
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

convingeri limitative cu care se confruntau, la vremea lor, și discipolii lui Milarepa? Și dacă așa stau lucrurile, cum activăm puterea care transcende convingerile noastre limitative?

Am descoperit că, atunci când ceva este adevărat, acest adevăr se manifestă în multe feluri. Așadar, nu este deloc surprinzător faptul că documentarea științifică a descoperirilor din timpul cursurilor lui Joe conduce la aceeași concluzie la care ajunseseră în trecut Milarepa și misticii care s-au remarcat de-a lungul secolelor: și anume că universul „este” așa cum este, corpul nostru „este” așa cum este, iar împrejurările în care se desfășoară viața noastră se manifestă în forma actuală din cauza conștiinței noastre și a modului în care ne percepem pe noi în această lume. V-am relatat povestea despre Milarepa pentru a ilustra acest principiu care, după câte se pare, este universal.

Cheia învățăturii pe care a dat-o yoghinul este următoarea: atunci când experimentăm pe pielea noastră sau vedem la o altă persoană ceva despre care am crezut cândva că este imposibil, suntem liberi să credem că putem depăși limitările din propria viață. Tocmai de aceea cartea pe care o ții acum în mână are potențialul de a-ți schimba viața. Arătându-ți cum să percepi ceea ce visezi să se întâmple în viitor ca fiind realitatea ta actuală și cum să faci acest lucru într-un mod în care corpul tău să creadă că se întâmplă „acum”, vei descoperi cum să pui în mișcare o cascadă de procese emoționale și fiziologice care reflectă noua ta realitate. Neuronii, neurii senzoriali din inimă și întreaga chimie a organismului se armonizează pentru a reflecta noul tău mod de gândire, iar posibilitățile cuantice ale vieții sunt rearanjate pentru a înlocui împrejurările nedorite ale

INTRODUCERE

Pregătește-te să devii supranatural

Îmi dau seama că îmi risc reputația scriind această carte. Există anumiți oameni – inclusiv membri ai comunității științifice – care s-ar putea să considere că lucrarea mea este pseudoștiințifică, mai ales după ce cartea *Supranatural* va fi lansată pe piață. Cândva, acordam extrem de multă atenție părerilor acestor critici. La începutul carierei, scriam tot timpul raportându-mă la sceptici și încercând să mă asigur că îmi vor aproba lucrarea. Într-o oarecare măsură, credeam că e important să fiu acceptat de către comunitatea științifică. Dar într-o zi, pe când mă aflam în fața unui public la Londra, și o femeie povestea la microfon cum își învinsese boala – cum se vindecase cu ajutorul practicilor despre care scrisesem în alte cărți – am avut o revelație.

Mi-a devenit foarte clar că acești sceptici și oameni de știință rigizi, care țin la propriile convingeri despre ce anume este posibil, nu mă vor aprecia și nu îmi vor aprecia nici lucrările, indiferent ce aș face. De îndată ce am conștientizat acest lucru, mi-am dat seama că îmi irosesc o mare parte din energia vitală. Nu m-a mai interesat să le arăt care este potențialul uman celor care fac parte din această comunitate specifică: mai ales celor care studiază normalul și

naturalul. Am devenit pasionat de orice altceva *în afară de* ceea ce este normal și am vrut să studiez supranaturalul. Mi-a fost limpede că trebuia să renunț la eforturile mele inutile de a-i convinge pe membrii acestei comunități în legătură cu diferite subiecte, oricare ar fi fost acestea, și, în schimb, mi-am direcționat energia către un cu totul alt segment de populație, care crede *într-adevăr* în această posibilitate și care vrea *într-adevăr* să asculte ce am eu de spus.

Am simțit o mare ușurare în momentul în care am adoptat pe deplin această idee și am renunțat la orice fel de tentativă de a produce vreo schimbare în lumea științifică. În timp ce mă aflam la Londra și o ascultam pe doamna aceea drăguță, care nu era vreo călugăriță sau vreun savant, mi-am dat seama că, împărtășindu-le povestea celor din public, îi ajuta să se identifice cu ea, să recunoască în povestea ei aspecte ale propriei lor vieți. Cei care aflau care fusese experiența ei puteau să creadă că pot realiza și ei aceleași lucruri. Mă aflu în acel punct al vieții mele în care nu mă afectează nimic din ce ar putea spune oamenii despre mine – și știu cu siguranță că am lipsurile mele – dar acum știu, mai mult ca niciodată, că pot schimba viața oamenilor. Spun acest lucru cu deplină smerenie. Am muncit ani de zile pentru a acumula informații științifice complexe și pentru a le transmite într-un mod îndeajuns de accesibil, astfel încât oamenii să le poată aplica în viața lor.

De fapt, în ultimii patru ani, am depus eforturi însemnate, împreună cu echipa mea de cercetători și cu personalul meu, pentru a măsura, pentru a înregistra și a analiza aceste transformări în biologia oamenilor, astfel încât să dovedim lumii că oamenii obișnuiți pot face lucruri ieșite

din comun. Această carte nu este doar despre vindecare, deși include poveștile unor oameni care și-au schimbat starea de sănătate în mod semnificativ și care au reușit cu adevărat să determine regresul bolilor de care sufereau –, ci îți oferă, totodată, și instrumentele de care ai nevoie pentru a face și tu același lucru. Aceste realizări în ceea ce privește vindecarea au devenit un lucru destul de obișnuit în cadrul comunității noastre de cursanți. Paginile pe care urmează să le citești conțin informații din afara convenționalului, informații care nu ajung la sau nu sunt înțelese de majoritatea oamenilor. Cartea se bazează pe o evoluție a învățăturilor și a practicilor noastre, evoluție al cărei rezultat însemnat a fost acela de a le forma cursanților noștri abilitatea de a aprofunda aspectele și mai mistice ale lucrurilor despre care îi învățăm. Și, bineînțeles, sper ca ea să constituie puntea de legătură între lumea științei și lumea misticismului.

Am scris această carte pentru a-i învăța pe oameni să se deprindă cu ceea ce am crezut dintotdeauna că este posibil atunci când cineva atinge nivelul următor de înțelegere. Am vrut să demonstrez lumii că putem crea o viață mai bună pentru noi înșine și că nu suntem niște ființe liniare care duc niște existențe liniare, ci ființe dimensionale ale căror existențe sunt, de asemenea, dimensionale. Sper că lectura acestei cărți te va ajuta să înțelegi că deții deja tot ce e necesar din punct de vedere anatomic, chimic și fiziologic pentru a-ți atinge potențialul supranatural, care este acum în repaus și care așteaptă să fie scos la lumină și activat.

În trecut, am ezitat să vorbesc despre acest plan al realității, fiindcă m-am temut că aceste informații ar putea diviza publicul, în funcție de credințele personale ale

fiecăruia. Cu toate acestea, de multă vreme vreau să scriu această carte. De-a lungul anilor, am avut experiențe mistice profunde, care m-au schimbat pentru totdeauna. Aceste evenimente lăuntrice au exercitat o influență asupra mea, determinându-mă să fiu așa cum sunt astăzi. Vreau să îți prezint această lume dimensională și să îți arăt câteva dintre măsurătorile efectuate de noi, dar și studiile pe care le-am întreprins în workshopurile noastre avansate de lucru din întreaga lume. În cadrul acestor ateliere, am început să adunăm date despre cursanții noștri, ca urmare a faptului că am fost martorii unor schimbări semnificative în privința stării lor de sănătate; mi-am dat seamă că procesele lor biologice se modificau chiar în timpul meditațiilor: se modificau în timp real.

Am efectuat mii și mii de scanări ale creierului, care dovedesc că aceste schimbări nu au avut loc doar în imaginație, ci s-au produs efectiv în creierul lor. În cazul câtorva cursanți, asupra cărora am efectuat măsurători, aceste schimbări s-au produs în termen de patru zile (durata atelierelor noastre avansate de lucru). Echipele științifice alcătuite de mine au efectuat scanări ale creierului, înainte și după atelier, folosind instrumente de măsurare cantitativă precum electroencefalograma (EEG), dar am efectuat și măsurători în timp real, în timpul meditațiilor și al sesiunilor de practică. Schimbările pe care le observam nu doar că m-au impresionat, m-au șocat: erau spectaculoase!

Creierul cursanților noștri funcționa într-o manieră mult mai sincronizată și mai coerentă după ce aceștia participau la atelierelor de meditație, organizate de noi în toată lumea. Faptul că sistemul lor nervos funcționa într-un mod mai organizat i-a ajutat să înțeleagă foarte limpede viitorul

pe care îl pot crea și faptul că sunt capabili să își mențină această intenție, indiferent de condițiile din mediul extern. Iar atunci când creierul lor funcționează cum trebuie, și *ei* funcționează cum trebuie. Voi prezenta date științifice care arată cât de mult s-au îmbunătățit, în doar câteva zile, procesele efectuate de creier – ceea ce înseamnă că și tu poți face același lucru în privința proceselor efectuate de creierul tău.

La sfârșitul anului 2013, au început să se petreacă niște lucruri misterioase. Am obținut tomografiile ale creierului care îi puneau în încurcătură pe cercetătorii și pe neurologii care participau la evenimentele noastre pentru a-mi studia munca. Ceea ce făceam noi – faptul că înregistram nivelul de energie pe care îl atinge creierul cursanților în timp ce practicau anumite meditații –, era ceva ce nu se mai făcuse până atunci. Și, cu toate acestea, am obținut în mod repetat aceste rezultate, care ilustrau un nivel de energie mult peste limită.

Când i-am intervievat pe participanți, aceștia au susținut că experiența lor subiectivă din timpul meditației a fost foarte reală și mistică și că această experiență le-a schimbat profund viziunea asupra lumii sau le-a îmbunătățit în mod spectaculos starea de sănătate. În acele momente, am știut că participanții trăiau experiențe transcendente în lumea lor interioară, a meditației, experiențe care erau mai reale decât orice experimentaseră vreodată în lumea exterioară. Iar noi reușiserăm să surprindem în mod obiectiv aceste experiențe subiective.

În prezent, acest lucru reprezintă pentru noi o normalitate și, în plus, putem anticipa adesea, pe baza unor indicatori și semne pe care le tot vedem de ani de zile, în ce

moment ajunge creierul să atingă aceste niveluri înalte de energie. În această carte, vreau să clarific ce înseamnă să ai o experiență interdimensională și să ofer totodată explicațiile științifice, legate de procesele biologice și chimice care se produc la nivelul organelor, al sistemelor organismului uman și al neurotransmițătorilor, și care fac posibilă o astfel de experiență. Sper că aceste informații îți vor oferi punctele de reper de care ai nevoie pentru a trăi și tu, la rândul tău, asemenea experiențe.

Am înregistrat totodată variații uimitoare ale ritmului cardiac. Așa ne dăm seama că un cursant și-a deschis inima și că trăiește emoții superioare, precum recunoștința, inspirația, bucuria, amabilitatea, aprecierea și compasiunea, care fac ca inima să bată într-o manieră coerentă – adică să aibă un ritm, să bată în mod ordonat și echilibrat. Știm că avem nevoie de o intenție clară (un creier coerent) și de emoții superioare (o inimă coerentă) pentru a începe să ne schimbăm biologia, astfel încât să trecem de la starea de a trăi în trecut la starea de a trăi în viitor. Această combinație între minte și corp – între gânduri și sentimente – pare, de asemenea, să aibă efect asupra materiei. Iar în acest mod crezi realitatea.

Așadar, dacă vrei cu adevărat să crezi în viitorul pe care ți-l dorești din toată inima, hai să ne asigurăm că acest viitor este unul deschis și complet activat. De ce să nu devii din ce în ce mai bun în această privință, prin intermediul practicii și al evaluării cantitative, și chiar să transformi acest lucru într-o aptitudine personală?

Am încheiat un parteneriat cu Institutul HeartMath (HMI), al cărui grup de cercetători experimentați din Boulder Creek, California, ne-a ajutat să măsurăm reacțiile

a mii de participanți. Dorința noastră este ca discipolii noștri să își dezvolte abilitatea de a-și controla o stare internă, indiferent de condițiile mediului extern, și de a înțelege când generează coerență cardiacă și când nu. Cu alte cuvinte, atunci când măsuram schimbările interne prin care trece o persoană, îi puteam spune dacă aceste măsurători relevă un tipar mai echilibrat al ritmului cardiac și dacă eforturile pe care le depune pentru a se schimba sunt eficiente și ar trebui continuate. Sau o putem informa că nu realizează niciun fel de schimbare biologică și îi putem oferi câteva modalități de a face ca acest proces să devină mai eficient. Evaluarea face exact acest lucru: ne ajută să știm când facem ceva corect și când nu.

Atunci când ne putem schimba un sentiment sau un gând, putem observa schimbări în exteriorul nostru, iar atunci când înțelegem că am făcut acest lucru în mod corect, devenim atenți la ce anume am făcut și vom repeta acțiunea. În acest mod, ne formăm un obicei constructiv. Explicându-ți modul în care alții ajung să realizeze aceste lucruri, vreau să îți arăt cât de puternic poți fi.

Cursanții noștri știu cum să exercite influență asupra sistemului nervos autonom (SNA) – sistemul care menține sănătatea și echilibrul, asigurând, în mod automat, buna desfășurare a tuturor funcțiilor organismului, în vreme ce dispun de liberul arbitru pentru a-și trăi viața. Acest sistem subconștient este cel care asigură starea de sănătate și funcționarea propriu-zisă a corpului. De îndată ce aflăm cum să obținem accesul la acest sistem, nu doar că ne putem îmbunătăți starea de sănătate, dar putem, de asemenea, să transformăm comportamentele, convingerile și obiceiurile de care nu suntem mulțumiți în unele mai productive.

Voi prezenta câteva dintre datele pe care le strângem de ani de zile.

I-am mai învățat pe cursanții noștri că, atunci când ajung să aibă o coerență a inimii, inima lor creează un câmp magnetic care se proiectează dincolo de corpul lor și a cărui energie poate fi măsurată. Acest câmp magnetic constituie o energie, iar energia este o frecvență și toate frecvențele transportă informații. Informațiile purtate de această frecvență pot reprezenta o intenție sau un gând și pot influența inima altei persoane, care se află în alt loc, făcând-o să intre în starea de coerență și echilibru. Voi prezenta dovezi ale faptului că un grup de oameni care stau împreună într-o cameră îi pot determina pe alții, care se află la o anumită distanță *în aceeași cameră*, să intre în starea de coerență a inimii, concomitent cu ei. Dovezile arată clar că suntem înconjurați de un câmp invizibil de lumină și de informație, care ne influențează atât pe noi, cât și pe ceilalți.

Având în vedere acest lucru, imaginează-ți ce s-ar putea întâmpla dacă noi toți am face acest lucru în același timp, pentru a schimba lumea. Tocmai asta își propune să facă comunitatea noastră, o comunitate de oameni care își doresc cu ardoare să genereze o schimbare a viitorului lumii, al oamenilor și al altor forme de viață de pe pământ. Noi am creat Proiectul Coerența*, care presupune ca mii de oameni să se adune în aceeași zi și la aceeași oră pentru a crește frecvența acestei planete și a tuturor celor care locuiesc aici. Pare imposibil? Nu e deloc așa. Peste 23 de articole recunoscute științific și peste 50 de proiecte de realizare a păcii arată că astfel de evenimente pot reduce posibilitatea de manifestare a violenței, războaielor, criminalității și

* *Project Coherence*, în original. (n.red.)

accidentelor rutiere și, în același timp, pot spori creșterea economică.¹ Dorința mea este să îți dezvălui tehnicile prin intermediul cărora poți contribui la schimbarea lumii.

De asemenea, am măsurat nivelul energiei din încăperea în timpul atelierelor noastre și am observat variațiile pe care le are acest nivel atunci când membrii unui grup, care cuprinde între 550 și 1.500 de persoane, își cresc concomitent nivelul de energie și creează coerența inimii și a creierului. Am observat foarte des variații semnificative. Deși instrumentul pe care îl folosim pentru a măsura energia nu este aprobat de comunitatea științifică din Statele Unite, el a fost recunoscut în alte țări, inclusiv în Rusia. În orice caz, suntem extraordinar de surprinși de cantitatea de energie pe care au putut să o genereze anumite grupuri.

Totodată, pentru mii de cursanți, am estimat valoarea câmpului invizibil de energie vitală care le înconjură corpul, pentru a determina dacă aceștia și-ar putea crește câmpul de lumină. La urma urmei, orice lucru din universul nostru material emite în mod continuu lumină și informație, inclusiv tu. Atunci când existența ta se raportează doar la planul supraviețuirii, iar tu trăiești cu povara hormonilor de stres (precum adrenalina), ceea ce faci este să absorbi energia din acest câmp invizibil și să o transformi chimic – iar atunci când faci acest lucru, câmpul din jurul corpului tău se diminuează. Am descoperit un instrument foarte avansat, care măsoară emisia de fotoni (particule de lumină), pentru a determina dacă o persoană construiește un câmp de lumină în jurul ei sau își diminuează câmpul luminos.

Atunci când se emite mai multă lumină, există mai multă energie și, prin urmare, mai multă viață. Atunci când corpul unei persoane este înconjurat de mai puțină lumină

și informație, acea persoană este mult mai materială și, prin urmare, emite mai puțină energie vitală. Cercetări aprofundate demonstrează că celulele organismului și diferitele sisteme ale organismului nostru comunică nu doar prin intermediul interacțiunilor chimice cu care suntem familiarizați, ci și prin intermediul unui câmp de energie coerentă (lumină), care poartă un mesaj (informație) și care determină nucleul celular și tot ceea ce înconjoară o celulă să ofere direcții de acțiune altor celule și sistemelor biologice.² Am măsurat nivelul de energie vitală pe care a emis-o corpul cursanților noștri, ca urmare a schimbărilor interioare survenite prin intermediul meditațiilor, și vreau să îți arăt cât de mult s-au putut schimba aceștia în doar patru zile, sau chiar în mai puține.

Mai există și alți centri în organism, în afară de inimă, care se află sub controlul sistemului nervos autonom: eu îi numesc *centri energetici*. Fiecare dintre aceștia are propria lui frecvență, propria lui intenție sau conștiință, propriile glande, propriii hormoni, propria chimie, propriul creier minuscul și, implicit, propria minte unică. Poți influența acești centri, făcându-i să funcționeze într-un mod mai echilibrat și mai complex. Dar, pentru a face acest lucru, trebuie să înveți mai întâi cum să-ți modifice undele cerebrale, astfel încât să poți pătrunde în acest sistem de operare subconștient. De fapt, cheia o reprezintă trecerea de la undele cerebrale de tip beta (unde care sunt emise atunci când creierul analizează constant și acordă multă atenție lumii exterioare) la undele cerebrale de tip alfa (care indică faptul că acorzi mai multă atenție lumii interioare). Atunci când cobori în mod conștient frecvența undelor tale cerebrale, îți poți programa mai ușor sistemul nervos autonom. Cursanții care au pus în aplicare, de-a lungul anilor, diversele

tehnici de meditație pe care le-am conceput au învățat cum să-și schimbe frecvența undelor creierului și, totodată, cum să-și dezvolte capacitatea de concentrare, necesară pentru a fi conștienți de ceea ce fac în acest context și pe care trebuie să și-o mențină suficient de mult timp încât să producă efecte măsurabile. Am descoperit un instrument care poate măsura aceste schimbări și vă voi prezenta, de asemenea, și o parte din această cercetare.

Am mai măsurat și valorile câtorva indicatori biologici diferiți, care sunt legați de schimbarea expresiei genetice (proces cunoscut sub numele de „efectuare a unor modificări epigenetice”). Parcurgând această carte, vei afla că, de fapt, nu ești constrâns de genele tale și că expresia genetică poate fi modificată, în momentul în care începi să gândești, să acționezi și să simți diferit. Pe parcursul evenimentelor pe care le organizăm, cursanții renunță, timp de patru sau cinci zile, la viața lor obișnuită pentru a-și petrece timpul într-un mediu care nu le poate activa sub nicio formă imaginea a ceea ce cred ei că sunt. Făcând asta, ei se separă de oamenii pe care îi cunosc, de bunurile pe care le dețin, de comportamentele automate pe care le pun în practică în viața de zi cu zi și de locurile în care obișnuiesc să meargă și încep să își schimbe starea interioară prin intermediul a patru tipuri diferite de meditație: în timpul mersului, stând jos, stând în picioare și stând culcat. Prin intermediul fiecăruia dintre aceste tipuri de meditație, ei învață să devină altcineva.

Știm că acest proces este unul real pentru că studiile noastre relevă schimbări semnificative ale expresiei genetice a cursanților noștri, iar aceștia au susținut ulterior că au avut loc modificări importante și în starea lor de

sănătate. Atunci când le arătăm cursanților rezultatele măsurabile, care demonstrează că ei au determinat, exclusiv prin intermediul gândului, modificări la nivelul neurotransmițătorilor, al hormonilor, al genelor, proteinelor și enzimelor lor, aceștia își pot justifica într-o mai mare măsură eforturile și își pot demonstra lor înșiși că trec printr-o transformare reală.

Împărtășindu-ți ideile pe care le-am enunțat în această carte, îndrumându-te pe parcursul acestui proces și oferindu-ți explicațiile științifice și motivele care ne-au determinat să desfășurăm această muncă de cercetare, te voi ajuta să afli o mulțime de informații, extrem de detaliate. Dar nu-ți face griji: voi relua anumite concepte-cheie în fiecare capitol. Fac acest lucru în mod intenționat pentru a-ți reaminti lucrurile pe care le vei fi aflat deja pe parcurs, astfel încât să putem urmări împreună, în acel moment, o schemă mai complexă de înțelegere a lor. Uneori, informațiile pe care le prezint pot fi dificil de înțeles. Pentru că am ținut cursuri pe acest subiect ani de zile, știu că poate fi un material foarte greu. Voi trece din nou în revistă lucrurile despre care ai aflat pe parcursul lecturii până în acel moment, ca să nu fi nevoit să te întorci și să cauți informația în carte, deși, dacă simți nevoia, poți oricând să parcurgi din nou capitolele anterioare. Bineînțeles, toate aceste informații îți vor folosi în prealabil pentru transformarea ta personală. Așadar, cu cât îți vei însuși mai repede aceste concepte, cu atât mai ușor îți va fi să pui în practică meditațiile de la sfârșitul majorității capitolelor, folosindu-le ca instrumente pentru a beneficia de propria ta experiență.

Ce conține această carte?

În **capitolul 1**, voi relata trei povești care îți vor transmite ideea de bază prin intermediul căreia să înțelegi ce înseamnă *să devii supranatural*. În prima poveste, vei cunoaște o femeie pe nume Anna, care a suferit de numeroase afecțiuni grave din cauza unei traume ce o ținea ancorată în trecut. Emoțiile cauzate de stres i-au afectat genele, iar hormonii corespunzători acestora au făcut ca starea ei de sănătate să devină foarte problematică. Este o poveste extrem de dură. Am ales în mod intenționat această poveste și am oferit toate detaliile pentru că am vrut să-ți demonstrez că, indiferent cât de dificilă ar fi situația în care te afli, ai puterea de a o schimba, așa cum a făcut și această femeie uimitoare. Ea a pus în practică multe dintre meditațiile din această carte pentru a-și modifica personalitatea și pentru a se vindeca. Pentru mine, ea este exemplul viu al adevărului. Dar nu este singura care a continuat să se autodepășească, zi după zi, până când a devenit altcineva. La fel ca ea, un întreg grup de cursanți au realizat întocmai acest lucru – iar dacă ei o pot face, înseamnă că și tu poți.

Voi împărtăși, de asemenea, două istorii personale: experiențe care m-au făcut să mă schimb într-un mod foarte profund. Această carte vorbește la fel de mult despre misticism pe cât vorbește despre vindecare și despre crearea de noi oportunități în viață. Îți spun aceste povești pentru că vreau să te pregătesc pentru ceea ce devine posibil atunci când părăsești acest tărâm spațio-temporal (lumea newtoniană despre care am învățat în liceu, la orele de fizică) și îți activezi glanda pineală, ca să poți ajunge pe tărâmul temporal-spațial (lumea cuantică). Mulți dintre cursanții noștri au avut experiențe mistice și interdimensionale

similare, care au părut la fel de reale precum această realitate materială.

Fiindcă a doua jumătate a cărții se axează pe explicația modului în care se produc astfel de lucruri din punctul de vedere al fizicii, al neuroștiințelor, al neuroendocrinologiei și chiar din punct de vedere genetic, sper ca aceste povești să îți stârnească curiozitatea și să te provoace să fii deschis cu privire la ceea ce poți face. Există o variantă viitoare a ta – un tu care există deja în prezentul etern – și care îți cere ție, cel care citește acum această carte, să îl scoți la suprafață. Iar acel tu viitor este mai iubitor, mai evoluat, mai conștient, mai prezent, mai amabil, mai exuberant, mai atent la realitatea profundă, mai hotărât, mai conectat, supranatural și complet. Acest tu așteaptă să îți transformi energia, cu fiecare zi ce trece, astfel încât aceasta să corespundă cu energia lui, iar tu să te poți regăsi în această variantă viitoare a ta: o variantă care, de fapt, există în prezentul etern.

Capitolul 2 prezintă unul dintre subiectele mele preferate. L-am scris ca să poți înțelege pe deplin ce înseamnă să trăiești în momentul prezent. De vreme ce toate posibilitățile din a cincea dimensiune, cunoscută sunt numele de quantum (sau câmp unificat), există în prezentul etern, singura modalitate de a-ți crea o viață nouă, de a-ți vindeca trupul sau de a-ți schimba viitorul previzibil este aceea de a te depăși pe tine însuși.

Acest moment armonios – pe care l-am văzut cu ochii noștri în mii de scanări ale creierului – intervine atunci când o persoană renunță la sine și la memoria despre sine pentru ceva mai mare. Foarte mulți oameni își petrec mare parte din viață alegând în mod inconștient să trăiască pe

baza aceleiași rutine, pe care o pun în practică zi de zi, sau își idilizează în mod automat trecutul, simțindu-se la fel în fiecare zi ce trece. Drept urmare, ei își programează creierul și corpul să se mențină într-un viitor previzibil sau într-un trecut cu care sunt familiarizați, fără să ajungă să trăiască vreodată în prezent. Este nevoie de practică pentru a ajunge acolo, dar merită efortul, întotdeauna. Pentru a regăsi, în cele din urmă, bucuria pe care o oferă generosul moment prezent, va trebui să faci progrese în privința voinței, astfel încât aceasta să fie mai puternică decât oricare dintre mecanismele tale automate de acțiune, dar voi fi alături de tine în această călătorie, încurajându-te la fiecare pas.

Capitolul începe cu o descriere fundamentală a unor principii științifice, astfel încât să putem stabili o terminologie comună și să dezvoltăm o schemă de înțelegere pe care să o utilizăm pe parcursul cărții. Voi explica aceste lucruri într-o manieră destul de simplă. Ca să ajungi acolo unde îți dorești să ajungi, este necesar să vorbim despre funcțiile creierului (adică ale minții), despre celulele nervoase și rețelele de neuroni, despre diferite părți ale sistemului nervos, despre substanțe chimice, despre emoții și stres, despre unde cerebrale, despre atenție și energie și despre alte câteva subiecte. Trebuie să stabilesc un vocabular comun, astfel încât să pot explica de ce facem ceea ce facem, înainte de a te învăța ce să faci prin intermediul meditațiilor care apar pe parcursul cărții. Dacă vrei informații mai detaliate, mai complexe, te invit să citești oricare dintre cărțile pe care le-am publicat anterior (printre care *Breaking the Habit of Being Yourself* și *Tu ești placebo*).

Capitolul 3 te va introduce în lumea cuantică: a cincea dimensiune. Vreau să înțelegi că există un câmp invizibil de energie și de informație care există dincolo de acest tărâm spațio-temporal tridimensional, și că noi avem acces la el. De fapt, de îndată ce începi să trăiești în momentul prezent și ai pătruns pe acest nou tărâm, care există dincolo de simțurile tale, ești deja pregătit să crezi realitatea pe care ți-o dorești. În momentul în care vei reuși să nu mai acorzi atenție trupului tău, oamenilor din viața ta, obiectelor pe care le deții, locurilor în care obișnuiești să mergi și chiar timpului în sine, îți vei uita literalmente identitatea, cea care a fost creată trăind corporal în acest cadru spațio-temporal.

Acesta este momentul în care tu vei deveni o conștiință pură și vei pătrunde pe tărâmul numit câmp cuantic – care există *dincolo* de cadrul spațio-temporal. În acest loc imaterial, nu vei putea lua cu tine problemele, numele, programul și obiceiurile tale, durerea sau emoțiile tale. Nu vei putea intra aici sub formă corporală – va trebui să pătrunzi în mod acorporal. De fapt, de îndată ce vei înțelege cum să-ți faci conștiința să se îndepărteze de lumea cunoscută (lumea fizică materială) și să se îndrepte către necunoscut (lumea imaterială a posibilității) și te vei acomoda cu acest lucru, vei putea să-ți transformi energia, astfel încât aceasta să fie în concordanță cu frecvența oricărei posibilități care există deja în câmpul cuantic. (Ca să-ți stric surpriza: de fapt, *toate* perspectivele posibile de viitor există acolo, astfel că tu poți crea orice fel de viitor îți dorești.) În momentul în care se va crea o concordanță vibrațională între energia ta și energia acelei posibilități pe care o alegi din câmpul unificat, vei atrage experiența pe care o implică

această posibilitate. Îți voi arăta cum funcționează toate aceste lucruri.

Capitolul 3 se încheie cu o scurtă descriere a unei meditații, pe care am conceput-o cu scopul de a-ți oferi o experiență reală a cuantumului. De aici înainte, fiecare dintre capitolele de predare se va încheia cu o scurtă descriere a unei noi meditații. Dacă vrei să pui în aplicare meditațiile sub îndrumarea mea, poți achiziționa un CD sau o înregistrare audio cu oricare dintre aceste meditații de pe site-ul meu, drjoedispenza.com. Desigur, poți alege să faci meditațiile din această carte pe cont propriu, fără să asculți înregistrările. În acest scop, am descris în amănunt pașii pe care trebuie să îi urmezi pentru a pune în practică fiecare dintre aceste meditații, iar materialul este disponibil gratuit pe site-ul meu, la adresa drjoedispenza.com/bsnmeditations.

Dacă meditezi pe cont propriu, îți recomand să asculți muzică în timp ce o faci. Cea mai bună muzică este cea care se rezumă la instrumental, iar eu prefer o muzică lentă și hipnotizantă. Cel mai bine e să asculți un gen de muzică care nu-ți dă de gândit și nu-ți evocă amintiri. Poți găsi o listă cu sugestii muzicale pe site-ul meu, menționat anterior.

În **capitolul 4**, îți voi prezenta una dintre cele mai populare meditații ale comunității noastre. Se numește Binecuvântarea centrilor energetici. Fiecare centru se află sub controlul sistemului nervos autonom. Îți voi dezvălui tehnicile pe care să le pui în practică pe parcursul unei meditații, tehnici prin intermediul cărora poți programa acești centri energetici să-ți controleze starea de sănătate și de bine. Dacă ai trecut de nivelul introductiv al meditațiilor mele, în cadrul cărora ți-ai concentrat atenția asupra

diferitelor părți ale corpului și asupra spațiului din jur, trebuie să știi că tot acest antrenament te-a pregătit exclusiv pentru această meditație. Acest antrenament te-a ajutat să-ți îmbunătățești abilitatea de a-ți concentra atenția și de a schimba frecvența undelor tale cerebrale, astfel încât să poți pătrunde în sistemul de operare al sistemului nervos autonom. Din momentul în care vei pătrunde acolo, vei putea să îi dai acestuia comenzile potrivite, astfel încât să te vindeci, să-ți echilibrezi starea de sănătate și să înregistrezi progrese cu privire la energia și la viața ta.

În **capitolul 5**, îți voi prezenta o tehnică de respirație folosită de noi la începutul multora dintre meditații. Această tehnică de respirație îți va permite să îți transformi energia, să simți cum corpul tău este străbătut de un curent electric și să creezi un puternic câmp electromagnetic în jur. Așa cum urmează să îți explic, mare parte din energia oamenilor este stocată în corp, pentru că ei și-au condiționat corpul să joace rolul de minte, ca urmare a faptului că au gândit, au acționat și au simțit în același fel ani de zile. Acesta este procesul care face ca cea mai mare parte a energiei să fie înmagazinată în corp, iar acest proces este legat de faptul că oamenii își raportează existența la supraviețuire. Prin urmare, trebuie să găsim o modalitate de a extrage energia din corp și de a o readuce în creier, unde să fie disponibilă pentru atingerea unui scop mult mai înalt decât simpla supraviețuire.

Îți voi explica această tehnică de respirație din punct de vedere fiziologic, astfel încât, atunci când o vei pune în practică, să te eliberezi de trecut și să faci din ea un act profund voluntar. De îndată ce vei începe să eliberezi toată acea energie din corp și să o direcționezi înapoi în creier,

vei învăța cum să-ți reprogramezi corpul pentru a fi în concordanță cu o minte nouă. Îți voi arăta cum să-ți înveți corpul, din punct de vedere emoțional, să trăiască în realitatea viitorului-prezent, în loc să trăiască în realitatea trecutului-prezent, acolo unde ne petrecem cea mai mare parte din timp. Știința ne învață că mediul transmite gena. Întrucât produsul finit din punct de vedere chimic al experiențelor pe care le avem în mediul nostru înconjurător este reprezentat de emoții, atunci când trăiești emoții superioare în timpul meditațiilor pe care le practici, nu numai că ridici nivelul de energie al corpului, dar începi să transmiți noi gene, în noi moduri – *luându-i-o înainte mediului înconjurător*.

Nimic nu se compară cu câteva povești formidabile. În **capitolul 6**, îți voi prezenta exemplul câtorva cursanți care au pus în practică meditațiile din capitolele precedente. Aceste studii de caz ar trebui să-ți servească drept instrumente de învățare care să te ajute să înțelegi pe deplin materialul prezentat până atunci. Majoritatea oamenilor despre care vei citi sunt la fel ca tine: sunt oameni obișnuiți care au făcut lucruri ieșite din comun. Un alt motiv pentru care îți relatez aceste povești este că, în această manieră, vei putea empatiza cu acești oameni. Din momentul în care ajungi să gândești că, *dacă ei au făcut-o, o poți face și tu*, vei avea, în mod firesc, mai multă încredere în tine. Eu le spun mereu membrilor comunității mele: „Atunci când alegi să-ți demonstrezi ție însuși cât de puternic ești cu adevărat, nu ai nici cea mai vagă idee pe cine vei ajuta în viitor”. Acești oameni sunt dovada vie că acest lucru este posibil și *în cazul tău*.

În **capitolul 7**, îți voi arăta ce înseamnă să crezi coerența inimii. Asemenea coerenței cerebrale, inima funcționează în același mod organizat atunci când suntem cu adevărat prezenți, atunci când putem menține stările pe care ni le dau emoțiile superioare și atunci când ne simțim în siguranță în așa măsură încât să ne deschidem pe deplin către acceptarea posibilităților. Creierul *gândește*, dar inima *cunoaște*. Acesta este centrul unicității, al întregului, al conștiinței unității. Aici se întâlnesc contrariile, marcând uniunea polarităților. Gândește-te la acest centru ca la conexiunea ta cu câmpul unificat. În momentul în care el este activat, treci de la egoism la altruism. În momentul în care vei reuși să-ți menții stările interioare, indiferent de condițiile mediului extern, vei ajunge să stăpânești ceea ce te înconjoară. E nevoie de practică pentru a ajunge să stăpânești tehnica menținerii unei inimi deschise, dar, dacă faci asta, ea va bate pentru mai multă vreme.

Capitolul 8 ilustrează o altă activitate preferată de cursanții care participă la atelierelor noastre: urmărirea unor înregistrări video prin intermediul unui caleidoscop, înregistrări pe care noi le numim Filme Mentale și pe care cursanții noștri le-au realizat pentru a-și exprima viziunea despre viitor. Folosim caleidoscopul ca să inducem o stare de transă, pentru că atunci când ești în transă, ești mai deschis către informație. Iar această deschidere constituie abilitatea de a accepta, de a crede în informației și de a te abandona ei, fără să o mai analizezi. Dacă faci acest lucru în mod corespunzător, este într-adevăr posibil să-ți programezi subconștientul. Prin urmare, e normal ca, atunci când folosești un caleidoscop pentru a-ți schimba frecvența undelor tale – lucru care se întâmplă cu ochii deschiși, spre deosebire de meditație, când îi ții închiși – poți face ca

mintea analitică să funcționeze la o intensitate mai mică și poți crea, în acest mod, o punte între conștient și subconștient.

Iar când acest lucru este urmat de crearea unui Film Mental – cu scene care să te reprezinte pe tine sau cu imagini care ilustrează felul în care va arăta viitorul tău – te programezi pentru acest nou viitor. Foarte mulți dintre cursanții noștri și-au creat o viață nouă și oportunități uimitoare, alcătuind un Film Mental propriu și urmărindu-l apoi printr-un caleidoscop. Unii cursanți pun deja în aplicare al treilea lor Film Mental, pentru că primele două s-au împlinit deja!

În **capitolul 9**, îți voi prezenta tehnica de meditație în timpul mersului. Aceasta presupune deopotrivă să stai în picioare și să mergi. Consider că această practică reprezintă un instrument foarte valoros, care ne ajută literalmente să ne îndreptăm către viitorul nostru. Deseori, trăim experiența unor stări uimitoare când stăm jos să medităm și reușim să ne conectăm la ceva mai presus de noi, dar, atunci când deschidem ochii și ne recăpătăm simțurile, devenim din nou inconștienți și revenim la o serie de comportamente și de reacții emoționale inconștiente, la atitudini automate. Am creat această meditație pentru că vreau ca membrii comunității noastre să fie capabili să își reprezinte în mod concret energia pe care o conține viitorul lor și să facă acest lucru deopotrivă cu ochii deschiși sau închiși. În timp ce vei practica această meditație, s-ar putea să începi să gândești în mod firesc precum o persoană bogată, să acționezi ca și cum ai fi o ființă care nu are nicio limită și să simți o imensă bucurie vizavi de propria existență,

deoarece ți-ai creat circuitele cerebrale necesare și ți-ai condiționat corpul să se transforme în acea persoană.

Capitolul 10 conține o altă serie de studii de caz, care să-ți stimuleze capacitatea de înțelegere a reprezentării simbolice. Aceste povești fascinante te vor ajuta să-ți crezi o imagine de ansamblu, astfel încât să poți percepe informația dintr-un alt unghi, și vei afla, prin intermediul lor, despre oamenii care au trăit realmente această experiență. Sper că aceștia te vor inspira să pui în aplicare cu mai multă convingere, siguranță și încredere lucrurile despre care vorbesc în această carte, astfel încât să ai și tu parte de experiența adevărului.

Capitolul 11 îți va deschide mintea, ca să poți percepe posibilitățile din lumea interdimensională de dincolo de simțuri. Deseori, în momentele de liniște, mintea mea rătăcește către mistic – unul din subiectele mele preferate. Iubesc aceste experiențe transcendente, care sunt atât de lucide și de reale încât nu mai pot reveni la activitățile mele obișnuite, fiindcă am înțeles prea multe. Pe parcursul acestor evenimente interioare, nivelurile de conștientizare și de energie pe care le ating sunt atât de mari încât, atunci când îmi recapăt simțurile și personalitatea, îmi spun adesea, în mod complet firesc, că *am înțeles greșit totul*. Acest *tot* despre care vorbesc se referă la ceea ce este cu adevărat realitatea, nu la ceea ce am fost condiționat să percep drept realitate.

În acest capitol, te voi conduce într-o călătorie, care pornește din acest tărâm spațio-temporal – unde spațiul este etern și unde experimentăm timpul deplasându-ne în spațiu –, și te va conduce către tărâmul temporal-spațial – unde timpul este etern și unde experimentăm spațiul (sau

spațiile, sau diferitele dimensiuni) deplasându-ne în timp. Acest lucru te va face să pui la îndoială însuși modul în care percepi natura realității. Nu-ți pot spune decât că, dacă vei persevera, vei înțelege. S-ar putea să ai nevoie de unele lecturi pentru a dobândi o înțelegere deplină, dar, studiind acest material și reflectând la el, vei construi circuitele cerebrale necesare, care să te pregătească pentru această experiență.

În momentul în care vei înceta să mai crezi asocieri între tine și elementele acestei lumi materiale și te vei regăsi în câmpul unificat – ticsit de posibilități infinite – sistemele tale biologice vor prelua energia de dincolo de vibrația materiei și o vor transforma în imagini pe care le vei vedea mental. Aici va interveni glanda pineală, adică subiectul **capitolului 12**. Gândește-te la glanda pineală – o glandă micuță, ascunsă în zona centrală a creierului – ca la o antenă care poate converti frecvențe și informații, transformându-le în imagini vii. Activându-ți glanda pineală, vei trăi o experiență senzorială deplină, dar *fără simțuri*. Atunci când vei percepe mental, în timp ce ții ochii închiși, acest eveniment intern, acesta ți se va părea mai real decât orice altă experiență externă trăită până în acel moment. Cu alte cuvinte, pentru a te abandona cu totul acestei experiențe interioare, este necesar ca ceea ce experimentezi să fie atât de real încât să simți cu adevărat că *te afli acolo*. Când se va petrece acest lucru, această glandă micuță va transmite melatonina în niște metaboliți foarte puternici, care te vor face să trăiești acest tip de experiență. Vom studia proprietățile acestei glande și vei învăța cum s-o activezi.

Capitolul 13 îți va prezenta una dintre cele mai recente strădanii ale noastre: Proiectul Coerența. Atunci când

am constatat că foarte mulți dintre cursanții noștri intrau în starea de coerență a inimii în același timp, în aceeași zi și pe parcursul aceleiași meditații, ne-am dat seama că ei se influențau unul pe celălalt non-local (adică se influențau energetic, în opoziție cu interacțiunea fizică dintre două corpuri). Energia emisă de ei sub forma unor emoții superioare purta intenția ca binele să se manifeste în viața tuturor celor adunați în acea încăpere. Imaginează-ți un număr mare de persoane care își ridică nivelul de energie și care își concentrează voința asupra unei energii care permite ca viața noastră să fie mai împlinită, trupurile noastre să se vindece, visurile noastre să se îndeplinească, perspectivele de viitor să se realizeze și misticul să devină ceva obișnuit în viață.

Când am observat că discipolii noștri puteau deschide inimile celorlalți, ne-am dat seama că e momentul să începem să practicăm meditații globale, care să ajute la schimbarea lumii. Mii și mii de oameni din întreaga lume ni s-au alăturat și au participat la schimbarea și la vindecarea planetei și a oamenilor care o locuiesc. La urma urmei, oare nu facem toate aceste lucruri pentru ca lumea să devină un loc mai bun? Îți voi prezenta factorii științifici care fac ca acest mecanism să funcționeze – și mă refer cu adevărat la știință. Au fost publicate destule studii despre puterea pe care o au proiectele de realizare a păcii, studii care au fost confirmate științific și care dovedesc că aceste proiecte dau roade, așadar, în loc să ne limităm la simplul fapt de a studia istoria, de ce să nu o *scriem* chiar noi?

Cartea se încheie cu **capitolul 14**, care conține câteva studii de caz destul de neobișnuite, despre niște experiențe mistice uimitoare pe care le-au trăit oamenii în timp ce

puneau în practică lucrurile despre care vorbesc în această carte. Spun încă o dată că îți împărtășesc aceste experiențe ca să înțelegi că până și cele mai mistice aventuri îți pot aparține, dacă te străduiești să ajungi în acel punct.

Așadar, ești pregătit să devii supranatural?



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 reușit 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.)

2009, la doi ani după moartea soțului ei, a fost diagnosticată cu depresie clinică – așa că a început să ia și *mai multe* medicamente. Drept urmare, stările Annei oscilau adesea, trecând de la mânie la amărăciune, care se transforma în durere și suferință, apoi la deznădejde și frustrare, la frică și ură. Deoarece aceste emoții îi influențau modul de acțiune, comportamentul ei a devenit oarecum irațional. La început, se certa cu aproape toți cei din jur, cu excepția copiilor. Dar apoi a început să aibă conflicte și cu fiica ei.

Noaptea întunecată a sufletului

Între timp, Anna a început să se confrunte cu tot mai multe probleme de ordin fizic, iar viața ei devenea și mai dificilă. Membranele mucoase din cavitatea bucală au început să dezvolte ulcerații mari, care s-au răspândit în esofagul superior, ca efect al unei alte boli autoimune, numită lichen plan eroziv. Ca să se trateze, a trebuit să folosească la nivel bucal unguente cu corticosteroizi, pe lângă alte tipuri de pastile. Aceste noi medicamente i-au stopat producția de salivă. Nu a mai putut să mănânce alimente solide și și-a pierdut apetitul. Anna a ajuns să trăiască, în același timp, cu toate cele trei tipuri de stres: fizic, chimic și emoțional.

În 2010, Anna a ajuns să aibă o relație nocivă cu un bărbat, care a traumatizat-o pe ea și pe copii, abuzându-i verbal, șantajându-i și amenințându-i constant. Și-a pierdut toți banii, și-a pierdut slujba și sentimentul de siguranță. După ce și-a pierdut casa, a trebuit să se mute împreună cu prietenul ei violent. Nivelul de stres a continuat să crească. Ulcerațiile au început să se răspândească și spre alte mucoase, inclusiv spre vagin și anus, și s-au extins și mai mult

în zona esofagului. Sistemul ei imunitar s-a prăbușit cu totul, iar Anna începea să se confrunte acum cu diferite boli de piele, cu alergii alimentare și cu probleme de greutate. Apoi a început să îi fie dificil să înghită și avea arsuri gastrice, pentru care medicii i-au prescris alte medicamente.

În octombrie, Anna a pus bazele unui mic cabinet de psihoterapie în casa în care locuia. Reușea să țină doar două sedințe pe zi, trei zile pe săptămână, iar acestea aveau loc dimineața, după ce plecau copiii la școală. După-amiază, era atât de obosită și de slăbită din cauza bolii încât zăcea la pat până se întorceau copiii de la școală. Încerca din răsuferință să fie prezentă și să aibă grijă de ei, dar nu avea deloc energie și nu se simțea suficient de bine încât să fie în stare să iasă din casă. Aproape că nu se întâlnea cu nimeni. Nu avea deloc viață socială.

Tot ce se întâmpla în corpul și în viața ei îi amintea în permanență cât de gravă era situația. Reacțiile pe care le avea față de oameni sau împrejurări erau involuntare, automate. Gândirea ei era haotică și nu se putea concentra. Îi lipsea complet vitalitatea sau energia necesară pentru a trăi. Adesea, atunci când depunea vreun efort fizic, ritmul ei cardiac depășea 200 de bătăi pe minut. Transpira, îi era dificil să respire și simțea tot timpul o durere îngrozitoare în piept.

Anna trecea prin cea mai întunecată noapte a sufletului. Deodată, a înțeles de ce soțul ei își luase viața. Simțea că nu mai poate să continue în felul acesta și a început să ia în calcul sinuciderea. Se gândea: *Nu poate fi mai rău de atât...*

Dar a fost. În ianuarie 2011, echipa de medici care se ocupa de cazul Annei a descoperit că aceasta avea o tumoră în zona sfincterului situat la limita dintre esofag și

stomac și a diagnosticat-o cu cancer esofagian. Bineînțeles, această veste a făcut ca nivelul de stres al Annei să crească foarte mult. Doctorii i-au sugerat un tratament riguros, prin intermediul chimioterapiei. Nimeni nu a fost preocupat de stresul emoțional și mental al Annei; i-au tratat doar simptomele fizice. Dar Anna funcționa în mod complet pe baza reacției la stres, iar acest mecanism nu putea fi oprit.

Există uimitor de mulți oameni cărora li se poate întâmpla acest lucru. Din cauza unui șoc sau a unei traume prin care au trecut, nu reușesc niciodată să învingă emoțiile pe care le simt ca urmare a evenimentului, iar viața și sănătatea lor se ruinează. Se pare că oamenii care se confruntă cu problemele Annei devin dependenți chiar de emoțiile pe care le cauzează stresul, acele emoții care îi îmbolnăvesc, ca atunci când cineva are un viciu la care nu crede că poate renunța. Valul de adrenalină care se eliberează brusc, împreună cu ceilalți hormoni de stres, stimulează creierul și corpul, oferindu-le un impuls intens de energie.¹ Cu timpul, oamenii ca Anna devin dependenți de acest stimulent chimic – și atunci se folosesc de oamenii și de circumstanțele din viața lor pentru a-și menține în continuare dependența față de emoțiile provocate de stres, doar pentru a trăi în continuare acea stare foarte intensă. Anna se folosea de contextul stresant din viața ei pentru a simți din nou acel impuls intens de energie și, fără să-și dea seama, devenea dependentă emoțional de o viață pe care o ura. Știința ne învață că un asemenea stres cronic, de lungă durată, acționează acele butoane genetice care declanșează bolile. Așadar, fiindcă Anna își activa funcția de reacție la stres, gândindu-se la problemele și la trecutul său, a ajuns să fie dependentă tocmai de aceste gânduri, care o făceau să se îmbolnăvească și să se simtă rău.

Anna a fost de acord să înceapă chimioterapia, dar a suferit o cădere emoțională și mentală chiar după prima sedință. Într-o după-amiază, după ce copiii plecaseră la școală, Anna s-a prăbușit la podea, plângând. Ajunsesese, în sfârșit, pe fundul prăpastiei. A realizat că, dacă va continua astfel, nu va mai supraviețui prea multă vreme, iar copiii ei vor rămâne orfani de ambii părinți.

A început să se roage, pentru a primi ajutor. Știa, în adâncul sufletului ei, că trebuia să facă o schimbare. Într-o stare totală de capitulare și sinceritate, a cerut îndrumare, sprijin și o soluție pentru a ieși din această situație, jurând că, dacă rugăciunile îi vor fi ascultate, va mulțumi și va fi recunoscătoare pentru asta în fiecare zi, pentru tot restul vieții, și îi va ajuta și pe ceilalți să facă la fel.

Punctul de cotitură din viața Annei

Decizia de a se schimba a devenit un scop pentru Anna. Întâi de toate, a hotărât să renunțe la toate tratamentele și medicamentele prescrise pentru diferitele boli fizice de care suferea, dar a continuat să-și ia antidepresivele. Nu le-a spus doctorilor sau asistentelor că nu are de gând să revină pentru tratament. Pur și simplu nu s-a mai dus la ei. Nu a sunat-o nimeni să o întrebe de ce făcea asta. Doar medicul de familie a contactat-o și s-a arătat îngrijorat.

În acea zi rece de iarnă, din februarie 2011, atunci când Anna zăcea întinsă la podea, plângând și cerând ajutor, a făcut o alegere, având intenția fermă de a se schimba și de a-și transforma viața, iar importanța acestei decizii i-a oferit un volum de energie care i-a făcut trupul să se sincronizeze cu mintea. Această decizie de a se schimba i-a dat

puterea de a înainta: a închiriat o casă pentru ea și pentru copii și a pus capăt relației nefaste pe care o avea cu acel bărbat. A fost ca și cum acel moment ar fi redefinit-o. A știut că trebuia s-o ia de la zero.

O lună mai târziu, am întâlnit-o pentru prima dată pe Anna. Unul dintre puținii prieteni pe care-i mai avea îi rezervase un loc la una dintre prelegerile mele de vineri seara. Prietenul ei i-a făcut următoarea propunere: dacă îi va plăcea prelegerea din acea seară, să participe la un atelier complet de două zile. Anna a fost de acord cu asta. Când am văzut-o prima dată, stătea în sala de conferințe, care era plină de oameni, lângă culoarul de trecere din partea stângă a sălii, cu cârjele sprijinite de peretele din apropierea scaunului pe care se așezase.

Ca de obicei, discutam în acea seară despre felul în care gândurile și sentimentele ne afectează corpul și viața. Am susținut o prelegere despre felul în care ne pot îmbolnăvi substanțele chimice cauzatoare de stres. Am discutat puțin despre neuroplasticitate, despre psihoneuroimunologie, despre epigenetică, despre neuroendocrinologie și chiar despre fizică cuantică. Voi discuta pe larg despre aceste subiecte pe parcursul cărții, însă deocamdată este suficient să știi că cele mai recente cercetări din cadrul acestor ramuri ale științei scot în evidență puterea posibilității. În acea seară, fiind cuprinsă de inspirație, Anna s-a gândit: *Dacă eu am creat viața pe care o am acum, inclusiv paralizia, depresia, slăbirea sistemului imunitar, ulcerațiile, ba chiar și cancerul, atunci poate reușesc să inversez tot acest proces care m-a condus aici, cu aceeași pasiune cu care l-am început.* Ajungând astfel la această nouă formă de înțelegere a

lucrurilor, care îi oferea noi posibilități, Anna s-a hotărât să se vindece.

Imediat după ce a participat la acest prim atelier de weekend, a început să mediteze de două ori pe zi. Desigur, la început îi era dificil să stea și să mediteze. O frământau o mulțime de îndoieli, iar în unele zile nu se simțea bine nici mintal, nici fizic, dar a continuat să practice meditația. De asemenea, era cuprinsă de teamă. Atunci când a sunat-o medicul de familie, ca să vadă ce se întâmpla cu ea ca urmare a faptului că renunțase la tratamente și la medicamente, i-a spus că e naivă și proastă, că starea ei se va înrăutăți și că va muri curând. Imaginează-ți ce-ai simți atunci când o persoană cu autoritate în domeniul medical ți-ar spune asta! Chiar și așa, Anna și-a continuat meditațiile zilnice și a început să-și învingă temerile. Se confrunta adesea cu dificultăți financiare, cu nevoile copiilor și cu diferite limitări fizice, dar nu a folosit niciodată aceste circumstanțe drept scuză pentru a nu-și duce la îndeplinire eforturile de schimbare interioară. Ba chiar a participat, în decursul aceluși an, la încă patru dintre atelierelor mele.

Concentrându-și atenția asupra interiorului și schimbându-și gândurile inconștiente, automatismele și stările emoționale involuntare – care i se întâpăriseră în creier și care pusese stăpânire pe corpul ei –, Anna era acum determinată să creadă mai degrabă într-un viitor nou decât în același trecut care îi era familiar. A practicat meditația, în care îmbina intenția clară cu emoțiile superioare, astfel încât să-și schimbe felul de a fi, să trăiască, din punct de vedere biologic, într-un viitor nou, nu în același trecut.

Zi de zi, Anna își propunea să își încheie meditațiile atunci când ar fi simțit un progres, atunci când versiunea