

În interior, cod de acces către **meditațiile audio**  
concepute de autor și traduse în limba română

# *Distruge-ți obiceiurile nocive!*

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

---

**JOE DISPENZA**



# CUPRINS

Mulțumiri .....	7
Cuvânt-înainte, de dr. Daniel G. Amen .....	11
Introducere .....	15

## PARTEA I ȘTIINȚA SINELUI

Capitolul 1	
Sinele cuantic .....	31
Capitolul 2	
Depășirea propriului mediu .....	73
Capitolul 3	
Depășirea propriului trup .....	91
Capitolul 4	
Depășirea timpului .....	131
Capitolul 5	
Supraviețuire vs. creație .....	145

## 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> .....	175

Capitolul 7	
Golul .....	204
Capitolul 8	
Meditație, demistificarea misticului și unde ale propriului viitor .....	238

PARTEA A III-A  
**PAS CU PAS SPRE UN NOU DESTIN**

Capitolul 9	
Procesul de meditație: introducere și pregătire .....	289
Capitolul 10	
Deschideți ușa spre sinele creator .....	301
Capitolul 11	
Orice învăț are și dezvăț .....	308
Capitolul 12	
Demontarea amintirii vechiului sine .....	331
Capitolul 13	
O minte nouă pentru o viață nouă .....	345
Capitolul 14	
Manifestarea și transparența: cum să vă trăiți noua realitate .....	366
Postfață .....	377
Anexa A .....	383
Anexa B .....	386
Anexa C .....	388
Index .....	397

# CAPITOLUL 1

## Sinele cuantic

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

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

Să fim cinstiți — nimeni nu e perfect. Fie că vrem să facem vreo schimbare în sinele nostru fizic, emoțional ori spiritual, cu toții ne dorim același lucru: o viață ca versiune idealizată a

ceea ce credem și suntem convinși că putem fi. Când ne privim în oglindă și ne vedem „aripioarele“, vedem reflectată mai mult decât imaginea aceea ușor durdulie. Și, în funcție de starea noastră de spirit din ziua respectivă, mai vedem și o versiune mai zveltă, mai în formă a propriei persoane, sau una mai greoaie, mai îndesată. Care dintre imagini e cea reală?

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

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

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

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

Iată ce va însemna lectura acestei cărți.

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

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

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

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

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

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

Până nu vă eliberați de perspectiva actuală asupra realității curente, orice schimbare din viață va fi întotdeauna întâmplătoare și trecătoare. Ca rezultatele dorite să fie durabile,

trebuie să vă schimbați profund convingerile referitoare la motivul pentru care credeți că au loc evenimentele. Ca să reușiți, veți avea nevoie să fiți deschis față de o nouă interpretare a ceea ce este real și adevărat.

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

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

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

Sunt în mod evident pe cale să vă lansez o provocare, dar vreau să fiți convins de empatia mea totală, pentru că și eu la rândul meu a trebuit să renunț la ceea ce credeam că este adevărat și să fac un salt în necunoscut. Ca să ne strecurăm în acest mod nou de gândire asupra naturii lumii în care trăim, să vedem cum anume concepția timpurie conform căreia mintea și materia sunt lucruri diferite ne-a modelat perspectiva asupra universului.

## **Mereu materie, niciodată spirit?**

## **Mereu spirit, niciodată materie?**

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

Ei bine, o astfel de schimbare s-a produs și n-avem de mers foarte departe ca să-i descoperim rădăcinile. O mare perioadă din ceea ce istoricii consideră a fi epoca modernă, omenirea a crezut că natura universului era ordonată și, deci, previzibilă și explicabilă. Să ne referim, de exemplu, la matematicianul și filosoful René Descartes, care a trăit în secolul al XVII-lea, cel care a elaborat multe concepte de mare relevanță încă, pentru matematică și alte domenii (*Cuget, deci exist* vă spune ceva?). Privind retrospectiv, totuși, una dintre teoriile acestuia a făcut mai mult rău decât bine. Descartes era unul dintre susținătorii modelului mecanicist al universului — concepție conform căreia universul era controlat de legi previzibile.

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



---

„Acest ghid captivant și accesibil pentru refacerea conexiunilor mentale și emoționale poartă un mesaj pe cât de simplu, pe atât de puternic: felul în care gândim astăzi ne influențează ziua de mâine.“

**LYNNE McTAGGART**

cercetător al conexiunilor dintre știință și spiritualitate

---

„Concluziile la care ajunge Joe Dispenza, solid sprijinite pe argumente oferite de neuroștiințe, sunt o provocare pentru concepțiile noastre despre sine și chiar pentru domeniul posibilului, așa cum ni se relevă nouă azi. O carte strălucitoare și înălțătoare.“

**Dr. ALLAN BOTKIN**

psiholog clinician, creatorul unei noi terapii pentru stres posttraumatic

---

„De la puternicele exerciții menite să sublinieze cum gândirea ne ține ancorati în vechi tipare, la tehnicile simple ce ne catapultează dincolo de convingerile noastre limitative, această carte devine pentru utilizatorul ei manualul unei vieți de succes, pe care fiecare dintre noi și-o dorește.“

**GREGG BRADEN**


pionier în studierea legăturilor dintre știință, tradiții și realitate

---



B I B L I O T E R A P I A



**CURTEA  VECHE**

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează [www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

**Începi să afli**

ISBN 978-606-588-590-5



9 786065 885905