

LBRIS

We know
books

Joe Dispenza

**DISTRUGE-ȚI
OBICEIURILE
NOCIVE!**

**Cum să-ți determini mintea
să lucreze în favoarea ta**

Ediția a III-a

Prefață de
Dr. DANIEL G. AMEN

Traducere din engleză de
MIHAIELA VACARIU

CURTEA  VECHЕ

CUPRINS

Mulțumiri	11
Prefață de dr. Daniel G. Amen	15
Introducere	21
PARTEA I	
Știința sinelui	
CAPITOLUL 1	
Sinele cuantic	41
CAPITOLUL 2	
Depășirea propriului mediu	95
CAPITOLUL 3	
Depășirea propriului trup	119
CAPITOLUL 4	
Depășirea timpului	171
CAPITOLUL 5	
Supraviețuire vs creație	189

PARTEA A II-A

Creierul și meditația

CAPITOLUL 6

Trei creieri: de la a gândi la a face și apoi la a fi 229

CAPITOLUL 7

Golul 265

CAPITOLUL 8

**Meditație, demistificarea misticului și unde
ale propriului viitor 309**

PARTEA A III-A

Pas cu pas spre un nou destin

CAPITOLUL 9

Procesul de meditație: introducere și pregătire 373

CAPITOLUL 10

Deschideți ușa spre sinele creator 389

CAPITOLUL 11

Orice învăț are și dezvăț 399

CAPITOLUL 12

Demontarea amintirii vechiului sine 429

CAPITOLUL 13

O minte nouă pentru o viață nouă 447

CAPITOLUL 14

**Manifestarea și transparența:
cum să vă trăiți noua realitate 475****Postfață 491****Anexa A 499****Anexa B 503****Anexa C 507****Indice 517**

CAPITOLUL 1

Sinele cuantic

În trecutul îndepărtat, fizicienii considerau că lumea este alcătuită din materie și spirit și, mai apoi, din materie și energie. Fiecare dintre ele era considerată a fi complet separată una de cealaltă... însă lucrurile nu stau deloc așa! Cu toate acestea, dualitatea minte/materie ne-a modelat primele concepții asupra lumii, și anume că realitatea este în mod fundamental predeterminată, iar oamenii nu pot face mare lucru ca să schimbe acest determinism, nici prin acțiune proprie, nici prin gânduri.

Să dăm timpul înainte, spre concepția contemporană, aceea că facem parte dintr-un câmp vast și invizibil de energie, care conține toate realitățile posibile și răspunde gândurilor și sentimentelor noastre. După cum oamenii de știință din zilele noastre cercetează legătura dintre gând și materie, și noi suntem nerăbdători să facem la fel în viață. Așa că ne punem întrebarea: *Pot să-mi creez propria realitate prin intermediul minții?* Dacă da, există cumva vreo abilitate pe care s-o putem deprinde și folosi pentru a ajunge ceea ce vrem să fim și pentru a ne crea viața pe care vrem s-o trăim?

LBRIS

We know
books

Să fim cinstiți – nimeni nu e perfect. Fie că vrem să facem vreo schimbare în sinele nostru fizic, emoțional ori spiritual, cu toții ne dorim același lucru: o viață ca versiune idealizată a ceea ce credem și suntem convinși că putem fi. Când ne privim în oglindă și ne vedem „aripioarele“, vedem reflectată mai mult decât imaginea aceea ușor durdulie. Și, în funcție de starea noastră de spirit din ziua respectivă, mai vedem și o versiune mai zveltă, mai în formă a propriei persoane, sau una mai greoaie, mai îndeșată. Care dintre imagini e cea reală?

Întinși în pat seara, trecând în revistă cele petrecute peste zi și strădaniile de a deveni mai toleranți, mai puțin impulsivi, nu vedem doar părintele răstindu-se la copil pentru că nu a executat rapid și fără comentarii o cerință simplă. Ne apare fie un sine angelic a cărui răbdare a fost canonică ca o victimă nevinovată pe eșafod, fie un căpcăun oribil care nimicește respectul de sine al copilului. Care dintre aceste imagini e reală?

Răspunsul este: *toate sunt adevărate* – și nu numai extremele amintite, ci o întreagă serie de imagini, de la pozitiv la negativ. Cum se poate așa ceva? Ca să înțelegeți mai bine de ce niciuna dintre aceste versiuni ale sinelui nu este mai puțin reală decât celelalte, voi fi obligat să vă zgudui din temelii concepția învechită asupra naturii fundamentale a realității și s-o înlocuiesc cu alta nouă.

Un demers major la prima vedere, și chiar așa și este, într-un anume fel, dar eu mai știu și că motivul cel mai probabil pentru care v-ați simțit atras de cartea aceasta este acela că toate eforturile dumneavoastră de realizare a unor transformări durabile în propria viață – fizică, emoțională sau spirituală – n-au reușit să întruchipeze sinele ideal pe care vi l-ați imaginat. Iar cauza eșecului acestor eforturi are mai mult decât orice de-a face cu motivul pentru care credeți că viața vă este așa cum este, inclusiv cu o lipsă resimțită de voință, timp, curaj sau imaginație.

Întotdeauna, ca să ne schimbăm, trebuie să ajungem la o nouă înțelegere a sinelui și a lumii, astfel încât să ne formăm noi cunoștințe și să trăim noi experiențe.

Iată ce va însemna lectura acestei cărți.

Rădăcina tuturor nereușitelor din trecut poate fi atribuită unei neglijențe majore: nu v-ați dedicat cu tot sufletul traiului în acord cu adevărul conform căruia *gândurile au consecințe atât de importante, încât vă creează realitatea.*

Realitatea este că suntem cu toții binecuvântați cu capacitatea de a beneficia de avantajele propriilor strădanii constructive. Nu suntem obligați să ne mulțumim cu realitatea prezentă; ne putem construi una nouă ori de câte ori vrem. Avem toți această capacitate, pentru că, de bine, de rău, gândurile ne influențează cu adevărat viața.

LBRIS

We know
books

Cu siguranță ați mai auzit acest lucru, dar mă întreb dacă majoritatea dintre noi sunt cu adevărat încredințați de acest lucru până în adâncul sufletului. Dacă suntem convinși că gândurile ne influențează în mod tangibil viața, nu ne-am strădui oare să nu ne scape niciun gând pe care n-am dorit să-l trăim? Și nu ne-am concentra atenția pe ce dorim, în loc să ne lăsăm obsedați continuu de problemă în sine?

Ia gândiți-vă: dacă ați avea certitudinea adevărului acestui principiu, ați lăsa să treacă fie și o singură zi ca să începeți să vă construiți voit destinul pe care vi-l doriți?

Ca să vă schimbați viața, schimbați-vă concepția despre natura realității

Sper ca această carte să vă schimbe perspectiva asupra modului în care funcționează lumea noastră, să vă convingă că dețineți mai multe puteri decât credeți și să vă inspire să înțelegeți că gândurile și convingerile influențează profund lumea în care trăiți.

Până nu vă eliberați de perspectiva actuală asupra realității curente, orice schimbare din viață va fi întotdeauna întâmplătoare și trecătoare. Ca rezultatele dorite să fie durabile, trebuie să vă schimbați profund convingerile referitoare la motivul pentru care credeți că au loc evenimentele. Ca să

reușiți, veți avea nevoie să fiți deschis față de o nouă interpretare a ceea ce este real și adevărat.

Ca să vă ajut să adoptați acest mod de gândire și să vă construiți viața pe care v-o alegeți, trebuie să încep cu un pic de cosmologie (studiul structurii și dinamicii universului). Nu vă alarmați însă – n-o să facem decât să răsfoim un pic broșura „ABC-ul naturii realității” și să vedem cum ne-au evoluat părerile despre aceasta înainte de a ajunge la concepția actuală. Toate acestea sunt necesare ca să vă explic (de nevoie, într-o manieră sintetică și simplă) cum este posibil ca gândurile să vă modeleze soarta.

S-ar putea ca acest capitol să vă pună la încercare disponibilitatea de a abandona idei care, într-un sens, v-au fost programate la nivel atât conștient, cât și subconștient. În momentul în care vă formați o nouă concepție asupra forțelor și elementelor fundamentale care alcătuiesc realitatea, aceasta nu-și va mai găsi locul în vechea concepție conform căreia liniaritatea și ordinea sunt stăpâne. Fiți gata să trăiți experiența unor transformări fundamentale de percepție.

De fapt, pe măsură ce deveniți adepții acestei noi perspective, însași alcătuirea dumneavoastră ca ființă umană se va schimba. Dorința mea sinceră este să fiți altă persoană decât cea care a început lectura acestei cărți.

Sunt în mod evident pe cale să vă lansez o provocare, dar vreau să fiți convins de empatia mea totală, pentru că și eu

LBRIS

We know
books

la rândul meu a trebuit să renunț la ceea ce credeam că este adevărat și să fac un salt în necunoscut. Ca să ne strecurăm în acest mod nou de gândire asupra naturii lumii în care trăim, să vedem cum anume concepția timpurie conform căreia mintea și materia sunt lucruri diferite ne-a modelat perspectiva asupra universului.

Mereu materie, niciodată spirit? Mereu spirit, niciodată materie?

Înțelegerea relației dintre lumea exterioară, fizică, a observabilului, și universul interior, mental, al gândului, a constituit dintotdeauna o provocare serioasă pentru oamenii de știință și pentru filosofi. Chiar și în zilele noastre, pentru mulți dintre noi mintea pare să aibă o influență măsurabilă minoră asupra materialului sau chiar deloc. Deși am fi probabil de acord că materia are consecințe asupra spiritului, cum ar fi posibil ca mintea să determine vreun fel de modificări fizice la nivelul obiectelor solide? Spiritul și materia par separate... cu condiția să nu ne schimbăm perspectiva asupra existenței obiectelor solide în sine.

Ei bine, o astfel de schimbare s-a produs și n-avem de mers foarte departe ca să-i descoperim rădăcinile. O mare perioadă din ceea ce istoricii consideră a fi epoca modernă, omenirea a crezut că natura universului era ordonată și, deci, previzibilă și explicabilă. Să ne referim, de exemplu, la matematicianul și filosoful René Descartes, care a trăit

în secolul al XVII-lea, cel care a elaborat multe concepte de mare relevanță încă pentru matematică și alte domenii (*Cuget, deci exist* vă spune ceva?). Privind retrospectiv, totuși, una dintre teoriile acestuia a făcut mai mult rău decât bine. Descartes era unul dintre susținătorii modelului mecanicist al universului – concepție conform căreia universul era controlat de legi previzibile.

Cu privire la gândirea umană, Descartes s-a confruntat cu o adevărată provocare – spiritul uman avea prea multe variabile ca să se potrivească exact vreunei legi. Și pentru că nu-și putea uniformiza concepția privitoare la universul fizic cu cea referitoare la spirit, obligat fiind însă să explice prezența amândurora, Descartes a recurs la un joc destul de inteligent al minții (jocul de cuvinte e intenționat). A afirmat că spiritul nu se supunea legilor lumii fizice, obiective, astfel încât se situa cu totul în afara granițelor cercetării științifice. Studiul materiei constituia jurisdicția științei (mereu materie, niciodată spirit) – în timp ce spiritul era instrumentul lui Dumnezeu, astfel încât studiul acestuia îi revenea religiei (mereu spirit, niciodată materie).

În esență, Descartes a pus bazele unui sistem de concepții care impunea o dualitate între conceptele de spirit și materie. Secole de-a rândul, această separare a constituit concepția acceptată asupra naturii realității.

În sprijinul perpetuării convingerilor lui Descartes au venit cercetările și teoriile lui Isaac Newton, matematicianul și

LBRIS

We know
books

omul de știință englez care nu numai că a consolidat conceptul de univers ca mașinărie, dar a și elaborat un set de legi conform cărora ființele umane puteau stabili, calcula și prezice cu precizie modalitățile ordonate de operare ale lumii fizice.

Conform modelului din fizica newtoniană „clasică“, toate lucrurile erau considerate solide. De exemplu, energia putea fi explicată ca forță de deplasare a obiectelor sau de modificare a stării fizice a materiei. Dar, după cum veți vedea, energia este mult mai mult decât o forță exterioară exercitată asupra lucrurilor materiale. Energia este însăși *urzeala* tuturor lucrurilor materiale și reacționează la spirit.

Prin extensie, opera lui Descartes și Newton a stabilit un cadru mental conform căruia, dacă realitatea operează pe principii mecaniciste, atunci omenirea avea prea puțină influență asupra rezultatelor. Realitatea era în totalitate predeterminată. Dată fiind această perspectivă, mai e de mirare că oamenilor le venea greu să creadă că acțiunile lor contau, și cu atât mai mult să conceapă că *gândurile* ar conta sau că liberul-arbitru ar avea vreun rol de jucat în mărețul plan al lumii? Nu e oare adevărat că mulți dintre noi întâmpină în continuare greutateți (subconștient sau conștient), sub stăpânirea credinței că noi oamenii suntem, deseori, doar puțin mai mult decât niște victime?

Ținând cont de faptul că aceste mult prețuite concepții au deținut timp de secole supremația, a fost nevoie de o

gândire revoluționară ca să-i contracareze pe Descartes și pe Newton.

Einstein: cum să clatini nu numai barca, ci universul însuși

La aproape 200 de ani după Newton, Albert Einstein și-a elaborat faimoasa formulă $E = mc^2$, prin care se demonstra că energia și materia sunt atât de fundamental legate, încât constituie unul și același lucru. În esență, opera acestuia a demonstrat că materia și energia sunt total interșanjabile, ceea ce intra în contradicție cu Descartes și Newton și introducea o nouă perspectivă asupra modului de funcționare a universului.

Deși nu a distrus cu mâna lui vechea concepție asupra naturii realității, Einstein i-a subminat totuși fundația, ceea ce a dus în cele din urmă la prăbușirea unora dintre concepțiile noastre înguste și rigide. Teoriile acestuia au impulsivat un demers de explorare asupra comportamentului enigmatic al luminii. Oamenii de știință au observat apoi că lumina se comportă uneori ca o undă (ca atunci când se curbează la colțuri, de exemplu), iar alteori ca o particulă. Cum e posibil ca lumina să fie și undă, și particulă? Conform concepției lui Newton și Descartes, n-avea cum – un fenomen era obligatoriu fie una, fie cealaltă.

A devenit rapid evident că modelul cartezian/newtonian era defectuos la nivelul său cel mai de bază: subatomicul.

LBRIS

We know
books

(Termenul de *subatomic* se referă la componentele – electroni, protoni, neutroni și așa mai departe – care alcătuiesc atomii și care constituie cărămizile din care sunt construite toate obiectele fizice). Componentele elementare de bază ale lumii noastre așa-numit fizice sunt atât undă (energie), cât și particulă (materie fizică), în funcție de mintea observatorului (vom reveni asupra acestui aspect). Pentru a înțelege cum funcționează universul, trebuia să studiem cele mai mici componente ale acestuia.

Astfel, din aceste cercetări s-a născut un nou domeniu al științei, numit fizică cuantică.

Terenul solid pe care ne sprijinim... nu există

Această transformare a constituit o cartografiere complet nouă, totală, a imaginii lumii în care credeam că trăim, cu consecința proverbială a pământului care ne fuge de sub picioare – picioare pe care le crezuserăm înfipte în teren solid. Cum vine asta? Gândiți-vă la vechile machete din scobitori și polistiren ale atomului. Înainte de apariția fizicii cuantice, se credea că atomul este alcătuit dintr-un nucleu relativ solid, obiectele de mai mică substanță aflându-se fie în interiorul, fie în afara acestuia. Însăși ideea că, dacă dispunem de un instrument de măsurare suficient de puternic, am putea măsura și număra particulele subatomice care alcătuiesc atomul (adică le-am putea calcula

masa și stabili numărul) le făcea să ni se pară inerte ca niște vaci la păscut. Atomii par făcuți din materie solidă, nu?

Modelul clasic al atomului

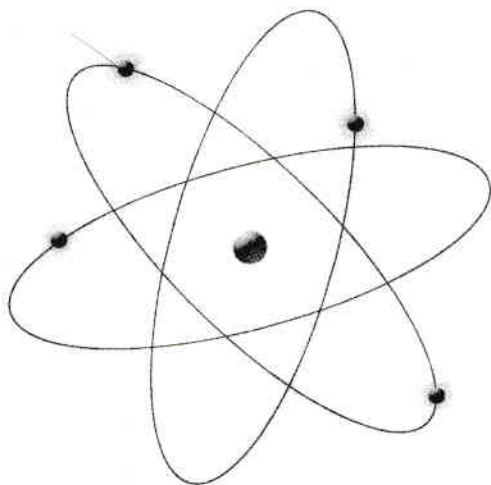


Figura 1A. Versiunea newtoniană clasică, „de școală veche“, a modelului atomic. Accentul se pune în primul rând pe material.

Nimic n-ar putea fi mai departe de adevărul revelat de modelul cuantic. În cea mai mare parte, atomii sunt spațiu liber; atomii sunt energie. Ia gândiți-vă: nimic din ce e fizic în viața dumneavoastră nu este materie solidă, ci, mai curând, câmpuri energetice sau modele de frecvență a informației. Materia este mai mult „nimic“ (energie) decât „ceva“ (particule).