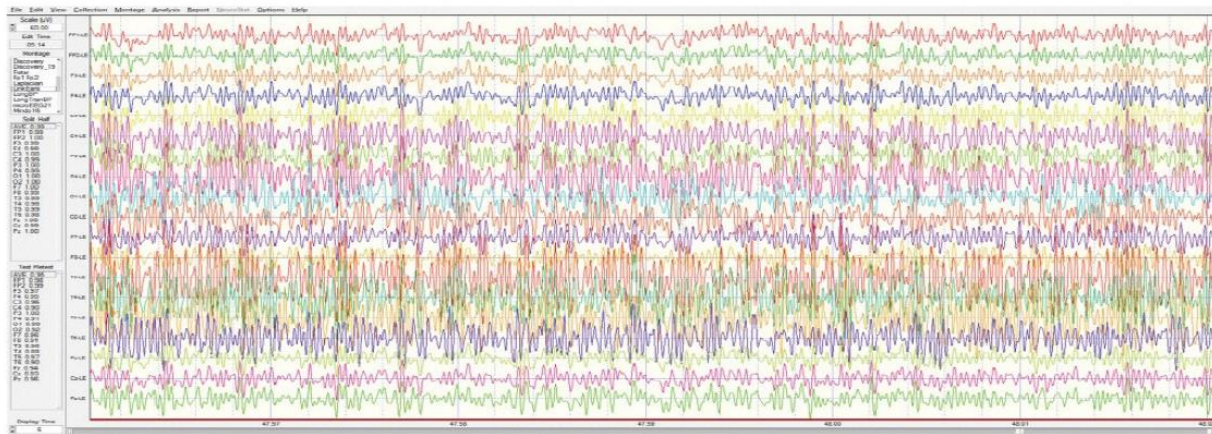
SCANĂRILE CEREBRALE ALE FELICIEI



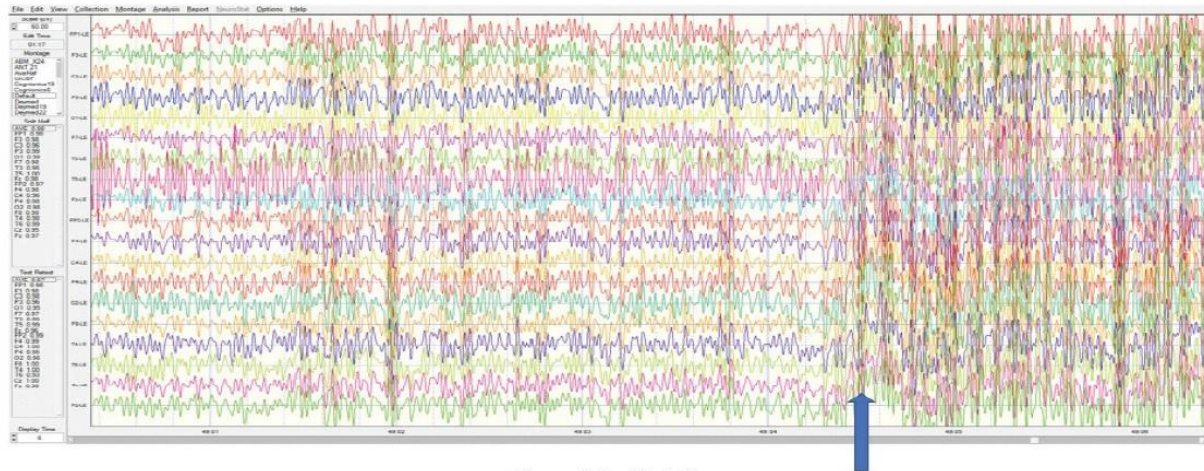
Graphic 7A(1)



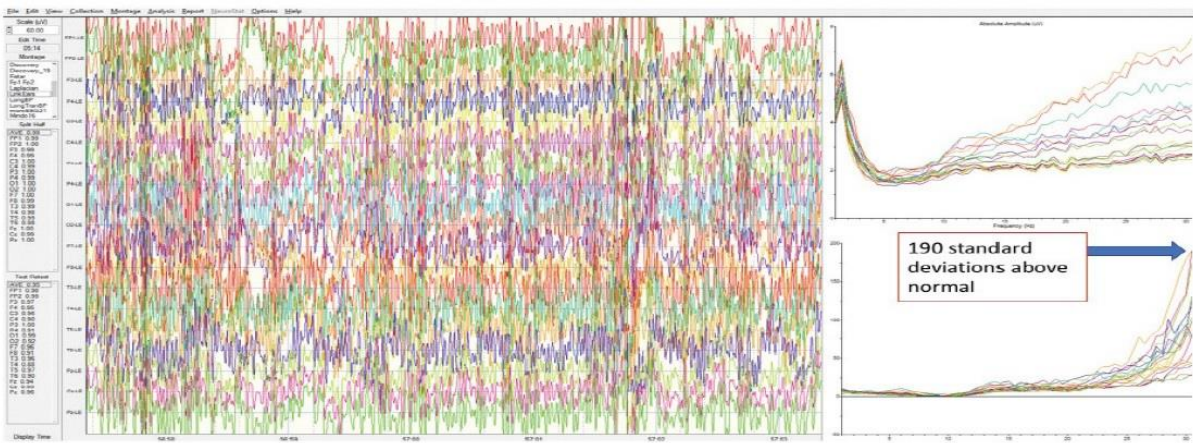
Graphic 7A(2)



Graphic 7A(3)

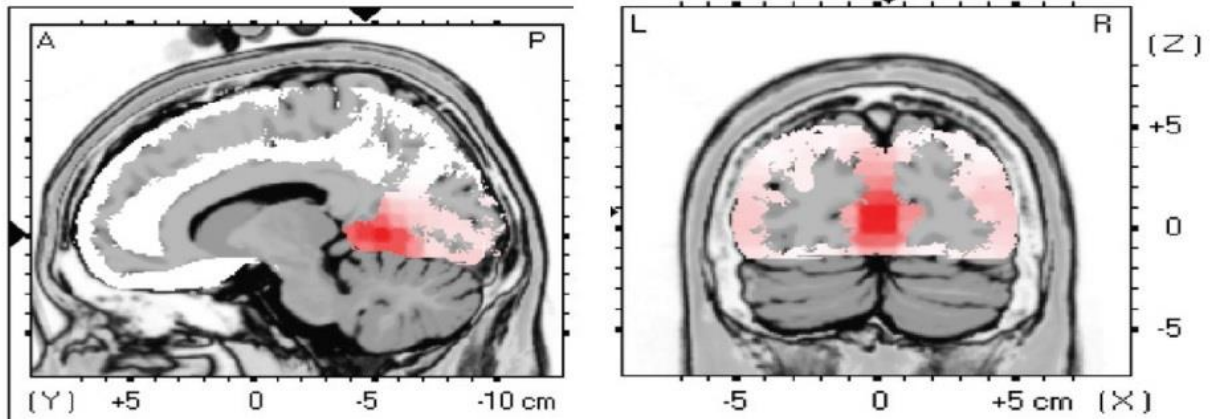


Graphic 7A(4)

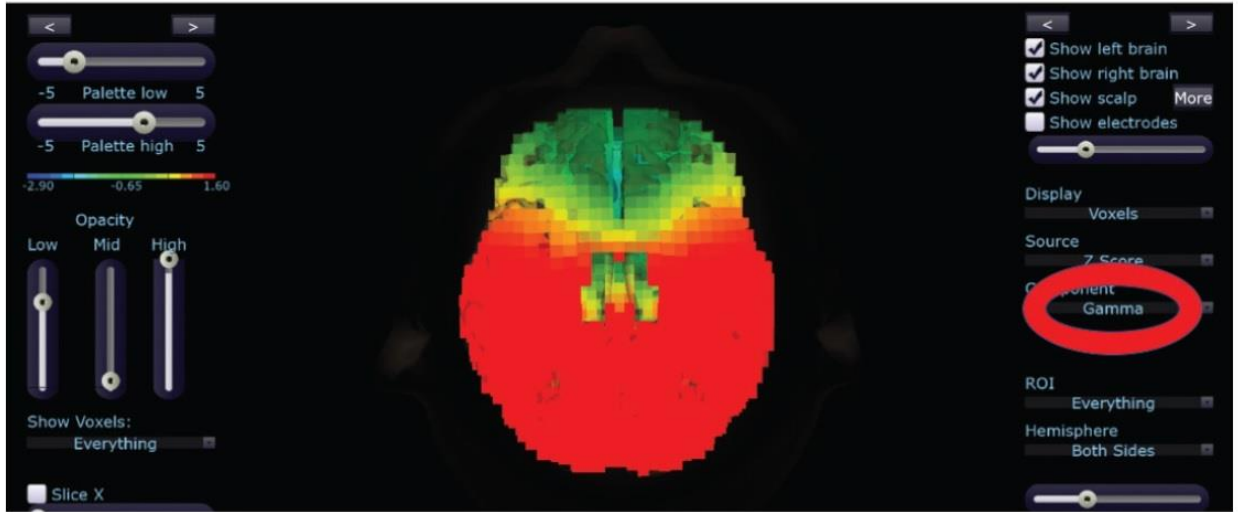


Graphic 7A(5)

$(X, Y, Z) = (11, -46, 1)$ [mm] ; $(1.03E+0)$



Graphic 7B

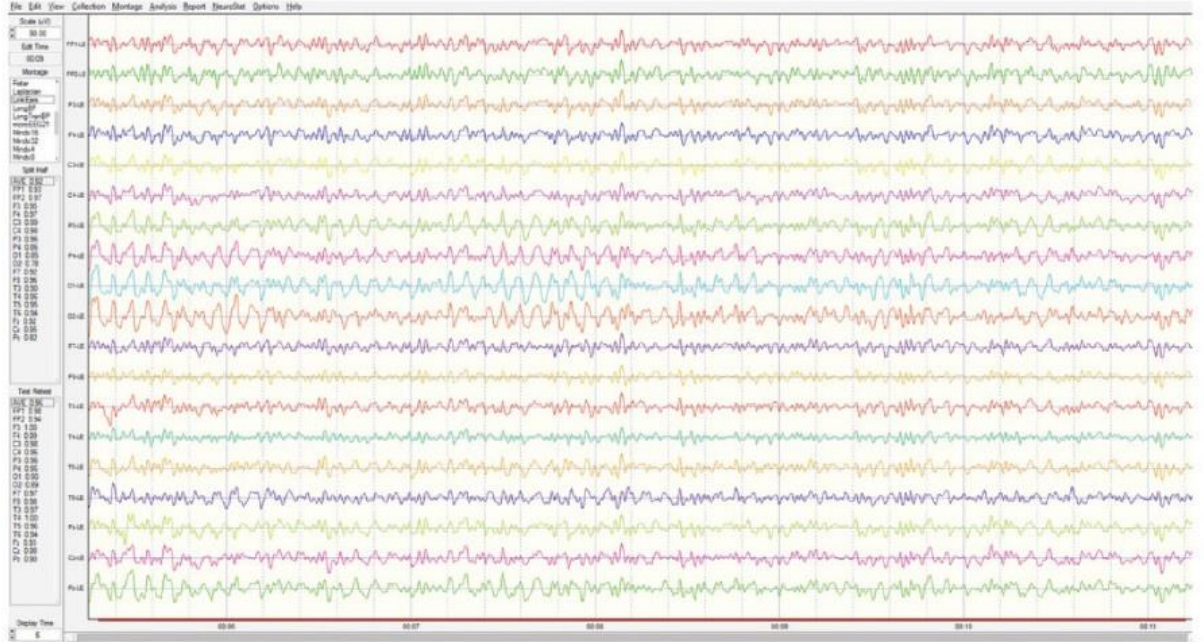


Graphic 7C

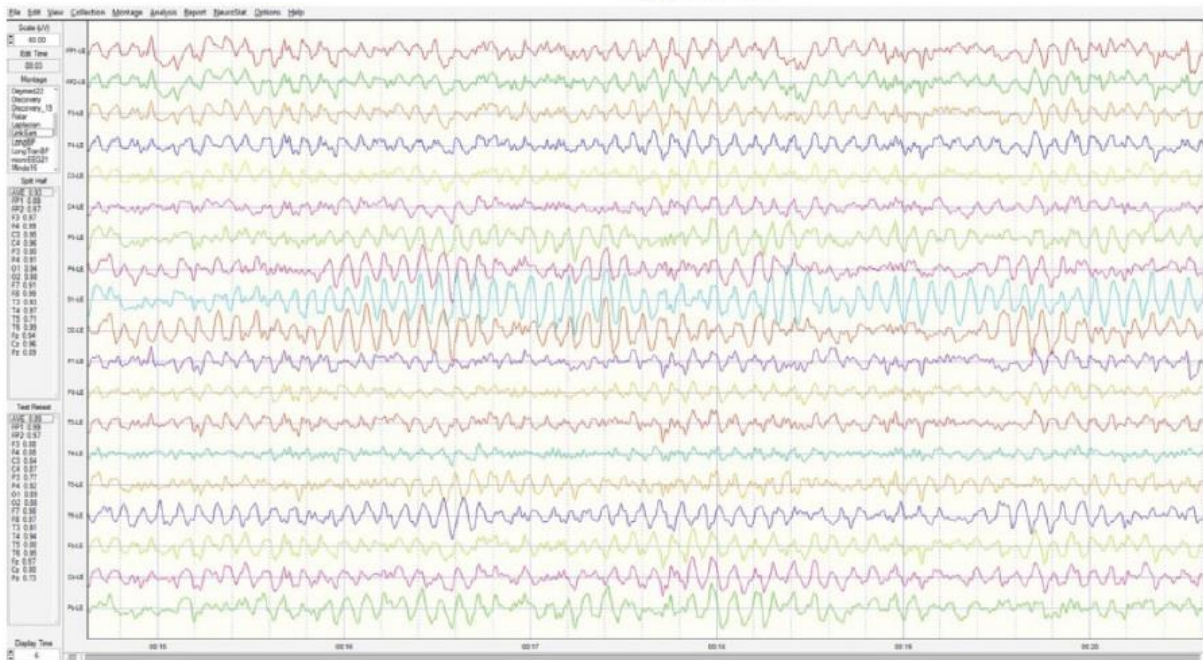


Graphic 7D

COERENȚA INIMII ȘI COERENȚA CREIERULUI

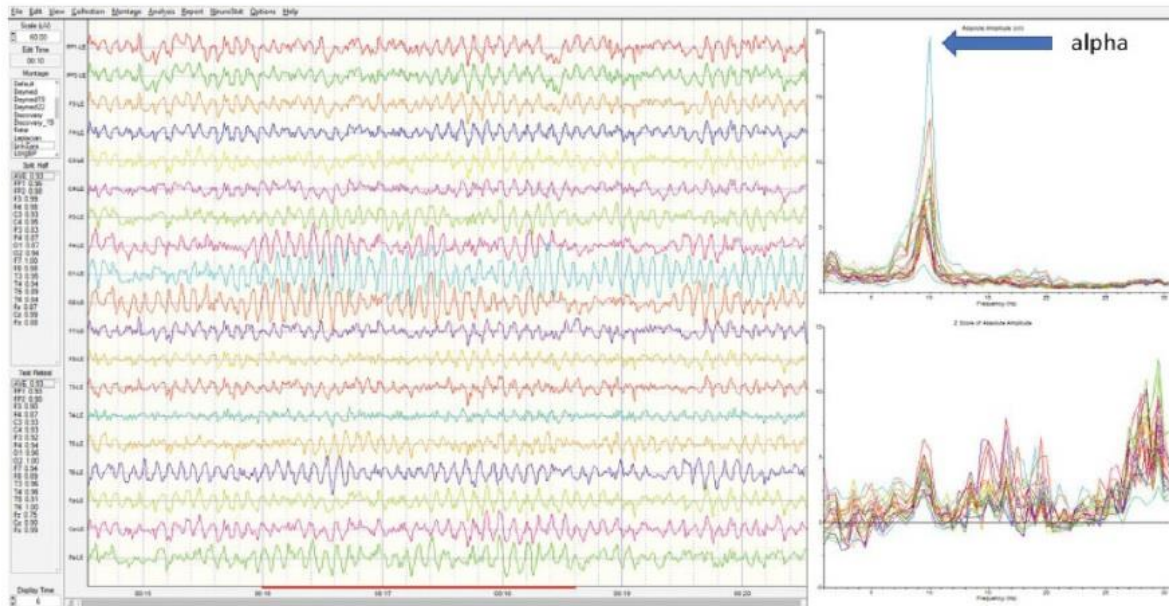


Graficul 8A

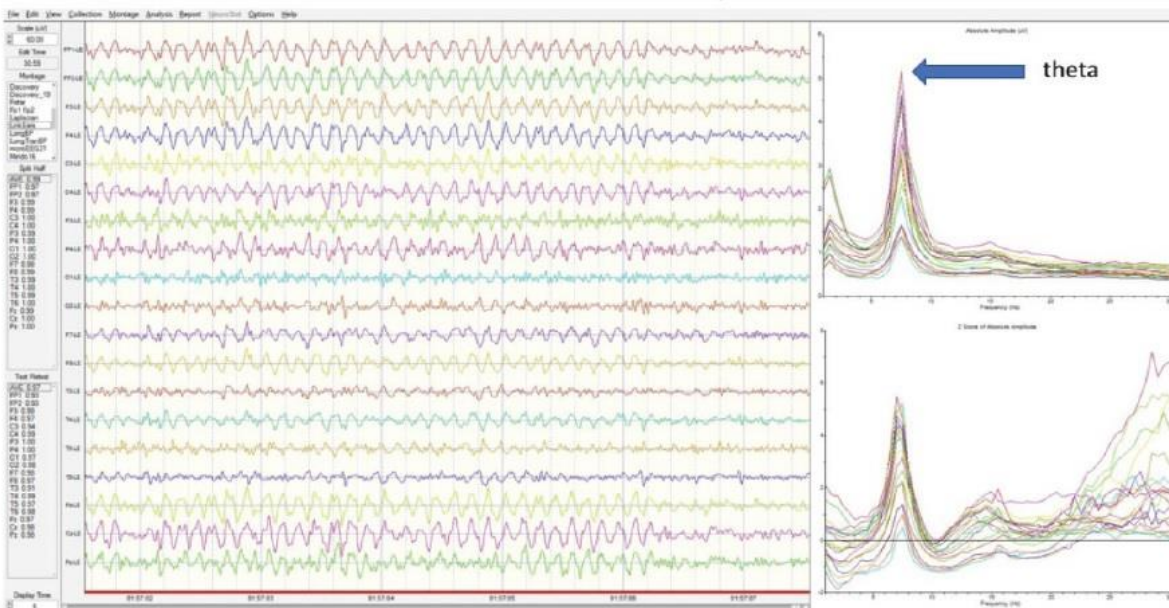


Graficul 8B

UNDE CEREBRALE COERENTE ALPHA ȘI THETA DE LA PRIVITUL CALEIDOSCOPULUI

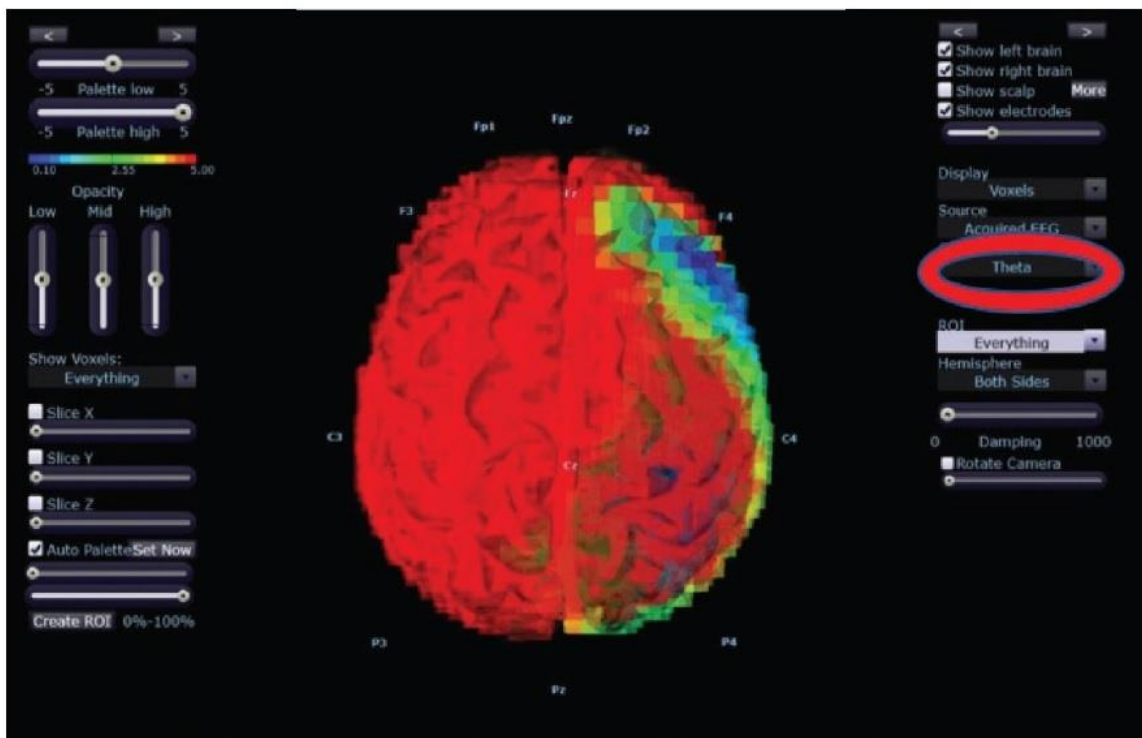


Graficul 9A(1)

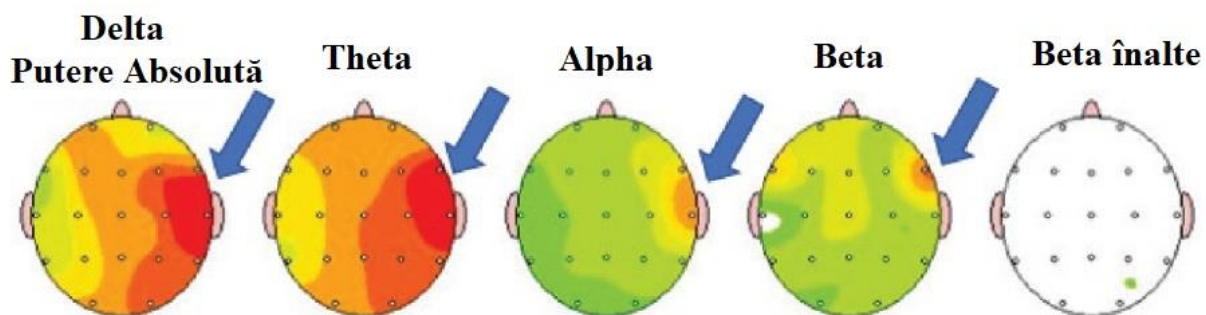


Graficul 9A(2)

SCHIMBĂRI ÎN ACTIVITATEA CREIERULUI DE LA PRIVITUL CALEIDOSCOPULUI

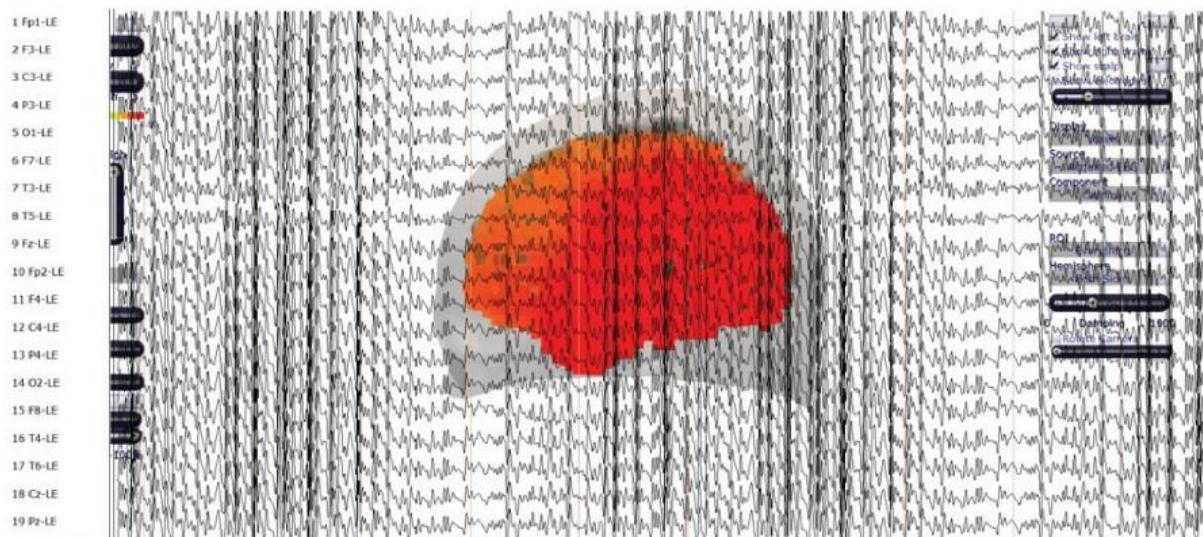


Graficul 9A(3)



Graficul 9A(4)

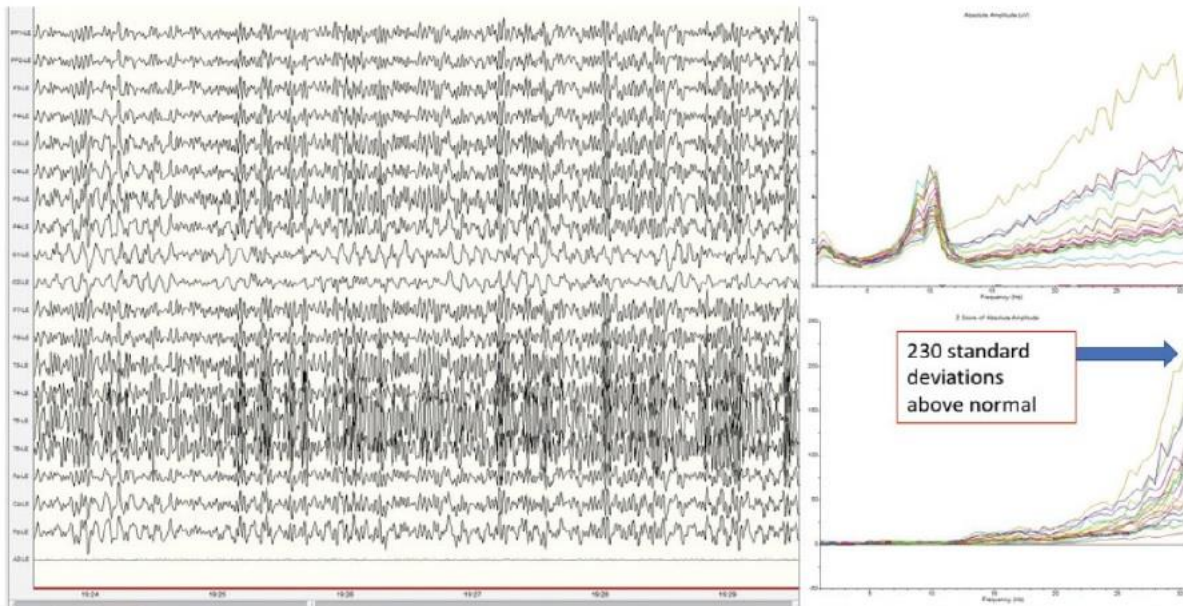
ENERGIE ÎNALTĂ ÎN CREIER ÎN TIMP CE PRIVEȘTE MIND MOVIE



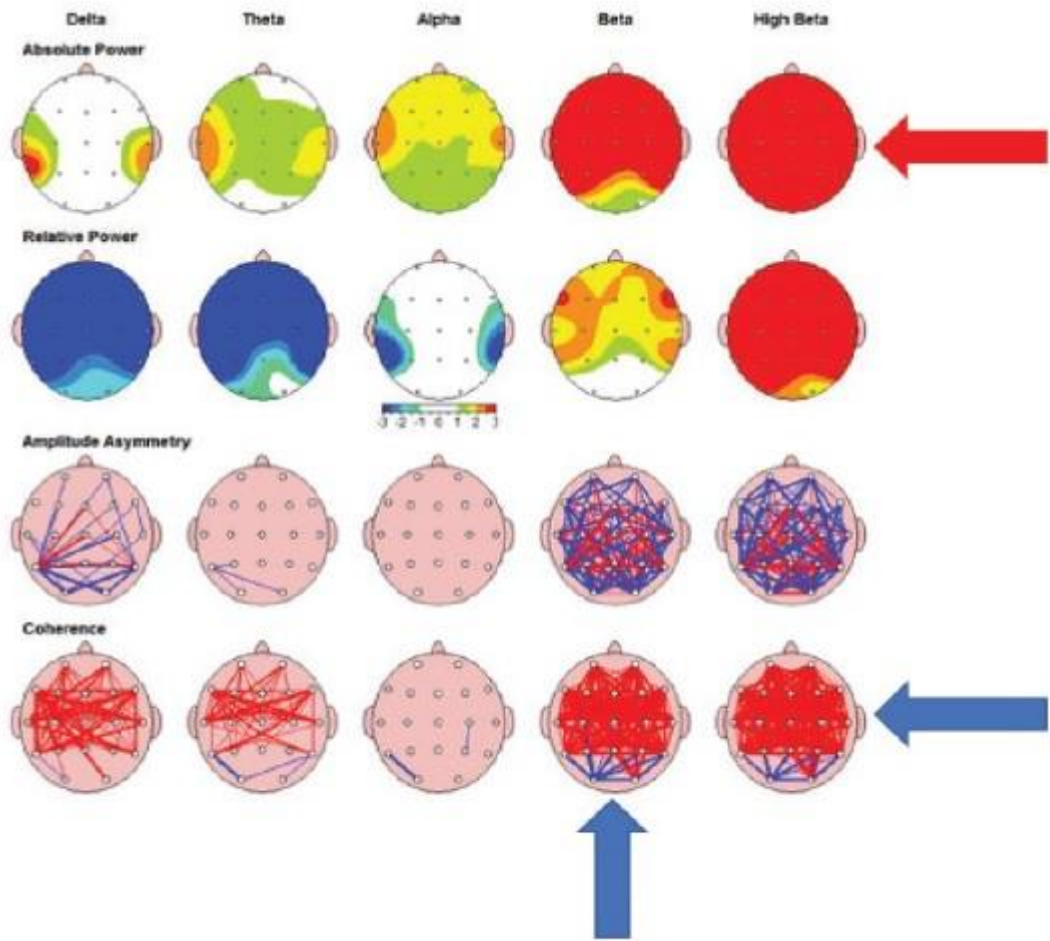
Graficul 10

Acesta este un creier care este implicat complet în experiența Mind Movie. Există o cantitate semnificativă de unde cerebrale coerente beta înalte și gamma, care activează întregul creier.

ACTIVITATEA CREIERULUI ÎN TIMP CE DIMENSIONALIZEAZĂ O SCENĂ DIN MIND MOVIE

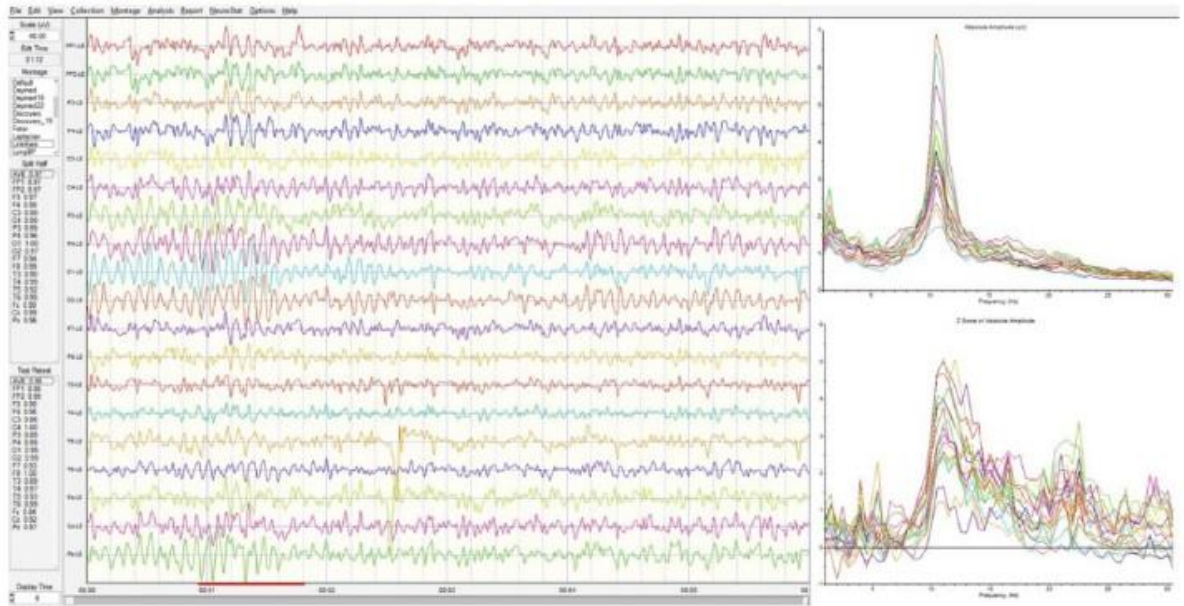


Graficul 11A

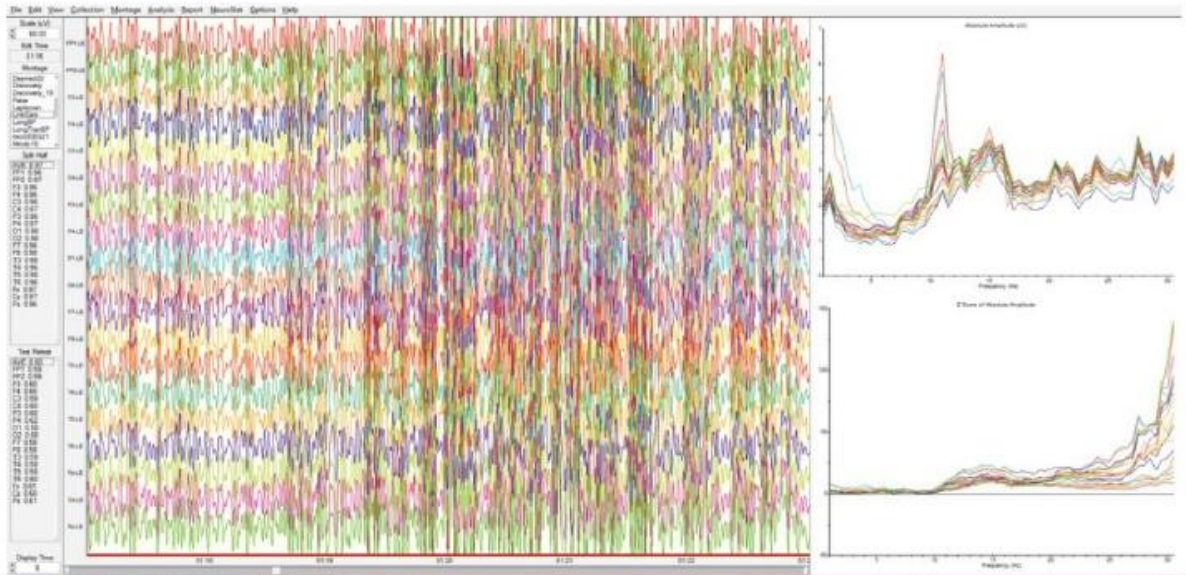


Graficul 11B

SCHIMBARILE DIN CREIER INAINTE SI DUPA MEDITATIA DIN MERS

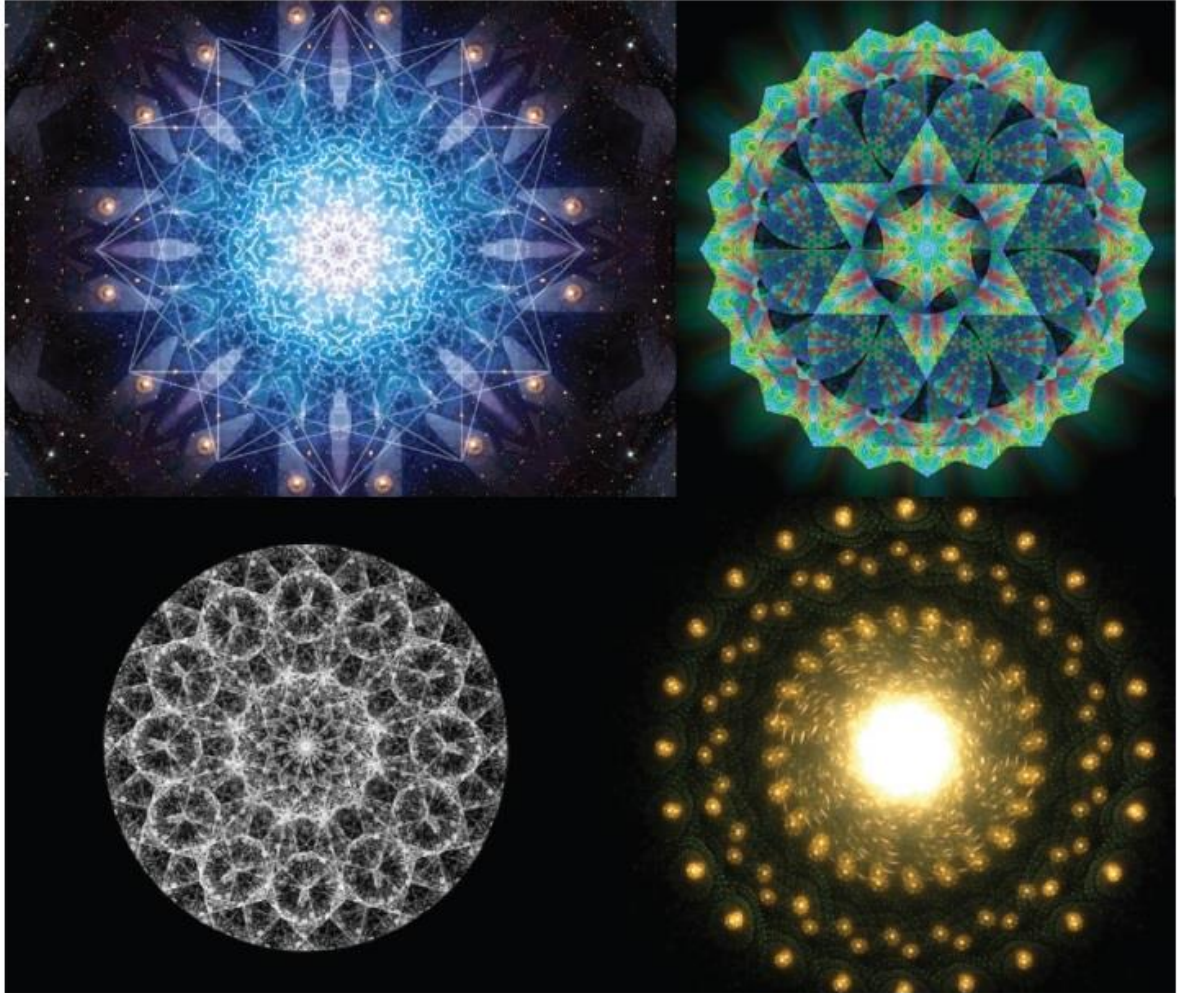


Graficul 12A



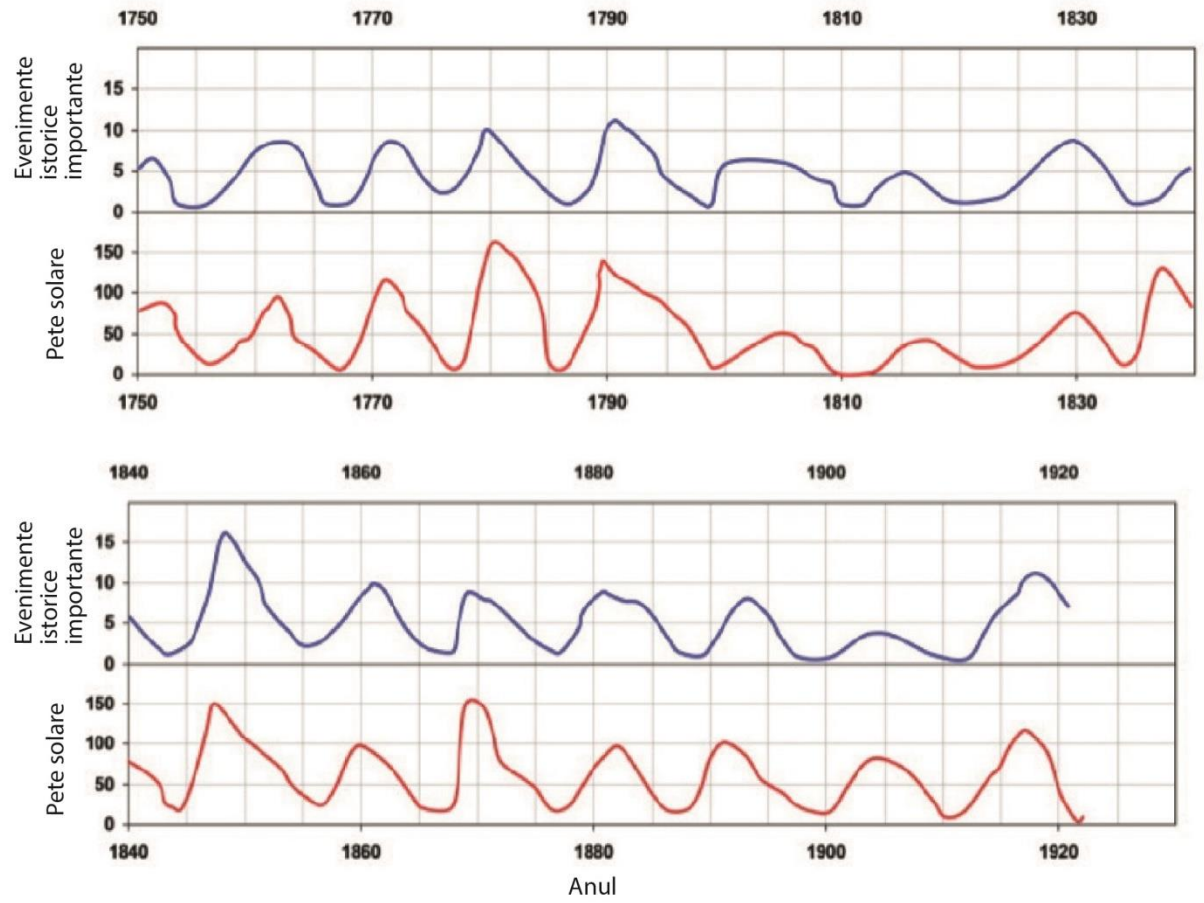
Graficul 12B

UNDE DE INFORMATIE



Graficul 13A

RELAȚIA DINTRE ACTIVITATEA SOLARĂ ȘI EVENIMENTELE UMANE



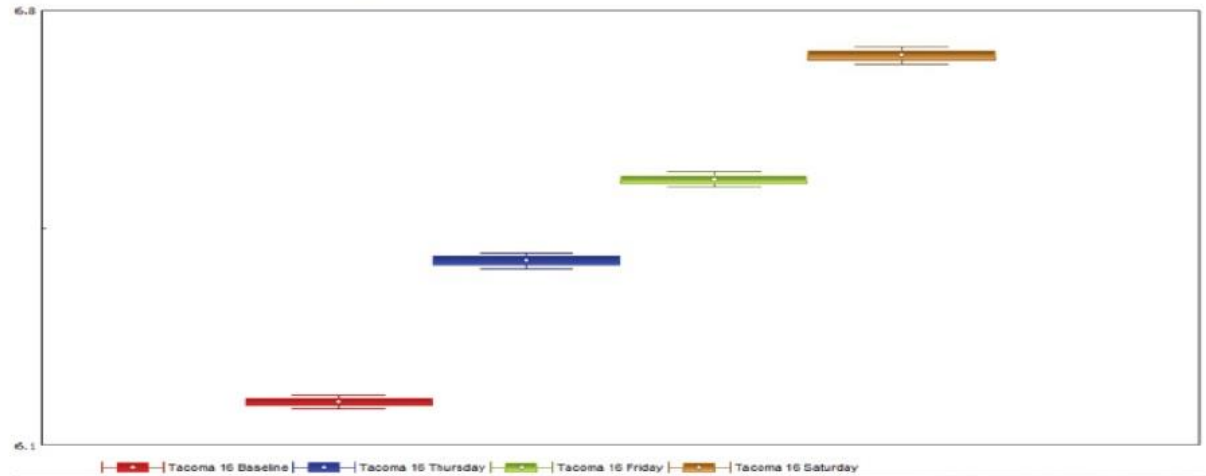
Graficul 14

COMPARAREA ENERGIEI PE ÎNTREAGA ZI MIERCURI, JOI, VINERI, SÂMBĂȚĂ TACOMA, WASHINGTON, 2016

GDV Scientific Laboratory

Tacoma 16 Baseline: Mean: 6.186; Std.error: 0.005; Confidence interval: 0.010
 Tacoma 16 Thursday: Mean: 6.400; Std.error: 0.006; Confidence interval: 0.012
 Tacoma 16 Friday: Mean: 6.523; Std.error: 0.006; Confidence interval: 0.012
 Tacoma 16 Saturday: Mean: 6.712; Std.error: 0.007; Confidence interval: 0.013

By ANOVA multy factor test samples are statistically dissimilar; $p = 0$



© Kirilovics Technologies International

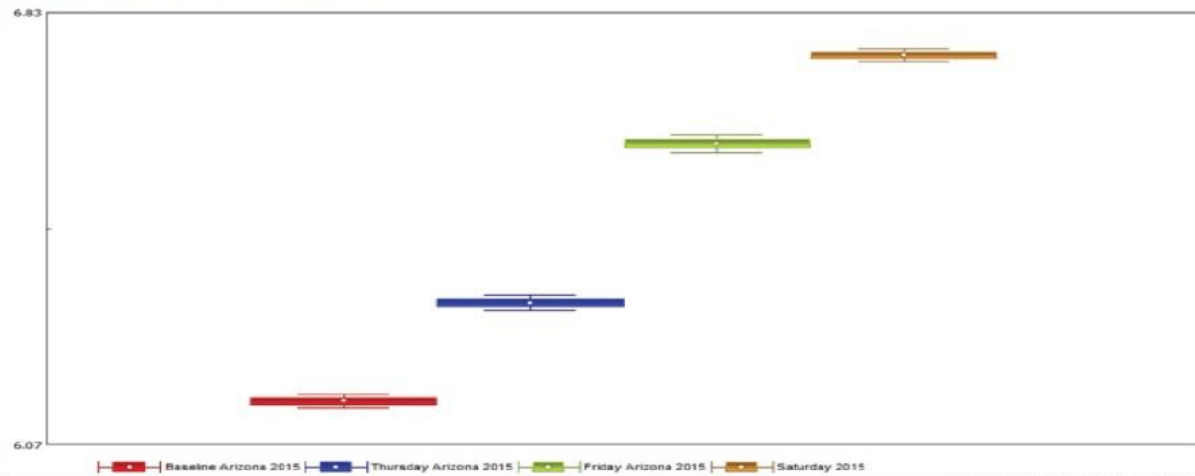
Graficul 15A

COMPARAREA ENERGIEI PE ÎNTREAGA ZI MIERCURI, JOI, VINERI, SÂMBĂȚĂ CAREFREE, ARIZONA, 2015

GDV Scientific Laboratory

Baseline Arizona 2015: Mean: 6.143; Std.error: 0.006; Confidence interval: 0.013
 Thursday Arizona 2015: Mean: 6.321; Std.error: 0.007; Confidence interval: 0.013
 Friday Arizona 2015: Mean: 6.602; Std.error: 0.008; Confidence interval: 0.016
 Saturday 2015: Mean: 6.756; Std.error: 0.006; Confidence interval: 0.012

By ANOVA multy factor test samples are statistically dissimilar; $p = 0$



© Kirilovics Technologies International

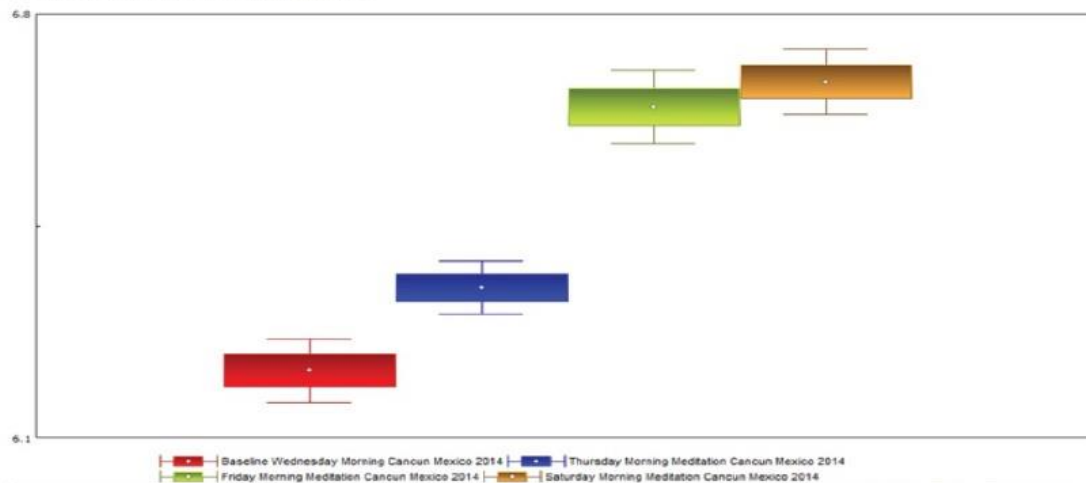
Graficul 15B

COMPARÂND ENERGIA LA MEDITAȚIILE DE DIMINEAȚĂ MIERCURI, JOI, VINERI, SÂMBĂȚĂ CANCUN, MEXIC, 2014

GDV Scientific Laboratory

Baseline Wednesday Morning Cancun Mexico 2014: Mean: 6.239; Std.error: 0.025; Confidence interval: 0.049
 Thursday Morning Meditation Cancun Mexico 2014: Mean: 6.365; Std.error: 0.020; Confidence interval: 0.040
 Friday Morning Meditation Cancun Mexico 2014: Mean: 6.642; Std.error: 0.029; Confidence interval: 0.056
 Saturday Morning Meditation Cancun Mexico 2014: Mean: 6.660; Std.error: 0.025; Confidence interval: 0.050

By ANOVA one way test samples are statistically dissimilar, $p = 0$



© Kirionics Technologies International

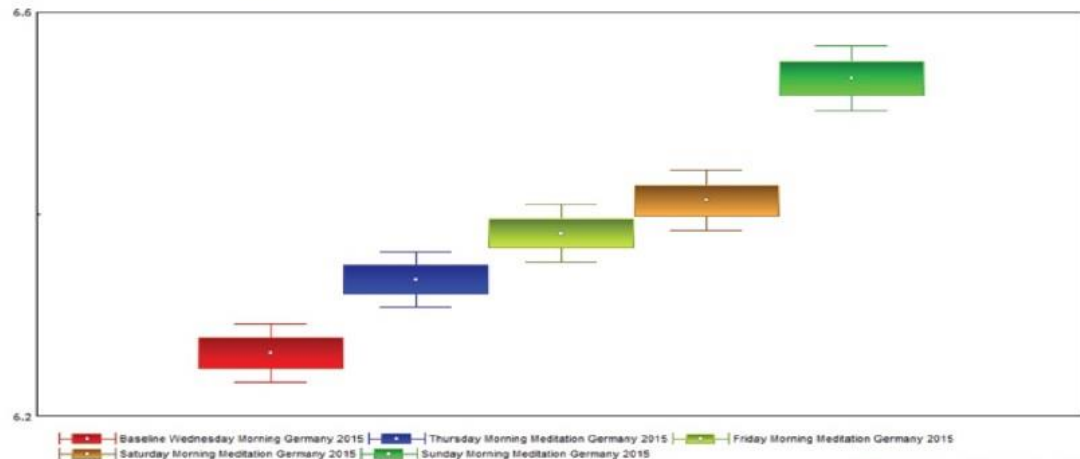
Graficul 15C

COMPARÂND ENERGIA FIECĂREI MEDITAȚII DE DIMINEAȚĂ MIERCURI, JOI, VINERI, SÂMBĂȚĂ, DUMINICĂ MUNICH, GERMANIA, 2015

GDV Scientific Laboratory

Baseline Wednesday Morning Germany 2015: Mean: 6.253; Std.error: 0.013; Confidence interval: 0.026
 Thursday Morning Meditation Germany 2015: Mean: 6.319; Std.error: 0.012; Confidence interval: 0.025
 Friday Morning Meditation Germany 2015: Mean: 6.381; Std.error: 0.013; Confidence interval: 0.026
 Saturday Morning Meditation Germany 2015: Mean: 6.391; Std.error: 0.014; Confidence interval: 0.027
 Sunday Morning Meditation Germany 2015: Mean: 6.501; Std.error: 0.015; Confidence interval: 0.029

By ANOVA one way test samples are statistically dissimilar, $p = 0$



© Kirionics Technologies International

Graficul 15D