

DR. JOE DISPENZA

SUPRANATURAL

*Cum pot oamenii obișnuiți
să facă lucruri neobișnuite*

Traducere din limba engleză de
Bogdan Ghiurco

 ACT și Politon

2019

CUPRINS

PREFAȚĂ	11
INTRODUCERE: Pregătește-te să devii supranatural	19
Capitolul 1	
DESCHIDEREA UȘII CĂTRE SUPRANATURAL	45
Capitolul 2	
MOMENTUL PREZENT	91
Capitolul 3	
CUM SĂ TE CONECTEZI LA NOILE POSIBILITĂȚI DIN SFERA CUANTICĂ	147
Capitolul 4	
BINECUVÂNTAREA CENTRILOR ENERGETICI	183
Capitolul 5	
RECONDIȚIONAREA TRUPULUI PENTRU O MINTE NOUĂ	225
Capitolul 6	
STUDII DE CAZ: EXEMPLE VII ALE ADEVĂRULUI	269
Capitolul 7	
INTELIGENȚA INIMII	287
Capitolul 8	
FILME MENTALE / CALEIDOSCOP	321

Capitolul 9	
MEDITAȚIA ÎN MERS	361
Capitolul 10	
STUDII DE CAZ: TRANSFORMAREA ÎN REALITATE	373
Capitolul 11	
SPAȚIUL-TIMP ȘI TIMPUL-SPAȚIU	381
Capitolul 12	
GLANDA PINEALĂ	431
Capitolul 13	
PROIECTUL COERENȚA: CREAREA UNEI LUMI MAI BUNE	479
Capitolul 14	
STUDII DE CAZ: ȚI S-AR PUTEA ÎNTÂMPLA ȘI ȚIE	507
POSTFAȚĂ: Întruparea păcii	521
MULȚUMIRI	531
NOTE FINALE	536
DESPRE AUTOR	547



Capitolul 1

DESCHIDEREA UȘII CĂTRE SUPRANATURAL

În iunie 2007, când primăvara era pe sfârșite și se iveau primele semne de vară, ceea ce părea a fi o după-amiază obișnuită de duminică s-a dovedit a fi una cu totul aparte pentru Anna Willems.

Ușile camerei de zi, care dădeau spre grădină, erau larg deschise, iar perdelele albe și subțiri se mișcau ușor în bătaia vântului, în vreme ce mireasma florilor umplea încăperea. Anna, așezată confortabil în scaunul ei, era înconjurată de razele strălucitoare care pătrundeau în cameră. Afară, păsările ciripeau și se întreceau în triluri, iar ea putea auzi râsul copiilor, ca un cântec îndepărtat, și zgomotul jucăuș al apei care venea dinspre piscina vecinilor. Fiul Annei, în vârstă de 12 ani, stătea întins pe canapea și citea o carte, iar din camera de deasupra, se auzea fiica ei, de 11 ani, cântând și jucându-se.

Psihoterapeut de profesie, Anna lucra ca manager și membru al consiliului de administrație al unei importante instituții psihiatrice din Amsterdam, ale cărei profituri însumau peste 10 milioane de euro anual. În weekenduri, era deseori preocupată să citească tot felul de lucrări științifice din domeniul ei, iar în acea zi stătea pe scaunul ei de piele roșie și citea un articol dintr-o revistă de specialitate. Habar nu avea Anna că ceea ce părea un peisaj idilic pentru oricine ar fi privit, în aceste momente, ce se petrecea în camera de zi avea să se transforme într-un coșmar în doar câteva minute.

Femeia se simțea cumva distrasă, băgând de seamă că nu era concentrată pe deplin asupra articolului pe care încerca să-l studieze. S-a oprit din citit, a lăsat jos revista și a început să se întrebe din nou, brusc, unde dispăruse soțul ei. Plecase de acasă dis de dimineață, în timp ce ea făcea duș. Fără să spună unde se duce, dispăruse pur și simplu. Copiii i-au spus că tatăl lor își luase rămas-bun, îmbrățișându-i strâns pe fiecare înainte să plece. Încercase de mai multe ori să dea de el la telefon, dar nu-i răspunsese la apeleuri. Încerca să facă asta încă o dată acum – niciun răspuns. Categorie, ceva nu era în regulă.

La ora 15:30 se aude soneria, iar atunci când Anna deschide ușa de la intrare, vede în fața ei doi polițiști.

– Sunteți doamna Willems? întrebă unul dintre ei. După ce le-a confirmat că ea era doamna Willems, polițiștii au întrebat-o dacă pot intra să stea puțin de vorbă. Îngrijorată și un pic nedumerită, Anna i-a lăsat să intre. Și atunci i-au dat vestea: cu puțin timp înainte, în acea dimineață, soțul ei se aruncase de pe una dintre cele mai înalte clădiri din centrul orașului. Deloc surprinzător, căderea îi fusese

fatală. Anna și cei doi copii erau șocați de ce auzeau, nu le venea să creadă.

Anna a rămas fără aer pentru câteva momente și, încercând să-și recapete suflul, a început să tremure incontrolabil. Aceste momente păreau încremenite în timp. În vreme ce copiii rămăseseră înmărmuriți în urma acestui șoc, Anna încerca să-și ascundă, de dragul lor, suferința și încordarea. Dintr-odată, începu să o doară foarte tare capul și simți, în același timp, o înțepătură surdă și adâncă în stomac. Gâtul și umerii îi rămăseră înțepeniți, în timp ce mintea îi rătăcea frenetic de la un gând la altul. Hormonii de stres preluaseră controlul asupra ei. Existența Annei devenea acum simplă supraviețuire.

Cum preiau controlul hormonii de stres

Din punct de vedere științific, să trăiești într-o stare de tensiune, de stres înseamnă că existența ta se limitează la simpla supraviețuire. Când ne confruntăm cu o situație tensionată, care constituie un anumit tip de amenințare (pentru că nu putem prevedea sau controla rezultatele acestei situații), se activează un sistem nervos primitiv, numit sistemul nervos simpatic, iar corpul începe să utilizeze o cantitate enormă de energie pentru a răspunde factorului de stres. Din punct de vedere fiziologic, corpul începe să folosească în mod automat resursele necesare pentru a face față pericolului actual.

Pupilele se dilată, ca să vedem mai bine; ritmul cardiac și cel respirator cresc, ca să putem fugi, să ne putem lupta sau ascunde; în sânge se eliberează o cantitate mai mare de glucoză, care să asigure celulelor mai multă energie; în

loc să fie direcționat către organele interne, fluxul sangvin este direcționat către extremități, astfel încât să ne putem mișca mai repede dacă e necesar. Sistemul imunitar devine foarte activ într-o primă fază, dar descrește apoi în intensitate, ca urmare a faptului că adrenalina și cortizolul inundă mușchii, oferind un impuls de energie care să ne ajute să evităm sau să ne apărăm de factorul de stres. Circulația nu mai este direcționată către prozencefal, ci către rombencefal*, drept urmare capacitatea noastră de a gândi creativ se reduce și ne bazăm mai mult pe instinct, pentru a reacționa instantaneu.

În cazul Annei, vestea tulburătoare a sinuciderii soțului ei a făcut ca trupul și creierul ei să intre brusc într-o stare care să-i asigure supraviețuirea. Pe termen scurt, organismul poate tolera condițiile nefavorabile, luptând, ascunzându-se sau fugind de un factor iminent de stres. Suntem construiți în așa fel încât să putem face față, pe termen scurt, unui nivel foarte crescut de stres. În mod normal, după ce evenimentul care cauzează stres se încheie, corpul își recapătă echilibrul în decurs de câteva ore, ridicându-și nivelul de energie și restabilindu-și resursele vitale. Dar, dacă nu ieșim din acea stare de tensiune în decurs de câteva ore, corpul nu-și mai recapătă echilibrul niciodată. De fapt,

*Există trei diviziuni ale creierului: prozencefalul (creierul anterior), mezencefalul (creierul mijlociu), și rombencefalul (creierul posterior). Prozencefalul îndeplinește funcții conștiente, fiind responsabil pentru memorie, inteligență, vedere, direcționarea impulsurilor senzoriale, pe când rombencefalul îndeplinește funcții reflexe, inconștiente (respirație, strănut, mișcări musculare). În condiții de stres, atunci când sângele este direcționat către această parte a creierului, individul acționează în mod instinctiv, în încercarea de a înfrunta pericolul pe care îl percepe ca atare, ceea ce înseamnă că, în acele momente, existența individului nu mai este una conștientă, ci se raportează strict la supraviețuire. (n.red.)

nicio fiinţă nu poate suporta să trăiască în stare de alertă o perioadă lungă de timp.

Fiinţele umane, datorită complexităţii creierului, sunt capabile să se gândească la problemele lor, să retrăiască evenimente din trecut şi chiar să prevadă situaţii viitoare nefavorabile, reuşind astfel, strict prin intermediul gândului, să activeze o mulţime de elemente chimice cauzatoare de stres. Atunci când ne gândim la un eveniment personal din trecut sau atunci când încercăm să controlăm un viitor imprezibil, creierul şi corpul încetează să mai funcţioneze normal din punct de vedere fiziologic.

Anna retrăia mental acel eveniment zi după zi, iar şi iar. Dar nu-şi dădea seama că organismul ei nu putea să facă diferenţa dintre evenimentul original, care declanşase o reacţie a corpului în raport cu factorul de stres, şi amintirea celui eveniment, care declanşa în mod repetat aceleaşi emoţii pe care i se provocase evenimentul real. În creierul şi în corpul Annei se produceau aceleaşi reacţii chimice precum cele din momentul evenimentului, de parcă evenimentul avea loc din nou şi din nou. Prin urmare, creierul accesa în mod continuu amintirea evenimentului, care era înmagazinată în memorie, şi, retrăind aceleaşi emoţii, în corpul ei aveau loc, de cel puţin o sută de ori pe zi, aceleaşi reacţii chimice ca în momentul evenimentului. Reamintindu-şi experienţa în mod repetat, ea şi-a ancorat în mod neintenţionat creierul şi trupul în trecut.

Emoţiile sunt consecinţele sau răspunsurile chimice ale experienţelor trecute. Pe măsură ce simţurile înregistrează informaţiile primite din mediul înconjurător, grupările de neuroni se organizează în reţele. Când aceste reţele formează un tipar, creierul produce o substanţă chimică

care este trimisă apoi în tot corpul. Această substanță chimică se numește emoție. Ne amintim mai bine evenimentele atunci când ne amintim ce am simțit când s-au întâmplat. Cu cât este mai mare coeficientul emoțional al unui eveniment – indiferent că evenimentul este favorabil sau nefavorabil – cu atât este mai puternică schimbarea care are loc în chimia noastră internă. Atunci când observăm o schimbare semnificativă în interior, creierul acordă atenție factorului extern care provoacă această schimbare, indiferent că este vorba despre o persoană sau despre un eveniment, și captează imaginea acestei experiențe provocate de exterior. Acest lucru este numit amintire.

Prin urmare, amintirea unui eveniment poate rămâne întipărită neurologic în creier, iar această amintire rămâne suspendată în timp în materia cenușie, așa cum s-a întâmplat în cazul Annei. Combinația dintre diversele persoane sau obiecte care au fost prezente într-un anumit moment și într-un anumit loc în cadrul acelei experiențe tensionate ajunge să fie reținută de rețeaua neuronală sub forma unei imagini holografice. În acest mod, creăm o amintire pe termen lung. Prin urmare, experiența se întipărește în circuitele neuronale, iar emoția este stocată în corp, astfel că trecutul devine biologia noastră. Cu alte cuvinte, atunci când trecem printr-un eveniment traumatic, avem tendința de a-l percepe din punct de vedere neurologic strict prin intermediul circuitului neuronal aferent acelei experiențe, iar reacțiile chimice care se produc în organismul nostru se raportează strict la emoțiile provocate de acel eveniment, astfel încât felul nostru de a fi – modul în care gândim și felul în care ne simțim – rămâne blocat în trecut din punct de vedere biologic.

După cum ne putem da seama, Anna a trăit o mulțime de emoții negative: tristețe profundă, durere, victimizare, supărare, vinovăție, rușine, disperare, furie, ură, frustrare, ranchiună, șoc, frică, neliniște, îngrijorare; s-a simțit copleșită, chinuită, deznădăjduită, neputincioasă, izolată, singură, a simțit că nu poate avea încredere în oameni și că fusese trădată. Și niciuna dintre aceste emoții nu a dispărut prea curând. Pentru că își analiza viața prin prisma emoțiilor din trecut, Anna a ajuns să sufere din ce în ce mai mult. Fiindcă nu putea depăși nivelul de percepție la care o țineau trăirile ei constante și fiindcă emoțiile reprezintă un depozitar al trecutului, ea gândea în trecut – și se simțea din ce în ce mai rău cu fiecare zi ce trecea. Fiind psihoterapeut, Anna putea înțelege din punct de vedere rațional și intelectual ce i se întâmpla, dar, în ciuda tuturor raționamentelor la care ajunsese, nu reușea să treacă peste suferința pe care o simțea.

Oamenii din viața ei au început să o trateze ca pe o femeie care și-a pierdut soțul, iar aceasta a devenit noua ei identitate. Anna asocia amintirile și sentimentele pe care le trăia cu motivul pentru care se afla în acea stare. Când cineva o întreba de ce se simțea atât de rău, ea povestea despre sinucidere – retrăind de fiecare dată durerea, chinurile și suferința. În tot acest timp, activa aceleași circuite din creier și retrăia aceleași emoții, condiționându-și creierul și corpul să rămână ancorate în trecut. În fiecare zi, gândea, acționa și trăia ca și cum acel trecut ar fi existat în continuare, înlocuind prezentul. Și fiindcă felul în care gândim, acționăm și trăim constituie personalitatea noastră, personalitatea Annei era creată în întregime de trecut. Din punct de vedere biologic, pentru că povestea în mod

repetat despre sinuciderea soțului ei, Anna nu a reușit să treacă peste acest eveniment.

Urmează o spirală descendentă

Anna nu a mai fost în stare să lucreze și a trebuit să renunțe pentru o vreme la slujbă. Între timp, a descoperit că soțul ei administrase în mod haotic resursele lor financiare, în ciuda faptului că era un avocat de succes. Trebuia să plătească niște datorii importante, despre care nu știuse până atunci, și nu avea nici măcar banii necesari pentru a plăti primele tranșe. Nu e de mirare că a început să acumuleze și mai mult stres din punct de vedere emoțional, psihologic și mental.

Mintea Annei a început să funcționeze repetitiv, ca și cum ar fi fost într-un cerc vicios, fiind apăsată în mod constant de întrebările: *Cum voi avea grijă de copiii noștri? Cum vom reuși să depășim această traumă și cum ne va afecta ea viața? De ce nu și-a luat rămas-bun și de la mine când a plecat? Cum de nu mi-am putut da seama că era atât de nefericit? Oare am eșuat ca soție? Cum a putut să mă lase cu doi copii mici și cum voi reuși să-i cresc singură?*

După care în mintea ei încolțeau reproșurile: *N-ar fi trebuit să se sinucidă și să mă lase în situația asta financiară teribilă! Ce laș! Cum de a îndrăznit să-și lasă copiii fără tată! Nici măcar nu ne-a scris un mesaj! Îl urăsc pentru că nu ne-a lăsat nici măcar un bilet de adio. A fost un ticălos pentru că m-a lăsat să-i cresc singură pe copiii ăștia. S-a gândit vreo clipă ce efecte vor avea lucrurile astea asupra noastră? Toate aceste gânduri aveau o încărcătură emoțională puternică și îi afectau și mai mult corpul.*

Nouă luni mai târziu, pe 21 martie 2008, atunci când s-a trezit din somn, Anna era paralizată de la mijloc în jos. Peste câteva ore, era întinsă pe un pat de spital, cu un scaun cu rotile alături, fiind diagnosticată cu nevrită: o leziune inflamatorie a sistemului nervos periferic. După mai multe teste, medicii nu au reuşit să depisteze vreo modificare structurală a organismului care să fi cauzat această problemă, așa că i-au spus că suferă probabil de o boală autoimună. Sistemul ei imunitar ataca sistemul nervos din partea inferioară a măduvei spinării, distrugând învelișul protector al nervilor și provocând paralizia ambelor picioare. Avea incontinență urinară, nu-și controla bine defecația, nu își simțea și nici nu își putea mișca picioarele.

În momentul în care sistemul nervos de supraviețuire* este activat și apoi *rămâne* activ din cauza stresului cronic, corpul utilizează toate rezervele de energie pentru a se confrunta cu amenințarea constantă pe care o percepe în mod eronat, ca și cum aceasta ar veni din mediul extern. Prin urmare, corpul nu mai dispune deloc de energie pe care să o direcționeze intern, pentru a se dezvolta și a se reface, iar sistemul imunitar este, implicit, afectat. Așadar, din cauza conflictelor interne repetate, sistemul imunitar al Annei a ajuns să-i atace propriul corp. În cele din urmă, durerea și suferința pe care le trăise pe plan mental ajunseseră să se manifeste și fizic. Pe scurt, Anna nu a mai fost

* În original *fight-or-flight nervous system*; este vorba despre o funcție a sistemului nervos simpatic, despre care vorbește mai sus autorul, anume funcția de a pregăti corpul să acționeze în situații periculoase. Atunci când percepe un pericol, acest sistem nervos determină reacția *fight-or-flight*, reacția de a fugi din calea sau de a se lupta cu un pericol din exterior. (n.red.)

capabilă să-și miște corpul pentru că viața ei încetase să mai avanseze: Anna era blocată în trecut.

Pentru a reduce inflamația, medicii i-au administrat Annei, în următoarele șase săptămâni, doze uriașe de dexametazonă*, dar și alte tipuri de corticosteroizi. Din cauza stresului sporit, generat de boală, și a medicamentelor pe care le luase – care pot slăbi și mai mult sistemul imunitar – a dezvoltat și o infecție bacteriană agresivă, împotriva căreia medicii i-au administrat foarte multe antibiotice. Anna a fost externată după două luni, dar era nevoită să folosească cadrul și cârjele ca să se deplaseze. Tot nu putea să-și simtă piciorul stâng și îi era foarte greu să se țină pe picioare. Nu putea să meargă cum trebuie. Deși reușea să-și controleze un pic mai bine defecația, suferea în continuare de incontinență urinară. După cum ne putem imagina, această nouă situație a sporit și mai mult nivelul de stres al Annei, care era oricum unul ridicat. Soțul ei își luase viața, ea nu putea să muncească prea mult, astfel încât să se întrețină pe ea și să-și întrețină copiii, era într-un context financiar alarmant și stătuse paralizată în spital mai bine de două luni. Mama ei s-a văzut nevoită să se mute la ea ca să o ajute.

Anna era distrusă din punct de vedere emoțional, mental și fizic și, în ciuda faptului că beneficia de cei mai buni doctori și de cele mai noi medicamente de pe piață, fiind pacienta unui spital renumit, nu făcea deloc progrese. În

* Soluție injectabilă, administrată intravenos, ce conține ca substanță activă fosfat de dexametazonă; face parte dintr-un grup de medicamente numite corticosteroizi, care sunt folosite în tratarea cancerului, pentru a reduce dimensiunea tumorilor, dar care sunt utilizate și pentru tratarea erupțiilor cutanate, a reacțiilor alergice, a bolilor autoimune, pentru diminuarea stărilor de greață sau pentru stimularea apetitului. (n.red.)