

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 <i>a gândi</i> la <i>a face</i> și apoi la <i>a fi</i>	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 dezvolt	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

INTRODUCERE

Cea mai mare obișnuință de care vă puteți dezbăra vreodată este aceea de a fi dumneavoastră înșivă

Când mă gândesc la toate cărțile despre cum să ne construim viața pe care ne-o dorim, îmi dau seama că mulți dintre noi sunt încă în căutarea unor metode fundamentate pe dovezi științifice solide – metode care să funcționeze cu adevărat. Noile cercetări din domeniul creierului și al corpului, al minții și conștientului, deja efectuate, împreună cu un salt cuantic în felul în care înțelegem fizica, ne sugerează noi posibilități de progres spre ceea ce suntem instinctiv conștienți că reprezintă propriul potențial.

În calitate de doctor în chiropractică aflat la conducerea unei clinici de sănătate integrativă mereu aglomerate, precum și în cea de formator în domeniile neuroștiințelor, funcționării creierului, biologiei și chimismului cerebral, am avut privilegiul de a mă afla în fruntea unora dintre

aceste cercetări, nu numai prin studiul domeniilor descrise anterior, ci și prin observarea efectelor acestei noi științe, odată pusă în practică de oameni ca mine și ca dumneavoastră. Acesta este momentul în care potențialul acestei noi științe devine realitate.

Ca urmare, am fost martorul unor transformări remarcabile în sănătatea și calitatea vieții unor persoane, apărute după ce acestea își transformaseră cu adevărat mintea. Am avut ocazia, în ultimii ani, să stau de vorbă cu o mulțime de oameni care depășiseră probleme grave de sănătate, considerate fie în stadiu terminal, fie cronicizate. Conform modelului medical contemporan, astfel de recuperări erau etichetate drept „vindecări spontane“.

Cu toate acestea, la o cercetare mai detaliată a călătoriilor lor interioare, am descoperit că mintea le era puternic implicată, iar transformările din plan fizic nu erau, de fapt, chiar atât de spontane. Descoperirea respectivă mi-a impulsionat studiile postuniversitare în domeniul tehnicilor de generare a imaginilor cerebrale, neuroplasticitate, epigenetică și psihoneuroimunologie. Mi-am dat pur și simplu seama că în creier și în corp trebuie să se întâmple ceva care să poată fi focalizat și apoi reprodus. În cartea de față, vreau să vă împărtășesc câte ceva din cele aflate pe parcurs și să vă arăt în ce fel, explorând relația dintre minte și materie, puteți pune în practică aceste principii, nu numai la nivelul propriului corp, ci în aproape orice aspect al vieții.

Dincolo de teorie... către practică

Mulți dintre cititorii primei mele cărți, *Antrenează-ți creierul!*, au exprimat aceeași solicitare sinceră și profundă (pe lângă un număr considerabil de aprecieri pozitive), similare cu persoana care scria: „Cartea ta chiar mi-a plăcut; am citit-o de două ori. Conține informații științifice și e deosebit de cuprinzătoare și bogată în idei, dar nu-mi poți spune *cum* să procedez? Cum să fac să-mi antrenez creierul?”

În replică, m-am angajat într-o serie de seminare referitoare la pașii practici care se află la îndemâna oricui pentru a realiza transformări la nivelul minții și al trupului, care să conducă la rezultate de durată. Ca urmare, am întâlnit oameni care au trecut prin vindecări inexplicabile, care s-au eliberat de vechi traume mentale și emoționale, au găsit rezolvarea unor probleme imposibile, au creat noi oportunități și au avut parte de belșug în viața lor, asta ca să numim doar câteva dintre realizări. (Pe unii dintre ei îi veți întâlni în paginile de față.)

Ca să înțelegeți materialul din această carte nu aveți nevoie s-o citiți pe prima. Dar, ca să-mi exprim clar intenția, *Distruge-ți obiceiurile nocive!* a fost scrisă pentru a servi drept ghid practic pentru *Antrenează-ți creierul!* Ce-mi propun cu adevărat este o carte simplă și pe înțelesul oricui, deși pe alocuri voi fi nevoit să vă dau informații care să pregătească terenul pentru introducerea unui concept pe care vreau să-l dezvolt. Scopul este construirea unui model

realist și funcțional de transformare personală, care să vă ajute să înțelegeți cum ne putem schimba.

Distruge-ți obiceiurile nocive! este rezultatul uneia dintre pasiunile mele – un efort sincer de demistificare a misticului, astfel încât fiecare să înțeleagă că toate cele necesare realizării de schimbări esențiale în viață ne sunt la îndemână. Suntem la faza în care vrem nu numai să „știm“, ci și să „știm cum“. Cum putem pune în practică și personaliza conceptele științifice de ultimă oră și înțelepciunea străveche pentru a ne crea o viață mai bogată? Când vom fi în stare să punem cap la cap descoperirile științei despre natura realității și când ne vom îngădui să aplicăm principiile respective în viața de zi cu zi, atunci vom deveni, fiecare dintre noi, atât mistici, cât și oameni de știință în propria viață.

Așadar, vă invit să încercați tot ce vă învață această carte și să observați cu obiectivitate rezultatele, cu alte cuvinte, dacă vă veți strădui să vă transformați universul interior de gânduri și sentimente, mediul extern ar trebui să vă răspundă și să vă arate că mintea v-a influențat lumea „exteroară“. Ce alt motiv ați mai avea să încercați?

Dacă dobândiți informații intelectuale pe care le însușiți ca *filosofie* și începeți să *aplicați* cunoștințele respective în viață, suficient de frecvent până ajungeți să le *stăpâniți*, veți reuși să treceți de la stadiul de filosof la cel de inițiat și, în final, la cel de maestru. Fiți pe recepție... există dovezi științifice solide că se poate.

Din capul locului, vă cer sincer să vă păstrați mintea deschisă astfel încât să construim, pas cu pas, conceptele pe care le prezint în această carte. Vă ofer toate aceste informații ca să le folosiți în practică – altfel n-ar fi decât subiecte interesante de conversație la masă, nu? Odată ce vă puteți deschide mintea spre starea reală a lucrurilor și puteți renunța la convingerile condiționate pe care v-ați obișnuit să le folosiți drept cadru al realității, veți ajunge să culegeți roadele eforturilor depuse. Iată ce îmi doresc pentru dumneavoastră.

Informațiile cuprinse în aceste pagini au menirea să vă inspire să vă dovedeți calitatea de creator divin.

N-ar trebui să stăm niciodată și să așteptăm ca știința să ne permită să realizăm lucruri neobișnuite, pentru că, dacă procedăm așa, atunci nu facem altceva decât să transformăm știința într-un alt fel de religie. Ar trebui să avem destul curaj încât să ne analizăm viața, să facem lucruri pe care le considerăm neconvenționale și să exersăm neîncetat. Când procedăm astfel, suntem pe cale să accedem la un nivel superior de putere personală. Această capacitate o dobândim când începem să ne analizăm în profunzime convingerile. Putem descoperi că rădăcinile acestora sunt condiționate religios, cultural, social, educațional, familial, prin mass-media sau chiar genetic (prin marcarea de către experiențele senzoriale din propria viață, dar și din viețile a nenumărate generații anterioare). Ulterior, punem în balanță vechile idei cu paradigme noi care ne vor sluji, poate, mai bine.

Vremurile sunt în schimbare. Ca indivizi treziți la o realitate extinsă, facem parte dintr-un ocean al schimbării. Sistemele și modelele noastre curente de realitate se descompun și este vremea să apară ceva nou. Peste tot, modelele noastre politice, economice, religioase, științifice, educaționale, medicale, precum și relațiile noastre cu mediul se conturează altfel decât acum nici zece ani.

Renunțarea la învechit și adoptarea noului nu par greu de realizat. Dar, cum arătam în *Antrenează-ți creierull*, multe din cele aflate și trăite s-au înglobat în „sinele“ biologic și le purtăm ca pe un veșmânt. Suntem, pe de altă parte, conștienți că lucrurile pe care le considerăm adevărate astăzi mâine s-ar putea să nu mai fie. Așa cum am ajuns să ne îndoim de felul în care înțelegem atomul ca particulă solidă de materie, tot așa și realitatea și interacțiunile noastre cu aceasta constituie o desfășurare de idei și convingeri.

Mai știm totodată și că părăsirea mediului cu care ne-am obișnuit și pătrunderea în pași de dans în altul nou sunt ca înotul somonului în susul râului: solicită efort și, sinceri să fim, nu e comod. În plus, ca să pună capac la toate, ridiculizarea, marginalizarea, opoziția și denigrarea din partea celor care se agață de cele pe care cred că le cunosc ne urmăresc peste tot.

Cine atunci, cu o astfel de înclinație spre neconvențional, ar fi dispus să înfrunte asemenea adversități în numele vreunui concept pe care nu-l poate îmbrățișa cu simțurile,

dar care îi e viu în minte? De câte ori în istorie indivizi considerați eretici și nebuni, supuși abuzului din partea mediocrității, s-au dovedit genii, sfinți sau maeștri?

Îndrăzniți să fiți original?

Schimbarea ca opțiune, nu ca reacție

Se pare că natura umană este construită astfel încât să ne împotrivim schimbării până ce lucrurile se înrăutățesc cu totul și ne deranjează atât de tare, încât nu mai putem continua cum ne-am obișnuit, lucru adevărat deopotrivă pentru indivizi, cât și pentru societate în general. Ca să îmbrățișăm adevărata schimbare, așteptăm să se producă criza, trauma, pierderea, boala și tragedia, înainte de a ne apleca să analizăm cine suntem, ce facem, cum trăim, ce simțim și ce credem sau cunoaștem. Nu rareori ni se întâmplă să avem nevoie ca lucrurile să stea cum nu se poate mai rău ca să începem să facem schimbări în sprijinul sănătății, al propriilor relații și familii, precum și al propriului viitor. Mesajul meu este: *De ce să așteptăm?*

Putem învăța și apoi ne putem îndrepta spre durere și suferință ori ne putem dezvolta într-o stare de bucurie sau inspirație. Cei mai mulți dintre noi aleg prima opțiune. Ca s-o adoptăm pe cea de-a doua, n-avem decât să decidem că schimbarea ne va produce probabil un oarecare

disconfort sau neplăcere, va implica o rupere de rutina previzibilă și o perioadă de necunoaștere.

Cei mai mulți s-au obișnuit deja cu disconfortul temporar generat de necunoaștere. Ne-am canonit în copilărie să învățăm cititul, până ce ne-a devenit o a doua natură. Prima dată când am încercat să cântăm la vioară sau să batem toba, părinții și-au dorit să ne trimită într-o cameră antifonată. Vai de sărmanul pacient căruia trebuie să i se ia sânge și încape pe mâinile unui student la medicină care are cunoștințele necesare, dar căruia îi lipsește încă îndemânarea pe care n-o va dobândi decât prin practică.

Acumularea de cunoștințe (*a ști*) și apoi dobândirea experienței practice prin aplicarea celor învățate, până în momentul în care o anumită abilitate îți devine o a doua natură (*a ști cum*), constituie probabil modul în care ne-am căpătat majoritatea abilităților care acum ni se par parte a propriei ființe (*cunoaștere*). În mod foarte asemănător, a învăța cum să ne schimbăm viața presupune cunoștințe și aplicarea acestora. Iată motivul pentru care volumul de față este împărțit în trei părți cuprinzătoare.

Primele două părți ale acestei cărți constituie o succesiune de idei ce alcătuiesc un model mai amplu și mai dezvoltat de înțelegere, pe care să vi-l personalizați. Am repetat unele dintre idei pentru că vreau să vă *re-amintesc* ceva ce nu vreau să uitați. Exercițiul repetitiv întărește circuitele din creier și formează mai multe conexiuni neuronale

astfel încât, chiar în momentele de slăbiciune, să nu vă deziceți de măreție. Când vă veți strecura în partea a III-a a cărții, cu o bază solidă de cunoștințe, veți putea experimenta singur „adevărul“ celor aflate înainte.

Partea I: Știința sinelui

Explorarea noastră va începe cu o trecere în revistă a paradigmelor filosofice și științifice aflate în legătură cu cele mai recente cercetări asupra naturii realității: cine suntem, de ce multora schimbarea li se pare atât de dificilă și ce ne stă în putință ca ființe umane. Această primă parte va fi o lectură ușoară, promit!

Capitolul 1, Sinele cuantic, vă oferă o introducere într-un pic de fizică cuantică, dar nu vă alarmați. Pornesc de acolo pentru că este important să începeți să vă însușiți conceptul conform căruia mintea (subiectivă) are influență asupra lumii (obiective). Conform efectului observatorului despre care vorbește fizica cuantică, punctul asupra căruia vă concentrați atenția este cel spre care vă îndreptați energia. Drept urmare, *dumneavoastră* sunteți cel care își influențează lumea materială (care, că tot veni vorba, constă în cea mai mare parte din energie). Dacă acceptați chiar și numai o clipă această idee, s-ar putea să începeți să vă concentrați asupra celor dorite, mai curând decât asupra celor nedorite. Și s-ar putea chiar să vă treziți cu gândul că, *dacă un atom este 99,99999% energie și 0,00001% substanță*

fizică¹, atunci și eu sunt de fapt mai mult nimic decât ceva! Și-atunci de ce mă concentrez asupra aceluia procent infim de lume materială când eu reprezint mult mai mult de atât? Nu cumva definiția realității mele prezente prin ceea ce îmi percep simțurile este cea mai mare autolimitare?

În capitolele 2–4 vom analiza ce înseamnă schimbarea – cum să ne depășim mediul, trupul și timpul.

Erați probabil convins că gândurile vă creează viața. Dar, în **Capitolul 2, Depășirea propriului mediu**, vă voi explica de ce, dacă îngăduiți lumii exterioare să vă controleze gândurile și simțirea, mediul extern vă va modela circuitele creierului pentru a vă face să gândiți „corespunzător“ cu tot ce vă este familiar. Rezultatul va fi crearea aceluiași lucru, dar în cantități mai mari – creierul dumneavoastră se va modela astfel încât să reflecte problema, condițiile și contextele

-
1. Bohr, Niels, „On the constitution of atoms and molecules“, *Philosophical Magazine*, nr. 26, 1913, pp. 1–24. Dacă sunteți cu adevărat interesat de amănunte referitoare la universul subatomic, atunci vă pot spune că volumul unui atom (aproximativ 1 angstrom sau 10-10 metri în diametru) este cu aproape 15 ordine de mărime mai mare decât volumul nucleului (de aproximativ 1 femtometru sau 10-15 în diametru), ceea ce înseamnă că atomul este cam 99,999999999999% vid. Deși norul electronic din jurul nucleului ocupă cea mai mare parte din spațiul în care se află atomul, acest nor este, în cea mai mare parte, spațiu liber, iar electronii din interiorul său sunt minusculi. Nucleul de mare densitate conține cea mai mare parte a masei atomului. Mărimea relativă a unui electron prin raportare la nucleu este comparabilă cu raportul de mărime dintre volumul unui bob de mazăre față de cel al unui SUV, iar perimetrul norului de electroni în raport cu SUV-ul ar egala, aproximativ, mărimea statului Washington. (*N. a.*)

personale din viață. Așadar, ca să vă schimbați, trebuie să *depășiți* cadrul tuturor aspectelor fizice din propria viață.

Capitolul 3, Depășirea propriului trup, analizează în continuare modul în care trăim, inconștient, conform unui set de comportamente, gânduri și reacții emoționale memorate, care funcționează, toate, ca niște programe de calculator în culisele conștientului. Iată de ce nu este suficient să „gândim pozitiv“, pentru că partea cea mai mare din sinele nostru adevărat s-ar putea să existe subconștient în propriul corp, sub formă de negativitate. La finalul lecturii acestei cărți, veți ști cum să pătrundeți în sistemul de operare al subconștientului și să realizați transformări permanente în chiar sălașul unor astfel de programe.

Capitolul 4, Depășirea timpului, cercetează modul în care trăim, fie într-o stare de anticipare a evenimentelor viitoare, fie reîntorcându-ne mereu la amintiri (sau amândouă), până ce corpul începe să creadă că trăiește în alt timp decât prezentul. Ultimele cercetări sprijină ideea că dispunem de o abilitate înnăscută de a ne transforma creierul și trupul numai prin gând, astfel încât să arate din punct de vedere biologic ca și cum un anumit eveniment așteptat ar fi avut deja loc. Pentru că puteți face gândul mai real decât orice altceva, cu condiția unei înțelegeri adecvate, vă puteți transforma identitatea de la celula nervoasă și până la gene. Când învățați cum să vă folosiți atenția ca să accesați prezentul, veți pătrunde prin portalul câmpului cuantic, sălașul tuturor posibilităților.

Capitolul 5, Supraviețuire vs creație, ilustrează diferența dintre viața într-o supraviețuire și cea într-o creație. A trăi pentru supraviețuire înseamnă o viață în condiții de stres și funcționare în regim de materialism, cu convingerea că lumea exterioară este mai reală decât cea interioară. Când sunteți sub amenințarea sistemului nervos de tip *luptă sau fugi*, controlat de cocteilul lui de substanțe îmbătătoare, sunteți programat să nu vă preocupe decât propriul corp, obiectele ori persoanele din jur și sunteți obsedat de timp. Creierul și trupul sunt în dezechilibru. Trăiți o viață previzibilă. Și totuși, când vă aflați în nobila stare de creație, nu sunteți nici trup, nici obiect, nici timp – pur și simplu uitați de dumneavoastră. Deveniți conștiință pură, eliberat de cătușele propriei identități care are nevoie de realitatea exterioară ca să-și aducă aminte cine crede că este.

Partea a II-a: Creierul și meditația

În **Capitolul 6, Trei creieri: de la a gândi la a face și apoi la a fi**, vă veți familiariza cu conceptul de „creieri“, care vă permit să treceți de la a gândi la a face și apoi la a fi. Chiar și mai bine, când vă concentrați atenția pe excluderea mediului, a corpului și timpului, puteți ușor trece de la a gândi la a fi fără obligația de a face ceva. În această stare mentală, creierul nu mai distinge între ce se întâmplă în lumea reală și ce se întâmplă în lumea interioară, a minții. Astfel, dacă sunteți capabil să repetați mental o experiență

dorită numai prin intermediul gândului, veți trăi emoțiile evenimentului respectiv înainte ca acesta să aibă fizic loc. Acum parcurgeți o nouă stare de a fi, deoarece mintea și corpul funcționează în consens. Când începeți să simțiți ca și cum un posibil eveniment viitor are loc în momentul în care vă concentrați asupra lui, vă rescrieți obișnuințele, atitudinile automate și alte programe subconștiente nedorite.

Capitolul 7, Golul, cercetează cum ne putem elibera de emoțiile memorate – care ne-au devenit personalitate – și cum putem arunca o punte între ceea ce suntem în realitate în universul nostru interior, intim și cum apărem în ochii lumii exterioare, sociale. Cu toții ajungem într-un punct în care încetăm să mai învățăm și ne dăm seama că nimic din exterior nu poate îndepărta sentimentele trecutului. Dacă puteți prevedea cum veți simți fiecare experiență din viață, nu va mai fi loc de nimic nou, pentru că o să vă vedeți viața din perspectiva trecutului, și nu a viitorului. Acesta este punctul de joncțiune în care sufletul fie se eliberează, fie cade în uitare. În acest capitol veți afla cum să eliberați energie sub formă de emoții, micșorând astfel golul dintre identitatea aparentă și cea reală, creând, în final, transparență. Când sinele văzut din afară și cel real sunt unul și același lucru, atunci sunteți cu adevărat liber.

Partea a II-a se finalizează cu **Capitolul 8, Meditație, demistificarea misticului și unde ale propriului viitor**, în care îmi propun să demistific meditația astfel încât să știți ce faceți și de ce. Discuția despre undele cerebrale,

prezentată simplu, vă va arăta cum vi se încarcă electromagnetic creierul când vă concentrați, în comparație cu stările de excitație induse de factorii de stres. Veți afla că adevărata menire a meditației este aceea de a depăși mintea analitică și de a pătrunde în subconștient, pentru a realiza transformări reale și permanente. Dacă, după meditație, sunteți aceeași persoană, atunci înseamnă că nu s-a întâmplat nimic, la niciun nivel. Când meditați și vă puneți în legătură cu ceva superior, atunci puteți crea și apoi memora o asemenea coerență între propriile gânduri și sentimente, încât nimic din universul dumneavoastră exterior – obiecte, persoane ori stări de oricând sau de oriunde – nu vă va putea mișca de pe treapta respectivă de energie. Veți ajunge să vă stăpâniți mediul, trupul și timpul.

Partea a III-a: Pas cu pas spre un nou destin

Toate informațiile din partea I și partea a II-a sunt menite să vă echipeze cu cunoștințele necesare, astfel încât, când le veți pune în practică (aplica) în partea a III-a – care vă arată cum să procedați –, veți trece prin experiența directă a celor învățate. Partea a III-a în totalitatea sa se referă la modul de implicare a sinelui într-o disciplină efectivă – un exercițiu mental de folosit în cotidian. Este un proces etapizat de meditație, menit să vă dea posibilitatea să puneți în practică teoriile care vi s-au prezentat.

Și fiindcă veni vorba – ați simțit că amețiți când am pomenit de procesul acesta în mai mulți pași? Dacă da, nu e ceea ce credeți. Desigur, veți *învăța* o serie de pași, dar nu peste mult timp îi veți simți ca pe unul sau maximum doi pași extrem de simpli. La urma urmei, și când vă pregătiți să urcați la volan întreprindeți probabil de fiecare dată mai multe acțiuni (vă potriviți scaunul, aprindeți farurile, priviți în jur, semnalizați, puneți frână, porniți înainte sau în marșarier, apăsați pe accelerație și așa mai departe). Din vremea când învățați să conduceți, toată această procedură a devenit automată și ușor de executat. Vă asigur că tot așa se va întâmpla și după ce veți învăța fiecare pas prezentat în partea a III-a.

S-ar putea să vă întrebați: *Ce nevoie am să citesc partea I și partea a II-a? Ia să trec direct la partea a III-a!* Știu, și eu așa gândi probabil la fel. Hotărârea de a vă oferi informația relevantă în primele două părți vine din dorința ca atunci când ajungeți la cea de-a treia să nu mai rămână loc de presupuneri, atitudini dogmatice sau speculații. Când veți începe să puneți în practică pașii de meditație, veți ști exact ce faceți și de ce faceți. Cu cât înțelegeți mai bine *ce* și *de ce*, cu atât veți *cunoaște* mai mult și veți ști mai bine *cum să procedați* la momentul potrivit. Astfel, experiența practică de transformare mentală reală va fi investită cu mai multă forță și determinare.

Folosirea pașilor prezentați în partea a III-a vă va ajuta să acceptați capacitatea înnăscută de transformare a unor

așa-zise situații imposibile de viață. V-ar putea chiar îngădui să întrezăriți realități posibile la care nici nu vă gândiserăți înainte de a lua contact cu aceste noi concepte – *ați putea chiar începe să îndrăzniți neobișnuitul!* Iată ce-mi propun să vă determin să faceți la finalul lecturii acestei cărți.

Așa că, dacă puteți rezista tentației de a sări direct la partea a III-a, vă promit că, odată ajuns acolo, o să vă simțiți suficient de capacitat de cele aflate. În întreaga serie de workshopuri pe care le-am susținut în toată lumea am observat că o astfel de metodă funcționează. Când au cunoștințele corespunzătoare și le înțeleg pe deplin, și mai beneficiază pe urmă și de ocazia unei instruiți eficiente pentru aplicarea celor învățate, ca prin minune, oamenii ajung să culeagă roadele propriilor eforturi, sub formă de transformări care servesc drept răspuns în propria viață.

Partea a III-a vă va înzestra cu abilitățile de meditație care să producă transformări în minte, în trup și chiar în exterior. În momentul în care veți observa ce anume ați înfăptuit în interior, cu efect în afara dumneavoastră, veți repeta experiența. Când în viața dumneavoastră se va manifesta o nouă experiență, energia resimțită o veți primi sub formă de emoție superioară, ca forță, fior sau recunoștință fără margini, energie care vă va impulsiona să repetați experiența, iar și iar. Acum sunteți pe calea adevăratei evoluții.

Fiecare pas de meditație descris în partea III-a este asociat unei informații semnificative prezentate anterior. Și

fiindcă la acel moment veți fi cultivat deja sensul acțiunii, nu vor exista ambiguități care să ducă la risipirea viziunii.

Așa cum se întâmplă cu multe deprinderi dobândite, s-ar putea ca la început să fiți nevoit să vă folosiți întreaga capacitate de efort conștient ca să vă păstrați concentrarea în timp ce învățați cum să meditați ca să vă antrenați creierul. În cursul acestui proces, va trebui să vă abțineți de la comportamentele tipice și să vă mențineți gândurile asupra celor întreprinse, fără abateri spre stimuli externi, astfel încât acțiunile să vă rămână în armonie cu intențiile.

Exact așa cum vi s-a întâmplat prima dată când ați învățat să gătiți după rețete Thai, să jucați golf, să dansați salsa sau să mânuiți un schimbător de viteze, noutatea acțiunii vă va obliga și de data aceasta ca mai întâi să exersați permanent abilitatea respectivă, antrenându-vă și mintea și corpul să memoreze fiecare pas.

Nu uitați, mai toate formele de instruire sunt organizate în fragmente ușor de prelucrat, astfel încât corpul și mintea să poată începe să conlucreze. În momentul în care „v-ați prins“, toți pașii separați pe care i-ați tot repetat se vor contopi într-un singur proces, unic și fluid. Abordarea metodică, liniară, se transformă lin într-o demonstrație holistică, lipsită de efort, coerentă. Acesta este momentul posesiunii personale. Se întâmplă câteodată ca efortul implicat să devină obositor, dar, dacă insistați cu un

anume aport de voință și energie, veți ajunge, cu timpul, să vă bucurați de rezultate.

Când *știți* că știți „cum“ să procedați, sunteți pe cale să dețineți controlul asupra aspectului respectiv. Îmi face deosebită plăcere să afirm că sunt multe persoane în întreaga lume care folosesc cunoștințele din cartea aceasta ca să-și transforme în mod efectiv viața. Doresc din tot sufletul ca și dumneavoastră să vă distrugeți obiceiurile nocive și să vă creați viața nouă pe care v-o doriți.

Așadar, să începem.