

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



DISTRUGE-ȚI OBICEIURILE NOCIVE !

Cum să-ți determini mintea să lucreze în favoarea ta

JOE DISPENZA

(digitizare: proXtu)

MULȚUMIRI

Cei care fac ca visurile noastre să devină realitate sunt oamenii de care ne înconjurăm și care ne împărtășesc viziunea, care și-au propus scopuri similare, care ne susțin în cele mai simple moduri cu putință, care dau dovadă de simț de răspundere și sunt cu adevărat altruști. Am avut șansa, în cursul acestui proces de creație, să fiu înconjurat de oameni minunați și competenți, pe care aș dori să vi-i prezint și față de care aș vrea să-mi exprim recunoștința.

Mai întâi, doresc să le mulțumesc celor de la editura Hay House, care m-au susținut în mii de feluri. Transmit mulțumiri sincere lui Reid Tracy, Stacey Smith, Shannon Littrell, precum și lui Christy Salinas. Vă prețuiesc credința și încrederea în mine.

În continuare, doresc să-mi exprim recunoștința sinceră față de Alex Freemon, coordonatorul editorial al proiectului meu de la Hay House, pentru feedbackul său onest, încurajările și profesionalismul său. Îi mulțumesc pentru gentilețe și considerație. Totodată, mulțumiri și lui Gary Brozek și lui Ellen Fontana, pentru contribuția adusă.

Aș vrea să mulțumesc și Sarei J. Steinberg, editorul meu personal, pentru a mă fi însoțit, din nou, în călătorie. Încă o dată, am evoluat împreună. Fii binecuvântată pentru grija, blândețea și devotamentul de care ai dat dovadă. Ești un adevărat dar pentru mine.

Vreau să-i mulțumesc lui John Dispenza pentru coperta realizată cu atâta ușurință și pentru că face întotdeauna ca lucrurile să pară simple. Talentatei Laura Schuman îi mulțumesc pentru ilustrațiile minunate din interiorul cărții. Mulțumirile mele se îndreaptă și către Bob Stewart, pentru răbdarea, îndemânarea și generozitatea cu care a contribuit la realizarea conceptului artistic al copertelor.

Îți mulțumesc, Paula Meyer, uimitoarea mea asistentă personală, înzestrată cu capacitatea de a jongla cu o sută de elefanți deodată, păstrându-ți, în același timp, prezența de spirit. Îți prețuiesc atenția pentru detalii.

Totodată, mulțumiri din inimă restului echipei Encephalon, lui Chris Richard pentru sprijinul delicat, lui Beth și Steve Wolfson, pentru neprețuita lor capacitate de a rezona și a se adapta la preocupările mele, Cristinei Azpilicueta pentru meticulozitatea și rafinamentul abilităților sale de producție și lui Scott Ercoliani pentru menținerea unor standarde înalte de excelență.

Aș dori, totodată, să mulțumesc și personalului din clinica mea, e o adevărată onoare să lucrez cu Dana Reichel, managerul meu, cu inima ei mare cât luna de pe cer și care a crescut alături de mine în atâtea privințe. De asemenea, mulțumiri din suflet celorlalți membri ai echipei: doctorul Marvin Kunikiyo, Elaina Clauson, Danielle Hali, Jenny Perez, Amy Schefer, Bruce Armstrong și Emma Lehman.

Pentru că mi-au fost o adevărată sursă de inspirație, le mulțumesc diferiților oameni din toată lumea care au îmbrățișat aceste idei, indiferent de unde veneau, idei pe care le-au aplicat în propria viață. Vă mulțumesc că v-ați concentrat atenția și eforturile asupra tărâmului posibilităților.

În plus, aș vrea să transmit caldele și sincerele mele mulțumiri doctorului Daniel Amen pentru contribuția sa riguroasă la *Cuvântul-înainte* al acestui volum. Doresc să mulțumesc și mamei mele, Fran Dispenza, de la care am învățat să fiu puternic, să am mintea limpede, să fiu plin de iubire și hotărât. Îți mulțumesc, mamă. Mulțumiri și copiilor mei - nu am cuvinte destule ca să exprim cât de mult am învățat de la voi despre iubirea necondiționată prin faptul că mi-ați îngăduit timpul și spațiul să scriu încă o carte și să țin totodată conferințe prin toată lumea. Mi-ați fost un sprijin constant și generos în atât de multe feluri! Vă mulțumesc că mi-ați făcut o asemenea demonstrație de virtute.

În sfârșit, dedic această carte iubirii mele, Roberta Brittingham, care rămâne cea mai surprinzătoare persoană ce mi-a ieșit vreodată în cale. Îți mulțumesc pentru lumina pe care o răspândești, un amestec de grație, noblețe și iubire, adunate laolaltă în sufletul unei femei încântătoare.

CUVÂNT ÎNAINTE

Tot ceea ce faceți implică activitatea creierului - modul de a gândi, de a simți sau de a acționa, precum și felul în care vă înțelegeți cu ceilalți. Creierul este organul propriei personalități, al caracterului, al inteligenței și al tuturor deciziilor pe care le luați. În activitatea mea profesională de peste 20 de ani, care a constat în monitorizarea activității cerebrale a zeci de mii de pacienți din întreaga lume, mi-a devenit foarte limpede că, dacă creierul funcționează corect, și individul va funcționa la fel, iar dacă acesta prezintă anumite tulburări sau leziuni, acestea se vor reflecta deopotrivă și în viața persoanei.

Cu un creier mai sănătos ești mai fericit, mai sănătos fizic, mai bogat, mai înțelept și ie, pur și simplu, decizii mai bune, care te ajută să te realizezi și să trăiești mai mult. Când creierul nu e sănătos, indiferent din ce cauză, fie că este vorba de o leziune la cap sau de o traumă emoțională suferită în trecut, oamenii sunt mai triști, mai bolnavi, mai săraci, mai puțin înțelepți și au mai puțin succes.

Felul în care o leziune cerebrală poate afecta creierul e ușor de înțeles, însă cercetătorii au constatat, de asemenea, că programarea defectuoasă și gândirea negativă îl pot leza în egală măsură. De exemplu, eu am crescut cu un frate mai mare care mă brusca mereu. Tensiunea și teama mea permanentă au dus apoi la creșterea gradului de anxietate, la formarea de tipare specifice de gândire în cheie anxioasă, la o stare de continuă veghe, neîncetat în așteptarea a ceva ce putea să izbucnească în orice moment. Teamă aceasta a condus la o supraexcitare prelungită a centrilor fricii din creierul meu, care s-a temperat de-abia mai târziu, când mi-am putut rezolva problemele.

În cartea sa, colegul meu, dr. Joe Dispenza, vă arată cum să vă îmbunătățiți atât structurile fizice, cât și sistemele logice ale creierului, pentru a vă ajuta să atingeți o nouă stare mentală. Noua sa carte are fundamente științifice solide și e scrisă pe același ton calm și plin de înțelepciune ce se regăsește și în filmul premiat *What the BLEEP do We Know!?*, ca și în prima sa carte, ***Antrenează-ți creierul ! Strategii și tehnici de transformare mentală.***

Deși, în concepția mea, creierul este un computer prevăzut atât cu o structură fizică pentru calcul, cât și cu programe, partea fizică (funcționarea cerebrală fizică și concretă) nu este separată de program, adică de programarea și remodelarea constant existente în cursul vieții noastre. Acestea se influențează în mod vădit una pe cealaltă.

Cei mai mulți dintre noi au suferit, la un moment dat în viață, cel puțin un eveniment traumatizant, trăind mai apoi cu urmările aferente. Debarasarea de experiențele respective, care au devenit parte integrantă a structurii noastre cerebrale, poate avea efecte uimitor de benefice. Sigur că formarea unor deprinderi sănătoase pentru creier, un regim alimentar corect, mișcarea și consumul anumitor substanțe hrănitoare sunt esențiale pentru funcționarea sa corespunzătoare. Dar, în plus, gândurile efective, de fiecare clipă, exercită și acestea o puternică influență benefică asupra creierului... ori pot acționa în defavoarea ta. Același lucru se poate spune și despre experiențele din trecut, care ți se pot integra în circuitele cerebrale.

Cercetările pe care le întreprindem la Clinica Amen vizează scintigrafii cerebrale. SPECT (tomografie computerizată cu emisie fonică unică sau tomoscintigrafie) este o tehnică de studiu din medicina nucleară care studiază fluxul sanguin și tiparele de activitate. Spre deosebire de tomografia computerizată și de rezonanța magnetică nucleară, al cărui obiect de studiu este anatomia cerebrală, SPECT studiază modul de funcționare a creierului. Activitatea noastră în domeniul SPECT, concretizată în peste 70 000 de imagini până în prezent, ne-a revelat o sumedenie de lecții importante despre creier, dintre care le vom aminti pe următoarele:

- leziunile cerebrale ne pot distruge viața;
- alcoolul nu este un aliment sănătos și consumul acestuia determină frecvent deteriorarea creierului, reflectată în imaginile obținute prin SPECT;
- o serie de tratamente medicamentoase utilizate în mod curent, precum unele dintre anxioliticele obișnuite, sunt nocive pentru creier;
- boli precum maladia Alzheimer debutează, de fapt, în creier cu zeci de ani înainte de apariția vreunor simptome.

Din scintigrafii SPECT am mai învățat că, la nivel de societate chiar, trebuie să tratăm creierul cu mult mai multă iubire și respect și că a-ți lăsa copiii să practice sporturi de contact precum fotbalul sau hocheiul nu e o idee prea inspirată.

Una dintre cele mai interesante revelații pe care le-am avut este aceea că oamenii își pot efectiv transforma creierul și viața prin deprinderea unor obiceiuri cotidiene sănătoase pentru creier, precum corectarea convingerilor negative și folosirea unor procese de meditație cum sunt cele prezentate de dr. Dispenza.

În cadrul unei serii de studii pe care le-am publicat s-a constatat că practicarea meditației, așa cum recomandă autorul cărții de față, crește aportul de sânge în cortexul prefrontal, partea cea mai implicată în procesele cognitive din creierul uman. Astfel, după opt săptămâni de meditație zilnică, cortexul prefrontal în

stare de repaos era mai puternic, iar amintirile participanților la studiu erau și ele mai clare. Există atâtea căi de a ne vindeca creierul și de a-i îmbunătăți funcționarea.

Speranța mea este că, la fel ca și mine, veți dori și dumneavoastră să deveniți "competitiv din punct de vedere cerebral", adică să beneficiați de un creier cu o funcționare mai bună.

Activitatea desfășurată în domeniul imagisticii cerebrale mi-a schimbat toate aspectele vieții. La puțin timp după ce am început să obțin imagini prin SPECT, în 1991, m-am hotărât să arunc o privire asupra propriului creier. Aveam 37 de ani. Când am dat cu ochii de aspectul toxic, bolovănos al acestuia, mi-am dat seama că nu era sănătos. Fusesem toată viața o persoană care nu se prea atingea de alcool, de țigări și nu consumam droguri. Și-atunci de ce-mi arăta atât de rău creierul ? Înainte de a-mi da cu adevărat seama ce înseamnă sănătatea cerebrală avusesem multe obiceiuri rele pentru creier. Consumam multe alimente de tip *fast food*, exageram cu băuturile carbogazoase fără zahăr, mi se întâmpla deseori să nu dorm mai mult de patru-cinci ore pe noapte și duceam cu mine povara unor suferințe nerezolvate rămase din trecut. Nu făceam mișcare, sufeream de stres cronic, mă resimțeam și aveam cam cu 15 kilograme în plus. Ce nu știam îmi dăuna... și nu puțin.

Ultimele analize SPECT pe care mi le-am făcut arată un creier mai sănătos și mai *tânăr* decât acum 20 de ani. Peste el timpul a trecut invers - iată cât de sensibil la schimbare ne este creierul, când îți pui în minte să-l îngrijești corespunzător. După ce am văzut cum arăta la început, mi-am dorit să se însănătoșească. Iar cartea aceasta îl va ajuta și pe al dumneavoastră.

Sper ca această lectură să vă facă tot atâta plăcere câtă mi-a făcut și mie.

Dr. Daniel G. Amen, autorul cărții
***Schimbă-ți mintea ca să te vindeci
de tulburările emoționale***

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 al 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 de mai sus, ci și prin observarea efectelor acestei noi științe, odată puse 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 psihoneuro-imunologie. 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 seminarii 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 noastră 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 "exterioară". Ce alt motiv ați mai avea să încercați ?

Dacă dobândiți informații intelectuale pe care le însușiți ca *filozofie* și începeți să *aplicați* cunoștințele respective în viață, suficient de frecvent până ajungeți să le *stăpâniți*, veți reuși să treceți de la stadiul de filozof 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 creierul !***, 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 e ca înțotul 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 considerațieretici și nebuni, supuși abuzului din partea mediocrității, s-au dovedit genii, sfinți sau maeștri ? Îndrăzniți să fiți original ?

Schimbarea ca opțiune și 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 sau ne putem dezvolta într-o stare de bucurie și 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 *reamintesc* ceva ce nu vreau să uitați. Exercițiul repetitiv întărește circuitele din creier și formează mai multe conexiuni neurale 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 paradigmatelor 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 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 fizică, atunci și eu sunt de fapt mai mult nimic decât ceva. Și-atunci de ce mă concentrez asupra aceluși procent infim de lume materială când eu reprezint mult mai mult de atât ? Nu cumva definirea realității mele prezente prin ceea ce îmi percep simțurile este cea mai mare autolimitare ?*

Notă: Niels Bohr - "On the constitution of atoms and molecules". 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 99,9999999999999% 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.

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 aceluiasi lucru, dar în cantități mai mari - creierul dumneavoastră se va modela astfel încât să reflecte problema, condițiile și contextele 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 și creație ilustrează diferența dintre viața întru supraviețuire și cea întru 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 maxim 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 accelerator 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 aș 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 prezențați în partea a III-a vă va ajuta să acceptați capacitatea înăscută 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 workshop-uri 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 instruirii 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, lineară, 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.

PARTEA I

ȘTIINȚA SINELUI

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 convingși 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 căruia 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 zguduți din temelii concepția învechită asupra naturii fundamentale a realității și s-o înlocuiască cu alta nouă.

Un demers major la prima vedere, și chiar așa și este, într-un anumit 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 înfrunghieze 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 strădării 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 convingeți 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 ?

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

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

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

Până nu vă eliberați de perspectiva actuală asupra realității curente, orice schimbare din viață va fi întotdeauna întâmplătoare și trecătoare. Ca rezultatele dorite să fie durabile, trebuie să vă schimbați profund convingerile referitoare la motivul pentru care credeți că au loc evenimentele. Ca să reușiți, veți avea nevoie să fiți deschis față de o nouă interpretare a ceea ce este real și adevărat.

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

S-ar putea ca acest capitol să vă pună la încercare disponibilitatea de a abandona idei care, într-un sens, v-au fost programate la nivel atât conștient, cât și subconștient. În momentul în care vă formați o nouă concepție asupra forțelor și elementelor fundamentale care alcătuiesc realitatea, aceasta nu-și va mai găsi locul în vechea concepție conform căreia 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 Rene Descartes, care a trăit în secolul al XVII-lea, cel care a elaborat multe concepte de mare relevanță încă pentru matematică și alte domenii (*Cuget, deci exist* vă spune ceva ?). Privind retrospectiv, totuși, una dintre teoriile acestuia a făcut mai mult rău decât bine. Descartes era unul dintre susținătorii modelului mecanicist al universului, concepție conform căreia universul era controlat de legi previzibile.

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

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

În sprijinul perpetuării convingerilor lui Descartes au venit cercetările și teoriile lui Isaac Newton, matematicianul și omul de știință englez care nu numai că a consolidat conceptul de univers ca mașinărie, dar a și elaborat un set de legi conform cărora ființele umane puteau stabili, calcula și prezice cu precizie modalitățile ordonate de operare ale lumii fizice.

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

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

Ținând cont de faptul că aceste mult prețuite concepții au deținut timp de secole supremația, a fost nevoie de o gândire revoluționară ca să-i contracareze pe Descartes și pe Newton.

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

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

Deși nu a distrus cu mâna lui vechea concepție asupra naturii realității, Einstein i-a subminat totuși fundația, ceea ce a dus în cele din urmă la prăbușirea unora dintre concepțiile noastre înguste și rigide. Teoriile acestuia au impulsionat un demers exploratoriu asupra comportamentului enigmatic al luminii. Oamenii de

știință au observat apoi că lumina se comportă uneori ca o undă (ca atunci când se curbează la colțuri, de exemplu), iar alteori ca o particulă. Cum e posibil ca lumina să fie și undă, și particulă ? Conform concepției lui Newton și Descartes, n-avea cum, un fenomen era obligatoriu fie una, fie cealaltă.

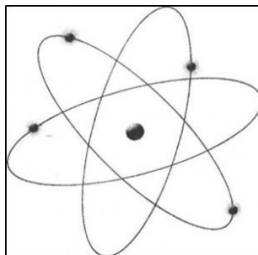
A devenit rapid evident că modelul cartezian/newtonian era defectuos la nivelul său cel mai de bază: subatomicul. Termenul de *subatomic* se referă la componentele (electroni, protoni, neutroni și așa mai departe) care alcătuiesc atomii și care constituie cărămizile din care sunt construite toate obiectele fizice.

Componentele elementare de bază ale lumii noastre așa-numit fizice sunt atât undă (energie), cât și particulă (materie fizică), în funcție de mintea observatorului (vom reveni asupra acestui aspect). Pentru a înțelege cum funcționează universul, trebuia să studiem cele mai mici componente ale acestuia. Astfel, din aceste cercetări s-a născut un nou domeniu al științei, numit fizică cuantică.

Terenul solid pe care ne sprijinim... nu există

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

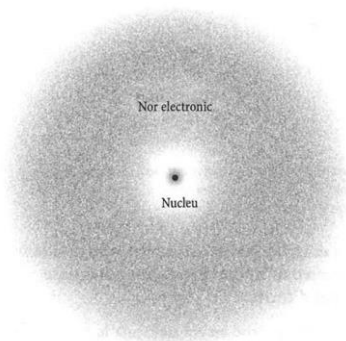
Modelul clasic al atomului



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

Modelul cuantic al atomului

Avem mai jos versiunea modernă, cuantică a modelului atomic, cu nor electronic. Atomul este 99,99999% energie și 0,00001 % materie. Aproape nimic, din punct de vedere material.



Modelul cuantic real al atomului

Avem mai sus cel mai realist model al atomului. Este "nimic" din punct de vedere material și "totul" din punct de vedere al potențialităților.

Altă enigmă: particulele subatomice și obiectele de dimensiuni mai mari sunt guvernate de legi diferite

Această descoperire nu era suficientă în ea însăși pentru a explica natura realității. Einstein și alții mai aveau o enigmă de rezolvat - materia părea a nu se comporta întotdeauna la fel. Când au început să analizeze și să măsoare universul minuscul al atomului, aceștia au observat că, la nivel subatomic, elementele constitutive fundamentale ale atomului nu erau guvernate de legile fizicii clasice, ca în cazul obiectelor mai mari.

Evenimentele care implică obiectele din universul "mare" erau previzibile, reproductibile și uniforme. În momentul în care mărul legendar a căzut din pom și s-a deplasat spre centrul pământului până i-a căzut lui Newton în cap, masa i s-a accelerat cu o viteză constantă. Dar electronii, ca particule, s-au comportat în mod imprevizibil, neobișnuit. Când au interacționat cu nucleul atomului și s-au deplasat spre centrul acestuia, au câștigat și pierdut energie, au apărut și au dispărut, părând a se ivi peste tot, fără să țină cont de timp și spațiu.

Oare universul mic și cel mare funcționau după reguli diferite? Dat fiind faptul că particulele subatomice precum electronii sunt cărămizile din care sunt construite toate lucrurile din natură, cum se pot supune unui anumit set de reguli, iar lucrurile pe care le alcătuiesc se comportă conform altui set de reguli?

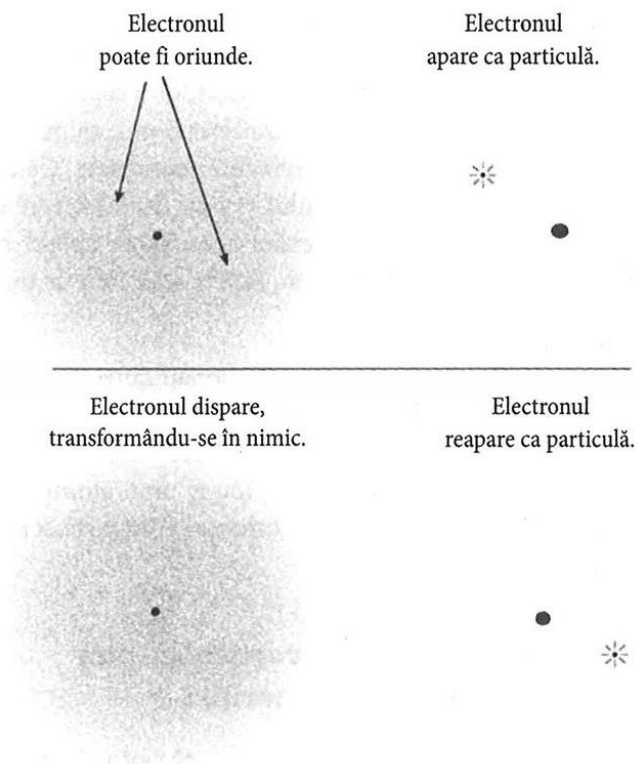
De la materie la energie: particulele pun în scenă ultimul act al dispariției

La nivelul electronilor, oamenii de știință pot măsura parametrii dependenți de energie precum lungimea de undă, valorile de potențial electric și altele asemenea, dar aceste particule au o masă infime și sunt atât de efemere, încât putem afirma că sunt aproape inexistente.

Iată ce conferă unicitate universului subatomic: posedă caracteristici nu numai fizice, ci și energetice. De fapt, la nivel subatomic, materia există ca fenomen momentan. Este atât de tranzitorie, încât apare și dispăre în mod constant, apărând în spațiul tridimensional și dispărând în neant (în câmpul cuantic, fără spațiu, fără timp) transformându-se din particule (materie) în undă (energie) și invers. Unde se duc însă particulele când se fac nevăzute?

Reducerea funcției de undă

În figura de mai jos, la un moment dat, electronul există ca undă de probabilitate, iar la momentul următor apare ca particulă solidă, pentru ca apoi să dispară, transformându-se în nimic, urmând să reapară, ulterior, în alt loc.



Crearea realității: energia răspunde la concentrarea atenției

Să revenim la modelul vechi al structurii atomice, acela confecționat din scobitori și polistiren. Pe vremea aceea, nu-i așa că eram învățați să credem că electronii se deplasau pe orbită în jurul nucleului ca planetele în jurul Soarelui ? Dacă da, puteam stabili unde se aflau, nu ? Răspunsul este, într-un fel, da, dar motivul nu este deloc acela pe care îl credeam noi.

Descoperirea fizicii cuantice constă în faptul că observatorul (sau cel care întreprindea măsurătorile) particulelor infime care alcătuiesc atomii *influențează*

comportamentul energiei și al materiei. Cercetările fizicii cuantice au demonstrat că electronii există simultan într-o gamă infinită de posibilități sau probabilități într-un câmp energetic invizibil. Concentrarea atenției observatorului asupra oricărui loc în care se află electronul, oricare ar fi acesta, este esențială pentru apariția electronului respectiv. Cu alte cuvinte, o particulă nu se poate manifesta în realitate (complexul spațiu-timp așa cum îl cunoaștem noi) până nu o observăm.

Notă: vezi, de exemplu, Dr. Amit Goswami, *The Self-Aware Universe*, Jeremy P. Tarcher, New York, 1993. De asemenea, "Interpretarea Copenhaga" a teoriei cuantice elaborate de Niels Bohr, Werner Heisenberg, Wolfgang Pauli și alții, afirmă că, printre altele, "realitatea este egală cu totalitatea fenomenelor observate (ceea ce înseamnă că realitatea nu există în lipsa observatorului)". Vezi Keepin, Will, "David Bohm" ([Lifework of David Bohm](#)).

În fizica cuantică, acest fenomen poartă denumirea de "reducere a funcției de undă" sau "efectul de observator". Cunoaștem faptul că, în momentul în care observatorul caută un electron, există un anumit punct specific în timp și spațiu în care toate probabilitățile de existență a electronului se reduc într-un eveniment fizic. După această descoperire, spiritul și materia nu mai pot fi considerate separate; acestea se află într-o relație intrinsecă, deoarece mintea subiectivă produce modificări măsurabile la nivelul universului obiectiv, fizic.

Acum începeți să întrevedeți motivul pentru care acest capitol a fost intitulat "Sinele cuantic" ? La nivel subatomic, energia reacționează la atenția conștientă și devine materie. Cum vi s-ar schimba viața dacă ați învăța să *direcționați* efectul de observator și să reduceți o gamă infinită de probabilități cuantice vizavi de o realitate *la propria dumneavoastră alegere* ? Ați putea dobândi capacitatea de observare a vieții pe care vi-o doriți ?

Un număr infinit de realități posibile stau în așteptarea observatorului

Să reflectăm asupra următorului lucru: totul în universul fizic este alcătuit din particule subatomice precum electronii. Prin însăși propria natură, atunci când există ca pură posibilitate, aceste particule se află în starea de undă, atât timp cât nu sunt supuse observației. Până nu devin obiect al observației, acestea sunt potențial "totul" și "nimic", existând *peste tot și nicăieri* până atunci. Astfel, toate componentele realității noastre fizice există ca potențial pur.

Dacă particulele subatomice pot exista simultan într-un număr infinit de coordonate spațiale posibile, atunci potențial suntem capabili să reducem la

existență un număr infinit de realități posibile. Cu alte cuvinte, dacă vă puteți imagina un eveniment viitor în propria viață pe baza uneia dintre dorințele dumneavoastră, realitatea respectivă există deja ca posibilitate în câmpul cuantic, așteptând s-o observați. Dacă mintea dumneavoastră poate influența apariția unui electron, atunci, teoretic, aceasta poate influența și apariția *oricărei* posibilități.

Deci câmpul cuantic conține o realitate în care sunteți sănătos, bogat și fericit, înzestrat cu toate calitățile și capacitățile sinelui idealizat care sălășluiește în mintea dumneavoastră. Însoțiți-mă mai departe și veți vedea cum, cu atenție voluntară, aplicarea sinceră a noilor cunoștințe și cu eforturi repetate, zilnice, vă puteți folosi mintea ca observator pentru a vă reduce particulele cuantice și pentru a vă structura un număr vast de unde subatomice de probabilitate la un eveniment fizic dezirabil, numit *experiență*.

Ca și lutul, energia posibilităților infinite este modelată de către conștient, adică de către minte. Și, dacă întreaga materie este alcătuită din energie, atunci este logic ca și conștientul ("mintea", în acest caz, ca să folosim numele pe care i-l dădea Descartes și Newton) și energia ("materia", conform modelului cuantic) să se afle într-o relație atât de apropiată, încât să fie unul și același lucru. Mintea și materia se întrepătrund cu totul. Conștientul (mintea) influențează energia (materia), deoarece conștientul *este* energie, iar energia *este înzestrată* cu conștient. Dețineți suficient de multă putere ca să influențați materia deoarece, la nivelul cel mai de bază, sunteți energie cu conștient. Sunteți materie conștientă.

În modelul cuantic, universul fizic este un câmp imaterial, unificat prin informație, care inter-relaționează, cu potențial de a fi orice, dar nefiind, fizic, nimic. Universul cuantic nu face decât să stea în așteptarea unui observator conștient (dumneavoastră sau eu) care să influențeze energia sub formă de materie potențială, folosindu-și mintea și conștientul (ele însele energie) pentru a determina fuziunea undelor de probabilitate energetică și transformarea acestora în materie fizică. În același mod în care unda de probabilitate a electronului se manifestă ca particulă în cadrul unui anume eveniment specific momentan, noi, ca observatori, determinăm ca o particulă sau grup de particule să se manifeste în experiențe fizice sub formă de evenimente de viață.

Acesta este un aspect crucial pentru înțelegerea modului în care putem produce un efect sau o schimbare în propria viață. Când învățați să vă ascuțiți simțul de observație ca să vă schimbați soarta, vă aflați deja pe calea spre o versiune ideală de viață, devenind dumneavoastră înșivă o versiune idealizată a propriului *sine*.

Suntem conectați la toate componentele câmpului cuantic

Ca toate lucrurile din univers, suntem, într-un fel, și noi conectați la un ocean de informație, într-o dimensiune dincolo de spațiul și timpul fizic. Nu este nevoie de contact direct sau de o apropiere mare de un element fizic din câmpul cuantic ca să ne influențeze sau ca să-l influențăm. Corpul fizic este alcătuit, de fapt, din modele organizate de energie și informație, în unitate cu toate celelalte componente ale câmpului cuantic.

Ca noi toți ceilalți, și dumneavoastră răspândiți un model distinct de energie sau o semnătură energetică. De fapt, toate cele materiale emit permanent modele specifice de energie. Iar energia respectivă este purtătoare de informație. Stările psihice fluctuante prin care treceți vă modifică moment de moment, inconștient sau conștient, semnătura, pentru că sunteți mai mult decât un corp fizic. Sunteți o conștiință care folosește un corp și un creier ca să exprime diferite niveluri mentale.

Un alt mod de studiu al interconectării dintre ființa umană și câmpul cuantic este cel care utilizează conceptul de *entanglare cuantică* sau *întrepătrundere cuantică nelocalizată*. În esență, dată fiind posibilitatea existenței unei conexiuni inițiale între două particule, acestea vor fi întotdeauna interconectate, dincolo de spațiu și timp. În consecință, toate acțiunile exercitate asupra uneia se vor reflecta și asupra celeilalte, în ciuda separării spațiale a acestora, ceea ce înseamnă că și noi, fiind alcătuiți din particule, suntem cu toții interconectați implicit, dincolo de spațiu și timp. Ce facem noi altora, ne facem nouă înșine.

Să reflectăm asupra implicațiilor acestui lucru. Dacă vă puteți concentra asupra acestui concept, atunci trebuie să fiți de acord că "sinele" existent într-un viitor probabil este deja în conexiune cu "sinele" din prezent într-o dimensiune care transcende timpul și spațiul. Rămâneți pe recepție... la finalul acestei cărți s-ar putea ca ideea aceasta să vi se pară normală !

O știință stranie: cum ne putem influența trecutul ?

Dată fiind interconectarea dintre noi, dincolo de spațiu și timp, n-ar însemna atunci că gândurile și sentimentele noastre pot influența și evenimentele din trecut, la fel ca pe cele din viitor ?

În iulie 2000, medicul israelian Leonard Leibovici a efectuat un studiu clinic controlat, randomizat, dublu-orb, în care au participat 3393 de pacienți spitalizați, repartizați într-un grup de control și un grup de "intermediere". Medicul și-a propus

să studieze dacă rugăciunea le poate influența starea de sănătate pacienților. Experimentele care implică rugăciunea sunt, de departe, cele mai bune exemple de demonstrare a influenței spiritului asupra materiei. Aveți răbdare însă, pentru că nu totul este ceea ce pare.

Leibovici a selectat pacienți care au suferit de septicemie în cursul spitalizării. În cazul a jumătate din totalul pacienților, desemnați aleatoriu, s-au spus rugăciuni. Pentru cealaltă jumătate, însă, nu. Medicul a comparat rezultatele obținute în cele trei grupuri: durata febrei, durata spitalizării și mortalitatea cauzată de infecție.

La pacienții pentru care se spusese rugăciuni, febra a scăzut mai rapid, iar durata spitalizării a fost mai scurtă; diferența în ceea ce privește numărul de cazuri letale printre cei pentru care se spusese rugăciuni și cei pentru care nu se spusese nu a fost semnificativă statistic, deși a existat un oarecare avantaj la prima categorie.

Aceasta este o demonstrație solidă a beneficiilor rugăciunii și a modului în care se poate transmite o intenție în câmpul cuantic, prin intermediul gândurilor și sentimentelor. Cu toate acestea, mai există un element al acestei istorisiri, pe care ar trebui să-l cunoașteți.

Nu vi s-a părut puțin curios ca, în iulie 2000, să existe într-un spital mai mult de 3000 de cazuri de infecție simultan ? Era vorba de condiții foarte precare de sterilitate sau se dezlănțuise vreun fel de contagiune ?

De fapt, cei care se rugau nu o făceau pentru pacienții bolnavi din 2000, ci, fără să știe, pentru liste întregi de oameni spitalizați între 1990 și 1996, cu patru sau șase ani înainte de efectuarea studiului. *Pacienții pentru care se spusese rugăciuni s-au simțit mai bine în anii '90 din cauza experimentului efectuat ani mai târziu.* Sau, cu alte cuvinte, la toți pacienții pentru care se spusese rugăciuni în anul 2000 s-au constatat modificări măsurabile ale stării de sănătate, *modificările respective petrecându-se însă cu ani înainte.*

O analiză statistică a acestui experiment a dovedit că astfel de efecte depășeau cu mult posibilitatea unei coincidențe și au demonstrat că intențiile, gândurile, sentimentele și rugăciunile noastre ne influențează nu numai prezentul, ci și trecutul.

Acum, însă, se naște întrebarea: dacă ar fi să te rogi (sau să-ți concentrezi atenția) pentru o viață mai bună pentru sine, este posibil să fie influențat trecutul, prezentul și viitorul ?

Legea cuantică afirmă că toate potențialitățile există concomitent. Gândirea și sentimentele ne influențează toate aspectele vieții și transcend spațiul și timpul.

Starea de a fi sau starea de spirit: când mintea și trupul sunt inseparabile

Rețineți: pe tot parcursul acestei cărți mă voi referi alternativ la existența și crearea unei *stări de a fi* sau a unei *stări de spirit*. De exemplu, am putea spune că modul de a gândi sau simți creează o stare de a fi. Vreau să înțelegeți că, atunci când folosesc termenii *stare de a fi* și *stare de spirit*, corpul fizic este și el inclus în această stare. De fapt, așa cum veți vedea mai târziu, mulți oameni există într-o stare în care corpul "a devenit" spiritul, când aceștia sunt conduși, aproape exclusiv, de trup și simțire. Așa că, atunci când mă refer la influența exercitată de observator, nu e vorba numai despre influența creierului asupra materiei, ci și despre cea a trupului. Tocmai această stare a ființei (când spiritul este una cu trupul), ca observator, influențează universul exterior.

Gândurile și sentimentele produc rezultate în eprubetă

Comunicarea noastră cu câmpul cuantic se realizează în primul rând prin gândurile și sentimentele noastre. Dat fiind faptul că gândurile sunt ele însele energie (după cum știți, impulsurile electrice generate de creier se pot ușor măsura prin aparate precum electrocardiograful), acestea constituie principalul mijloc prin care transmitem semnale în acest câmp.

Înainte de a mă lansa în și mai multe detalii referitoare la cum se realizează acest lucru, aș vrea să vă prezint un studiu remarcabil care demonstrează influența gândurilor și sentimentelor asupra materiei.

Specialistul în biologie celulară Glen Rien, doctor în științe, a conceput o serie de experimente pentru testarea abilității vindecătorilor de a influența sistemele biologice. Deoarece ADN-ul este mai stabil decât alte elemente precum celulele sau culturile celulare, acesta a decis să ceară vindecătorilor să țină în mână eprubete cu ADN.

Notă: McCraty, Rollin, Atkinson, Mike și Tomasino, Dana, "Modulation of DNA conformation by heart-focused intention", Centrul de Cercetări HeartMath, Institutul HeartMath, Boulder Creek, CA, 2003.

Studiul despre care vă vorbesc s-a desfășurat la Centrul de cercetări HeartMath din California. Cei de acolo au realizat cercetări extraordinare în domeniul fiziologiei emoțiilor, al interacțiunilor dintre inimă și creier și multe altele. În esență, în colaborare cu alții, au demonstrat cu documente existența unei legături specifice între stările noastre emoționale și bătăile inimii. Când avem emoții negative (furie și frică, de exemplu), bătăile inimii ne devin neregulate și dezorganizate. Prin contrast, emoțiile pozitive (iubirea și bucuria, de pildă) produc modele foarte ordonate, coerente, pe care cercetătorii de la HeartMath le numesc coerență cardiacă.

În cercetarea efectuată, dr. Rein a studiat mai întâi un grup de zece persoane cu multă experiență în utilizarea tehnicilor predate la HeartMath pentru crearea coerenței cardiace. Aceștia aplicau tehnicile pentru producerea de sentimente puternice, înălțătoare, precum iubirea și aprecierea, pentru ca apoi, timp de două minute, să țină în mână eprubete cu probe de ADN aflate în suspensie în apă deionizată. La analiză, probele nu au arătat apariția vreunor modificări semnificative statistic.

Un al doilea grup de participanți instruiți au făcut același lucru, dar, în loc să creeze doar emoții pozitive (un sentiment) de dragoste și apreciere, formulau în același timp o intenție (un gând) de răsucire sau dezrăsucire a lanțurilor ADN. Acest grup a produs modificări semnificative statistic ale conformației (formeii) probelor de ADN. În unele cazuri, ADN-ul a fost răsucit sau dezrăsucit cu până la 25%.

Un al treilea grup de subiecți instruiți formulau o intenție clară de modificare a ADN-ului, recomandându-li-se însă să nu intre într-o stare emoțională. Cu alte cuvinte, pentru a influența materia, aceștia foloseau numai gândul (intenția). Rezultatul ? Nicio modificare a probelor de ADN.

Starea emoțională pozitivă în care intra primul grup nu reușea să influențeze cu nimic ADN-ul de una singură; gândul concentrat clar și cu intenție, dar neînsoțit de emoție al altui grup n-a avut nici acesta impact. *Efectul dorit nu s-a putut obține decât în momentul în care subiecții au creat, în consens, atât emoții superioare, cât și obiective clare.*

Un gând cu intenție necesită un stimul energetic, un catalizator, iar energia respectivă o constituie o emoție superioară. Minte și inima conlucrează. Sentimente și gânduri unite într-o stare de a fi. Dacă o stare de a fi are puterea de a răsuci și dezrăsuci ADN-ul în două minute, ce vă spune acest fapt despre capacitatea omului de a crea realitatea ?

Ceea ce demonstrează cercetarea efectuată la HeartMath este faptul că răspunsul câmpului cuantic nu se manifestă doar la dorințele noastre (la cererile noastre emoționale) și nici doar la obiectivele noastre (gândurile). Acesta reacționează numai când cele două sunt în consens și coerente, cu alte cuvinte, atunci când emit același semnal. În momentul în care combinăm o emoție superioară cu o inimă deschisă și o intenție conștientă cu un gând clar, atunci semnalizăm câmpului să răspundă în mod uluitor.

Câmpul cuantic răspunde nu la ceea ce vrem, ci la ceea ce suntem în acel moment.

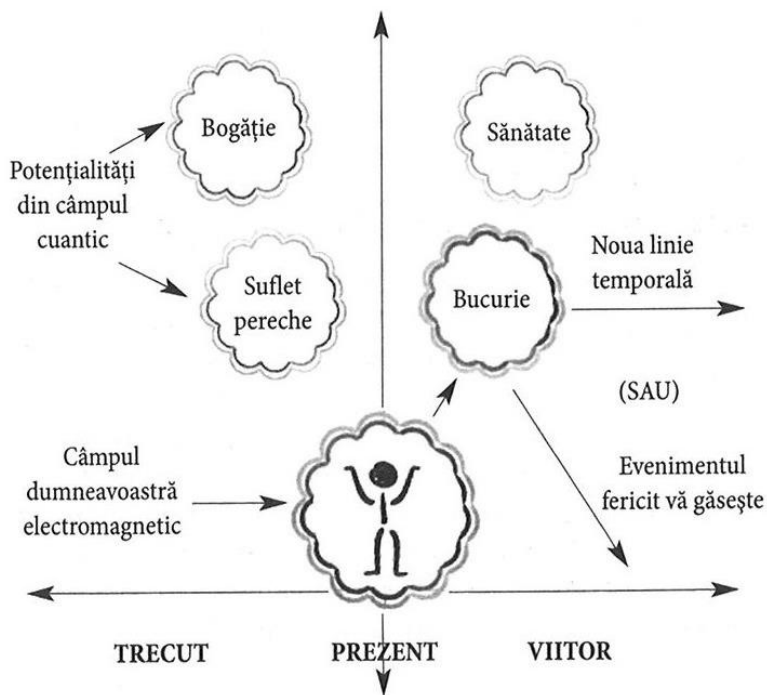
Gânduri și sentimente: emiterea semnalului electromagnetic personal către câmpul cuantic

Deoarece fiecare potențial din univers este o undă de probabilitate cu câmp electromagnetic și de natură energetică, este logic ca gândurile și sentimentele noastre să nu facă nici ele excepție.

Mi se pare un model util să ne imaginăm gândurile ca pe încărcătura electrică din câmpul cuantic, iar sentimentele ca pe încărcătura magnetică din câmp (*Christ Returns - Speaks His Truth*, AuthorHouse, Bloomington, 2007). Gândurile noastre transmit în câmp un semnal electric, iar sentimentele pe care le generăm atrag magnetic evenimentele spre noi. Împreună, felul în care gândim și cel în care simțim produc o stare de a fi care generează o semnătură electromagnetică și care influențează fiecare atom al universului nostru. Acest fapt ar trebui să ne facă să ne întrebăm: *Ce anume emit eu (conștient sau inconștient) zi de zi ?*

Toate experiențele potențiale există ca semnături electromagnetice în câmpul cuantic. Există un număr infinit de semnături electromagnetice posibile - pentru inteligență, pentru bogăție, pentru libertate, pentru sănătate - care există deja ca model de frecvență a energiei. Dacă ați putea crea un nou câmp electromagnetic prin modificarea stării de a fi, corespunzătoare potențialului respectiv din câmpul cuantic informațional, e oare posibil ca trupul să vă fie atras către evenimentul în cauză sau ca evenimentul să vă găsească ?

Potențialele electromagnetice din câmpul cuantic



Toate experiențele potențiale există în câmpul cuantic sub forma unui ocean de infinite posibilități. În momentul în care vă schimbați semnătura electromagnetică astfel încât să corespundă uneia deja existente în câmp, corpul vă va fi atras către acel eveniment, veți trece într-o nouă linie temporală sau evenimentul vă va găsi în noua dumneavoastră realitate.

Ca să realizați transformarea, observați un rezultat nou cu o minte deschisă

Destul de simplu, gândurile și sentimentele noastre de rutină, cunoscute, perpetuează aceeași stare de a fi, care creează aceleași comportamente și aceleași realitate. Așa că, dacă vrem să modificăm vreun aspect al realității noastre, trebuie să gândim, să simțim și să acționăm în alt fel, să "fim" diferiți din punctul de vedere al reacțiilor la experiențe. Trebuie să "devenim" altcineva. Trebuie să ne creăm o nouă stare de spirit. Trebuie să observăm un rezultat nou cu o minte proaspătă.

Din punct de vedere cuantic, trebuie să creăm o stare diferită de a fi ca observator și să generăm o altă semnătură electromagnetică. Astfel, vom introduce o realitate potențială în câmp, care există numai ca potențial electromagnetic. La realizarea unei astfel de corespondențe între cine suntem/ce emitem în momentul respectiv și potențialul electromagnetic din câmp, vom fi atrași spre acea realitate potențială sau aceasta ne va găsi ea pe noi. Știu că este frustrant când viața pare a produce un șir nesfârșit de variațiuni minore ale aceluiași rezultat negativ. Dar, atât timp cât rămâneți aceeași persoană, atât timp cât vă păstrați aceeași semnătură electromagnetică, nu vă puteți aștepta la un rezultat nou. Transformarea vieții înseamnă transformarea propriei energii - realizarea unei transformări la nivel elementar în minte și emoții.

Dacă doriți un rezultat nou, va trebui să vă dezbrățați de obiceiul de a fi dumneavoastră înșivă și să reinventați un *sine* nou.

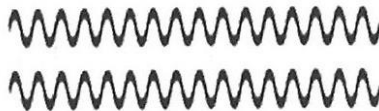
Transformarea necesită coerență: armonizați-vă gândurile cu sentimentele

Ce au în comun starea de a fi și un laser ? Voi face această legătură ca să ilustrez încă un lucru pe care trebuie să-l știți dacă vreți să vă schimbați viața.

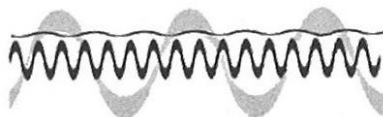
Laserul este un exemplu de semnal foarte coerent. Pentru fizicieni, un semnal coerent este unul alcătuit din unde aflate "pe aceeași fază" - pragurile (valorile minime) ale acestora și vârfurile (valorile maxime) sunt paralele. Când undele sunt coerente, acestea sunt mult mai puternice.

Modele de unde

Unde coerente



Unde incoerente



Când undele sunt pe aceeași fază și în același ritm, acestea sunt mai puternice decât atunci când sunt defazate. Undele unui semnal sunt fie aliniate, fie nealiniate, coerente sau incoerente. Același lucru este valabil și pentru gânduri și sentimente. De câte ori n-ați încercat să realizați ceva spunându-vă că rezultatul final era posibil, dar simțind în sufletul dumneavoastră că, de fapt, nu era ? Care a fost rezultatul acestui semnal incoerent/defazat pe care îl transmiteți ? De ce oare nu s-a materializat nimic ? Așa cum tocmai ați văzut în studiul desfășurat la HeartMath, creația în câmp cuantic nu funcționează decât dacă și atunci când gândurile sunt în armonie cu sentimentele.

Așa cum undele unui semnal sunt mult mai puternice dacă sunt coerente, tot așa se întâmplă și când gândurile sunt armonizate cu sentimentele. Când formulați gânduri clare, concentrate, referitoare la scopul propus, însoțite de un angajament emoțional total, transmiteți un semnal electromagnetic care vă atrage către realitatea potențială corespunzătoare celor dorite.

Deseori le vorbesc participanților la ateliere despre bunica mea, pe care am adorat-o. Era o italiancă de modă veche, la fel de pătrunsă de vina catolică pe cât era și de tradiția pregătirii de bulion de pus pe paste. Se ruga fără conținere pentru tot felul de lucruri și se gândea din răspuțeri la o nouă viață, dar sentimentul de vinovăție care îi fusese inoculat permanent prin educație distorsiona semnalul pe care îl transmitea și-l făcea confuz. Nu reușea decât să manifeste și mai multe motive ca să se simtă vinovată.

Dacă intențiile și dorințele nu au produs rezultate consecvente, probabil că ați transmis un mesaj incoerent, neclar, către câmp. Puteți dori bogăție, puteți *gândi* gânduri "bogate", dar dacă vă *simțiți* sărac, nu veți atrage abundența financiară. De ce ? Pentru că gândurile sunt limbajul creierului, iar sentimentele limbajul trupului. Gândiți într-un fel și simțiți într-altul. Iar când mintea este în contradicție cu corpul (sau invers), câmpul nu răspunde de fel coerent.

Dimpotrivă, atunci când mintea și trupul conlucrează, când gândurile și sentimentele ne sunt în armonie, când am realizat o nouă stare de a fi, atunci transmitem un semnal coerent pe undele invizibilului.

Rezultatele cuantice trebuie resimțite ca o surpriză

Să mai rezolvăm o parte a enigmei. Ca să ne modificăm realitatea, rezultatele pe care le atragem trebuie să ne surprindă, să ne uimească chiar, prin felul în care au devenit realitate. Modul de manifestare a noilor noastre creații

niciodată nu trebuie să fie previzibil; acestea trebuie să ne ia pe nepregătite, să ne trezească din visul realității rutiniere cu care am ajuns să ne obișnuim. Aceste manifestări trebuie să nu lase nici urmă de îndoială în ceea ce privește realitatea contactului dintre conștientul nostru și câmpul cuantic al inteligenței, astfel încât să fim inspirați să repetăm experiența. În aceasta constă bucuria procesului de creație.

De ce avem nevoie de o surpriză cuantică ? Dacă puteți prevedea un eveniment, atunci nu mai e nicio noutate, e ceva de rutină, automat, pe care l-ați mai trăit de multe ori înainte. Dacă-l puteți anticipa, e ca și cum ați produce același rezultat cu care sunteți obișnuit. De fapt, dacă încercați să controlați modul de realizare a unui rezultat, tocmai v-ați transformat în "newtonian", atât timp cât fizica newtoniană (fizică) reprezenta însăși încercarea de a anticipa și prevedea evenimente: totul se reducea la cauză și efect.

Ce înseamnă "a te transforma în newtonian" atunci când este vorba de capacitatea de creație ? Răspunsul este că are de-a face cu controlul mediului *extern* asupra celui *intern* (gândire/simțire). Aceasta înseamnă cauză și efect.

Dimpotrivă, schimbați-vă mediul intern, modul în care gândiți și simțiți, și pe urmă constatați cum eforturile pe care le faceți vă transformă mediul extern. Străduiți-vă să creați o experiență de viață nouă, necunoscută. Și atunci când apare un eveniment neprevăzut care vă avantajează, veți fi surprins plăcut - tocmai ați devenit un creator de câmp cuantic și ați trecut din planul "cauză și efect" la "cauzarea unui efect".

Formulați-vă în minte o idee clară, persistentă, ținută, despre ce doriți, dar lăsați detaliile legate de "modalitate" pe seama câmpului cuantic imprevizibil. Permiteți-i să orchestreze apariția unui eveniment de viață într-un mod care să vi se potrivească. Dacă tot e să vă așteptați la ceva, atunci așteptați-vă la neașteptat. Lăsați frâiele din mână, aveți încredere și nu încercați să controlați felul în care se va desfășura un eveniment.

Pentru mulți, acesta este cel mai greu lucru de făcut, pentru că noi, oamenii, căutăm mereu să controlăm o realitate prospectivă, încercând să re-creăm modul de desfășurare a unui eveniment trecut.

Creația cuantică: recunoștință înainte de aflarea rezultatului

Tocmai v-am vorbit despre armonizarea gândurilor cu sentimentele în vederea producerii rezultatului dorit... renunțând totuși, în cursul acestui proces, la

controlul asupra detaliilor legate de producerea concretă a evenimentului, ceea ce reprezintă un act de credință, necesar dacă ne propunem să schimbăm o viață de rezultate monotone, previzibile, cu una plină de experiențe fericite, noi, și de surprize cuantice.

Dar ca să ne transformăm dorințele în realitate o să mai fie nevoie de încă un act de credință. Ce lucruri anume vă fac să simțiți recunoștință ? Printre răspunsurile posibile putem regăsi *familia, căminul, prietenii și locul de muncă*, toate cu un numitor comun: sunt *deja* prezente în viața dumneavoastră.

În general, suntem recunoscători pentru ceva ce s-a întâmplat sau care există deja. Am fost cu toții condiționați să credem că pentru bucurie și grațitudine este nevoie de un motiv și că iubirea este o stare care necesită o cauză, ceea ce înseamnă să te sprijini pe realitatea externă pentru a te simți altfel în interior - modelul newtonian.

Noul model de realitate este o provocare pentru noi, în calitate de creatori în câmpul cuantic, care ne invită să modificăm ceva în plan interior - în spirit și în trup, în gânduri și sentimente - *înainte* de a putea percepe dovada fizică prin simțuri.

Se poate să fim recunoscători și să trăim emoțiile superioare asociate unui eveniment dorit înainte de manifestarea acestuia ? Aveți puterea să vă imaginați realitatea respectivă atât de plenar, încât să începeți să trăiți acea viață viitoare chiar acum ?

Gândind din perspectiva creației cuantice, puteți fi efectiv recunoscător pentru ceva care există doar ca potențialitate în câmpul cuantic, dar care nu s-a petrecut încă în realitate ?

Dacă da, atunci înseamnă că treceți de la cauză și efect (așteptarea apariției unei transformări în *interior* determinate de ceva din exterior) la cauzarea unui efect (producerea unei transformări în plan interior pentru producerea unui efect în *exterior*).

În starea de recunoștință, transmiteți un semnal în câmpul cuantic conform căruia evenimentul s-a produs deja. Recunoștința este mai mult decât un proces de gândire - trebuie să simțiți ca și cum lucrul dorit, oricare ar fi acesta, ar exista deja în prezent. Astfel, corpul (care nu înțelege decât ceea ce simte) trebuie convins că beneficiază *acum* de componenta emoțională a experienței viitoare respective.

Inteligența universală și câmpul cuantic

În momentul de față, nutresc speranța că sunteți de acord cu privire la niște concepte fundamentale pe care se sprijină modelul cuantic și anume că întreaga realitate concretă constă în primul rând din energie, existând într-o vastă rețea cu interconexiuni în spațiu și timp. Această rețea, câmpul cuantic, este posesoarea tuturor posibilităților, pe care le putem reduce la realitate prin gânduri (conștient), observație, sentimente și stare de a fi.

Dar oare realitatea nu înseamnă nimic altceva decât niște forțe electromagnetice indiferente care reacționează la și din cauza altora ? Oare spiritul din noi, care ne animă, nu e decât o simplă funcție biologică și aleatorie ? Am discutat cu oameni care susțin acest punct de vedere, iar discuția se rezuma în esență la ceva de genul:

- *De unde vine inteligența care ne menține bătăile inimii ?* **Face parte din sistemul nervos autonom.**
- *Unde se găsește localizat acest sistem ?* **În creier. Sistemul limbic al creierului face parte din sistemul nervos autonom.**
- *Și, în creier, există anumite țesuturi răspunzătoare de menținerea bătăilor inimii ?* **Da.**
- *Din ce sunt alcătuite țesuturile respective ?* **Din celule.**
- *Și celulele din ce sunt făcute ?* **Din atomi.**
- *Iar atomii ?* **Din particule subatomice.**
- *Iar particulele subatomice despre care vorbești din ce sunt alcătuite, în primul rând ?* **Din energie.**

Când ajungem la concluzia că vehiculul nostru fiziologic este alcătuit din același lucru ca și restul universului, iar celălalt participant la dialog ajunge la ideea că acel lucru care dă viață trupului este o formă de energie — același 99,99999% "nimic" care constituie universul fizic — atunci fie strânge din umeri și merge mai departe, fie ajunge să-și dea seama că trebuie să fie ceva cu noțiunea aceasta referitoare la existența unui principiu unificator care străbate întreaga realitate fizică.

Și-atunci, nu e ironic faptul că ne concentrăm întreaga atenție asupra procentului de 0,00001 de realitate care este de natură fizică ?

Oare nu ne scapă ceva ?

Dacă nimicul acesta constă din unde energetice purtătoare de informații, iar forța respectivă ne organizează structurile fizice și funcționarea acestora, atunci cu siguranță e logic să ne referim la câmpul cuantic ca la o inteligență invizibilă. Și, fiindcă energia se află la baza întregii realități fizice, inteligența aceasta despre care tocmai v-am vorbit s-a organizat pe sine și s-a transformat în materie.

Să considerăm conversația anterioară un fel de model al felului în care această inteligență a construit realitatea. Câmpul cuantic este energie potențială invizibilă, capabilă să se auto-organizeze și să se transforme din energie în particule subatomice în atomi și apoi în molecule și tot așa pe fir în sus, până la *tot*. Dintr-o perspectivă fiziologică, aceasta organizează moleculele în celule și apoi în țesuturi, organe, sisteme și, în final, organismul ca întreg. Cu alte cuvinte, această energie potențială coboară pe scara frecvenței modelelor de undă până pare solidă.

Tocmai această inteligență universală este cea care conferă viață câmpului respectiv și tuturor componentelor acestuia, inclusiv dumneavoastră și mie. Forța aceasta este aceeași minte universală care animă fiecare aspect al universului material. Această formă de inteligență ne face inima să bată și stomacul să digere hrana, supraveghind un număr incalculabil de reacții chimice pe secundă, care se petrec la nivelul fiecărei celule. În plus, aceeași inteligență face copacii să dea rod și determină galaxii îndepărtate să se formeze și să se distrugă.

Pentru că există peste tot în spațiu și în timp și-și exercită puterea în noi și în jurul nostru, această inteligență este atât personală, cât și universală.

Fiind prelungiri ale acestei inteligențe, o putem imita

Trebuie să înțelegeți că această inteligență universală este înzestrată cu aceeași capacitate de conștientizare care ne individualizează - conștiință și atenție. În ciuda caracterului universal și obiectiv al acestei forțe, aceasta posedă conștiință - capacitatea de conștientizare a sinelui și a propriei capacități de a se mișca și acționa în cadrul universului material.

Este, simultan, complet conștientă și atentă la toate nivelurile - nu numai de și la sine însăși, cât și de și la mine sau la dumneavoastră. Și, pentru că nimic nu scapă observației acestei conștiințe, ne va observa și pe noi și-și va îndrepta atenția și asupra noastră. Ne conștientizează gândurile, comportamentele și dorințele. "Observă" totul și-i conferă formă fizică.

Cum s-ar putea altfel decât ca această conștiință, creatoare a întregii vieți, care cheltuiește energie și voință pentru reglarea constantă a fiecărei funcții a organismului nostru ca să ne mențină în viață și care a exprimat un interes atât de profund și durabil pentru noi să fie altceva decât pură iubire ?

Am discutat despre două aspecte ale conștiinței: conștiința obiectiv/inteligența obiectivă a câmpului și conștiința subiectiv care este un individ înzestrat cu liber arbitru și conștiință de sine. Când imităm proprietățile acestui conștiinț, devenim creatori. Când simțim că rezonăm cu această inteligență plină de iubire, devenim și noi asemenea ei. Această inteligență va orchestra un eveniment, o reacție energetică care să corespundă oricărui tip de semnal emis de inteligența subiectivă în câmpul cuantic. Când voința noastră corespunde voinței acestuia, când dragostea noastră de viață corespunde iubirii acestuia de viață, *concretizăm* acest conștiinț universal. *Devenim* noi înșine acea forță superioară care transcende trecutul, vindecă prezentul și deschide poarta către viitor.

Primim ceea ce transmitem

Iată cum funcționează practic această orchestrare a evenimentelor. Dacă am trecut prin suferințe pe care le-am păstrat în minte și în trup și pe care le exprimăm prin gânduri și sentimente, transmitem în câmp acea semnătură energetică. Inteligența universală răspunde, transmițându-ne în viață un alt eveniment, care va reproduce același răspuns intelectual și emoțional.

Gândurile noastre transmit semnalul (*sufăr*), iar emoțiile (*sufăr*) ne atrag în viață un eveniment care să corespundă frecvenței emoționale - adică un motiv serios de suferință. În sens foarte concret, cerem la orice moment dovada existenței inteligenței universale, iar aceasta transmite la orice moment semnale în mediul extern. Iată, așadar, cât de puternici suntem.

Întrebarea asupra căreia se concentrează această carte este următoarea: *De ce nu trimitem un semnal care să producă un rezultat pozitiv pentru noi ?* Cum ne putem schimba astfel încât semnalul pe care îl transmitem să corespundă faptului pe care dorim să-l realizăm în viața noastră ? Transformarea se va produce în momentul în care adoptăm complet convingerea că opțiunea noastră pentru un anumit gând/semnal emis determină un efect observabil și neașteptat.

În contextul acestei inteligențe obiective, nu suntem pedepsiți *pentru* păcate (adică gânduri, sentimente și acțiuni), ci *de către* acestea. Când semnalul pe care îl transmitem în câmp se bazează pe gânduri și sentimente (cum ar fi suferința, de

exemplu) generate de una sau mai multe experiențe nedorite din trecut, e de mirare că răspunsul câmpului cuantic este identic ?

De câte ori ați rostit cuvinte ca acestea (sau foarte asemănătoare): *Nu-mi vine să cred... de ce mi se întâmplă mereu așa ?*

Pe baza noii concepții dobândite asupra naturii realității, vă dați seama acum că afirmațiile respective reflectă acceptarea modelului newtonian/cartezian, în care sunteți victime ale tandemului cauză/efect ? Că sunteți pe deplin capabil să fiți dumneavoastră înșivă cauza unui efect ? Că, în loc să reacționați ca mai sus, ați putea să vă puneți întrebarea: *Ce altfel de gânduri, sentimente și comportamente pot adopta ca să genereze efectul/rezultatul pe care îl doresc ?*

Misiunea noastră este deci aceea de a trece intenționat în starea de conștiință care ne permite să intrăm în legătură cu inteligența universală, în contact direct cu câmpul de potențialități, pentru a transmite un semnal clar că așteptăm cu adevărat o schimbare și de a vedea rezultatele pe care le dorim, sub formă de feedback, în propria viață.

Cereți feedback cuantic

Atunci când creați cu adevărat cu intenție, cereți un semn din partea conștientului cuantic că ați intrat în contact cu acesta. Îndrăzniți să cereți sincronități legate de rezultatele specifice dorite. Când faceți asta, sunteți suficient de îndrăzneț ca să doriți să aflați că acest conștient este real și că vă conștientizează eforturile. Dacă acceptați acest lucru, puteți crea într-o stare de bucurie și inspirație.

Acest principiu ne obligă să renunțăm la ceea ce credem că știm, să ne abandonăm necunoscutului și apoi să observăm efectele apărute sub formă de feedback în propria viață. Și aceasta este cea mai bună modalitate prin care învățăm. Când căpătăm indicii pozitive (condițiile noastre externe o iau într-o direcție favorabilă), atunci știm că orice am întreprins în interiorul nostru a fost corect. În mod natural, ne vom aminti cele întreprinse și le vom repeta.

Așa că, atunci când în viața dumneavoastră începe să apară feedback, puteți opta să fiți ca un om de știință în cursul unei cercetări. De ce să nu monitorizați schimbările, de orice natură, ca să vedeți că universul este în favoarea eforturilor făcute și să vă dovediți dumneavoastră înșivă că dețineți o asemenea putere ?

Deci, cum ne putem conecta cu această stare de conștiință ?

Fizica cuantică este un "non-simț"

Fizica newtoniană postula existența în permanență a unei serii liniare de interacțiuni previzibile și repetabile - vă amintiți și dumneavoastră: dacă $A + B = C$, atunci $C + D + E = F$. Dar în universul șui al modelului cuantic al realității, totul se află în intercomunicare în cadrul unui câmp dimensional superior de informație, aflat în *entanglare (încâlcire)* dincolo de spațiu și timp așa cum le știam noi. Dumnezeule...

Unul dintre motivele pentru care fizica cuantică este atât de greu de înțeles este acela că, de ani de zile, ne-am obișnuit să gândim pe baza simțurilor. Dacă măsurăm și reafirmăm realitatea cu simțurile, suntem prizonierii paradigmei newtoniene.

Dimpotrivă, modelul cuantic ne impune să nu înțelegem realitatea pe baza simțurilor (fizica cuantică este un non-simț). În procesul creării viitorului pe calea modelului cuantic, simțurile ar trebui să fie ultimele care să se confrunte cu creația minții. Ultimul lucru pe care îl trăim este chiar feedbackul senzorial. De ce ?

Câmpul cuantic este o realitate multidimensională care există dincolo de simțuri, într-un univers în care nu se găsesc nici trup, nici obiecte, nici timp. Astfel încât, ca să treceți în acest univers și să creați pornind de la paradigma respectivă, va trebui să vă lăsați un răstimp corpul deoparte. Va trebui, totodată, să vă deplasați atenția de la mediul extern - toate cele cu care vă identificați în viață; soțul sau soția, copiii, avutul și problemele, toate contribuie la alcătuirea propriei personalități. Și, în cele din urmă, va trebui să pierdeți noțiunea timpului liniar, cu alte cuvinte, atunci când observați cu intenție o viitoare potențială experiență personală, va trebui să fiți atât de prezent, încât mintea să nu vă mai oscileze între amintirile din trecut și așteptările unor perspective de tipul "ca de obicei".

Este un paradox faptul că, pentru a vă influența realitatea (*mediu*), pentru a vă însănătoși trupul sau pentru a produce o schimbare a vreunui eveniment care va avea loc în viitor (*timp*), trebuie să renunțați complet la controlul asupra lumii exterioare (*fără lucruri*), la conștiința propriului trup (*fără trup*). Trebuie să pierdeți noțiunea timpului (*fără timp*), devenind, de fapt, conștiință pură.

Procedați astfel și veți căpăta control asupra mediului, asupra propriului trup și asupra timpului (ceea ce eu, cu drag, numesc Marea Tripletă). Și, pentru că lumea subatomică a câmpului cuantic este alcătuită din conștient pur, în ea nu se poate pătrunde decât pur, pe calea conștientului. Pe poarta câmpului cuantic nu se poate intra sub formă de "cineva", ci doar în calitate de "nimeni"

Creierul omenesc este, din naștere, capabil să țină în frâu această capacitate (stați pe fază pentru alte detalii). În momentul în care înțelegeți că sunteți complet echipat ca să faceți așa ceva, părăsiți această lume și pătrundeți într-o nouă realitate, dincolo de spațiu și timp, unde veți fi în mod natural inspirat să aplicați așa ceva și în propria viață.

Depășirea timpului și a spațiului

Ce înseamnă depășirea timpului și a spațiului ? Acestea sunt concepte create de oameni pentru a explica fenomene fizice care implică localizarea și simțul omenesc al timpului. Când ne referim la un pahar care stă pe masă, referirea se face atât la amplasarea acestuia (unde se află în spațiu), cât și la durata șederii în locul respectiv. Oameni fiind, suntem obsedați de aceste două concepte: unde ne aflăm, de cât timp suntem acolo, cât vom rămâne în locul acela, unde vom fi după aceea. Deși, în realitate, timpul nu e ceva ce poate fi perceput cu simțurile, trecerea acestuia poate fi simțită într-un mod asemănător cu modul în care ne percepem locul în spațiu: "simțim" cum trec secunde, minutele, orele, tot așa cum simțim și presiunea trupului pe scaun și apăsarea tălpilor pe podea.

În câmpul cuantic, infinitele posibilități de materializare a realității există dincolo de timp și de spațiu, deoarece nu există încă niciun *potențial*. Dacă nu există, atunci nu ocupă o poziție nici în spațiu, nici în timp. Orice nu are existență materială - ale căru unde de probabilitate nu au fost reduse încă la realitate - există dincolo de spațiu și de timp.

Deoarece câmpul cuantic nu este altceva decât probabilitate imaterială, se află în afara spațiului și a timpului. Imediat ce sesizăm una dintre aceste probabilități și-i conferim o realitate palpabilă, aceasta dobândește cele două proprietăți.

Ca să pătrundeți în câmp, intrați în aceeași stare

Minunat ! Ne stă în putere să dăm concretețe unei realități pe care ne-o alegem singuri prin selectarea acesteia din câmpul cuantic. Dar, pentru asta, trebuie să pătrundem cumva în acest câmp. Suntem permanent conectați la el, dar cum îl facem să ne răspundă ? Dacă emitem constant energie, transmitând deci informație în câmp și primind informație de la acesta, cum comunicăm mai eficace cu el ?

În capitolele care urmează o să mă ocup pe larg despre modalitatea de pătrundere în câmp. Pentru moment, ceea ce trebuie să știți este că, pentru a intra în câmp, care există dincolo de spațiu și timp, trebuie să intrați în aceeași stare.

Simțiți vreodată că timpul și spațiul par să dispară ? Gândiți-vă la momentele în care vă aflați la volan, iar mintea vi se concentrează asupra vreunei probleme. Când lucrurile se petrec în acest fel, uitați de trup (nu mai vă conștientizați senzațiile în spațiu), ignorați mediul (lumea din jur dispare) și nu mai țineți cont de timp (n-aveți idee cât timp ați fost în "transă").

În astfel de momente, ați fost în pragul porții de acces în câmpul cuantic, care vă permite conlucrarea cu inteligența universală. În esență, ați dat deja gândului caracter de realitate, mai pregnantă decât orice altceva.

Mai târziu, vă voi arăta cum să treceți în mod constant în această stare de luciditate, cum să dobândiți acces la câmp și să comunicați direct cu inteligența universală care animă toate lucrurile.

Transformați-vă mintea, transformați-vă viața

Pe parcursul acestui capitol v-am condus de la noțiunea că mintea și materia sunt complet separabile către modelul cuantic conform căruia aceste stări sunt inseparabile. Spiritul este materie, iar materia este spirit.

Așadar, este posibil ca de fiecare dată când ați încercat să vă schimbați să fi rămas prins într-un mod de gândire fundamental limitat. Cel mai probabil ați crezut că circumstanțele exterioare erau întotdeauna cele pe care trebuie să le schimbați: *Dacă nu aș avea atâtea obligații aș putea să mai dau jos din kilogramele în plus și atunci aș putea fi fericit.* Am făcut cu toții afirmații care variau pe aceeași temă. Dacă nu una, atunci cealaltă. Cauză și efect.

Ce-ar fi dacă v-ați putea transforma mintea, gândurile, felul de a simți și felul de a fi astfel încât spațiul și timpul să nu mai conteze ? Ce-ar fi dacă v-ați putea schimba *dinainte* și dacă ați putea vedea efectele acelor transformări "interne" în lumea "exterioară" ? Sunteți capabil să o faceți.

Ce anume mi-a schimbat *mie* și multor altora profund și pozitiv viața este înțelegerea faptului că transformarea minții și, în consecință, trăirea de noi experiențe și câștigarea de noi senzuri, e pur și simplu o chestiune de a te dezvăța de a fi tu însuși. Când vă depășiți simțurile, când înțelegeți că nu sunteți legat cu lanțuri de trecut, când trăiți o viață superioară propriului trup, propriului mediu și timp, totul este posibil. Inteligența universală care animă existența tuturor lucrurilor vă va surprinde și încânta în același timp. N-are altă dorință decât să vă ofere tot ce vă doriți. Pe scurt, când vă transformați mintea, vă transformați viața.

Și un copil se va afla în fruntea lor...

Înainte de a merge mai departe, aș vrea să vă împărtășesc o istorisire care ilustrează exact cât poate fi de puternică și eficace păstrarea contactului cu inteligența superioară în transformarea schimbării într-o componentă integrală a propriei vieți.

Copiii mei, tineri adulți acum, folosesc de mici un gen de meditație similar procesului pe care vi-l voi descrie în detaliu în partea a III-a a cărții. Practicarea acestor tehnici a avut drept rezultat niște aventuri remarcabile. De când erau mici copiii, căzuserăm de acord să se ocupe de crearea unor obiecte materiale sau evenimente pe care vor să le trăiască. Regula prevedea totuși ca eu să nu mă amestec sau să-i ajut la obținerea rezultatului. Era necesar să-și creeze pe cont propriu realități dorite, folosindu-și mintea și intrând în interacțiune cu câmpul cuantic.

Fiica mea de douăzeci și ceva de ani studiază artele la facultate, într-o primăvară, am întreat-o ce experiență și-ar dori pentru vacanța de vară care urma. Avea o listă ca de spălătorie. În locul slujbei tipice pentru un student aflat acasă în vacanța de vară, voia să lucreze în Italia, să învețe și să trăiască lucruri noi, să viziteze cel puțin șase orașe italiene și să petreacă o săptămână la Florența, unde avea prieteni. Voia să lucreze primele șase săptămâni de vară pentru un salariu decent și să petreacă restul vacanței acasă.

Mi-am lăudat fiica pentru viziunea clară pe care o avea despre ceea ce-și dorea și i-am adus aminte că inteligența universală va orchestra ea însăși modul în care se va manifesta vara ei de vis. Ea s-ar fi îngrijit de conținut, iar conștiința superioară de "cum" s-ar fi realizat lucrurile.

Fiindcă fiica mea e obișnuită cu arta de a gândi și simți anticipat o experiență efectivă, n-am făcut decât să-i amintesc nu numai să-și stabilească o intenție în fiecare zi cu privire la cum dorea să-i fie vara aceea - ce oameni ar întâlni, ce evenimente ar avea loc, ce locuri ar vizita - ci și să simtă cum va fi să trăiască aceste lucruri. I-am cerut să-și construiască în minte viziunea până devenea atât de clară și reală, încât gândul la care se gândea devenea experiența însăși, iar sinapsele din creierul ei începeau să introducă informația respectivă într-un circuit ca și cum ar fi fost realitate.

Dacă rămânea tânăra din camera de cămin care doar visa să meargă în Italia, atunci era aceeași persoană care trăia o realitate neschimbată. Așa că, încă din luna martie, trebuia să înceapă să "fie" tânăra care mersese în Italia jumătate de vară.

"Nicio problemă", mi-a spus. Mai avusese experiențe de acest gen, când își dorise să apară într-un videoclip și să vadă cum e să treci prin experiența de a face cumpărături frenetice. Ambele dorințe se împliniseră cu o eleganță desăvârșită.

Apoi i-am amintit fiicei mele: "Când ai terminat de construit mental această experiență, nu mai poți fi aceeași persoană ca la început. Când te scoli de pe scaun, trebuie să te simți ca și cum ai fi petrecut cea mai uimitoare vacanță din viață."

"Am înțeles", mi-a spus. Din ce-i reamintisem eu, a înțeles că în fiecare zi trebuie să treacă în altă stare de a fi. Și, după fiecare astfel de creație mentală, era necesar să-și trăiască ziua în starea de recunoștință superioară generată de trăirea experienței respective. Câteva săptămâni după aceea, am primit un telefon de la fiica mea: "Tată, universitatea oferă un curs de vară de istoria artei în Italia. Pot obține o reducere pentru curs și toate cheltuielile vor scădea de la 7 000 la 4 000 de dolari. Poți să mă ajuți cu plata?"

Ei bine, nu că aș fi un părinte care nu-și sprijină copilul, dar nu mi s-a părut că era ce-și propusese ea inițial. Încerca să controleze rezultatul acestui destin posibil în loc să permită câmpului cuantic să orchestreze singur evenimentele. Am sfatuit-o să "se mute" cu adevărat în excursia respectivă în Italia și să gândească, să simtă și să vizeze în italiană până se pierdea cu totul în experiența respectivă.

După câteva săptămâni a telefonat din nou, iar entuziasmul răzbătea prin receptor. Fusese la bibliotecă și, stând la taclale cu profesoara ei de istoria artei, s-au trezit amândouă povestind în italiană, pe care o vorbeau fluent. În momentul acela, profesoara i-a spus: "Bine că mi-am adus aminte. Unul dintre colegii mei are nevoie de cineva care să predea limba italiană, nivelul de începători, unor studenți americani care vor studia în Italia vara aceasta."

Sigur că fiica mea a fost angajată. În plus, nu numai că urma să fie remunerată pentru orele predate (cu toate cheltuielile plătite), dar beneficia și de ocazia de a merge în șase locuri diferite în Italia, timp de șase săptămâni, urmând să petreacă ultima săptămână la Florența și cea de-a doua jumătate a verii acasă. Astfel, i s-a materializat slujba de vis și fiecare aspect al viziunii ei inițiale.

Acesta nu era cazul unei tinere care urmărește cu încăpățânarea tipică să găsească un program căutând pe internet, urmărindu-și cu insistență profesorii și așa mai departe. În loc să urmeze modelul cauză-efect, fiica mea și-a modificat starea de a fi în asemenea măsură încât a fost ea însăși cauza unui efect. A trăit după regulile câmpului cuantic.

În timp ce se conecta electromagnetic la un destin pe care și-l dorea și care exista în câmpul cuantic, trupul ei a fost apoi atras către evenimentul viitor. Experiența a găsit-o pe ea. Soluția a fost imprevizibilă și a venit într-un mod pe care ea nu îl anticipase în niciun fel; a fost sincronă și a reprezentat, fără nicio îndoială, rezultatul propriilor eforturi interne.

Să reflectăm o clipă la acest lucru. Ce oportunități există și așteaptă să ne găsească ? Cine anume sunteți la acest moment... și în fiecare alt moment ? Oare felul dumneavoastră de a fi va atrage tot ceea ce vă doriți ?

Vă puteți schimba starea de a fi ? Și, odată ce reușiți să vă mutați într-o minte nouă, veți fi capabil să sesizați și schimbarea destinului ? Răspunsurile constituie conținutul restului cărții de față.

CAPITOLUL 2

Depășirea propriului mediu

Până la acest moment sper că ați început să acceptați ideea că mintea subiectivă influențează universul obiectiv. S-ar putea chiar să fiți dornic să recunoașteți că observatorul poate influența universul subatomic și un anumit eveniment doar prin reducerea la particulă a unui singur electron dintr-o undă de energie. Ajuns în acest punct, s-ar putea să dați crezare experimentelor științifice din mecanica cuantică pe care le-am discutat și care dovedesc controlul direct al conștiinței asupra universului minuscul al atomului, deoarece elementele respective sunt, în mod fundamental, alcătuite din conștiință și energie. E vorba de fizică cuantică în deplină desfășurare de forțe, nu ?

Dar poate că vă îndoiiți încă de conceptul conform căruia mintea vă poate influența în mod real, măsurabil, viața. S-ar putea să vă întrebați: *Cum poate mintea mea să influențeze evenimente de mai mare amploare astfel încât să-mi pot schimba viața. Cum să fac să transform electroni și să determin manifestarea unui anumit eveniment, numit experiență nouă, pe care vreau să-l trăiesc la un moment dat ?* Nu m-ar surprinde dacă v-ați pune întrebări despre capacitatea dumneavoastră de a crea experiențe efective, în mărime naturală, în universul extins al realității.

Scopul meu este să vă fac să înțelegeți că există fundamente științifice pentru acceptarea posibilității ca gândurile să vă creeze realitatea și să vă arăt, pe viu, cum anume se întâmplă acest fenomen. Pe cel ce se îndoiește, totuși, l-aș ruga să nu respingă posibilitatea ca modul de a gândi să-i influențeze în mod direct viața.

Reveniți permanent la gândurile și sentimentele cu care v-ați obișnuit și veți crea mereu aceeași realitate

Dacă puteți accepta posibilitatea acestei paradigme, atunci, pe cale logică pur și simplu, va trebui să acceptați și posibilitatea următorului lucru: ca să creați ceva diferit în universul personal față de cele care v-au intrat deja în obișnuință, trebuie să vă schimbați modul în care gândiți și simțiți.

Altfel, gândind și simțind în mod repetat la fel ca ieri și alaltăieri, veți continua să creați aceleași condiții de viață care vă vor face să trăiți aceleași emoții și vă vor influența să gândiți "corespunzător" emoțiilor respective.

Ca să divagăm puțin aici, permiteți-mi să compar această situație cu proverbiul hamster din roată. Pe măsură ce vă gândiți neîncetat la problemele dumneavoastră (conștient sau inconștient), nu veți face decât să vă creați un număr sporit de dificultăți de același tip. Și poate că vă gândiți atât de *mult* la probleme pentru că, în definitiv, înșăși gândirea dumneavoastră le-a creat. Poate că vă simțiți atât de intens problemele pentru că reveniți constant asupra acestor sentimente familiare care au dus inițial la apariția problemei. Dacă insistați să gândiți și să simțiți "corespunzător" circumstanțelor din propria viață, nu veți face decât să reafirmați *realitatea* în cauză.

Așa că, în următoarele câteva capitole, vreau să mă concentrez asupra lucrurilor pe care trebuie să le înțelegeți ca să vă *schimbați*.

Ca să vă schimbați, ridicați-vă deasupra mediului, trupului și timpului

Majoritatea oamenilor se concentrează pe trei lucruri în viață: mediul în care trăiesc, propriul trup și timpul. Nu numai că se gândesc la ele, dar și gândesc *corespunzător* cu acestea. Pentru a vă dezbăra însă de obișnuința de a fi dumneavoastră înșivă trebuie să gândiți superior circumstanțelor propriei vieți, să fiți superior sentimentelor pe care trupul dumneavoastră le-a memorat și să trăiți pe o nouă linie temporală.

Dacă vreți să vă schimbați, trebuie să purtați în gând un sine idealizat, un model pe care să-l puteți imita, diferit de "sinele" existent astăzi în mediul, trupul și timpul său specific și superior acestuia. Fiecare mare personalitate din istorie știa cum se face și puteți și dumneavoastră atinge înalte culmi de măreție în propria viață, odată ce stăpâniți conceptele și tehnicile care vi se vor prezenta.

În capitolul de față ne vom concentra asupra modului în care vă puteți depăși mediul și pregăti terenul pentru cele două capitole care urmează, în care vom discuta cum să depășiți trupul și timpul.

Amintirile sunt mediul nostru intern

Înainte de a începe să vorbim despre cum vă puteți dezvăța de obiceiul de a fi dumneavoastră înșivă, vreau să fac apel câteva clipe la o logică simplă. Cum a început această obișnuință de a gândi și a simți mereu la fel ?

Răspunsul nu pot să mi-l încep decât vorbindu-vă despre creier, punctul de plecare a tot ceea ce gândim și simțim. Conform teoriei neuroștiințifice actuale, creierul este organizat în vederea reflectării tuturor celor *știute* din mediu. Toate

informațiile la care am fost expuși pe tot parcursul vieții, sub formă de cunoștințe și experiențe, se depozitează în conexiunile sinaptice ale creierului.

Relațiile cu *oamenii* pe care i-am cunoscut, gama variată de *obiecte* pe care le deținem și cu care suntem familiarizați, *locurile* pe care le-am vizitat și în care am locuit în diferite *perioade* ale vieții și miriadele de *experiențe* trăite sunt toate configurate în structurile cerebrale. Chiar și nenumăratele acțiuni și comportamente pe care le-am memorat și repetat de atâtea ori în viață sunt imprimate în pliurile complicate ale materiei noastre cenușii.

Rezultă deci că toate *experiențele* noastre personale cu *oameni* și *lucruri* la numite *momente* și în anumite *locuri* sunt literalmente reflectate în cadrul rețelelor de *neuroni* (celule nervoase) care ne alcătuiesc creierul.

Ce termen folosim pentru a desemna totalitatea acestor "amintiri" de oameni și lucruri trăite în diferite locuri și variate momente din viață ? Acesta este *mediul* nostru *extern*. În cea mai mare parte, creierul corespunde mediului nostru, constituind o înregistrare a trecutului nostru personal, o reflecție a vieții trăite.

În orele noastre de veghe, în cursul interacțiunilor noastre obișnuite cu diverșii stimuli din lumea din jur, mediul extern activează diverse circuite cerebrale. Ca o consecință a acestui răspuns aproape automat, începem să gândim (și să reacționăm) corespunzător mediului. Pe măsură ce mediul ne face să gândim, se activează rețele familiare de celule nervoase, care reflectă experiențe anterioare deja configurate în creier. În esență, gândim automat și corespunzător obișnuințelor formate de propriile amintiri.

Dacă gândurile vă creează realitatea și continuați să gândiți aceleași gânduri (care constituie un produs și o reflecție a mediului), atunci veți continua să produceți neconținut aceleași realitate. Astfel, gândurile și simțămintele interne vor corespunde exact vieții de până acum, pentru că realitatea dumneavoastră externă - cu toate problemele, condițiile și circumstanțele acesteia - este cea care vă influențează modul de a gândi și simți în realitatea internă.

Amintirile familiare ne setează să reproducem aceleași experiențe

În fiecare zi, pe măsură ce vedeți aceiași oameni (șeful sau nevasta și copiii, de exemplu), faceți aceleași lucruri (mergeți la serviciu, vă îndepliniți sarcinile zilnice și faceți aceleași exerciții fizice), mergeți în aceleași locuri (cafeneaua preferată, băcănia frecventată de obicei și locul de muncă) și priviți aceleași obiecte (mașina,

casa, periuța de dinți și chiar propriul trup), amintirile devenite familiare și asociate cu lumea pe care o cunoașteți vă "setează" să reproduceți aceleași experiențe.

Am putea spune că mediul ne controlează, de fapt, mintea. Dat fiind faptul că neuroștiințele definesc *mintea* drept "creier în acțiune", reproduceți în mod repetat același nivel mental resetându-vă percepția despre sine în relație cu exteriorul. Identitatea vi se definește prin tot ce este în afara dumneavoastră, pentru că vă identificați cu toate elementele care vă alcătuiesc universul exterior. Astfel, vă observați realitatea cu o minte corespunzătoare acesteia, ceea ce vă face să reduceți undele infinite de probabilitate ale câmpului cuantic la evenimente care reflectă mintea folosită pentru a vă trăi viața. Creați mai multe exemplare din aceeași serie.

S-ar putea să nu vi se pară că mediul și gândurile vă sunt chiar atât de rigide și că realitatea dumneavoastră s-ar reproduce atât de ușor. Dar, dacă stați și vă gândiți că creierul este o înregistrare completă a propriului trecut, iar mintea este produsul propriei conștiințe, s-ar putea, într-un anumit sens, să *gândiți mereu în trecut*. Răspunzând mereu cu aceleași echipamente cerebrale, care corespund celor amintite, creați un nivel mental identic cu trecutul, deoarece creierul activează în mod automat circuite deja existente ca să reflecte tot ceea ce cunoașteți deja, ce ați trăit și puteți, așadar, anticipa. Conform legii câmpului cuantic (care, că tot veni vorba, acționează încă în favoarea dumneavoastră), trecutul vă devine viitor.

Reflectați asupra următorului lucru: când gândiți din perspectiva amintirilor trecute, nu puteți crea decât experiențe trecute. Din pricina faptului că toate "cunoscutele" din viața dumneavoastră vă determină creierul să gândească și să simtă așa cum v-ați obișnuit, construind astfel rezultate recunoscutibile, vă reafirmați permanent viața în forma cunoscută. Și, dat fiind postulatul care afirmă că creierul "corespunde" mediului, putem traduce prin faptul că, dimineață de dimineață, simțurile vă conectează la aceeași realitate și activează același flux al conștiinței.

Toate elementele senzoriale de intrare din lumea exterioară pe care le prelucrează creierul (adică văzul, mirosul, auzul, pipăitul și gustul) activează creierul să gândească nu altfel, ci corespunzător tuturor celor cu care v-ați obișnuit în realitatea proprie. Deschideți ochii și știți că persoana de alături din pat este soțul sau soția datorită experiențelor trăite împreună. Auziți un lătrat afară la ușă și știți că e câinele familiei care vrea să iasă. Vă doare spatele și vă aduceți aminte că e aceeași durere ca și cea de ieri. Vă asociați universul exterior, familiar, cu ceea ce credeți că sunteți, amintindu-vă de dumneavoastră înșivă în această dimensiune, timp și spațiu.

Obişnuinţele noastre cotidiene: conectarea la priza sinelui obişnuit

Ce fac cei mai mulţi dintre noi în fiecare dimineaţă după ce au intrat în priza propriei realităţi prin intermediul acestor rapeluri senzoriale cu privire la cine suntem, unde suntem şi așa mai departe ? Păi, rămânem conectaţi la acest sine obişnuit prin adoptarea unui set de comportamente automate, inconştiente, cu grad mare de rutină.

De exemplu, vă treziţi probabil pe aceeaşi parte a patului, vă puneţi halatul în acelaşi fel, vă priviţi în oglindă ca să vă aduceţi aminte cine sunteţi şi intraţi sub duş conform unui obicei automat. Pe urmă vă aranjaţi ca să arătaţi conform imaginii dumneavoastră din ochii lumii şi vă spălaţi pe dinţi după obicei, așa cum aţi învăţat. Vă beţi cafeaua din ceaşca preferată şi vă mâncaţi obişnuitele cereale de la micul dejun. Vă puneţi haina pe care o purtaţi de obicei şi trageţi inconştient fermoarul.

După aceea vă suiţi automat în maşină şi vă îndreptaţi spre serviciu pe ruta binecunoscută, care vă avantajează. La muncă faceţi lucrurile obişnuite pe care aţi memorat atât de bine cum să le faceţi. Vedeţi aceiaşi oameni care acţionează aceleaşi butoane emoţionale şi care vă fac să gândiţi aceleaşi gânduri despre ei, despre munca şi viaţa dumneavoastră.

Pe urmă vă grăbiţi să plecaţi acasă, ca să vă zoriţi să mâncaţi, ca să vă grăbiţi să urmăriţi emisiunea preferată la TV, ca să-i daţi zor să vă duceţi la culcare, ca să vă rezeziţi şi s-o luaţi de la capăt, din nou. Vi s-a schimbat vreun pic creierul în ziua descrisă ?

De ce mai nutriţi speranţa secretă că-n viaţa dumneavoastră va apărea ceva diferit, când rumegaţi aceleaşi gânduri, întreprindeţi aceleaşi acţiuni şi trăiţi aceleaşi emoţii în fiecare zi dată de la Dumnezeu ? Nu asta-i definiţia nebuniei, oare ? Am căzut cu toţii, într-un moment sau altul, pradă acestui fel de viaţă limitată. Acum înţelegeţi din ce motiv.

În exemplul precedent se poate spune, cu certitudine, că reproduceţi acelaşi nivel mental zi de zi. Şi dacă modelul cuantic al lumii arată că mediul constituie o prelungire a minţii (şi că spiritul şi materia sunt totuna), atunci, atât timp cât mintea rămâne neschimbată, şi viaţa dumneavoastră va rămâne în *statu-quo*.

Astfel, dacă mediul vă rămâne acelaşi şi reacţionaţi gândind în mod identic, atunci, conform modelului cuantic al realităţii, n-ar trebui oare să creaţi mai multe exemplare ale aceleiaşi serii ? Gândiţi-vă astfel la acest lucru: elementul de intrare e

neschimbat, și-atunci rezultatul e, la rândul său, obligatoriu același. Cum să puteți, atunci, crea vreodată ceva *nou* ?

Circuite conectate la vremuri grele

Mai există o consecință posibilă pe care ar trebui s-o menționez, și anume aceea a declanșării permanente a acelorași modele neuronale prin reluarea aceleiași mod de viață în fiecare zi. De fiecare dată când reacționați la realitatea obișnuită prin re-crearea aceleiași minți (adică prin declanșarea acelorași celule nervoase pentru a face creierul să funcționeze în același mod), vă "echipați" creierul cu circuite astfel încât să corespundă condițiilor obișnuite din realitatea personală, indiferent dacă sunt bune sau rele.

Există în neuroștiință un principiu cunoscut sub numele de *legea lui Hebb*, conform căruia, în esență, "celulele nervoase care se declanșează împreună se unesc în același circuit". Crezul lui Hebb demonstrează că, dacă activezi în mod repetat același celule nervoase, atunci, de fiecare dată când se declanșează, le va fi mai ușor să se activeze din nou la unison. În cele din urmă, neuronii respectivi vor dezvolta o relație pe termen lung (D.O. Hebb, "The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory", 2002).

Așa că, în momentul când folosesc termenul de "echipat cu circuite", mă refer la faptul că anumite grupuri de neuroni s-au declanșat împreună în același fel și de atâtea ori încât s-au organizat în modele specifice, cu conexiuni de lungă durată. Cu cât se declanșează mai mult aceste rețele, cu atât se leagă mai strâns împreună, formând căi statice de activitate. Cu timpul, oricare ar fi gândul, comportamentul sau sentimentul repetat la nesfârșit, acesta va deveni o obișnuință automată, inconștientă. Când mediul vă influențează mintea în asemenea măsură, habitatul devine habitual.

Astfel, dacă gândiți mereu aceleași gânduri, dacă întreprindeți neîncetat aceleași acțiuni, veți începe să vă cablați creierul într-un tipar finit, care constituie reflecția directă a realității dumneavoastră finite. În consecință, vă va fi mai ușor și mai natural să reproduceți, clipă de clipă, aceeași minte.

Acest ciclu nevinovat de reacție vă determină creierul și apoi mintea să consolideze și mai mult realitatea particulară care vă concretizează lumea exterioară. Cu cât activați mai mult aceleași circuite prin reacția la universul exterior, cu atât vă veți cabla mai solid creierul să corespundă lumii dumneavoastră. Veți deveni atașat neurochimic de condițiile propriei vieți. Cu timpul, veți începe să gândiți

convențional, deoarece creierul nu va activa decât un set limitat de circuite, care creează ulterior o semnătură mentală specifică. Această semnătură poartă denumirea de *personalitate*.

Cum se formează obișnuința de a fi tu însuși

Ca efect al acestei formări de obișnuințe la nivelul activității neuronale, cele două realități, cea a universului interior, al minții, și cea al lumii exterioare, par să devină aproape inseparabile. De exemplu, dacă nu vă puteți abține să vă gândiți la propriile probleme, atunci mintea și viața vi se vor confunda. Lumea obiectivă capătă culoarea dată de percepțiile minții subiective și, astfel, realitatea se conformează în mod continuu. Vă pierdeți în iluzia unui vis.

Este ceea ce s-ar putea numi un făgaș, pe care alunecăm cu toții, dar lucrurile sunt mult mai profunde: nu numai acțiunile, ci și atitudinile și felul în care simțim devin repetitive. V-ați format obișnuința de a fi dumneavoastră înșivă, devenind, într-un fel, sclavul propriului mediu. Gândirea este "corespunzătoare" condițiilor în care vi se desfășoară viața și, astfel, ca observator cuantic, vă creați o minte care nu reafirmă în realitatea dumneavoastră specifică decât circumstanțele respective. Nu faceți altceva decât să reacționați la universul extern, cunoscut, imuabil.

Concret, ați devenit un efect al circumstanțelor exterioare dumneavoastră. V-ați permis să renunțați la controlul asupra propriului destin. Spre deosebire de personajul interpretat de Bill Murray în filmul *Ziua cârțiței*, nici măcar nu mai luptați împotriva monotoniei fără de sfârșit a propriului fel de a fi și a ceea ce v-a devenit propria viață. Mai rău decât atât, nu sunteți victimele vreunei forțe nevăzute și misterioase care să vă fi plasat în această buclă repetitivă - *dumneavoastră înșivă* sunteți creatorul buclei.

Vestea bună este aceea că, fiind creatorul buclei respective, opțiunea de a-i pune punct vă aparține tot dumneavoastră.

Conform modelului cuantic al realității, pentru a ne transforma viața trebuie, în mod esențial, să ne schimbăm modul de a gândi, acționa și simți. Trebuie să ne schimbăm starea de a fi, pentru că modul nostru de gândire, simțire și purtare constituie, în esență, propria *personalitate*, iar personalitatea noastră este cea care ne creează *realitatea personală*. Așadar, pentru crearea unei noi realități personale, a unei vieți noi, trebuie să creăm o nouă personalitate - trebuie să ne transformăm în altcineva.

Schimbarea, deci, înseamnă să gândești și să acționezi la un nivel superior circumstanțelor prezente și propriului mediu.

Măreția constă în tenacitatea urmării unui vis, indiferent de circumstanțe

Înainte de a începe explorarea modalităților prin care se poate gândi la un nivel superior propriului mediu și de a vă dezbăra astfel de obișnuința de a fi dumneavoastră înșivă, vreau să vă amintesc ceva.

Este posibil să gândești superior realității curente, iar cărțile de istorie sunt pline de nume de personalități care au făcut acest lucru, bărbați și femei precum Martin Luther King Jr., William Wallace, Marie Curie, Mahatma Gandhi, Thomas Edison și Ioana d'Arc. Fiecare dintre acești oameni își formase în minte un concept de realitate viitoare care exista ca potențial în câmpul cuantic. Această viziune era vie într-o lume interioară de posibilități, dincolo de simțuri și, cu timpul, fiecare dintre ei au transformat aceste idei în realitate.

Firul comun care îi unește pe acești oameni este faptul că aveau cu toții un vis, o viziune sau un obiectiv care le era mult superior. Cu toții credeau într-un destin viitor care era atât de real în propria minte, încât au început să trăiască ca și cum visul respectiv se împlinea deja. Nu-l puteau vedea, auzi, gusta, miroși sau pipăi, dar erau atât de subjuogați de acesta încât acționau într-un fel care corespundea în avans acestei realități potențiale. Cu alte cuvinte, se comportau ca și cum ceea ce întrevăzuseră ca fiind posibil era deja realitate.

De exemplu, sloganul imperialist care ținea India sub jugul colonial în prima parte a secolului al XX-lea era demoralizant pentru indieni. În ciuda acestui fapt, Gandhi credea într-o realitate care nu era încă prezentă în viața propriului popor. Acesta a susținut cu convingere neabătută și din tot sufletul conceptele de egalitate, libertate și nonviolență.

În ciuda faptului că Gandhi susținea ideea de libertate pentru toți, tirania și controlul britanic din vremea respectivă constituiau o cu totul altă realitate. Convingerile convenționale din epoca respectivă erau în contradicție cu speranțele și aspirațiile acestuia. Deși experiența libertății nu era realitate în momentul primei sale angajări în transformarea Indiei, acesta nu a permis dovezilor exterioare de adversitate să-l abată de la idealul pe care îl nutrea.

Timp îndelungat, judecând după majoritatea răspunsurilor primite de la lumea exterioară, lui Gandhi nu i s-a demonstrat că reușea să realizeze mare lucru. În

ciuda acestui fapt, rareori a permis condițiilor din mediul exterior să preia controlul asupra felului său de a fi. Gandhi credea într-un viitor pe care nu-l putea vedea sau simți prin simțuri, dar care îi era atât de viu în minte, încât nu putea trăi în niciun alt fel. Se lăsa absorbit de o viață nouă viitoare în timp ce fizic își trăia viața prezentă. Gandhi a înțeles că modul său de a gândi, acționa și simți va sfârși prin a schimba condițiile prezente ale mediului său de viață. Și, în cele din urmă, realitatea a început să se transforme ca rezultat al eforturilor sale.

Când comportamentul ne corespunde intențiilor, când acțiunile noastre sunt pe aceeași lungime de undă cu gândurile, când mintea și trupul acționează împreună, când cuvintele și faptele ne sunt în rezonanță... în fiecare dintre noi se descătușează o forță imensă.

Giganții istoriei: de ce visurile lor erau un "nonsens nerealist"

Cele mai mărețe figuri din istorie erau neabătut angajate față de un destin viitor, fără să simtă nevoia unui răspuns imediat din partea mediului. Nu le păsa dacă nu primiseră niciun indiciu senzorial sau dovadă materială a schimbării dorite; trebuie că-și aminteau zilnic de realitatea asupra căreia se concentraseră profund. Mintea le era în avans față de mediul în care trăiau, pentru că mediul nu le mai controla gândirea. O luaseră, cu adevărat, înaintea vremurilor.

Un alt element fundamental pe care îl au în comun toți acești oameni faimoși este faptul că, în mintea lor, le era foarte clar exact ce doreau să se întâmple. (Rețineți, *modul de realizare* a lucrurilor trebuie lăsat pe seama conștiinței superioare, iar ei trebuie să fi cunoscut acest lucru.)

Ei bine, unii contemporani s-ar putea să-i fi catalogat drept nerealști. De fapt, *erau* complet nerealști, la fel ca și visurile pe care le nutreau. Evenimentul de care se lăsau acaparați în gând, acțiune și emoție nu era realist pentru că realitatea respectivă nici nu se născuse încă. Un alt lucru pe care-l mai puteau spune ignoranții și cinicii era că viziunea lor era un nonsens, și ar fi avut dreptate denigratorii - viziunea asupra realității viitoare era un "non-sens" (joc de cuvinte din limba engleză, bazat pe omonimia substantivului "senses" = simțuri/sensuri): exista într-o realitate aflată dincolo de simțuri.

Ca să dăm un alt exemplu, Ioana d'Arc a fost considerată nesocotită, chiar nebună, iar ideile ei au reprezentat o provocare la adresa convingerilor vremii, transformând-o într-un pericol pentru sistemul politic al timpului. Dar, odată ce viziunea ei s-a conturat, a fost considerată profund virtuoaasă.

Măreția constă în tenacitatea păstrării unui vis, indiferent de mediu. În cele ce urmează vom vedea că depășirea mediului este inextricabil legată de depășirea trupului și a timpului. În cazul lui Gandhi, acesta nu s-a lăsat abătut de cele întâmplare în lumea din jurul său (mediul), nu s-a lăsat afectat de felul în care se simțea și ce i s-ar fi întâmplat (trupul) și nu s-a îngrijorat cât ar fi durat până la realizarea visului său de libertate (timp). Știa, pur și simplu, că toate aceste elemente se vor plia, mai devreme sau mai târziu, după propria intenție.

În cazul tuturor giganților istoriei, este oare posibil ca ideile să le fi înflorit în asemenea măsură în laboratorul minții încât pentru propriul creier să fi fost ca și cum experiența se petrecuse deja? Puteți oare, la rândul dumneavoastră, schimba cine sunteți numai prin puterea gândului?

Exercițiul de repetiție mentală: cum ni se pot transforma gândurile în experiență

Neuroștiințele au dovedit că ne putem schimba creierul și, prin urmare, comportamentele, atitudinile și convingerile doar gândind diferit (cu alte cuvinte, fără a schimba nimic din mediul în care trăim). Prin *repetiție mentală* (imaginare repetată a realizării unei acțiuni), circuitele cerebrale se pot reorganiza ca să ne reflecte obiectivul. Ne putem face gândurile atât de reale, încât creierul își va transforma aspectul pentru a arăta ca și cum evenimentul ar fi devenit deja realitate materială. Îl putem schimba în așa fel încât să fie în avans față de orice experiență efectivă din lumea exterioară.

Iată un exemplu: în *Antrenează-ți creierul* am discutat felul în care subiecții participanți la un studiu care au repetat *mental* exerciții de pian cu o singură mână, pe o perioadă de cinci zile, timp de două ore pe zi (fără să atingă, de fapt, nicio clapă de pian) au manifestat aproape aceleași modificări cerebrale ca și cei care executau *fizic* exerciții identice de digitație pe o claviatură, cu aceeași frecvență și în aceeași perioadă de timp. Imaginile scanate ale creierului în stare de funcționare au arătat că toți participanții la studiu și-au activat și extins grupuri de neuroni din aceeași zonă specifică a creierului. În esență, grupul care a repetat mental exercițiile de game și de coarde și-a dezvoltat aproape același număr de circuite cerebrale ca și grupul care se angajase fizic în această activitate.

Acest studiu demonstrează două aspecte importante. Nu numai că ne putem transforma creierul doar gândind altfel, dar, când ne concentrăm cu adevărat pe o singură idee, creierul nu face diferența dintre universul interior al minții și ceea

ce trăim ca experiență în mediul exterior. Gândurile ni se pot transforma, astfel, în experiențe.

Această noțiune este esențială pentru succesul sau eșecul eforturilor noastre de a înlocui vechi obișnuințe (remodelarea conexiunilor neurologice vechi) cu altele noi (înmugurirea unor rețele noi de neuroni). Așadar, să privim mai îndeaproape felul în care la persoanele care au exersat mental, fără a emite nicio notă la modul fizic, a avut loc aceeași secvență de învățare.

Indiferent dacă o anume deprindere se formează pe cale fizică sau mentală, există patru elemente pe care le utilizăm cu toții ca să ne schimbăm creierul: acumularea de cunoștințe, instruirea practică, concentrarea atenției și exercițiul repetitiv.

Învățare înseamnă realizarea de conexiuni sinaptice, pe când instruirea practică ne implică corpul în realizarea unei noi experiențe care ne îmbogățește, la rândul-i, creierul. Când ne și concentrăm atenția și repetăm de multe ori noua deprindere, creierul ni se transformă.

În grupul care a exersat fizic gamele și a folosit coardele, aplicarea acestei formule a dus la dezvoltarea de noi circuite.

Participanții care au repetat mental au aplicat și aceștia formula respectivă, doar că nu și-au implicat fizic niciodată trupul. În mintea lor, aceștia au putut ușor să se închipuie cântând la pian.

Rețineți, după ce subiecții respectivi au exersat mental în mod repetat, creierul acestora a manifestat aceleași modificări neurologice ca și cei care au cântat efectiv la pian. S-au format noi rețele de neuroni (rețele neurologice), demonstrând astfel că, efectiv, aceștia se angajaseră în exersarea gamelor și acționarea corzilor fără a trăi fizic experiența respectivă. Am putea spune că creierul acestora "exista în viitor", în avans față de evenimentul fizic al cântatului la pian.

Datorită lobului cerebral frontal extins al omului și a capacității noastre unice de a conferi gândului o realitate similară cu cea a oricărui alt lucru, lobul frontal al creierului poate în mod natural să "reducă volumul" mediului exterior astfel încât să nu se mai prelucreze nimic în afara unui unic gând concentrat. Acest tip de prelucrare internă ne permite să devenim atât de absorbiți de acțiunea de formare a imaginilor mentale, încât creierul își va transforma circuitele fără să fi trecut prin experiența efectivă a evenimentului. Când ne putem modifica mintea independent

de mediu și apoi ne putem urmări cu tenacitate și concentrare susținută realizarea unui ideal, creierul va fi în avans față de mediu.

Aceasta este repetiția mentală, un instrument important în demersul de renunțare la obișnuința de a fi noi înșine. Dacă ne gândim în mod repetat la ceva până la excluderea oricărui alt lucru, va veni un moment în care gândul devine experiența însăși. Când se întâmplă acest lucru, echipamentul neurologic este reconfigurat pentru a reflecta gândul ca experiență. Acesta este momentul în care gândirea ne va transforma creierul și, în același timp, mintea.

Înțelegerea faptului că transformarea neurologică se poate petrece în absența interacțiunilor fizice din mediu este esențială pentru reușita încercării de a vă dezbăra de obișnuința de a fi dumneavoastră înșivă. Gândiți-vă la implicațiile mai profunde ale experimentului cu exersatul digitației la pian. Dacă aplicăm același proces - repetiția mentală - la orice dorim să facem, ne putem schimba creierul în avans față de orice experiență concretă.

Dacă vă puteți influența creierul să se transforme înainte de petrecerea efectivă a unui eveniment dorit, veți crea circuitele neurologice potrivite care să vă dea posibilitatea să vă comportați în conformitate cu intenția, înainte ca aceasta să se manifeste concret în viața dumneavoastră. Repetând mental un mai bun mod de a gândi, de a acționa sau de a fi, vă veți "instala" rețeaua neurologică necesară pentru a vă pregăti din punct de vedere neurofiziologic pentru noul eveniment.

De fapt, veți face mai mult decât atât. Echipamentul cerebral, conform analogiei folosite în această carte, se referă la structurile fizice ale creierului, la anatomia acestuia, mergând până la neuroni. Dacă vă instalați, consolidați și remodelați în continuare echipamentul cerebral, rezultatul final al acestei repetiții va fi o rețea neurologică - de fapt, un nou program. Asemenea unui program de calculator, programul în cauză (de exemplu, un comportament, o atitudine sau o stare emoțională) se va derula automat.

Acum v-ați cultivat creierul să fie pregătit pentru noua experiență și sunt sincer convins că beneficiați de mintea necesară pentru a face față provocării. Când vă transformați mintea, și creierul vi se transformă și când vă transformați creierul, vi se schimbă și mintea.

Așa că, atunci când vine momentul să manifestați o viziune care contravine condițiilor de mediu din proximitate, este foarte posibil să fiți deja pregătit să gândiți și să acționați cu o convingere nestrămutată și tenace. De fapt, cu cât vă imaginați

mai persistent comportamentul căutat în contextul unui eveniment viitor, cu atât vă va fi mai ușor să manifestați un nou fel de a fi.

Considerați că vă puteți încrede într-un viitor care nu poate fi nici văzut, nici trăit încă prin simțuri, dar la care v-ați gândit de suficient de multe ori încât creierul vi s-a modificat în așa fel încât să arate ca și cum experiența ar fi avut deja loc înainte de materializarea fizică a evenimentului în mediul înconjurător ? Dacă da, atunci creierul nu vă mai este o înregistrare a trecutului, ci a devenit o hartă către viitor.

Acum, că știți că vă puteți transforma creierul gândind diferit, este posibil să vă transformați corpul ca să arate "ca și cum" și el a trăit o experiență în avans față de condițiile efective avute în vedere ? Are, oare, mintea atât de multă forță ? Fiți atent.

CAPITOLUL 3

Depășirea propriului trup

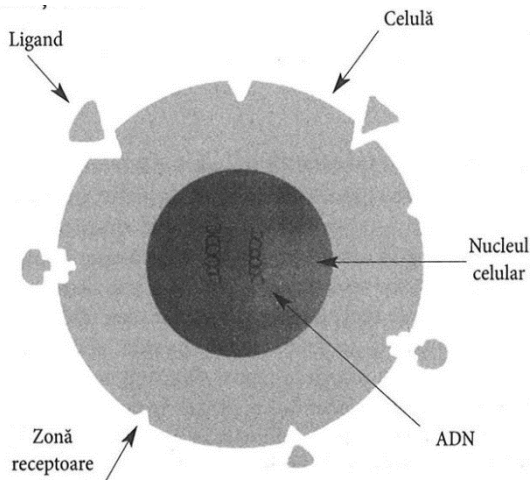
Procesul de gândire nu are loc într-un vid. De fiecare dată când se generează un gând, în creier are loc o reacție biochimică - se produce o substanță chimică. Așa cum sunteți pe cale să aflați, creierul eliberează apoi în organism semnale chimice specifice care acționează ca mesageri ai gândului. Când recepționează aceste mesaje chimice de la creier, organismul se conformează imediat, activând un set corespunzător de reacții în raport direct cu ceea ce gândește creierul. Corpul transmite, apoi, un mesaj de confirmare către creier prin care îl informează că acum *simte* exact în felul în *care gândește* creierul.

Pentru înțelegerea acestui proces - și anume a modului tipic de a gândi "corespunzător" corpului precum și a procesului de transformare mentală - mai întâi este nevoie să cunoașteți și să înțelegeți rolul care revine creierului și chimismului în viața omului. În ultimele câteva decenii s-a descoperit că atât creierul, cât și restul corpului, interacționează prin intermediul unor semnale electrochimice de forță. Avem între urechi o uzină chimică de mare complexitate, care orchestrează miriade de funcții organice. Liniștiți-vă însă, ce urmează sunt doar cunoștințe elementare în domeniul chimismului creierului și nu aveți nevoie să cunoașteți decât vreo câțiva termeni.

Pe suprafața lor exterioară, toate celulele sunt prevăzute cu zone de receptare care primesc informație din afara propriilor limite. În condițiile unei corespondențe la nivel chimic de frecvență și sarcină electrică între zona receptoare și semnalul transmis din exterior, celula se "activează" în vederea îndeplinirii anumitor sarcini.

Activități celulare

Avem mai jos o celulă cu zone receptoare care primesc informație vitală transmisă din exteriorul celulei. Semnalul poate influența celula în direcția realizării miriadelor de funcții biologice.



Neurotransmițătorii, neuropeptidele și hormonii constituie substanțele chimice de tip cauză-efect ale activității cerebrale și funcționării organismului. Aceste trei tipuri diferite de substanțe chimice, numite *liganzi* (de la termenul *ligare*, care înseamnă "a lega" în limba latină), realizează legătura cu celula, interacționează cu aceasta sau o influențează în câteva milisecunde.

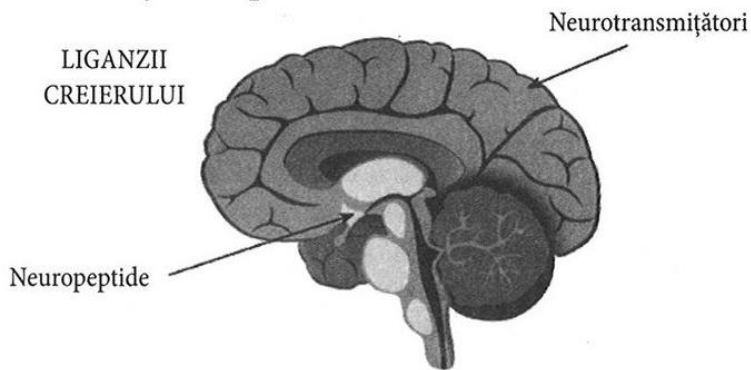
Neurotransmițătorii sunt mesageri chimici care, în primul rând, transmit semnale între celulele nervoase, permițând comunicarea la nivelul creierului și al sistemului nervos. Există diferite tipuri de neurotransmițători, fiecare fiind responsabil de o anumită activitate. Unii excită creierul, alții îi reduc activitatea, iar alții ne fac somnoroși sau treji. Aceștia îi pot comunica unui neuron să se desprindă din conexiunea sa curentă sau îl pot determina să se atașeze și mai solid la aceasta. Neurotransmițătorii au până și capacitatea de a modifica mesajul în cursul transmiterii către un neuron, rescriindu-l astfel încât către toate celulele nervoase conectate să se transmită un mesaj diferit.

Neuropeptidele, cel de-al doilea tip de liganzi, constituie majoritatea acestor mesageri. Cele mai multe dintre ele sunt produse într-o structură a creierului care poartă numele de hipotalamus (studii recente arată că sunt produse și de sistemul nostru imunitar). Aceste substanțe chimice trec prin glanda pituitară, eliberând un mesaj de natură chimică către organism, care poartă instrucțiuni specifice.

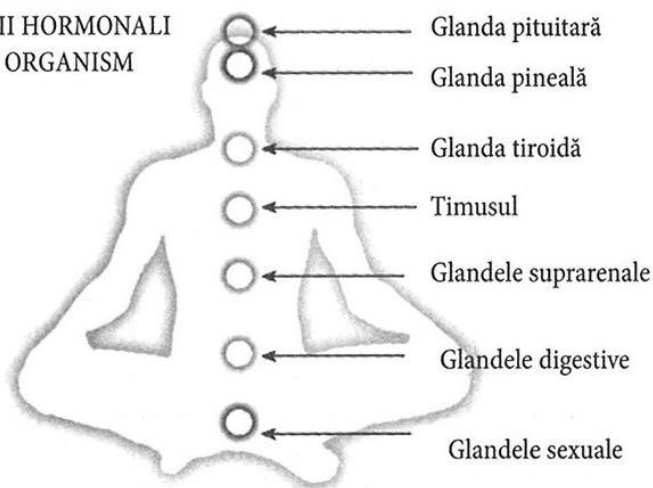
Pe măsură ce neuropeptidele își deschid calea prin fluxul sanguin, acestea se atașează de celulele diferitelor țesuturi (glande, în primul rând), transformându-se, apoi, în cel de-al treilea tip de liganzi, hormonii, care ne influențează pe mai departe să ne simțim într-un anumit fel. Neuropeptidele și hormonii sunt substanțele chimice responsabile de felul în care ne simțim.

Pentru a susține ce ne-am propus în această carte, să considerăm neurotransmițătorii ca mesageri chimici proveniți, în primul rând, de la nivelul creierului și minții, neuropeptidele ca niște semnalizatoare ce servesc ca factor de legătură între creier și corp, cu scopul de a ne face să ne simțim aiudoma felului în care gândim, iar hormonii ca niște substanțe chimice asociate, în primul rând, celor simțite la nivelul organismului.

Privire de ansamblu asupra rolului liganzilor la nivelul creierului și al corpului



CENTRII HORMONALI DIN ORGANISM



Neurotransmițătorii constau în diferiți mesageri chimici care acționează între neuroni. Neuropeptidele sunt curieri chimici care transmit semnale diferitelor glande din organism pentru a produce hormoni.

De exemplu, când te lași purtat de o fantezie sexuală, toți acești trei factori sunt puși în funcțiune. Mai întâi, cum începi să însăilezi câteva gânduri, creierul stimulează niște neurotransmițători care activează o rețea de neuroni, proces ce îți va genera imagini în minte. Aceste substanțe chimice stimulează apoi eliberarea în sânge a unor neuropeptide speciale care, odată ajunse la glandele sexuale, se leagă de celulele țesuturilor respective. La rândul lor, acestea activează sistemul hormonal și, cât ai pocni din degete, lucrurile s-au pus în mișcare. Gândurile fanteziste sunt atât de reale în minte, încât trupul începe să se pregătească de o experiență sexuală efectivă (înaintea evenimentului concret). Iată cât de puternică este legătura dintre mintea și corpul omenesc.

Prin aceleași mijloace, dacă ați începe să vă gândiți la confruntarea cu adolescentul/adolescenta familiei, stârnită de noua zgârietură a mașinii, pentru a produce un nivel mental specific, neurotransmițătorii v-ar declanșa în creier procesul de gândire, neuropeptidele v-ar transmite anumite semnale chimice către corp, iar dumneavoastră ați începe să simțiți o oarecare iritare. Pe măsură ce peptidele și-ar croi drum către glandele suprarenale, acestea ar fi, apoi, stimulate să elibereze hormonii numiți adrenalină și cortizol - moment în care v-ați simți categoric enervat. Din punct de vedere chimic, corpul dumneavoastră ar fi pregătit de luptă.

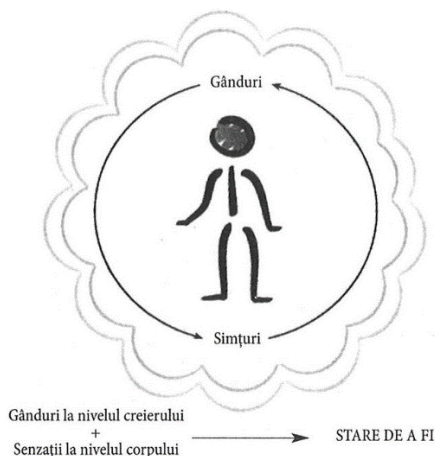
Bucla gândire-simțire

Pe măsură ce vă trec diferite gânduri prin cap, circuitele dumneavoastră cerebrale se declanșează în succesiuni, tipare și combinații corespunzătoare care generează apoi niveluri mentale aferente gândurilor respective. Odată activate aceste rețele specifice de neuroni, creierul produce substanțe chimice specifice cu exact aceeași semnătură - pentru a corespunde acelor gânduri - iar dumneavoastră vă veți simți conform felului în care ați gândit.

Din această cauză, când mintea vă e plină de gânduri mărețe, de iubire ori bucurie, produceți substanțe chimice care vă fac să vă simțiți înălțat, iubitor ori bucuros. Același lucru e valabil și pentru situațiile în care sunteți încercat de gânduri negative, pline de teamă sau de nerăbdare. În doar câteva secunde, începeți să vă simțiți pesimist, temător sau nerăbdător.

Există o anumită sincronicitate care apare, clipă de clipă, între creier și corp. De fapt, când începem să (ne) simțim așa cum gândim - din cauza permanentei comunicări dintre creier și corp - începem și să gândim așa cum simțim. Creierul monitorizează fără încetare felul în care se simte corpul. Pe baza răspunsului chimic pe care îl recepționează, acesta generează mai multe gânduri care produc substanțe chimice corespunzătoare felului în care se simte corpul, astfel încât întâi începem să ne simțim așa cum gândim și abia apoi să gândim așa cum ne simțim.

Ciclul gândire-simțire



Avem mai sus relația de natură neurochimică dintre creier și corp. În timpul producerii anumitor gânduri, creierul fabrică substanțe chimice care vă fac să vă simțiți exact așa cum gândiți. Odată ce simțiți așa cum gândiți, începeți să gândiți așa cum simțiți. Ciclul neîntrerupt creează o buclă de răspuns, care poartă numele de "stare de a fi".

Ne vom ocupa mai în amănunt de această idee pe parcursul cărții de față, dar luați în calcul că gândurile au, în primul rând, legătură cu mintea (și creierul), iar felul în care (ne) simțim are de-a face cu corpul. Iată de ce, când simțirea *trupului* se aliniază gândurilor dintr-o stare specifică a *minții*, când mintea și corpul sunt la unison, rezultatul final îl constituie ceea ce se numește o "stare de a fi". S-ar putea, totodată, spune că procesul permanent de gândire și simțire și simțire și gândire creează o stare de a fi care ne influențează realitatea.

O stare de a fi înseamnă că ne-am obișnuit cu o stare mental-emoțională, un mod de a gândi și un fel de a simți care devin parte integrantă a propriei identități. În acest fel descriem cine suntem prin felul în care gândim (și deci simțim) sau suntem la un moment dat. *Sunt furios. Sufăr. Sunt inspirat. Sunt nesigur. Sunt pesimist...*

Dar anii de gândire într-un anumit fel și apoi de simțire în același fel și pe urmă de gânduri potrivit celor simțite (hamsterul din roată) creează o stare *memorată* de a fi, în care putem, cu hotărâre, rosti afirmația identitară "Eu sunt" ca absolut. Ceea ce înseamnă că acum suntem în punctul în care *ne definim cu ajutorul acestei stări de a fi*. Gândurile ni s-au contopit cu ceea ce simțim.

Spunem, de exemplu: *Am fost dintotdeauna lenș. Sunt o persoană temătoare. Sunt, de felul meu, nesigur de mine. Am probleme cu stima de sine. Îmi sare repede muștarul și n-am răbdare. Nu sunt din cale-afară de deștept și așa mai departe.* Iar aceste feluri anume de a ne simți contribuie la formarea tuturor trăsăturilor noastre de personalitate.

Un avertisment: atunci când felul în care (ne) simțim devine mijlocul prin care gândim sau dacă nu putem gândi la un nivel superior celui în care (ne) simțim, nu ne vom putea schimba niciodată. *Schimbarea înseamnă să gândiți superior felului în care (vă) simțiți.* A vă schimba înseamnă să acționați superior felului obișnuit de a simți al sinelui memorat.

Ca exemplu practic, să spunem că e dimineață, sunteți în mașină, în drum spre serviciu, și începeți să vă gândiți la aprinsa confruntare avută cu un coleg acum câteva zile. Pe măsură ce vă trec prin cap gândurile asociate cu persoana și

experiența respectivă, creierul începe să vă elibereze în corp substanțe chimice care circulă prin organism. Foarte rapid, începeți să vă *simțiți* exact așa cum *gândeți*. Adică, probabil, v-ați înfuriat.

Corpul transmite un mesaj de răspuns către creier care sună cam așa: *Da, acum chiar mi-a sărit țandăra*. Sigur că creierul, aflat în permanentă comunicare cu corpul și în proces neconștient de monitorizare a ordinii chimice interne, este influențat de schimbarea bruscă a felului în care (vă) *simțiți*, în consecință, începeți să *gândiți* diferit. În momentul în care începeți să (vă) *simțiți* așa cum *gândiți*, începeți și să vă *gândiți* așa cum (vă) *simțiți*. În mod inconștient, consolidați același fel de a (vă) *simți*, continuând să *gândiți* într-un registru de iritare și frustrare ce vă accentuează apoi starea de iritare și frustrare. În mod concret, ceea ce *simțiți* deține acum controlul asupra a ceea ce *gândiți*. Corpul este cel care vă dirijează mintea.

Pe măsura perpetuării acestui ciclu, gândurile de iritare transmit și mai multe semnale chimice către organism, ceea ce activează substanțele chimice suprarenale asociate cu sentimentul dumneavoastră de iritare. Acum vă *simțiți* furios și agresiv. Vi s-au înroșit obrații, vi s-a strâns stomacul și s-a făcut ghem, vă bubuie capul și încep să vi se încordeze mușchii. Pe măsură ce corpul dumneavoastră e inundat de toate aceste sentimente exacerbate care îi modifică fiziologia, cocteilul respectiv de substanțe chimice activează un set de circuite din creier, provocându-vă gânduri similare acestor emoții.

Acum îi transmiteți telepatic colegului vreo două vorbe scoase din cele mai ascunse cotloane ale minții. Reînviați cu indignare în minte un șir de evenimente din trecut care vă validează starea de disconfort, elaborând cu frenezie în minte o scrisoare pe care ați dorit dintotdeauna s-o trimiteți și prin care să vă dezvăluiți toate nemulțumirile. Chiar înainte de-a fi ajuns la lucru, în mintea dumneavoastră ați și trimis-o șefului. Ieșiți din mașină amețit și aproape scos din minți, *simțindu-vă gata-gata de crimă*. Salutare, exemplar vorbitor și umblător de furie ! Și când vă *gândiți* că toate au început de la un simplu gând. În acest moment, pare imposibil să nutriți gânduri elevate - iată, așadar, de ce schimbarea este atât de dificil de înfăptuit.

Comunicarea ciclică dintre creier și organism are drept rezultat tendința de a reacționa previzibil în astfel de situații. Se creează tipare ale aceluiași gânduri și sentimente cu care v-ați obișnuit, adoptați, inconștient, comportamente automate și vă afundați în astfel de obișnuințe. Iată cum "funcționează" sinele chimic.

Mintea controlează corpul ? Ori corpul controlează mintea ?

De ce este atât de greu să vă schimbați ?

Să presupunem că mamei îi făcea plăcere să sufere, iar dumneavoastră, prin îndelungată observație, v-ați dat inconștient seama că acest tipar comportamental îi dădea posibilitatea să obțină anumite beneficii. Să mai presupunem și că ați avut vreo câteva experiențe dure în viață, care v-au făcut să suferiți destul de mult. Astfel de amintiri încă trezesc o reacție emoțională, concentrată asupra unei anumite persoane dintr-un loc și un moment anume din viața dumneavoastră. V-ați gândit suficient de des la trecut și, cumva, aceste amintiri sunt ușor de reînviat, poate chiar automate. Închipuți-vă acum că, timp de mai mult de 20 de ani, ați exersat permanent ciclul gândit-simțit și simțit-gândit despre suferință.

De fapt, nici nu aveți nevoie să vă gândiți la evenimentul trecut respectiv ca să creați sentimentul. Pare că nu se poate gândi sau acționa în niciun alt fel decât așa cum simțiți dintotdeauna. Suferința s-a memorat prin gândurile și sentimentele recurente, cele legate de incidentul în cauză, precum și de alte evenimente din propria viață. Gândurile despre dumneavoastră și viața dumneavoastră tind să fie nuanțate de sentimente de victimizare și autocompătimire. Repetarea aceluiași gânduri și sentimente pe care le-ați cultivat timp de 20 de ani v-au condiționat organismul să-și aducă aminte sentimentul de suferință fără prea multă gândire conștientă, ceea ce în prezent pare natural și normal. Și, ori de câte ori încercați să schimbați ceva la dumneavoastră, e ca și cum lucrurile s-ar întoarce împotriva. Vă treziți înapoi la ceea ce erați.

Ce nu știu cei mai mulți oameni este că, atunci când se gândesc la un eveniment cu mare încărcătură emoțională, își activează circuitele cerebrale în exact aceeași succesiune și după aceleași tipare ca și înainte; își stimulează și-și circuitează creierul către trecut, consolidând circuitele respective și transformându-le în rețele și mai solide. Totodată, produc aceleași substanțe chimice în corp și în creier (la niveluri diferite), ca și cum și la momentul respectiv ar trece prin aceeași experiență. Astfel de substanțe chimice încep să antreneze creierul să memoreze, pe mai departe, emoția în cauză. Atât rezultatele de natură chimică ale gândirii și simțirii și ale simțirii și gândirii, precum și neuronii care se activează împreună, alcătuind și consolidând același circuit, condiționează mintea și trupul în raport cu exprimarea unui set finit de programe automate.

Suntem capabili să retrăim iar și iar un eveniment trecut, poate și de mii de ori în cursul unei vieți. Această repetare inconștientă este cea care antrenează

creierul să-și amintească starea emoțională respectivă la fel sau chiar mai bine decât conștiientul. Când corpul își amintește mai bine decât conștiientul, cu alte cuvinte, atunci când corpul este mintea însăși, aceasta este ceea ce se numește o *obișnuință*.

Psihologii afirmă că, până pe la vârsta de 35 de ani, identitatea sau personalitatea ne este pe deplin formată, ceea ce înseamnă că aceia dintre noi care au trecut de vârsta de 35 de ani au memorat un ansamblu selecționat de comportamente, atitudini, convingeri, reacții emoționale, obișnuințe, deprinderi, amintiri asociative, reacții și percepții condiționate care s-au programat subconștient în noi. Aceste programe ne dirijează, deoarece corpul s-a transformat în minte.

Aceasta înseamnă că vom avea aceleași gânduri, (ne) vom simți la fel, vom reacționa identic, ne vom comporta în același mod, vom crede în aceleași dogme și vom percepe realitatea la fel. Aproximativ 95% din ceea ce suntem cam pe la mijlocul vieții constituie o serie de programe subconștiente, devenite automate - condusul mașinii, spălatul pe dinți, mâncatul peste măsură în situații de stres, îngrijorarea pentru viitor, atitudinea critică față de prieteni, lamentarea la adresa propriei vieți, blamarea părinților, lipsa de încredere în sine și persistența în ideea unei existențe aflate sub semnul nefericirii cronice, și asta ca să menționăm doar câteva.

Notă: Szegedy-Maszak, Marianne, "Mysteries of the Mind: Your unconscious is making your everyday decisions", *U.S. News and World Report*, 28 noiembrie 2005. Vezi Kappas, John G., *Professional Hypnotism Manual*, Panorama Publishing Company, Knoxville, TN, 1999. Prima dată m-am întâlnit cu acest concept în anul 1981, pe când studiam hipnoza cu John Kappas la Hypnosis Motivation Institute. Pe vremea aceea, autorul susținea că subconștiientul constituie 90% din conținutul minții. Mai recent, oamenii de știință estimează că acesta reprezintă cam 95%. Indiferent de procent, este, oricum, foarte mult.

Deseori, nu suntem decât în aparență treji

Odată ce corpul ia locul minții subconștiente, este ușor de văzut că, în situațiile în care trupul devine minte, conștiientul nu mai are de-a face cu comportamentul nostru. În clipa în care apare un gând ori o reacție sau simțim ceva, corpul se pornește pe pilot automat. Devenim inconștienți.

Să luăm ca exemplu o mamă aflată la volanul unei mașini, care își duce copiii la școală. Cum e în stare să se orienteze și să se descurce în trafic, să calmeze spirite, să bea cafea, să schimbe vitezele și să-și ajute fiul să-și sufle nasul... și toate în același timp ? Foarte asemănător unui program de computer, aceste acțiuni au devenit

funcții automate care se desfășoară cu mare fluiditate și ușurință. Corpul mămicii face cu îndemânare tot pentru că a memorat, prin multă repetiție, *cum* să realizeze aceste acțiuni. Nu mai conștientizează demult nimic referitor la *modul* în care le face; au devenit obișnuință.

la să ne gândim: 5 % din minte o constituie conștientul, care are de luptat cu restul de 95% care acționează programe automate subconștiente. Am memorat atât de bine un ansamblu de comportamente, încât am devenit un tandem automat de obișnuințe minte-corp. De fapt, când corpul a memorat un gând, o acțiune, sau un sentiment în asemenea măsură încât se transformă *cu adevărat* în minte, când mintea se contopește cu trupul, suntem într-o stare de a fi, o amintire a nouă înșine. Și, dacă 95% din cine suntem la vârsta de 35 de ani este un ansamblu de programe involuntare, comportamente memorate și reacții emoționale, înseamnă că în proporție de 95% din fiecare zi suntem într-o stare de inconștiență. Nu suntem decât în aparență treji. Aoleu.

Așa că cineva își poate dori mult și bine în mod conștient să fie fericit, sănătos sau liber, degeaba, dacă 20 de ani de experiență ca gazdă a unui sentiment de suferință și reluarea regulată a ciclului de substanțe chimice care definesc durerea și mila i-au condiționat în mod subconștient corpul să existe într-o stare cu care s-a obișnuit. Trăim conform obișnuinței atunci când nu mai conștientizăm ceea ce gândim, ce facem sau cum (ne) simțim - am devenit inconștienți.

Cea mai mare obișnuință de care trebuie să ne dezvățăm este aceea de a fi noi înșine.

Când corpul se află la pupitrul de comandă

Iată câteva ilustrări practice ale situației în care corpul se află într-o stare cu care s-a obișnuit. Ați fost vreodată în situația de a nu vă putea aduce aminte un număr de telefon atunci când vreți ? Oricât ați încerca, nu vă puteți aminti nici măcar trei cifre din șirul de care e nevoie ca să dați telefonul. Și, totuși, dacă puneți mâna pe receptor, veți observa cum degetele formează numărul. Creierul conștient, care gândește, nu-și poate aminti numărul. Dar degetele v-au exersat această acțiune de atâtea ori, încât acum corpul știe și-și amintește mai bine decât creierul. (Exemplul a fost pentru cei care au ajuns la vârsta de adult înainte de apariția apelării rapide și a telefoanelor celulare; poate ați pățit același lucru când ați vrut să vă tastați PIN-ul la bancomat sau ați introdus o parolă de internet). În mod similar, îmi vine în minte vremea în care lucram la sală și aveam un dulap al meu cu un lacăt cu cifru. Eram atât de obosit după exerciții încât nu-mi puteam aminti combinația. Mă uitam la cadran,

încercând să-mi aduc aminte succesiunea de cifre, iar acestea se încăpățâneau să nu apară. Și totuși, când începeam să rotesc cadranul, combinația îmi răsărea ca prin minune în minte. Din nou, așa ceva e posibil pentru că am exersat atât de mult, încât corpurile noastre știu mai bine decât conștientul. Corpul ia, subconștient, locul minții. Să nu uităm că 95% din ceea ce devenim până la vârsta de 35 de ani se regăsește în același sistem subconștient al memoriei, în care corpul acționează automat un set programat de comportamente și reacții emoționale; cu alte cuvinte, corpul este la pupitrul de comandă.

Când servitorul ia locul stăpânului

Adevărul este că trupul este servitorul minții. În consecință, dacă trupul s-a transformat în minte, servitorul s-a transformat în stăpân, iar fostul stăpân (conștientul) a adormit. Mintea poate crede că deține în continuare controlul, dar corpul influențează luarea unor decizii care corespund emoțiilor memorate.

Și-acum, să zicem că mintea vrea să recapete controlul. Ce credeți că va spune corpul ?

Pe unde-ai umblat ? Du-te înapoi la culcare. Am aranjat eu lucrurile aici. Tu n-ai nici voința, nici tenacitatea și nici conștienta să faci tot ce-am făcut eu tot timpul ăsta, de când tu îmi urmezi inconștient comenzile. În timp, am reușit chiar să-mi modific niște zone receptoare ca să te slujesc mai bine. Tu credeai că frâiele sunt la tine în mână, când, de fapt, eu te influențam tot timpul și te îndemnam să iei toate deciziile pe care le simt eu în mod obișnuit c-ar fi corecte.

Iar când cele 5 procente care reprezintă conștientul se opun celor 95 care acționează programe automate, cele 95 au un caracter atât de reflex, încât e suficient un singur gând hoinar ori un singur stimul din mediu pentru ca programul automat să se declanșeze din nou. Și-atunci ne întoarcem tot la noi, cei de dinainte, gândind aceleași gânduri, acționând în același fel, *dar așteptând să ne apară ceva neobișnuit în viață.*

Momentul în care încercăm să recâștigăm controlul este și cel în care corpul semnalează creierului să înceapă să ne convingă să nu acționăm conform obiectivelor noastre conștiente. Vociferările noastre interne vin însoțite de o armată de motive pentru a ne convinge să nu încercăm să facem nimic diferit decât de obicei, să nu ne eliberăm de starea de a fi cu care ne-am obișnuit. Va face apel la toate slăbiciunile noastre, pe care le cunoaște și le cultivă, și ni le va azvârli în față, una după alta.

În mintea noastră, construim tot felul de scenarii apocaliptice, astfel încât să nu fim nevoiți să ne ridicăm deasupra simțămintelor obișnuite, pentru că, atunci când încercăm să întrerupem ordinea chimică internă pe care ne-am transformat-o singuri în asemenea măsură încât a devenit o a doua natură, corpul intră într-o stare haotică. Pare aproape imposibil să reziziți acestei cicăleli interne, astfel încât, de nenumărate ori, cedăm.

Pătrundeți în subconștient ca să-l schimbați

Mintea subconștientă nu știe decât ce ați programat-o să facă. Vi s-a întâmplat vreodată să stați concentrat la laptop și să lucrați și, dintr-odată, computerul să pornească programe automate asupra cărora nu aveți niciun fel de control ? Când încercați să vă folosiți conștientul ca să opriți programele automate, subconștiente, stocate în corp, e ca și cum ați striga la un computer scăpat de sub control, care a activat mai multe programe și pe ecranul căruia tot apar ferestre care vă bulversează. *Hei ! Potolește-te !* Computerul nici măcar nu va înregistra informația, ci o va ține în continuare tot așa, până nu se intervine cumva, până nu intrați în sistemul lui de operare și schimbați niște setări.

Din această carte veți afla cum să pătrundeți în subconștient și să-l reprogramați cu un set nou de strategii. Într-adevăr, va trebui să vă *dezvățați* sau să demontați circuitele, vechiul dumneavoastră mod de a gândi și a simți, și apoi să *reînvățați* ori să vă faceți alte circuite în creier, cu alte tipare de gândire și simțire, pornind de la cine vreți să fiți. Când vă condiționați corpul în raport cu o minte nouă, cele două nu mai acționează antagonic, ci lucrează în armonie. Acesta este pragul de transformare... de creație personală.

Vinovat până la proba contrarie

Haideti să facem apel la o situație din viața reală pentru a evidenția ce se întâmplă când ne hotărâm să ne eliberăm de o stare emoțională memorată și să ne transformăm mintea - cred că ne putem cu toții raporta la o stare comună de a fi: *vina*. O voi folosi, așadar, ca să ilustrez în termeni practici în ce fel anume acest ciclu de gândire și simțire lucrează împotriva noastră. Apoi, vom identifica câteva dintre eforturile pe care sistemul minte-trup le va întreprinde ca să păstreze controlul și starea negativă de a fi.

Închipuți-vă că vă simțiți deseori vinovat de un lucru sau altul. Dacă este ceva care scârțâie într-o relație, o simplă comunicare defectuoasă, cineva care își varsă nervii pe nedrept sau mai știu eu ce, sfârșiți prin a lua vina asupra

dumneavoastră și vă simțiți prost. Închipuiți-vă că sunteți unul dintre cei care spun sau gândesc frecvent: *A fost vina mea.*

După 20 de ani de când vă inoculați același mesaj, vă simțiți vinovat din orice și aveți automat gânduri de vinovăție. V-ați creat singur un mediu propice acestui sentiment. Au fost și alți factori care au contribuit la această stare, dar, pentru moment, să ne concentrăm asupra noțiunii referitoare la felul în care gândirea și simțirea v-au creat o anumită stare de a fi și un mediu aferent.

De fiecare dată când aveți gânduri de vinovăție, semnați corpului să producă substanțele chimice specifice ce alcătuiesc sentimentul de vinovăție. Ați făcut-o de atâtea ori, încât celulele vă înoată într-o mare de substanțe de vinovăție.

Zonele receptoare de pe celule se adaptează astfel încât să primească și să prelucreze această expresie chimică specifică de vinovăție. Cantitatea enormă de vinovăție care scaldă celulele începe să li se pară normală și, în cele din urmă, ceea ce corpul percepe ca fiind normal începe să fie resimțit și ca o sursă de plăcere. E ca atunci când trăiți de-o viață lângă un aeroport - vă obișnuiți atât de tare cu zgomotul, că nu mai conștientizați că-l auziți decât atunci când zboară vreun avion mai jos ca de obicei, iar zgomotul produs de motoare este atât de puternic încât vă atrage atenția. Același lucru se petrece și cu celulele noastre. Ca urmare, se desensibilizează cu adevărat la chimismul sentimentului de vinovăție; ca să se declanșeze din nou data viitoare, vor avea nevoie de o emoție mai puternică, mai plină de forță - un prag superior de stimulare. Iar când "valul" acela mai puternic de substanțe chimice care definesc vinovăția atrage atenția corpului, celulele "ciulesc urechile" la stimulul respectiv, asemănător efectului primei cești de indoneziana asupra amatorului de cafea.

Iar când fiecare celulă se divizează la sfârșitul vieții ei, dând naștere unei celule-fiice, zonele receptoare de pe suprafața noii celule vor avea nevoie de un nivel superior de vină ca să se declanșeze. Acum, ca să se simtă viu, organismul cere un flux emoțional mai puternic de sentimente. V-ați transformat singur într-un dependent de vină.

Când ceva nu merge sau e anapoda în viață, presupuneți în mod automat că dumneavoastră sunteți cel vinovat. Dar acum așa ceva vi se pare normal. Nici măcar nu mai e nevoie să vă gândiți că vă simțiți vinovat - *sunteți* așa, pur și simplu. Nu numai că mintea nu conștientizează cum vă exprimați starea de vinovăție prin lucrurile pe care le spuneți și le faceți, ci și corpul vrea să simtă nivelul de vinovăție cu

care s-a obișnuit, pentru că așa l-ați antrenat. În cea mai mare parte a timpului ați devenit inconștient vinovat - corpul a devenit mintea vinovăției.

Numai atunci când, să spunem, un prieten vă atrage atenția că nu era nevoie să vă scuzați în fața casierului de la magazin pentru că v-a dat restul greșit, vă dați seama câtă influență are acest aspect al propriei personalități. Să zicem că acesta activează unul dintre acele momente de revelație, o epifanie, când gândiți: *Are dreptate. De ce oare îmi cer tot timpul scuze ? De ce mă simt responsabil pentru toate greșelile altora ?* După ce reflectați asupra istoricului de permanentă "asumare a vinovăției", vă spuneți: *De azi n-o să mai iau vina asupra mea și nu voi mai căuta scuze pentru greșelile celorlalți. O să mă schimb.*

Ca urmare a acestei decizii, veți renunța la gândurile care produc aceleași sentimente și invers. Și dacă ezitați, ați făcut un legământ cu dumneavoastră înșivă să vă stăpâniți și să vă aduceți aminte ce vă propuseserăți. Trec două ore și sunteți realmente mulțumit de dumneavoastră înșivă. Vă ziceți: *Super, chestia asta chiar funcționează.*

Din păcate, celulele din organism nu se simt chiar așa de bine. Cu anii, le-ați antrenat să ceară mai multe molecule de emoție (vină, în cazul acesta), ca să le satisfacă necesitățile chimice. V-ați antrenat organismul să trăiască în conformitate cu o continuitate chimică memorată, căreia acum îi puneți punct însă, negându-i necesitatea chimică și mergând în contra programelor sale subconștiente.

Corpul devine dependent de vină sau de oricare altă emoție în același mod în care ar deveni dependent de droguri (Sapolsky, Robert M., *Why Zebras Don't Get Ulcers*, Henry Hoit and Company, New York, 2004. Sapolsky este un expert renumit în domeniul stresului și al efectelor acestuia asupra creierului și organismului). La început nu aveți nevoie decât de o cantitate mică de emoție/drog ca să-l simțiți, dar pe urmă organismul se desensibilizează, iar celulele cer din ce în ce mai mult, numai pentru a se simți la fel din nou. Încercarea de a vă transforma tiparul emoțional seamănă cu experimentarea sevrajului.

Odată ce celulele nu-și mai primesc semnalele obișnuite de vinovăție de la creier, încep să exprime îngrijorare. Înainte, corpul și mintea conlucrau în vederea producerii acelei stări de a fi numite vină; acum ați încetat să gândiți-simțiți și să simțiți-gândiți în același mod. Ceea ce vă propuneți este să produceți gânduri mai pozitive, dar corpul este încă turat să producă sentimente de vină bazate pe gânduri de vinovăție.

Să ne închipuim acest lucru ca un fel de linie de montaj de înaltă specializare. Creierul v-a programat corpul să se aștepte la un rol potrivit acestei linii mai complexe. Dintr-odată, îi transmiteți să îndeplinească un alt rol, care nu se potrivește în spațiul în care vechiul rol, cel de *vinovăție*, se potrivea altădată. Se activează o alarmă și întreaga operațiune bate pasul pe loc.

Celulele organismului trag întotdeauna cu coada ochiului la ce se întâmplă în creier și în minte - corpul dumneavoastră este cel mai bun cititor de gânduri din câte există. Așa că își încetează toate activitatea, își ridică ochii către creier și gândesc.

Ce faci tu, acolo sus ? Ne-ai bătut la cap să fim vinovate, iar noi ți-am urmat, cu credință, ani de zile, ordinele. Am memorat subconștient un program de vinovăție dat de gândurile și sentimentele repetitive. Ne-am modificat zonele receptoare ca să oglindească ce gândeai, ne-am schimbat chimismul ca să poți simți automat vinovăția. Ți-am întreținut ordinea chimică internă, independent de condițiile externe din viață. Ne-am obișnuit atât de tare cu aceeași ordine chimică, încât noua ta stare de a fi ne dă o stare de disconfort, ne face să ne simțim neobișnuit. Ce vrem noi e obișnuitul, previzibilul și ce simțim noi ca fiind natural. Și, dintr-odată, ți-ai pus în cap să te schimbi ? Așa ceva nu putem accepta !

Așadar, celulele se strâng laolaltă și spun: *Hai să-i trimitem creierului un mesaj de protest. Dar trebuie s-o luăm pe ocolite, pentru că vrem să simtă că el este răspunzător de gândurile astea și să nu-și dea seama că vin de la noi.* Iată, deci, celulele care trimit acum un mesaj cu mențiunea URGENT chiar pe măduva spinării, în sus, către suprafața creierului gânditor. Eu denumesc acest demers "pistă de viteză", pentru că mesajul se duce direct la sistemul nervos central în doar câteva secunde.

În timp ce se petrec toate acestea, chimismul organismului - substanțele chimice care definesc sentimentul de vinovăție - se situează la un nivel inferior, deoarece nu mai gândiți și nu mai simțiți la fel. Dar scăderea respectivă nu trece neobservată. Un termostat aflat în creier, care se numește hipotalamus, transmite un mesaj de alarmă cu următorul conținut: *Valorile chimice scad. Trebuie să mărim producția !*

Hipotalamusul semnaleză, așadar, creierului gânditor să revină la vechile sale obiceiuri. Aceasta este "pista lentă", pentru că substanțelor chimice le ia mai mult timp să circule prin fluxul de sânge. Organismul vrea să reveniți la sinele chimic memorat, așa că vă influențează să gândiți în felul obișnuit, de rutină.

Aceste reacții celulare de tip "pistă de viteză" și "pistă lentă" se petrec simultan. Și, când vă dezmeticiți, începe să vă sune în cap murmurul unor gânduri de genul: *Ești prea obosit astăzi. Poți începe de mâine. Mâine e o zi mai potrivită. Zău așa, poți s-o faci mai târziu.* Și, preferatul meu: *Pur și simplu nu mi se pare în ordine.*

Dacă nici asta nu funcționează, se recurge la cel de-al doilea atac pe furiș. Corpul vrea să dețină din nou controlul, așa că începe să vă sâcăie un pic: *E în ordine să nu te simți prea bine acum. Tatăl tău e de vină. Nu-ți pare rău pentru ce-ai făcut în trecut? Că tot veni vorba, ia să analizăm trecutul ca să vedem de ce ești așa cum ești. Uită-te la tine - ești varză, un ratat demn de milă și slab. Ai eșuat în viață. N-ai să te schimbi niciodată. Semenii prea mult cu mama. De ce nu renunți, pur și simplu?* "Afurisindu-vă" în continuare, corpul momește mintea să se întoarcă la starea memorată inconștient. Din punct de vedere rațional, un asemenea demers e absurd. Dar, în mod evident, la un anume nivel, această stare de suferință creează plăcere.

În momentul în care ne aplecăm urechea la astfel de vociferări, când dăm crezare acestor gânduri și le răspundem cu aceleași sentimente cu care ne-am obișnuit, în minte se instalează un fel de amnezie, iar noi dăm uitării ce dorisem să facem la început. Amuzant este faptul că începem să credem cu adevărat ce-i șoptește corpul creierului să ne spună. Ne scufundăm înapoi în programul automat și ne reîntoarcem la vechiul sine.

Oricare dintre noi se poate regăsi în acest mic scenariu. Nu diferă cu nimic de niciun alt obicei de care am încercat să scăpăm. Indiferent dacă suntem dependenți de fumat, de ciocolată, alcool, cumpărături sau jocuri ori ne roadem unghiile, în momentul în care renunțăm la acțiunea cu care ne-am obișnuit, între corp și creier se iscă haosul. Gândurile ni se identifică intim cu senzația pe care am avea-o dacă am trăi această păsuire. Când cedăm în fața propriilor poftes, producem în continuare aceleași rezultate de viață, pentru că mintea și corpul sunt în opoziție. Ceea ce simțim acționează împotriva a ceea ce gândim și, dacă organismul s-a transformat în minte, vom cădea mereu pradă felului în care ne simțim.

Atât timp cât folosim ca barometru sentimentele cu care ne-am obișnuit, ca răspuns la eforturile noastre de schimbare, ne vom convinge întotdeauna să renunțăm la ceva măreț. Nu vom fi niciodată capabili să nutrim gânduri superioare mediului nostru intern. Nu vom fi niciodată în stare să vedem o lume de rezultate posibile, altele decât cele negative din propriul trecut. Iată ce putere au gândurile și sentimentele asupra noastră.

Mâna de ajutor e doar la un gând distanță

Următorul pas în demersul de a ne dezobișnui de a fi noi înșine este să înțelegem cât este de important să reușim să determinăm mintea și corpul să conlucreze și să întrerupem continuitatea chimică a stării noastre de vinovăție, jenă, enervare, deprimare. Nu e ușor să rezistați poruncii organismului de a reinstaura acea veche ordine nesănătoasă, dar aveți la dispoziție o mână de ajutor, care nu e decât la un gând depărtare.

Veți afla în paginile care urmează că, în vederea înfăptuirii unei schimbări adevărate, este esențial să "de-memorați" o emoție care face parte integrantă din propria personalitate, pentru ca apoi să vă recondiționați organismul în raport cu o minte nouă.

Este ușor să vă pierdeți speranța când vă dați seama că mecanismul chimic al propriilor emoții v-a obișnuit corpul cu o anumită stare de a fi, care e, de mult prea multe ori, un produs al furiei, geloziei, resentimentelor, tristeții și așa mai departe. În definitiv, am afirmat că aceste programe, aceste înclinații, ne sunt adânc îngropate în subconștient.

Vestea cea bună este că putem deveni, în mod voit, conștienți de astfel de tendințe. Mă voi ocupa mai mult de acest concept în paginile care urmează. Pentru moment, sper că puteți accepta faptul că, pentru a vă transforma personalitatea, trebuie să vă modificați starea de a fi, care este intim legată de sentimentele pe care le-ați memorat. Exact așa cum emoțiile negative pot deveni încorporate în sistemul de operare al propriului subconștient, tot așa se poate întâmpla și cu cele pozitive.

Gândirea pozitivă conștientă nu poate, în sine, depăși sentimentele negative subconștiente

La un moment dat în viață, am făcut cu toții - și cu toată convingerea - o astfel de afirmație: *Vreau să fiu fericit !* Dar, până în momentul în care corpul este instruit diferit, va exprima în continuare programele de vinovăție, tristețe sau anxietate de care vorbeam. Mintea conștientă, rațiunea, poate gândi că dorește bucurie, dar corpul e programat de ani de zile să simtă altfel. Stăm cocoțați pe o ladă și perorăm despre schimbare spre binele propriei persoane, dar, la nivel visceral, nu părem a reuși să simțim adevărata fericire, iar motivul e că mintea și corpul nu lucrează împreună. Conștientul vrea una, iar organismul alta.

Dacă de ani de zile sunteți devotați sentimentelor negative, acestea au creat o stare automată de a fi. S-ar putea spune că sunteți nefericit subconștient, nu? Organismul v-a fost condiționat cu starea de negativitate și știe cum să fie nefericit mult mai bine decât știe conștientul starea de fericire. Nici măcar nu e nevoie să vă gândiți cum ar trebui să fiți pesimist. Știți, pur și simplu, că așa sunteți. Cum poate conștientul să controleze această atitudine din tandemul subconștient minte-trup?

Unii susțin că "gândirea pozitivă" constituie răspunsul. Vreau să clarific faptul că, *în sine*, gândirea pozitivă nu dă niciodată rezultate. Mulți oameni care pretind că gândesc pozitiv au simțit negativ toată viața lor, iar acum încearcă să gândească pozitiv. Se găsesc într-o stare polarizată, în care *încearcă* să gândească într-un fel pentru a suprima ceea ce simțeau pe dinăuntru. La nivelul conștientului, *gândesc* într-un fel, dar, în fapt, *sunt* opusul. *Când mintea și corpul se plasează pe poziții contrare, schimbarea nu se va produce niciodată.*

Sentimentele memorate ne limitează la re-crearea trecutului

Prin definiție, emoțiile constituie produsul final al experiențelor trecute de viață. Când sunteți în miezul unei experiențe, creierul primește informație vitală de la mediul exterior prin cele cinci canale senzoriale diferite (văz, miros, auz, gust și pipăit). Pe măsură ce cumulul de informație de natură senzorială ajunge la creier și este supus prelucrării, circuite de neuroni se organizează în tipare specifice, care redau evenimentul extern. În momentul în care celulele nervoase respective se așază la locul lor în șirag, creierul eliberează substanțe chimice. Aceste substanțe chimice poartă numele de "emoție" sau "sentiment". (În cartea de față, termenul *sentimente* este folosit alternativ cu cel de emoții, pentru că sunt destul de aproape de înțelegerea noastră).

Când emoțiile respective încep să vă inunde chimic organismul, veți descoperi că vi s-a modificat ordinea internă (gândiți și simțiți altfel decât cu câteva clipe înainte). În mod firesc, atunci când observați această schimbare de stare internă, veți fi atent la ce sau cine anume din mediul exterior a determinat schimbarea în cauză. Când vă dați seama ce anume din universul exterior s-a aflat la originea schimbării din lumea dumneavoastră interioară, evenimentul în și prin sine se numește *amintire*. Din punct de vedere neurologic și chimic, codificați această informație de mediu în creier și în organism. Astfel, experiențele pot fi evocate mai bine pentru că vă aduceți aminte ce-ați simțit în momentul în care s-au petrecut - sentimentele și emoțiile constituie o înregistrare chimică a experiențelor trecute.

De exemplu, sosește șeful în evaluare. Observați imediat că e roșu la față, chiar iritat. Când începe să vorbească pe ton foarte ridicat, simțiți că respirația îi miroase a usturoi. Vă acuză că îi subminați autoritatea în fața altor angajați și vă spune că v-a "sărit" la promovare, moment în care simțiți că vă ia tremuratul, vă lasă genunchii și vi se face greață, iar inima v-o ia la goană. Sunteți speriat și vă simțiți trădat și furios. Toată informația senzorială cumulativă - tot ce miroșiți, vedeți, pipăiți și auziți vă modifică starea interioară. Asociați experiența exterioară cu o schimbare a ceea ce simțiți pe dinăuntru, ceea ce vă marchează emoțional.

Vă duceți acasă și revedeți mereu în minte această experiență. De fiecare dată vă amintiți de privirea acuzatoare, intimidantă, de pe chipul șefului, cum țipa la dumneavoastră, ce spunea și chiar cum mirosea. Pe urmă vă simțiți din nou copleșit de frică și mânie; în creierul și în corpul dumneavoastră se produce același schimb chimic, ca și cum toată scena s-ar petrece din nou. Pentru că trupul vă crede că trăiește iar același eveniment, îl condiționați să trăiască în trecut.

Să ne continuăm analiza. Considerați că propriul corp este mintea inconștientă sau un slujitor obiectiv care primește ordine de la conștient. Este atât de obiectiv, încât nu-și dă seama de diferența dintre emoțiile create de experiențe din lumea exterioară și cele confecționate în universul interior, doar pe calea gândului. Pentru corp, acestea sunt același lucru.

Ce se întâmplă dacă acest ciclu de gânduri și sentimente că ați fost trădat se perpetuează ani la rând ? Dacă vă tot întoarceți la experiența avută cu șeful și re trăiți toată ziua sentimentele acelea cu care v-ați obișnuit, nu faceți decât să transmiteți neconținut către corp semnale prin sentimente de natură chimică, pe care acesta le asociază cu trecutul. Această continuitate de ordin chimic păcălește corpul și-l face să creadă că re trăiește trecutul, astfel încât continuă să resimtă aceeași experiență emoțională. Când gândurile și sentimentele memorate forțează, în mod constant, corpul să "fie" în trecut, am putea spune că trupul se transformă în amintire a trecutului.

Dacă aceste sentimente memorate de trădare v-au dirijat gândurile de ani întregi, atunci corpul v-a trăit în trecut 24 de ore pe zi, timp de 7 zile pe săptămână și 52 de săptămâni pe an. Cu timpul, corpul v-a devenit ancorat în trecut.

Știți că, atunci când re-creați în mod repetat aceleași emoții până nu mai puteți gândi superior felului în care (vă) simțiți, sentimentele v-au devenit mijlocul prin care gândiți. Și, dat fiind faptul că felul în care (vă) simțiți este o înregistrare a

experiențelor anterioare, gândiți în trecut. Și, conform legii cuantice, creați și mai mult trecut.

În concluzie: cei mai mulți dintre noi trăiesc în trecut și opun rezistență vieții într-un nou viitor. De ce ? Corpul este atât de obișnuit să memoreze înregistrările chimice ale experiențelor noastre trecute încât se atașează de emoțiile respective. Într-un sens foarte real, devenim dependenți de aceste sentimente cu care ne-am obișnuit. Astfel încât, atunci când vrem să privim către viitor și visăm la apariția de noi prilejuri și perspective îndrăznețe în propria realitate nu prea depărtată, corpul, a cărui monedă de schimb o constituie sentimentele, opune rezistență la transformarea subită în direcția respectivă.

Realizarea acestei schimbări radicale este marele efort al schimbării personale. Atâția oameni se străduiesc să-și creeze o nouă soartă, dar își dau seama că sunt incapabili să depășească amintirea trecută a ceea ce simt ei că sunt. Chiar dacă tânjim după aventuri neștiute și visăm la noi posibilități care ne așteaptă în viitor, părem a fi constrânși să ne întoarcem în trecut.

Sentimentele și emoțiile nu sunt rele. Acestea constituie produsul final al experienței. Dar, dacă le retrăim mereu pe aceleași, nu ne putem aștepta la nicio experiență nouă. N-ați cunoscut oameni care par neconținți să vorbească de "vremurile bune de altădată" ? Ceea ce vor ei să spună, de fapt, este: *în viața mea nu se mai întâmplă nimic nou care să-mi stimuleze simțirea; de aceea va trebui să mă reafirm pornind de la câteva momente de glorie din trecut.* Dacă credem că gândurile noastre au ceva de-a face cu propriul destin, atunci, în calitate de creatori, cei mai mulți dintre noi nu fac decât să se învârtă în cerc.

Controlul asupra mediului intern: mitul genetic

Până la acest moment, discuția asupra legăturii dintre modelul cuantic al realității și schimbare s-a concentrat în special asupra emoțiilor noastre, a creierului și a corpului. Am observat că depășirea gândurilor și sentimentelor recurente pe care le memorează corpul reprezintă un demers obligatoriu dacă vrem să scăpăm de obișnuința de a fi noi înșine.

Un alt aspect major al renunțării la această obișnuință are de-a face cu sănătatea noastră fizică. Aspectele legate de sănătate se situează, cu siguranță, foarte sus în ierarhia lucrurilor pe care majoritatea vrea să le schimbe în viață. Și, când vine vorba despre ce am dori să schimbăm în legătură cu propria sănătate, există un ansamblu de dogme pe care va trebui să le analizăm și să le demitizăm -

mitul că genele generează boala și aberația determinismului genetic. Vom arunca o privire și asupra unei teorii științifice de care se poate să nu mai fi auzit, și anume *epigenetica*, un control al genelor dinspre exteriorul celulei ori, mai precis, studiul modificărilor funcționale ale genei, care se petrece fără o modificare a secvenței ADN (Dawson, Church, *The Genie in Your Genes. Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention*, Elite Books, Santa Rosa, 2007).

Exact așa cum, asemenea fiicei mele, ne stă în putere să creăm experiențe noi pentru propria viață, tot așa putem și prelua controlul asupra unei părți foarte importante din viață - ceea ce considerăm de obicei a fi destinul nostru genetic. Pe măsură ce avansăm, veți observa cât sunt de importante informațiile despre propriile gene și despre ce anume le transmite semnale ca să se exprime sau nu, pentru a putea înțelege de ce e important să vă schimbați pornind dinăuntru spre exterior.

Pe vremuri, știința susținea că genele erau răspunzătoare de majoritatea bolilor. Apoi, acum vreo douăzeci de ani, comunitatea științifică menționa în trecere că se înșelase, anunțând că mediul, prin acțiunea sa de activare sau dezactivare a anumitor gene, este factorul cu cea mai mare influență în producerea bolii. Acum știm că mai puțin de 5% din toate bolile prezentului (sindromul Tay-Sachs și boala Huntington, de exemplu) își au rădăcina în tulburări de genă unică, în timp ce 95% din numărul total al bolilor au legătură cu opțiunile de stil de viață, cu stresul cronic și factorii toxici din mediu (Lipton, Bruce, *The Biology of Belief*, Hay House, Carlsbad, 2009).

Și totuși, factorii de mediu extern nu constituie decât o parte a tabloului. Care este explicația faptului că doi oameni pot fi expuși acelorași condiții toxice de mediu și doar unul se îmbolnăvește și celălalt nu? Cum se întâmplă că, la persoanele care suferă de tulburare de personalitate multiplă, una dintre personalități manifestă alergie severă la un anumit alergen, iar altă personalitate a aceluiași trup poate fi imună la același antigen sau stimul? De ce oare, în condițiile în care cea mai mare parte a personalității din sănătate este expusă zilnic germeilor patogeni, doctorii și ceilalți membri ai comunității medicale nu sunt într-o permanentă stare de boală?

La cele de mai sus se adaugă și nenumăratele studii de caz efectuate asupra unor gemeni identici (care împărtășesc aceleași gene) și care demonstrează că experiențele acestora în ceea ce privește sănătatea și longevitatea au fost foarte diferite. De exemplu, dacă în istoricul lor familial comun apărea o anumită boală, au fost frecvente cazurile în care boala s-a manifestat la unul, dar nu și la celălalt.

Aceleași gene, rezultate diferite (Rabinoff, Michael, *Ending the Tobacco Holocaust*, Elite Books, Santa Rosa, 2007).

În toate aceste cazuri, e posibil ca persoana care își păstrează sănătatea să dispună de o ordine vitală internă atât de coerentă, de echilibrată, încât, chiar și în condiții de expunere a corpului la aceleași condiții periculoase de mediu, mediul exterior să nu aibă nicio influență asupra expresiei genetice, să nu transmită semnale către gene și să declanșeze boala ?

Este adevărat că mediul extern ne influențează mediul intern. Cu toate acestea, dacă ne-am schimba starea de a fi, am putea depăși efectele unui mediu stresant sau toxic astfel încât să nu se activeze anumite gene ? Condițiile de mediu extern s-ar putea să nu poată fi controlate în totalitate, dar, cu siguranță, avem un cuvânt de spus în controlarea propriului mediu *intern*.

Genele: amintiri ale mediului din trecut

Pentru a explica felul în care ne putem controla mediul intern, e nevoie să vă vorbesc un pic despre gene, care se manifestă în corp atunci când celulele produc diferite proteine, cărbăzile vieții.

Corpul este o uzină producătoare de proteine. Celulele musculare produc proteine musculare numite actină și miozină, celulele pielii produc proteine cutanate care poartă numele de collagen și elastin, iar celulele stomacale produc proteine stomacale denumite enzime. Majoritatea celulelor din corp produc proteine, iar genele constituie felul în care le producem. Exprimăm anumite gene pe calea anumitor celule care produc anumite proteine.

Majoritatea organismelor se adaptează la condițiile specifice de mediu prin modificări genetice progresive. De exemplu, un organism care se confruntă cu condiții dure de mediu precum temperaturi extreme, prădători periculoși, pradă cu mobilitate rapidă, deplasări cu efect devastator ale unor mase de aer, curenți puternici și așa mai departe este forțat să depășească condițiile potrivnice ale lumii în care trăiește ca să supraviețuiască. Pe măsură ce organismele înregistrează experiențele respective și le stochează în circuitele din creier și emoțiile din trup, acestea se transformă cu timpul. Dacă prada pe care o fugăresc leii aleargă mai repede decât ei, atunci, reluând în mod activ aceeași experiență timp de generații, acestora li se vor lungi picioarele, li se vor ascuți dinții, iar inima li se va mări. Toate aceste transformări constituie rezultatul activității genelor în ceea ce privește

producerea de proteine care modifică organismul în vederea adaptării la propriul mediu.

Să rămânem în lumea animală ca să analizăm cum funcționează cele de mai sus în domeniul adaptării sau evoluției. Să presupunem că un grup de mamifere a migrat către un mediu în care temperaturile variau între -26 și 44 grade Celsius. După multe generații în care au trăit în condiții de frig extrem, genele respectivelor animale vor fi, în cele din urmă, determinate să fabrice o nouă proteină, care să ducă la producerea unor cantități mai mari de lână și la îngroșarea firului acesteia (părul și lâna sunt proteine).

Numeroase specii de insecte și-au dezvoltat capacitatea de camuflare. Cele care trăiesc în copaci sau alt tip de frunziș s-au adaptat pentru a semăna cu rămurelele sau țepii, ceea ce le permite să nu fie observate de păsări. Cameleonul este probabil cel mai cunoscut dintre animalele care se camuflază, capacitățile acestuia de schimbare a culorii datorându-se expresiei de proteine. În aceste procese, genele codează condițiile de mediu extern. Și asta înseamnă evoluție, nu ?

Epigenetica sugerează că putem transmite semnale către gene ca să ne rescriem viitorul

Genele noastre sunt la fel de maleabile ca și creierul. Cele mai recente cercetări în domeniul geneticii arată faptul că la diferite momente se activează gene diferite - se află permanent în flux și sub permanentă influență. Există gene dependente de experiență, activate în caz de creștere, vindecare sau învățare, așa cum există și gene care depind de comportament/stare, influențate în situații stresante, excitare emoțională sau vis (Dawson, Church, *The Genie in Your Genes. Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention*, Elite Books, Santa Rosa, 2007).

Una dintre cele mai active zone de cercetare în zilele noastre este *epigenetica* (termen care, literal, înseamnă "deasupra geneticii"), care studiază controlul exercitat de mediu asupra activității genice. Modelul epigenetic îl contrazice pe cel genetic convențional, conform căruia ADN-ul controlează întreaga viață, iar expresia genetică în totalitatea acesteia se desfășoară în interiorul celulei. Această percepție învechită ne sortea un viitor previzibil, în care destinul cădea pradă moștenirii genetice, iar întreaga viață celulară era predeterminată, ca o "stafie mecanică" automată.

Modificările epigenetice se pot, de fapt, transmite generațiilor viitoare. Dar cum se transmit în situația în care codul ADN rămâne același ?

Deși găsirea unei explicații științifice nu intră în rostul acestei cărți, voi folosi totuși o analogie. Haideți să facem o comparație între o secvență genetică și un plan de construcție. Să ne închipuim că începem cu un plan de casă, pe care îl scanăm și îl salvăm în computer. Apoi, cu programul Photoshop, îi putem modifica aspectul pe spațiul de lucru, schimbând numărul de caracteristici, fără a modifica planul în sine. Am putea, de exemplu, schimba unele variabile precum culoarea, dimensiunea, scara, volumul, materialele și așa mai departe. Mii de oameni (care reprezintă variabilele de mediu) ar putea genera imagini diferite, care ar fi însă toate expresii ale aceluiași plan.

Epigenetica ne permite să reflectăm mai profund asupra schimbării. Schimbarea de paradigmă petrecută odată cu apariția epigeneticii ne oferă libertatea de opțiune în ceea ce privește activarea propriei activități genice și modificarea destinului genetic personal. De dragul exemplificării și al simplificării, de fiecare dată când mă voi referi la stimularea unei gene prin manifestarea ei în diferite moduri, voi folosi termenul de "activare". De fapt, genele nu pot fi stimulate sau inhibate, acestea fiind activate de semnale chimice, manifestându-se prin producerea de diferite proteine.

Schimbându-ne felul în care gândim, simțim, reacționăm emoțional și ne comportăm (ca în cazul optării, de exemplu, pentru niște alternative mai sănătoase de viață în ceea ce privește alimentația și nivelul de stres), transmitem celulelor noi semnale, iar acestea fabrică noi proteine, fără a modifica planul genetic de construcție. Astfel, în condițiile în care codul ADN rămâne neschimbat, în momentul în care o celulă e activată altfel de o informație nouă, aceasta poate crea mii de variațiuni ale aceleiași gene. Putem transmite propriilor gene un semnal ca să ne rescrie viitorul.

Perpetuarea vechilor stări de a fi ne expune unui destin genetic nedorit

Exact așa cum în creier există atât zone preconfigurate, cât și altele mai maleabile (care permit modificarea prin învățare și experiență), consider că și cu genele se întâmplă la fel. Există anumite părți din zestrea noastră genetică care sunt mai ușor de activat, în timp ce altele, din cauza mai marii lor vechimi în istoricul nostru genetic, sunt mai dificil de stimulat. Cel puțin asta susține știința în momentul de față.

Cum menținem unele gene activate și pe altele dezactivate ? Dacă rămânem în aceeași stare toxică de enervare, în aceeași stare melancolică de deprimare, în aceeași stare vigilentă de anxietate sau în aceeași stare creată de sentimentul de

inferioritate care decurge din resimțirea acută a lipsei propriei valori, fiecare dintre semnalele chimice redundante despre care am discutat continuă să acționeze aceleași butoane genice, care determină, în ultimă instanță, declanșarea anumitor boli. Așa cum veți afla mai târziu, emoțiile stresante amorsează, de fapt, mecanismul genic de declanșare, dereglând celulele (*dereglarea* se referă la deteriorarea unui mecanism reglator fiziologic) și producând îmbolnăvirea.

Atunci când, în cea mai mare parte a vieții, gândim și simțim în același fel și memorăm stări de a fi cu care ne-am obișnuit, starea noastră chimică internă continuă să activeze aceleași gene, ceea ce înseamnă că producem, fără încetare, aceleași proteine. Dar organismul nu se poate adapta la aceste solicitări repetate și începe să se șubrezească. Dacă procedăm încontinuu așa, timp de 10 sau 20 de ani, genele încep să se "tocească" și să producă proteine "de mâna a doua". Ce vreau să spun cu asta ? Gândiți-vă ce se petrece când îmbătrânim.

Pielea se lasă, deoarece colagenul și elastina sunt produse din proteine de calitate inferioară. Iar cu mușchii ce se întâmplă ? Se atrofiază, ceea ce nu e o surpriză, pentru că actina și miozina sunt și acestea proteine.

Iată o analogie: componentele metalice ale automobilului se fabrică, în mare parte, cu ajutorul unei matrițe. La fiecare utilizare a matriței respective, aceasta este supusă acțiunii anumitor forțe, inclusiv căldurii și fricțiunii, care încep să o uzeze. După cum puteți ghici, componentele de mașină sunt fabricate cu toleranțe foarte reduse (în ceea ce privește variațiile permise la dimensiunile unei piese). Cu timpul, matrița se uzează până ce ajunge să producă piese care nu se mai îmbină potrivit cu celelalte. Un lucru asemănător se petrece și cu organismul nostru. În urma stresului sau obiceiului de a fi mereu și invariabil nervoși, fricoși, deprimați și așa mai departe, ADN-ul folosit de peptide pentru producerea de proteine începe să funcționeze defectuos.

Care este impactul genetic al persistenței rutinei, transformate în obișnuință - producerea aceleiași reacții emoționale, executarea acelorași acțiuni, gândirea acelorași gânduri, vederea acelorași oameni, care ne determină, toate, să ne memorăm propria existență și ne-o transformă într-un tipar previzibil ? Ne îndreptăm acum către un destin genetic nefavorabil, blocați în aceleași tipare ca și generațiile de dinaintea noastră, care s-au confruntat cu situații identice sau similare. Și, dacă nu facem decât să ne retrăim amintirile emoționale ale trecutului, ne punem singuri pe calea unui sfârșit previzibil - organismul începe să creeze aceleași condiții genetice de care au avut parte și generațiile anterioare.

Corpul va rămâne neschimbat atât timp cât simțim la fel, din zori și până în noapte. Și dacă știința ne arată că mediul este cel care transmite semnale genelor implicate în evoluție, ce se întâmplă dacă mediul nu suferă nicio schimbare ? Ce se întâmplă dacă am memorat aceleași condiții de mediu exterior și trăim în virtutea acelorași gânduri, comportamente și sentimente ? Ce se întâmplă dacă totul din viața noastră rămâne la fel ?

Tocmai ați aflat că mediul extern transmite chimic semnale prin emoțiile produse de o experiență. Așa că, dacă experiențele din viață nu se modifică, semnalele chimice care se îndreaptă către gene nu se schimbă nici ele. La celulele dumneavoastră nu ajunge nicio informație nouă din lumea exterioară.

Modelul cuantic afirmă că organismului i se pot transmite semnale pe cale emoțională, ceea ce marchează începutul unui demers de transformare a unui lanț de evenimente genetice fără obligativitatea vreunei experiențe fizice care să se coreleze cu emoția respectivă. Ca să trăim emoțiile provocate de evenimentele respective nu e neapărat necesar să câștigăm cursa, să tragem biletul câștigător la loterie sau să fim promovați. Să nu uităm că o emoție poate fi creată prin simpla acțiune a unui gând. Bucuria sau recunoștința pot fi în asemenea măsură trăite anterior evenimentului, încât organismul să înceapă să creadă că se află deja *în plin* eveniment, în consecință, putem semnaliza genelor să producă noi proteine, ca să ne modifice organismul înainte de manifestarea efectivă a evenimentului de viață.

Este posibil ca stările mentale superioare să producă manifestări genice mai sănătoase ?

Să exemplificăm modalitățile prin care putem transmite semnale către gene noi atunci când începem să trăim emoția specifică unui eveniment viitor *înainte* de manifestarea sa concretă în realitate.

În Japonia s-a efectuat un studiu care își propunea să descopere posibilele efecte ale stării mentale asupra bolii. Studiul a implicat două grupuri de pacienți cu diabet de tip 2, toți dependenți de insulina. Să reținem că, la majoritatea persoanelor care suferă de diabet, medicația constă din insulina, pentru eliminarea zaharurilor (glucozei) din sânge și stocarea acestora în celulă, unde să poată fi folosite la producerea de energie. La momentul acestui studiu, persoanele implicate se aflau în tratament cu insulina comprimată sau injectabilă, care ajută la combaterea nivelurilor ridicate de glucoza din sânge (Murakami, Kazuo, *The Divine Code of Life: Awaken Your Genes and Discover Hidden Talents*, Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, 2006).

În vederea stabilirii unui nivel de referință, membrilor fiecărui grup li s-au măsurat nivelurile de glucoza din sânge pe stomacul gol. După aceea, timp de o oră, un grup de subiecți a urmărit un spectacol de comedie, iar grupul de control a asistat la o conferință plictisitoare. Apoi, participanților la studiu li s-a oferit o masă delicioasă, după care li s-a măsurat din nou nivelul de glucoza din sânge.

Între subiecții care se delectaseră cu comedia și cei care asistaseră la conferința monotonă s-a constatat o discrepanță semnificativă. Nivelul glicemiei în sânge la cei care ascultaseră conferința a crescut în medie până la 123 mg/dl - suficient de mult ca să aibă nevoie de insulina pentru a se menține în afara zonei de pericol. În grupul care se distrase și răsese timp de o oră, valorile glicemiei după masa luată s-au ridicat la aproximativ jumătate din valoarea celorlalți (ușor peste intervalul normal).

La început, cercetătorii care au efectuat experimentul au considerat că nivelul glicemiei la subiecții binedispuși scăzuse datorită contracțiilor mușchilor abdominali și a celor din diafragmă, antrenați de râs. S-a raționat că, atunci când se contractă un mușchi, acesta consumă energie - iar glucoza este energie care circulă.

Studiul nu s-a oprit aici, însă. Cercetătorii au analizat secvențele genetice ale persoanelor care urmăriseră emisiunea de divertisment și au descoperit că diabeticii respectivi își modificaseră manifestarea genetică a 23 de gene diferite doar prin râsul stârnit de spectacolul de comedie vizionat. Se părea că starea lor mentală superioară activase creierul să transmită noi semnale către propriile celule, care activaseră variațiile genetice respective ce permiteau corpului să înceapă, în mod natural, să regleze genele răspunzătoare de prelucrarea zahărului din sânge.

Emoțiile ne pot activa anumite secvențe genetice și pot dezactiva altele - iată ce demonstrează limpede studiul. Prin simpla transmitere a unui semnal către organism prin intermediul unei emoții noi, subiecții care râseseră își modificaseră chimismul intern astfel încât să le transforme propria expresie genetică.

Câteodată, modificarea expresiei genice poate fi bruscă și dramatică. N-ați auzit niciodată de oameni care, după expunere la condiții de mediu extrem de stresante, albiseră peste noapte? Acesta este un exemplu de acțiune a genelor. Persoanele respective au trecut printr-o reacție emoțională atât de puternică, încât chimismul propriului organism, modificat, a acționat atât activând gena răspunzătoare de manifestarea părului alb, cât și dezactivând manifestarea genetică legată de expresia normală a culorii părului, în doar câteva ore. Oamenii semnalaseră

către gene noi în moduri noi, prin modificarea la nivel emoțional, și deci chimic, a mediului lor interior.

Așa cum discutăm în ultimul capitol, când ați "trecut" de nenumărate ori prin experiența unui eveniment, prin repetarea mentală a fiecărui aspect al acestuia, știți ce veți simți, chiar înainte ca acesta să se petreacă. Apoi, pe măsura modificării circuitelor cerebrale prin aplicarea unor noi moduri de a gândi și a trăirii emoțiilor unei situații înainte de manifestarea sa fizică, vă veți putea transforma organismul din punct de vedere genetic.

Puteți alege o situație din câmpul cuantic (fiecare potențial există deja, că tot veni vorba) și să trăiți emoția provocată de un eveniment de perspectivă înainte de experiența în sine ? Puteți proceda astfel în mod repetat și de atâtea ori, încât să vă condiționați organismul în raport cu o minte nouă, transmițând astfel semnale unor gene noi, pe căi noi ? Dacă vă dovedeți în stare, este foarte posibil să începeți să vă formați și modelați creierul și corpul în vederea manifestării unei expresii noi... astfel încât să se schimbe fizic înainte de manifestarea concretă a realității potențiale.

Transformarea corpului: de ce să te obosești cu asta ?

Creierul s-ar putea transforma prin gândire, am crede noi, dar care vor fi efectele asupra corpului, în caz că există ? Simplul proces de repetare mentală a unei activități ne poate aduce multe beneficii și fără să ridicăm un deget măcar. Iată un exemplu de mod de realizare *literală* a unui astfel de lucru.

Așa cum se prezenta într-un articol publicat în *Jurnalul de neurofiziologie* din 1992 (Yue, G. și KJ. Cole, "Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions", *Journal of Neurophysiology*, nr. 5, voi. 67, pp. 1114-1123, 1992), subiecții unui studiu au fost împărțiți în trei grupuri:

- primului grup i s-a cerut să exerseze contractarea și relaxarea unui deget de la mâna stângă, în cinci reprize de o oră pe săptămână, timp de patru săptămâni.
- cel de-al doilea grup a efectuat mental aceleași exerciții, după același orar, fără a-și activa fizic niciun mușchi al degetului.
- persoanele din grupul de control nu au efectuat exercițiul nici fizic, nici mental.

La finalul studiului, cercetătorii au comparat constatările. Membrilor din primul grup de participanți li s-a testat forța pe care o au în degete în comparație cu

grupul de referință. Simplu, nu ? La grupul care a exersat efectiv s-a găsit că forța degetului era cu 30% mai mare decât la cei din grupul de control. Cunoaștem cu toții că, dacă punem de repetate ori greutate pe un mușchi, vom crește forța aceluși mușchi. Ceea ce n-am bănuși totuși este faptul că la membrii grupului care a exersat mental s-a constatat o creștere cu 22% a forței musculare. Acest lucru înseamnă că mintea a produs un efect cuantificabil asupra corpului. Cu alte cuvinte, corpul s-a modificat fără a fi trecut printr-o experiență fizică efectivă.

Similar experimentelor cu subiecți care făceau mental exerciții de digitație în paralel cu alții care doar își imaginau că exersează game la pian, s-au realizat și studii de comparare la diferite persoane a experienței efective de flexare a bicepsului cu exersarea mentală repetată a mișcării respective. Rezultatele au fost similare. Indiferent dacă au efectuat concret aceste exerciții sau numai au repetat mental exercițiile respective, la toți s-a constatat o creștere a forței musculare a bicepsului. La cei care exersaseră mental s-a evidențiat apariția de modificări fiziologice în lipsa totală a unei experiențe fizice (Cohen, Philip, "Mental gymnastics increase bicep strength" *New Scientist*, 21 noiembrie, 2001).

Din perspectivă cuantică, transformarea fizică/biologică a corpului doar prin intermediul gândului sau al eforturilor mentale, în așa fel încât să arate ca și cum o anumită experiență s-ar fi petrecut deja, dovedește că evenimentul este deja realitate. Dacă creierul își îmbunătățește configurația astfel încât să arate ca și cum experiența ar fi avut fizic loc, iar corpul este transformat genetic sau biologic (afișând dovezi ale acestei materializări în realitate) și amândouă sunt diferite fără ca noi să fi "întreprins" nimic în spațiul tridimensional, atunci evenimentul s-a petrecut atât în universul cuantic al conștientului, cât și în lumea realității fizice.

Când ați exersat cu atenție o realitate viitoare până la transformarea fizică a creierului în așa fel încât să arate ca și cum evenimentul ar fi avut deja loc și v-ați conformat emoțional noii intenții, de atâtea ori, încât corpul vă este transformat ca să reflecte că a trăit deja experiența, stați așa... pentru că acesta este momentul în care evenimentul vă găsește el pe dumneavoastră. Acest lucru se va petrece în modul la care vă așteptați cel mai puțin, care nu lasă nici urmă de îndoială că a izvorât din relația dumneavoastră cu o conștiință superioară, fapt ce vă va inspira să repetați experiența iar și iar.

CAPITOLUL 4

Depășirea timpului

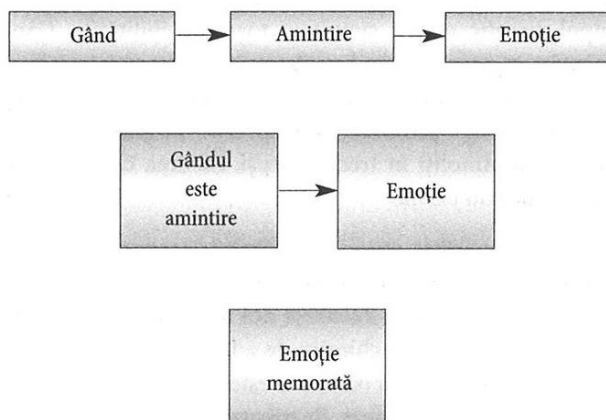
S-a scris foarte mult despre cât este de important să rămâi ancorat în prezent. Aș putea cita cifre statistice din orice domeniu, de la neatenția la volan și până la divorț, în sprijinul ideii că oamenilor le este, într-adevăr, foarte greu să rămână în prezent. La acest set de informații aș mai adăuga și perspectiva cuantică asupra acestui concept. În prezent, în câmpul cuantic există, simultan, toate posibilitățile. Când rămânem în prezent, când suntem "în mijlocul lucrurilor", ne putem mișca dincolo de spațiu și timp și putem transforma una dintre posibilitățile respective în realitate. Când suntem împotmoliți în trecut, totuși, niciuna dintre aceste potențialități nu există.

Așa cum v-am arătat, atunci când ființele umane încearcă să se schimbe, reacționează foarte asemănător unei persoane dependente de droguri, deoarece noi toți dezvoltăm dependență de propriile stări chimice de a fi. Știți că, atunci când suferiți de o dependență oarecare, este ca și cum organismul ar avea o minte a lui proprie. Pe măsură ce evenimentele survenite în trecut declanșează aceeași reacție chimică ca și incidentul inițial, corpul dumneavoastră crede că re trăiește același eveniment. Odată condiționat să funcționeze în rolul de minte subconștientă pe tot parcursul acestui proces, organismul a preluat locul minții - s-a transformat în minte, putând astfel, într-un sens, gândi.

Tocmai m-am referit la felul în care corpul se transformă în minte prin ciclul de gândire și simțire, simțire și gândire. Mai există, însă, o altă cale pe care se petrece acest lucru, și anume pe baza amintirilor din trecut.

Iată cum funcționează: treceți printr-o experiență care are propria ei încărcătură emoțională. Pe urmă, prin minte vă trece un gând despre acea întâmplare din trecut. Gândul devine amintire, care reproduce apoi, în mod reflex, emoția trăirii inițiale. Dacă continuați să vă gândiți în mod repetat la această amintire, gândul, amintirea și emoția se contopesc, iar dumneavoastră "memorați" emoția. În acest moment, viața în trecut se transformă într-un proces cu caracter mai puțin conștient și mai pronunțat *subconștient*.

Memorarea emoțiilor



Gândul generează o amintire care produce o emoție. Cu timpul, gândul se transformă în amintire, iar emoția îl urmează. Dacă acest proces se repetă de suficient de multe ori, gândul este amintirea însăși, iar amintirea este emoția. Memorăm emoția.

Subconștientul cuprinde majoritatea proceselor fizice și mentale care se petrec sub pragul nostru de conștientizare. O mare parte din activitatea subconștientului are de-a face cu menținerea funcționării corpului. Oamenii de știință numesc acest sistem de reglare *sistem nervos autonom*. Datorită lui, nu e nevoie să ne gândim conștient la respirație, la menținerea bătăilor inimii, la creșterea și scăderea temperaturii sau la oricare dintre celelalte milioane de procese care ajută corpul să mențină ordinea și să se vindece singur.

Cred că se poate observa cât de mare este pericolul care ne pândește dacă renunțăm la controlul asupra reacțiilor emoționale cotidiene și îl cedăm amintirilor și mediului, adică sistemului automat. Acest set subconștient de răspunsuri de rutină a fost subiectul multor comparații, printre care și asocierea cu un pilot automat și cu programele care se desfășoară în fundalul unui sistem de operare. Astfel de analogii doresc să ne sugereze o anumită idee și anume aceea că, dincolo de suprafața propriului conștient, se mai află ceva care ne controlează comportamentul.

Iată un exemplu merit să vină în sprijinul celor de mai sus. Să ne închipuim că, în tinerețe, v-ați întors într-o zi acasă și v-ați găsit animalul de companie preferat zăcând mort pe podea. Așa cum se obișnuiește să se spună, fiecare impresie

senzorială a experienței respective vi s-ar fi întipărit cu fierul roșu în creier. Experiența ar fi lăsat urme adânci.

Cu experiențe traumatizante precum cea prezentată mai sus, este ușor de înțeles cum acel gen de emoții pot deveni inconștiente, răspunsuri memorate la aspecte din mediu care ne aduc aminte de pierderile suferite. Până în momentul de față ați aflat că, atunci când vă gândiți la o experiență marcantă, puteți genera în creier și în corp aceleași emoții ca și cum întâmplarea s-ar mai petrece încă o dată. Ca să se activeze programul în cauză nu e nevoie decât de un gând hoinar sau de o singură reacție la vreun eveniment apărut în lumea exterioară și începeți să resimțiți durerea provocată de suferința din trecut. Stimulul poate fi un câine care arată cum arăta al dumneavoastră sau o vizită într-un loc unde l-ați dus cândva, pe când era doar un pui. Indiferent de natura stimulului senzorial, acesta vă activează o emoție. Aceste elemente care declanșează emoții pot fi evidente sau subtile, însă toate vă afectează la nivel subconștient și, înainte de a putea prelucra ce s-a întâmplat, v-ați și întors în acea stare emoțională/chimică de suferință, furie și tristețe.

Odată ce s-a petrecut acest lucru, corpul este cel care dirijează mintea. Vă puteți folosi rațiunea, conștientul ca să încercați să ieșiți din această stare emoțională dar, în mod invariabil, veți avea sentimentul că nu mai dețineți controlul.

Să ne gândim la Pavlov și la câinii acestuia. Prin 1890, tânărul om de știință rus a legat câțiva câini de o masă, a sunat un clopoțel și apoi le-a servit o cină copioasă. Cu timpul, după expunerea repetată a câinilor la același stimul, acesta suna pur și simplu clopoțelul, iar câinii începeau automat să saliveze în așteptare.

Această reacție poartă numele de *reflex condiționat*, iar procesul se petrece automat. De ce ? Deoarece organismul începe să răspundă autonom (să ne amintim de sistemul nervos *autonom*). Cascada de reacții chimice declanșate în doar câteva clipe modifică organismul din punct de vedere fiziologic, dar la nivel inconștient - cu efort conștient scăzut sau chiar absent.

Acesta este unul dintre motivele pentru care schimbarea este atât de dificilă. Conștientul poate fi în prezent, dar organismul care acționează subconștient trăiește în trecut. Dacă începem să ne așteptăm ca în viitor să apară un eveniment previzibil asociat unei amintiri din trecut, suntem precum câinii respectivi. O experiență trăită cu o anumită persoană sau un anumit lucru, la un anumit moment și într-un anumit loc din trecut, ne determină automat (sau autonom) o reacție fiziologică.

Odată ce ne dezbrăm de dependențele emoționale înrădăcinate în trecut, nu vor mai exista factori de influență care să ne facă să ne întoarcem la aceleași programe automate ale vechiului sine.

Începe să capete sens faptul că, deși "gândim" sau "credem" că trăim în prezent, există o mare posibilitate ca trupul să ne trăiască în trecut.

Emoții, dispoziții, temperament, personalitate: cum ne condiționăm corpul să trăiască în trecut

Din păcate pentru cei mai mulți dintre noi, de vreme ce creierul funcționează întotdeauna prin repetiție și asociere, nu este nevoie de o traumă majoră pentru a se produce efectul de corp care se transformă în minte (vezi Dispenza, Joe, *Antrenează-ți creierul. Strategii și tehnici de transformare mentală*, Curtea Veche Publishing, București, 2012). Chiar și cei mai mici factori declanșatori provoacă răspunsuri emoționale puternice, ca și cum ar fi dincolo de puterea noastră de a le controla.

De exemplu, sunteți în mașină, în drum spre serviciu, și vă opriți la cafeneaua dumneavoastră obișnuită; aici descoperiți însă că și-au epuizat complet stocul de cafea cu aromă de alune, preferata dumneavoastră. Dezamăgit, vă întrebați, scrâșnind printre dinți, de ce o afacere atât de mare cum e cafeneaua asta nu-și poate face un stoc mai mare dintr-o aromă atât de populară. Ajuns la muncă, vă enervați la vederea unei alte mașini care ocupă locul dumneavoastră preferat de parcare. Pășiți în liftul gol și vă simțiți exasperat când descoperiți că a mai fost cineva înaintea dumneavoastră, care a apăsât pe toate butoanele.

Când, în sfârșit, intrați în birou, cineva comentează: "Ce-ai pățit ? Pari cam abătut". Povestiți ce vi s-a întâmplat, iar interlocutorul își arată înțelegerea. Trageți concluzia: "Sunt prost dispus. O să-mi treacă."

Problema e că nu trece.

Dispoziția este o stare chimică de a fi, în general de scurtă durată, care exprimă o reacție emoțională prelungită. Ceva anume din propriul mediu - în cazul de față, negustorul de cafea care n-a reușit să vă dea ce aveți nevoie, urmat de celelalte neplăceri minore - declanșează o reacție emoțională. Substanțele chimice ale emoției respective nu se consumă imediat, astfel încât efectul acestora persistă un timp. Eu numesc acest fenomen *perioada de refracție*, care cuprinde intervalul dintre eliberarea inițială și diminuarea efectului respectiv (Goleman, Daniel, *Inteligența*

emoțională, ed. a III-a, Curtea Veche Publishing, București, 2008. Vezi și Goleman, Daniel și Dalai Lama, *Emoțiile distructive. Cum le putem depăși*, ed. a III-a, Curtea Veche Publishing, București, 2013). În mod evident, cu cât perioada de refracție este mai îndelungată, cu atât mai mult se resimt sentimentele respective. Situațiile în care perioada chimică de refracție a unei reacții emoționale durează ore sau zile în șir poartă numele de dispoziție.

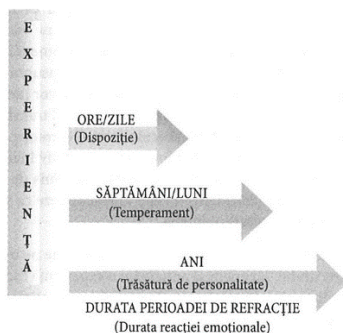
Ce se întâmplă când dispoziția recent declanșată persistă ? Din ziua cu pricina, ați rămas cam deprimat, iar acum priviți prin sală în timpul unei ședințe și nu vă puteți gândi la nimic altceva decât că omul acela poartă o cravată hidoasă, iar vocea nazală a șefului sună mai enervant decât dacă ați trece cu unghiile peste o tablă.

La acest moment, nu sunteți doar într-o dispoziție proastă, ci manifestați o trăsătură temperamentală, o tendință spre manifestarea ca obișnuință a unei emoții prin anumite comportamente. Un temperament este o reacție emoțională cu o perioadă de refracție ce poate dura de la câteva săptămâni la luni de zile.

În cele din urmă, dacă persistați în perioada de refracție timp de luni și ani, tendința respectivă se transformă într-o trăsătură de personalitate, moment în care în ochii celor din jur deveniți "ursuz", "plin de resentimente" sau "critic".

Trăsăturile noastre de personalitate se bazează frecvent pe emoții simțite în trecut. În cea mai mare parte a timpului, personalitatea (felul în care gândim, acționăm și simțim) este ancorată în trecut. Așa că, pentru a ne transforma personalitatea, trebuie să ne modificăm emoțiile pe care le memorăm. Trebuie să ieșim din trecut.

Creați diferite stări de a fi



Evoluția diferitelor perioade de refracție. Experiența avută provoacă o reacție emoțională, care se poate transforma apoi într-o dispoziție, pe urmă în temperament și, în cele din urmă, într-o trăsătură de personalitate. Ca personalități, noi ne memorăm reacțiile emoționale și trăim în trecut.

Nu putem să ne schimbăm atunci când trăim într-un viitor previzibil

Mai există o cale prin care ne putem împotmoli și bloca propria transformare. Corpul poate fi antrenat pentru a juca rolul de minte, în scopul de a trăi într-un viitor previzibil, pe baza amintirii trecutului cunoscut - lipsindu-ne astfel, din nou, de prețiosul moment "prezent".

După cum știți, ne putem condiționa corpul să trăiască în viitor. Cu siguranță că acesta poate fi un mijloc de a ne îmbunătăți viața, atunci când facem o opțiune conștientă de a ne concentra asupra unei experiențe dorite noi, așa cum a procedat fiica mea atunci când și-a creat de la zero slujba de peste vacanța de vară în Italia. După cum demonstrează exemplul ei, dacă ne concentrăm asupra unui eveniment viitor pe care ni-l dorim, planificând apoi cum ne vom pregăti sau cum ne vom comporta, va exista un moment în care ne va fi atât de clar și vom fi atât de concentrați asupra aceluși viitor posibil, încât gândurile care ne preocupă vor începe să se transforme în experiența însăși. Odată gândul transformat în experiență, produsul final al acestuia va fi o emoție. Când începem să trăim emoția evenimentului respectiv înainte de petrecerea sa efectivă, corpul (în calitatea acestuia de minte care acționează inconștient) începe să reacționeze ca și cum evenimentul s-ar desfășura deja.

Pe de altă parte, ce se întâmplă dacă, bazându-ne pe o amintire a trecutului, începem să anticipăm o experiență indezirabilă în viitor sau chiar suntem obsedați de cea mai rea dintre posibilități ? Într-un astfel de moment, corpul nu mai e nici în prezent, nici în trecut, ci trăiește în viitor, care are însă la bază un concept al trecutului.

Când se întâmplă acest lucru, corpul nu-și mai dă seama de diferența dintre evenimentul efectiv manifestat în realitate și cele trăite la nivel mental. Pentru că amorsăm corpul să aibă la dispoziție substanțele chimice în vederea oricăror evenimente despre care credem că s-ar putea întâmpla, corpul începe să se pregătească. Și, într-un mod foarte concret, corpul se află în mijlocul evenimentului.

Să vă ofer un exemplu de trăire în viitor pe baza trecutului. Să ne închipuim că vi s-a solicitat să țineți o conferință în fața a 350 de ascultători dar, din cauza

amintirilor pe care vi le-au lăsat dezastrele oratorice anterioare din trecutul dumneavoastră îndepărtat, vă e groază să vă adresați unui public. Ori de câte ori vă gândiți la conferința care va urma, vă vizualizați stând acolo, bâlbâindu-vă și pierzându-vă șirul gândurilor. Corpul începe să reacționeze ca și cum acest eveniment viitor s-ar desfășura deja - vi se încordează umerii, inima vă bate puternic și transpirați abundent. Pe măsură ce anticipați acea mult detestată zi, vă determinați organismul să trăiască deja în realitatea anxioasă respectivă.

Prins în capcana eventualității unui alt eșec și obsedat de acesta, deveniți atât de preocupat de această realitate anticipată, încât nu vă puteți concentra la nimic altceva. Minte și trupul vă sunt polarizate, deplasându-se dinspre trecut spre viitor și înapoi în trecut. În consecință, vă negați șansa experimentării unui minunat rezultat viitor.

Cu valoare de exemplu de viață trăită într-un viitor previzibil, să spunem că, de ani de zile, întâmpinați fiecare nouă zi numai pentru a aluneca, automat, în același set de acțiuni inconștiente. Corpul vă este atât de obișnuit să anticipeze realizarea comportamentelor cotidiene, încât trece, aproape mecanic, de la o sarcină la alta. Adică hrănitul câinelui, spălatul pe dinți, îmbrăcatul, pregătitul ceaiului, dusul gunoiului, strânsul corespondenței... știți ce vreau să spun. Deși primul gând al dimineaței ar putea fi să faceți altceva, vă treziți cumva efectuând aceleași acțiuni, într-un mod pasiv.

După repetarea acestor tipuri de acțiuni timp de un deceniu sau două, corpul s-a obișnuit să aștepte "nerăbdător" să realizeze aceste activități. De fapt, el este programat subconștient să trăiască în viitor, permițându-vă astfel să "adormiți la volan"... s-ar putea spune că nici nu mai conduceți, de fapt, mașina. Acum, corpul nu mai poate exista în prezent și este amorsat să vă controleze, operând o armată de programe inconștiente, în timp ce dumneavoastră vă lăsați pe spate și îi dați voie să se îndrepte către vreun destin banal, anticipat.

Depășirea obișnuințelor aproape automate și renunțarea la obiceiul de a anticipa viitorul au nevoie de capacitatea de a trăi dincolo de limitele temporale (mai multe amănunte veți primi mai încolo).

Viața în trecut, care vă este și viitor

Iată un nou exemplu care demonstrează felul în care emoțiile cu care ne-am obișnuit creează un viitor pe măsură. Sunteți invitat la un grătar de către un coleg, ca să sărbătoriți ziua de 4 iulie. Sunt invitați toți colegii din departament. Pe gazdă n-o

prea puteți suferi pentru că vrea să fie, invariabil, "numărul unu" și n-o deranjează să afle toată lumea.

La toate evenimentele de până acum pe care le-a organizat, v-ați simțit groaznic, individului nescăpându-i niciun prilej să vă enerveze. Pe măsură ce mașina se apropie de locuința lui, nu vă puteți gândi la altceva decât la felul în care, la ultima petrecere dată, i-a sculat pe toți de la masă ca să le arate cum îi dăruia el nevastei un BMW nou. N-aveți nicio îndoială, cum i-ați și spus colegului celui mai apropiat toată săptămâna de dinaintea grătarului, că vă așteaptă o zi infernală. Și chiar așa se va și dovedi. Treceți pe roșu la stop și primiți amendă. Unul dintre colegi își varsă berea pe pantalonii dumneavoastră și pe cămașă. Hamburgerul pe care l-ați cerut, nu prea tare prăjit, e aproape crud.

Dată fiind atitudinea dumneavoastră (starea de a fi) de la bun început, cum v-ați fi putut aștepta ca lucrurile să se petreacă altfel ? V-ați trezit anticipând că ziua se va întipări în anale ca o zi de groază și așa a și fost. Ați pendulat între obsesia pentru un viitor nedorit (anticipând ce se va întâmpla) și traiul în trecut (comparând stimulii primiți acum cu cei primiți anterior), astfel că ați obținut mai multe copii ale aceluiași lucru.

Dacă începeți să țineți evidența propriilor gânduri și să le notați, veți constata că majoritatea timpului fie gândiți anticipativ, fie priviți înapoi.

Trăiți-vă noul viitor dorit în prețiosul moment prezent

Iată încă una dintre întrebările acelea capitale: dacă știți că, rămânând în prezent și retezându-vă legăturile cu trecutul, puteți obține acces la toate rezultatele posibile pe care le deține câmpul cuantic, de ce oare ați opta să trăiți în trecut și să vă creați, la nesfârșit, același viitor ? De ce să nu faceți ceea ce vă stă deja în putere - să vă modificați mental alcătuirea fizică a creierului și a trupului - astfel încât dumneavoastră înșivă să vă transformați înaintea oricărei experiențe dorite ? De ce să nu optați să trăiți într-un viitor pe care *să vi-l alegeți singur* acum, înainte de a se întâmpla efectiv ?

În loc să fiți obsedat de vreun eveniment traumatic și stresant de care vă temeți în viitor, pe baza experienței trecutului, fiți obsedat de o experiență nouă, dorită, pe care n-ați trăit-o încă din punct de vedere emoțional. Permiteți-vă să trăiți *acum* în acest viitor posibil, în măsura în care corpul începe să accepte sau să creadă că trăiți în prezent emoțiile superioare care însoțesc acel nou rezultat viitor. (Veți afla, curând, cum se face acest lucru).

Amintiți-vă când am afirmat că fiica mea trebuie să trăiască în prezent ca și cum ar fi avut deja experiența minunatei ei vacanțe în Italia. Procedând astfel, transmite în câmpul cuantic că evenimentul s-a petrecut, deja, concret.

Cele mai mari personalități ale lumii au demonstrat acest lucru, așa cum au făcut-o și mii de oameni așa-zis de rând și așa puteți proceda și dumneavoastră. Vă stă la dispoziție întregul mecanism neurologic de transcendere temporală și puteți transforma acest lucru într-o deprindere. Ceea ce unii ar numi miracole, eu numesc doar cazuri de persoane care acționează în vederea transformării stării lor de a fi, astfel încât corpul și mintea să nu mai fie o simplă înregistrare a propriului trecut, și care depun eforturi în direcția unui viitor nou și mai bun.

Depășirea Marii Triplete: experiențe de vârf și forme modificate ale stărilor obișnuite de conștiință

La momentul de față, înțelegeți că principalul obstacol în calea acțiunii de renunțare la obișnuința de a fi dumneavoastră înșivă este să vă gândiți și să (vă) simțiți în acord cu mediul, corpul și timpul. În mod evident, deprinderea felului de a gândi și a simți (a fi) superior Marii Triplete trebuie să fie primul obiectiv pe care vi-l propuneți când vă pregătiți pentru procesul de meditație pe care îl veți deprinde din această carte.

Aș pune pariu că, la un moment oarecare din viață (poate deseori chiar), v-ați dovedit deja capabil să gândiți superior mediului, trupului și timpului. Astfel de momente de transcendere a Marii Triplete constituie ceea ce unii numesc "a fi în flux". Există o serie de modalități de descriere a celor întâmplate când cele din jur, trupurile noastre și felul în care simțim trecerea timpului dispar, iar noi suntem "pierduți" pentru lume. Discutând cu diferite grupuri de pe mapamond, am rugat diferite persoane să descrie momente creative, în care erau atât de preocupați de ceea ce făceau sau erau atât de relaxați și în largul lor, încât păreau să pătrundă într-o stare modificată de conștiință.

Astfel de experiențe se împart, în general, în două categorii. Prima cuprinde așa-numitele *experiențe de vârf*, ceea ce considerăm noi a fi momente de transcendență, în care putem atinge o stare de a fi asociată, de obicei, cu cea a călugărilor și a misticilor. În comparație cu astfel de experiențe cu pronunțat caracter spiritual, celelalte pot fi mai pământești, mai comune și mai prozaice - ceea ce nu înseamnă că sunt mai puțin importante.

Eu am avut deseori astfel de momente (deși mai rar decât mi-aș fi dorit) în procesul de elaborare a acestei cărți. Când mă așez la masa de scris, capul meu e, de multe ori, plin de tot felul de lucruri - programul meu aglomerat de deplasări, pacienții mei, copiii, angajații, cât de foame/somn îmi e și cât sunt de fericit. În zilele bune, când cuvintele par să izvorască din mine, e ca și cum degetele și tastatura mi-ar fi o prelungire a minții. Nu-mi conștientizez mișcarea degetelor și nici nu sunt atent cum mă reazem de spătarul scaunului. Copacii legănați de briză din fața biroului dispar, ușoara înțepeneală a gâtului nu mai împunge ca să-mi distragă atenția, iar eu sunt pe deplin concentrat la cuvintele de pe ecranul computerului și absorbit de acestea. La un moment dat, îmi dau seama că a trecut o oră sau mai mult, iar mie mi s-a părut o clipă.

Probabil că și dumneavoastră vi s-a întâmplat așa ceva - poate în timp ce erați la volan sau urmăreați un film, vă delectați în timpul cinei de compania persoanei cu care cinați, citeați, tricotați, exersați la pian sau stăteți, pur și simplu, într-un colț liniștit în mijlocul naturii.

Nu știu dumneavoastră cum sunteți, dar eu mă simt, deseori, uimitor de înviorat după ce trăiesc un astfel de moment, când mediul, trupul și timpul par să dispară. Momentele de transcendență apar întotdeauna când scriu, dar acum, după finalizarea celei de-a doua cărți, constat că se petrec tot mai des. Cu exercițiu, am reușit să preiau controlul, astfel încât momentele de existență "în flux" nu mai sunt atât de accidentale și surprinzătoare ca atunci când s-au întâmplat pentru prima dată. Transcenderea Marii Triplete în scopul facilitării apariției unor asemenea momente este esențială pentru renunțarea la vechea minte și crearea alteia noi.

CAPITOLUL 5

Supraviețuire vs creație

În ultimul capitol am folosit intenționat exemplul felului în care scriu ca să-mi ilustrez teoria despre transcenderea Marii Triplete pentru că, atunci când scriem, creăm cuvinte (indiferent dacă pe o foaie de hârtie sau într-un document electronic). Aceeași creativitate intră în joc când pictăm, cântăm la un instrument, strunjim o bucată de lemn sau ne implicăm în orice altă acțiune care are efectul de a desființa lanțurile în care ne ține Marea Triplete.

De ce este atât de greu să trăim astfel de momente creative ? Concentrarea asupra unui trecut nedorit sau a unui viitor care ne înspăimântă înseamnă o viață trăită preponderent în condiții de stres - în regim de supraviețuire. Fie că suntem obsedați de sănătate (supraviețuirea *trupului*), de plata ipotecii (nevoia de supraviețuire legată de adăpostirea în fața *mediului* extern) sau de faptul că nu avem suficient *timp* să facem ce e nevoie pentru supraviețuire, cei mai mulți dintre noi sunt mult mai familiarizați cu starea mentală de dependență - pe care o vom numi "supraviețuire" - decât cu viața în calitate de creatori.

În prima mea carte, am intrat în multe detalii în ceea ce privește diferența dintre viața în regim de creație și cea în regim de supraviețuire. Așa că, pentru o explicație mai cuprinzătoare a acestei diferențe, puteți consulta capitolul 8 și capitolul 9 din volumul *Antrenați-vă creierul !* în paginile care vor urma, voi contura, pe scurt, diferența dintre cele două.

Imaginați-vă viața în regim de supraviețuire apelând la imaginea unui animal cum ar fi o căprioară care paște mulțumită în pădure. Să presupunem că se află într-o stare de homeostază, adică de echilibru perfect. Dar, atunci când percepe vreun pericol în împrejurimi - un prădător să zicem - i se activează sistemul nervos, care funcționează în regimul *luptă-sau-fugi*. Acest sistem nervos simpatic face parte din sistemul nervos autonom, care menține funcțiile autonome ale corpului precum digestia, reglarea temperaturii, nivelurile de glucoza din sânge și altele asemenea. Pentru a pregăti animalul în vederea confruntării cu situația de urgență identificată, organismul suferă o transformare chimică - sistemul nervos simpatic activează în mod automat glandele suprarenale în vederea mobilizării unei cantități enorme de energie. Dacă animalul este fugărit de o haită de lupi, acesta își folosește energia ca să fugă. Dacă e suficient de agilă ca să scape nevătămată, atunci, după 15 sau 20 de minute, căprioara își reia păscutul, iar echilibrul interior se restabilește.

Același sistem funcționează și la noi, oamenii. Când simțim pericolul, ni se activează sistemul simpatic, se mobilizează energie și așa mai departe, în mod foarte asemănător cu ce se întâmplă cu căprioara. În primele epoci ale istoriei omenirii, această minunată reacție de adaptare ne-a ajutat să facem față amenințărilor din partea prădătorilor, precum și altor riscuri care ne puneau în primejdie supraviețuirea. Acele caracteristici animale ne-au servit bine din punctul de vedere al evoluției ca specie.

Un singur gând are puterea de a declanșa și menține reacția specific umană în fața stresului

Din păcate, există mai multe diferențe între *Homo sapiens* și tovarășii noștri care aparțin regatului animalelor care nu ne sunt la fel de favorabile. De fiecare dată când stricăm echilibrul chimic al organismului, ne confruntăm cu ceea ce se numește "stres". *Reacția la stres* constituie modalitatea prin care organismul răspunde când echilibrul îi este afectat și ceea ce face pentru a reveni la starea inițială. Fie că vedem un leu în rezervația naturală Serengeti, că dăm nas în nas la băcănie cu chipul, nu prea amical, al fostei sau fostului nostru iubit, fie ne lasă nervii în plină autostradă pentru că am întârziat la o ședință, declanșăm reacția de stres pentru că reacționăm la mediul nostru extern. Spre deosebire de animale, avem capacitatea de a declanșa reacția de tip *luptă-sau-fugi* doar prin acțiunea gândului. Iar gândul respectiv nu e neapărat nevoie să fie asociat cu vreuna dintre condițiile noastre de mediu din acel moment. Reacția poate fi declanșată și în anticiparea unui eveniment viitor. Chiar și mai dezavantajos este faptul că putem provoca aceeași reacție de stres doar prin rememorarea unei situații întâmpărite în structura materiei noastre cenușii.

În consecință, fie anticipăm experiențe generatoare de stres, fie le evocăm; organismul există fie în viitor, fie în prezent. Spre dezavantajul nostru, transformăm situații de stres pe termen scurt în unele pe termen lung.

Pe de cealaltă parte, după câte ne putem da seama, animalele nu au abilitatea (sau labilitatea, mai bine spus) de a declanșa reacția de stres atât de frecvent și de ușor încât să n-o mai poată dezactiva. Căprioara despre care vorbeam, cea care se întoarce atât de fericită la păscut, nu se consumă din cauza gândului la ce s-a întâmplat în urmă cu câteva minute, ca să nu mai vorbim de cum a alergat-o lupul acum două luni. Tipul acesta de stres repetitiv ne dăunează, pentru că niciun organism nu a fost conceput cu un mecanism care să facă față efectelor negative exercitate asupra sa în cazul în care reacția de stres este declanșată cu mare frecvență și pe durate îndelungate de timp. Cu alte cuvinte, nu există ființă care să poată evita consecințele unui trai în situații prelungite de urgență. Când activăm reacția la stres și nu o mai putem dezactiva, ne putem aștepta ca organismul să clacheze.

Să zicem că tot activați și dezactivați sistemul *luptă-sau-fugi* din cauza unor condiții care constituie un pericol (real sau imaginar) din viață. Pe când inima vă pompează cantități enorme de sânge către extremități, iar corpul este scos brutal din starea de homeostază, sistemul nervos vă pregătește din ce în ce mai intens să fugiți sau să luptați. Să fim onești, însă: nici nu puteți fugi în Bahamas, nici nu vă puteți strânge colegul de gât - ar fi primitiv. Ca urmare, vă condiționați inima să fie mereu

pe fugă și s-ar putea să vă îndreptați spre probleme precum hipertensiune, aritmie etc.

Și ce urmează să se întâmple dacă mobilizați neîncetat toată această energie menită pentru situații de urgență ? Dacă vă îndreptați cea mai mare parte a energiei asupra aspectelor mediului extern, n-o să vă mai rămână mare lucru pentru mediul intern al organismului. Sistemul imunitar, care monitorizează mediul intern, nu poate ține pasul cu lipsa rezervelor de energie pentru creștere și recuperare. Iată de ce vă îmbolnăviți, indiferent dacă e vorba de o răceală, cancer sau artrită reumatoidă (toate acestea fiind stări cu apariție mediată imun).

Dacă vă gândiți bine, adevărata diferență dintre noi și animale constă în faptul că, deși trecem și unii și ceilalți prin situații de stres, oamenii re-trăiesc și pre-trăiesc situațiile traumatizante. Ce anume este atât de dăunător în declanșarea reacției noastre față de stres de către tensiuni din trecut, prezent și viitor ? Atunci când suntem atât de frecvent smulși din starea de echilibru chimic, până la urmă, starea respectivă de dezechilibru se transformă în regulă. În consecință, suntem sortiți să ne trăim până la capăt destinul genetic și, în majoritatea cazurilor, aceasta înseamnă suferință cauzată de boală.

Motivul este clar: efectul de domino al cascadei de hormoni și alte substanțe chimice pe care le eliberăm ca reacție la stres ne poate deregla unele dintre gene, ceea ce poate provoca îmbolnăvirea. Cu alte cuvinte, stresul repetat acționează butoanele genetice care ne împing spre un destin genetic nefast. Ceea ce înseamnă că tot ceea ce constituia, pe vremuri, un comportament adaptativ și o reacție biochimică avantajoasă (*luptă-sau-fugi*) s-a transformat într-un set de stări cu mare grad de inadaptabilitate și foarte dăunătoare.

De exemplu, atunci când strămoșii vă erau fugăriți de un leu, reacția de stres acționa conform menirii sale - să-i protejeze pe aceștia de mediul înconjurător. Aceasta înseamnă că era adaptativă. Din contră, dacă timp de zile la rând vă frământați din cauza unei promovări, vă agitați până la obsesie de prezentarea pe care urmează s-o faceți în fața șefului sau dacă vă faceți griji pentru mama care este internată în spital, astfel de situații generează aceleași substanțe chimice *ca și cum* ați fi fost alergat de un leu.

Acestea sunt comportamente dezadaptative. Rămâneți prea mult timp în regimul de urgență. Reacția de tip *luptă-sau-fugi* consumă o cantitate prea mare din energia de care are nevoie mediul dumneavoastră intern. Organismul sustrage această energie vitală de la sistemele imunitar, endocrin și digestiv, printre altele, și o

direcționează către mușchii pe care i-ați folosi pentru a vă lupta cu un prădător sau a fugi din calea primejdiei. Dar, în situația dată, aceasta nu face decât să acționeze împotriva dumneavoastră.

Din perspectivă psihologică, excesul de hormoni de stres generează emoțiile umane de furie, frică, invidie și ură; incită sentimente de agresivitate, frustrare, anxietate și insecuritate și provoacă trăiri de durere, suferință, tristețe, deznădejde și deprimare. Cei mai mulți oameni își petrec cea mai mare parte a timpului preocupându-se de gânduri și sentimente negative. Ce probabilitate există ca majoritatea lucrurilor care ni se întâmplă în prezent să fie negative ? În mod evident, niciuna. Stările emoționale negative sunt atât de pronunțate pentru că fie trăim într-o stare de anticipare a stresului, fie îl retrăim printr-o amintire, astfel încât cele mai multe dintre gândurile și sentimentele noastre sunt mânate de acești hormoni puternici de stres și supraviețuire.

Când ni se declanșează reacția de stres, ne concentrăm asupra a trei aspecte fundamentale:

- Corpul (*Trebuie să fie protejat ?*)
- Mediul (*Unde să mă duc să scap de această amenințare ?*)
- Timpul (*Cât mai am ca să scap de această amenințare ?*)

Trăirea în regim de supraviețuire este motivul pentru care noi oamenii suntem atât de dominați de Marea Tripletă. Reacția de stres și hormonii pe care îi generează ne forțează să ne concentrăm asupra corpului, mediului și timpului (și să fim obsedați de acestea). În consecință, începem să ne definim "sinele" între limitele domeniului fizic; devenim mai puțin spirituali, mai puțin conștienți, mai puțin prezenți și din ce în ce mai puțin atenți la ceea ce ne înconjoară.

Formulând lucrurile altfel, ne transformăm în "materialiști" - consumați frecvent de gânduri legate de *obiectele* din mediul înconjurător. Identitatea ni se înfășoară în propriul trup. Suntem absorbiți de lumea exterioară pentru că aceasta este cea asupra căreia ne forțează substanțele chimice să ne concentrăm - lucrurile pe care le posedăm, oamenii pe care îi cunoaștem, locurile în care trebuie să mergem, problemele cu care ne confruntăm, coafurile care ne displac, părți ale corpului nostru, greutatea pe care o avem, cum arătăm în comparație cu alții, cât timp mai avem sau nu mai avem... înțelegeți ce vreau să spun. Și ne amintim cine suntem, în primul rând, prin referire la ceea ce știm și lucrurile pe care le facem.

Viața în regim de supraviețuire ne determină să ne concentrăm asupra a 0,00001% din realitate, uitând de restul de 99,99999%.

Supraviețuirea: a te defini ca fiind "cineva"

Cei mai mulți dintre noi adoptă ideea tradițională despre sine ca fiind "cineva". Dar adevăratul nostru sine nu are nimic de-a face cu Marea Tripletă. Sinele nostru este o conștiință conectată la un câmp cuantic de inteligență.

Când ne transformăm în acest "cineva" - un sine fizic materialist care trăiește în regim de supraviețuire - uităm cine suntem cu adevărat. Legătura se rupe și avem sentimentul separării de câmpul universal al inteligenței. Cu cât trăim mai mult sub influența hormonilor de stres, cu atât mai pregnant identitatea ni se transformă într-un iureș de natură chimică.

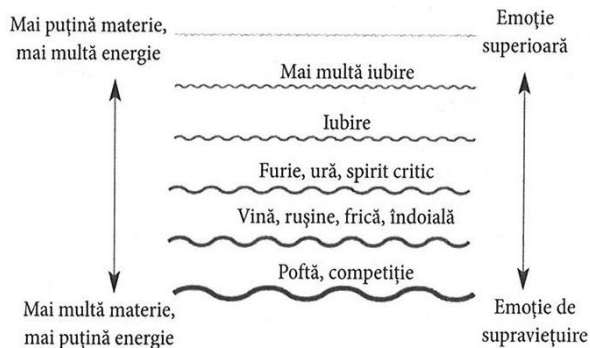
Dacă imaginea pe care ne-o facem despre noi este de natură pur fizică, ne limităm la perceperea exclusivă prin intermediul simțurilor fizice. Cu cât ne folosim mai intens simțurile ca să ne definim realitatea, cu atât permitem în mai mare măsură simțurilor să ne *determine* realitatea. Alunecăm în regimul newtonian de gândire, care ne blochează în încercarea de-a anticipa viitorul pe baza vreunei experiențe din trecut. Dacă vă aduceți aminte, esența modelului newtonian al realității constă în anticiparea unui rezultat. Încercăm să ne controlăm realitatea, în loc să capitulăm în fața a ceva superior. Nu facem nimic altceva decât să încercăm să supraviețuim.

Dacă modelul cuantic al realității definește, în ultimă instanță, tot ceea ce există ca fiind energie, de ce ne percepem pe noi înșine mai mult ca ființe fizice decât ca ființe energetice? S-ar putea spune că emoțiile orientate spre supraviețuire (emoțiile constituie *energie în mișcare*) sunt de frecvență scăzută sau cu energie scăzută. Acestea vibrează la o lungime mai scurtă de undă, împotmolindu-ne în starea fizică de a fi. Devenim mai denși, mai grei și mai corporali, pentru că energia ne facem să vibrăm mai lent. Într-un sens destul de literal, alcătuirea corpului devine mai mult masă și mai puțin energie... mai multă materie, mai puțin spirit.

Notă: Bentov, Itzhak, *Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness*, Destiny Books, Rochester, 1988. Vezi și Ramtha, *A Beginners Guide to Creating Reality*, JZK Publishing, Yelm, 2005. Conform modelului cuantic al realității, "orice lucru" sau "niciun lucru" nu constituie altceva decât unde de energie care vibrează cu frecvențe diferite. Este logic atunci ca densitatea materiei să fie direct proporțională cu frecvența vibrației - cu cât vibrația este mai lentă, cu atât va fi

materia mai densă și invers. Emoțiile de stres ne scad frecvența de vibrație și ne fac să fim mai mult materie și mai puțin energie.

Comparație între emoțiile de supraviețuire și emoțiile superioare



Undele de frecvență înaltă de deasupra vibrează mai rapid, fiind, din această cauză, mai apropiate de frecvența vibratorie a energiei și mai îndepărtate de cea a materiei. Coborând pe scară, se poate observa cum, cu cât este mai lentă lungimea de undă, cu atât mai "materială" devine energia. Astfel emoțiile de supraviețuire ne împotmolesc și ne determină să semănăm mai mult cu materia și mai puțin cu energia. Emoții precum furia, ura, suferința, rușinea, vina, spiritul critic și dorința sexuală ne fac să ne simțim mai fizici, pentru că sunt purtătoarele unei frecvențe mai lente și care seamănă mai mult cu cea a obiectelor fizice. Totuși, emoțiile superioare precum iubirea, bucuria și recunoștința au frecvență mai înaltă. În consecință, acestea au mai multe în comun cu energia și mai puțin cu fizicul/materialul.

Așa că ar putea fi logic că, dacă ne inhibăm emoțiile mai primitive, de supraviețuire, și începem să ne înfrângem dependența de acestea, energia noastră va fi de frecvență mai înaltă, iar probabilitatea ca aceasta să ne înrădăcineze la nivelul corpului scade. Într-un fel, vom putea elibera energie din organism, moment în care corpul "se va transforma" în minte și ne vom ridica, în mod natural, către un nivel superior de conștiință, mai aproape de Izvor... și ne vom simți mai conectați la inteligența universală.

Dependența de a fi "cineva"

Când se declanșează reacția de stres, indiferent dacă amenințarea este reală sau închipuită, în sistemul nostru dă năvală o cascadă de substanțe chimice ce ne impulsionează puternic din punct de vedere energetic, "trezindu-ne", pe moment,

corpul și anumite părți din creier, pentru a ne concentra întreaga atenție asupra Marii Triplete. Căpătăm, astfel, un grad mare de dependență. E ca și cum am bea un espresso triplu - ne activăm puternic pentru câteva clipe.

Cu timpul, dezvoltăm o dependență conștientă de propriile probleme, de situațiile nefavorabile, de relațiile noastre nesănătoase, întreținem în viață astfel de situații ca să ne alimentăm dependența de emoțiile orientate spre supraviețuire, astfel încât să ne amintim cine credem că suntem ca persoană. Suntem, pur și simplu, îndrăgostiți de impulsul de energie pe care îl dobândim de la propriile necazuri.

Mai mult, această stare de excitare emoțională o asociem cu fiecare persoană, obiect, loc și experiență din lumea înconjurătoare, cunoscute și familiare. Devenim dependenți și de aceste elemente din mediu; ne însușim mediul ca fiind propria identitate.

Dacă veți fi de acord că ne putem activa reacția de stres printr-un simplu gând, atunci este logic că putem dobândi același flux de substanțe chimice de stres, generatoare de dependență, ca în situația în care am fi fugăriți de un prădător, în consecință, devenim dependenți de propriile gânduri; acestea încep să ne dea o stare inconștientă de excitare, datorată surplusului de adrenalină și constatăm că este foarte greu să gândim altfel. A gândi superior felului în care simțim sau a gândi în afara proverbialei cutii devine, pur și simplu, mult prea dificil. Momentul în care începem să negăm substanțele chimice de care suntem dependenți - în acest caz, gândurile și sentimentele obișnuite asociate cu dependența noastră emoțională - apar poftă, dureri date de sevraj și o armată de vociferări interioare care ne îndeamnă să nu ne schimbăm. Și uite așa, rămânem ferecați în realitatea cu care ne-am obișnuit.

Astfel, gândurile și sentimentele noastre care sunt, în mod predominant, autolimitative, ne mențin în ghearele tuturor problemelor, stărilor, factorilor de stres și opțiunilor greșite care s-au aflat la originea efectului de tip *luptă-sau-fugi*. Ne păstrăm în jur toți acești stimuli negativi ca să putem produce reacția de stres, pentru că această dependență consolidează ideea propriei identități, servind numai la reafirmarea acesteia. Mai simplu spus, majoritatea dintre noi suntem dependenți de probleme și situații de viață care produc stres. Indiferent dacă e vorba de o slujbă sau de o relație proastă, ne păstrăm necazurile aproape pentru că acestea ajută la afirmarea propriei identități în calitate de "cineva"; acestea ne alimentează dependențele cu emoții de joasă frecvență.

Cel mai dăunător lucru dintre toate este că trăim cu spaima că, dacă problemele respective ar dispărea, n-am ști ce să gândim și cum să ne simțim și n-am mai putea trăi impulsul de energie care ne face să ne amintim cine suntem. În cazul celor mai mulți dintre noi, ferească Dumnezeu să nu *fim* cineva. Cât ar fi de groaznic să fii un nimeni, să nu ai identitate ?

Sinele egoist

După cum se poate vedea, ceea ce se stabilește ca fiind *sine* există în contextul asocierii noastre emoționale colective cu propriile gânduri și sentimente, probleme și toate celelalte elemente ale Marii Triplete. Mai e de mirare că oamenilor li se pare atât de greu să pătrundă în interior, lăsând în urmă această realitate autogenerată ? Cum am putea ști cine suntem dacă n-ar exista mediul nostru, trupul și timpul ? Iată de ce suntem atât de dependenți de lumea exterioară. Ne limităm să ne folosim simțurile ca să definim și să cultivăm emoții, astfel încât să putem primi răspunsul fiziologic care ne reafirmă propriile dependențe. Toate acestea au rostul de a ne face să ne simțim umani.

Atunci când reacția de supraviețuire este disproporționată față de cele petrecute în mediul înconjurător, excesul respectiv de hormoni de reacție la stres ne fixează la nivelul parametrilor sinelui. Se poate spune că devenim excesiv de egoiști. Ne obsedează propriul trup ori vreun aspect anume din mediu și trăim ca sclavi ai timpului. Suntem prinși în capcana acestei realități anume și ne simțim lipsiți de puterea de a ne schimba, de a ne dezobișnui de obiceiurile noastre nocive.

Aceste emoții disproporționate de supraviețuire înclină balanța unui *ego* sănătos (acel sine la care ne referim în mod conștient când spunem cuvântul "eu"). Când deține controlul, funcția sa firească este să se asigure că suntem protejați și în siguranță în mediul înconjurător. De exemplu, ego-ul se asigură că păstrăm distanța față de un foc de artificii ori că nu ne apropiem prea mult de marginea prăpastiei. În stare de echilibru, instinctul firesc al ego-ului este autoconservarea. Există un echilibru sănătos între nevoile sale și necesitățile altora, între atenția îndreptată către sine și cea concentrată asupra altora.

Când ne aflăm în regim de supraviețuire, într-o situație de urgență, este logic ca sinele să aibă prioritate. Dar atunci când trupul și creierul sunt forțate de substanțele chimice de stres să-și părăsească starea de echilibru, sinele se supraconcentrează asupra supraviețuirii și se autoplasează pe primul loc, până la excluderea oricărui alt lucru - suntem egoiști fără încetare și măsură. Astfel, devenim prea îngăduitori cu noi înșine, concentrați asupra propriei persoane, plini de sine,

compătîmîndu-ne și culpabilizându-ne în exces. Atunci cînd ego-ul se află într-o stare permanentă de stres, are o singură prioritate: "Eu înainte de toate".

În astfel de condiții, ego-ul este preocupat în principal de anticiparea fiecărui rezultat al fiecărei situații, concentrat peste măsură pe anumite aspecte și dînd la o parte restul de 99,9999% realitate. De fapt, cu cît definim mai mult realitatea prin propriile simțuri, cu atît realitatea respectivă ne devine lege. Iar realitatea materială ca lege este exact opusul legii cuantice. Orice lucru asupra căruia ne concentrăm atenția devine realitate. În consecință, dacă atenția ni se apleacă asupra corpului și asupra universului nostru fizic, și dacă suntem blocați într-o bucată anume de timp liniar, toate acestea ne devin realitate.

Să uităm de oamenii pe care îi știm, de problemele pe care le avem, de obiectele pe care le posedăm și de locurile în care mergem; să pierdem noțiunea timpului, să ne depășim trupul și nevoia acestuia de rutină; să renunțăm la extazul provocat de experiențele emoționale familiare care ne reafirmă identitatea; să ne detașăm de obișnuința de a anticipa o situație viitoare sau de a rememora o amintire; să lăsăm din brațe sinele egoist care nu are altă preocupare decît propriile nevoi; să gîndim sau să visăm mai sus decît simțim și să tînjim după necunoscut - iată cum se pornește pe calea eliberării de viața noastră nesatisfacătoare.

Dacă gândurile ne pot îmbolnăvi, atunci ne pot și vindeca ?

Să mai facem un pas: vă explicam mai sus că ne putem declanșa reacția de stres numai printr-un gând. Vă mai menționam și faptul dovedit științific că substanțele chimice asociate cu stresul acționează declanșatorul genetic cre nd un mediu foarte dur în jurul propriilor celule, gener nd astfel boala. Așadar, conform logicii pure, gândurile ne pot cu adevărat îmbolnăvi. Dacă gândurile ne pot îmbolnăvi, atunci ne-ar putea oare și vindeca ?

Să zicem că o persoană a trecut prin câteva experiențe într-o perioadă scurtă de timp, care i-au produs o mulțime de resentimente. Consecința reacțiilor sale inconștiente la evenimentele respective a fost că persoana a persistat în propria amărăciune. Substanțele chimice care corespund acestei emoții i-au inundat celulele. Cu trecerea s pt m nilor, emoția i s-a transformat în dispoziție, care s-a continuat, luni la r nd și s-a transformat în trăsătură de temperament, perpetuată timp de ani de zile, până când a format o puternică trăsătură de personalitate numită resentiment. De fapt, a memorat atât de bine această emoție, încât organismul a ajuns să știe mai bine decât conștientul ce înseamnă resentimentul, pentru că

persoana se păstra, de foarte mulți ani, în limitele unui ciclu de gândire-simțire, simțire-gândire.

Pe baza celor aflate despre emoții ca semnătură chimică a unei experiențe, nu ați fi de acord că, atât timp cât persoana se agață de resentiment, organismul acesteia va reacționa ca și cum ar trăi încă experiența evenimentelor de demult care îl determinaseră, la început, să adopte emoția respectivă ? În plus, dacă reacția organismului la substanțele chimice care definesc resentimentul tulbură funcționarea anumitor gene, iar reacția susținută respectivă semnalează neîncetat acelorași gene să reacționeze în același mod, n-ar putea organismul să dezvolte, în cele din urmă, o maladie fizică precum cancerul, de exemplu ?

Dacă așa stau lucrurile, nu este posibil ca, odată dememorată această emoție de permanent resentiment, renunțând la gândurile care generau senzația de resentiment și invers, organismul persoanei (în calitate de inconștient) să se elibereze de această sclavie emoțională ? Iar, cu timpul, n-ar înceta oare să mai transmită aceleași semnale către aceleași gene ?

Să încheiem închipuindu-ne că persoana respectivă a început să gândească și să simtă în moduri benefice într-o asemenea măsură încât și-a inventat un nou ideal de sine asociat unei noi personalități. Pe măsură ce trece într-o nouă stare de a fi, n-ar putea să trimită semnale binefăcătoare către propriile gene, condiționându-și astfel organismul în raport cu o stare emoțională superioară, înainte de a trece prin experiența efectivă a însănătoșirii ? N-ar putea realiza acest lucru în asemenea măsură, încât corpul să înceapă să se transforme doar prin forța gândului ?

Ceea ce tocmai v-am descris în termeni simpli i s-a întâmplat unui participant la unul dintre seminarele susținute de mine, care a învins cancerul.

Bill, în vârstă de 57 de ani, era constructor de acoperișuri, îi apăruse o leziune pe față, pe care dermatologul o diagnosticase ca melanom malign. În ciuda intervenției chirurgicale, a tratamentului cu radiații și chimioterapie, cancerul i-a revenit la gât, apoi la o coapsă și, în cele din urmă, la călcâi. De fiecare dată, Bill a urmat același tip de tratament.

În mod firesc, Bill a trecut și el prin momentele lui de *“De ce tocmai mie ?”*. Își dădea seama că expunerea excesivă la soare era un factor de risc, dar mai cunoștea și pe alții care fuseseră la fel de expuși și care nu făcuseră cancer. A rămas fixat pe această nedreptate.

După tratamentul împotriva aceluiași tip de cancer la coapsa stângă, Bill a început să se gândească dacă nu cumva propriile gânduri, emoții și comportamente avuseseră partea lor de contribuție la apariția bolii de care suferea. Într-un moment de reflecție, și-a dat seama că de mai bine de 30 de ani fusese înțepenit într-o stare de resentimente, gândind și simțind că fusese întotdeauna obligat să renunțe la ceea ce-și dorea, de dragul celorlalți.

După terminarea liceului dorise, de exemplu, să-și aleagă profesia de muzician. Tatăl lui suferise însă un accident și nu mai putea lucra, iar Bill fusese obligat să intre în afacerea de construcții de acoperișuri a familiei. Obişnuia să-și retrăiască sentimentele pe care le încercase anunțat fiind că trebuie să renunțe la aspirațiile pe care le nutrea, și încă în asemenea măsură, încât corpul îi trăia încă în acel moment. Acest fapt mai stabilise și un tipar recurent de visuri amânate. Ori de câte ori nu-i ieșea ceva după dorință, ca atunci când s-a prăbușit piața imobiliară exact când își extinsese el afacerea, găsea totdeauna pe cineva pe care să arunce vina.

Bill memorase atât de bine amărăciunea ca model de răspuns emoțional, încât îi domina personalitatea și se transformase într-un program inconștient. Starea lui de a fi transmisese acel semnal către aceleași gene un timp atât de îndelungat, încât acestea generaseră boala care îl chinuia în prezent.

Bill nu mai putea permite mediului să-l controleze: oamenii, locurile și influențele din viața lui îi dictaseră dintotdeauna cum să simtă, ce să gândească și cum să se comporte. Simțea că, pentru a rupe legăturile cu vechiul sine ca să reinventeze unul nou, trebuia să-și părăsească mediul obișnuit. Așa că s-a retras pentru două săptămâni din viața sa de zi cu zi și a plecat la Baja, în Mexic.

În primele cinci dimineți, Bill a analizat cum gândea când era plin de resentimente. S-a transformat într-un observator cuantic al propriilor gânduri și sentimente; și-a conștientizat inconștientul. Pe urmă, a fost atent la comportamentele și acțiunile inconștiente de până atunci. S-a hotărât să nu mai repete niciun gând, comportament sau emoție care să nu conțină măcar un strop de iubire de sine.

După prima săptămână petrecută în această stare de veghe, Bill s-a simțit liber, pentru că-și eliberase corpul de dependența emoțională de resentimente. Inhibându-și gânduri și sentimente cu care se obișnuise și care îi determinaseră comportamentul, Bill s-a oprit cumva singur să transmită semnalele specifice emoțiilor de supraviețuire, care să-i condiționeze organismul în raport cu aceeași

configurație mentală. Ulterior, organismul a eliberat energie, disponibilă spre utilizare pentru conceperea unui destin pentru sine.

În săptămâna care a urmat, Bill s-a simțit atât de înălțat, încât s-a gândit la noul sine pe care și-l dorea și cum ar reacționa acesta la oamenii, locurile și influențele care îl controlaseră. A hotărât, de exemplu, ca de fiecare dată când nevasta sau copiii își exprimau vreo dorință, să le răspundă cu blândețe și generozitate în loc să-i facă să se simtă o povară. Pe scurt, s-a concentrat pe cum voia să gândească, să acționeze și să simtă când s-ar fi aflat într-una dintre situațiile care-l stârniseră în trecut. Își crea o nouă personalitate, o minte nouă și o nouă stare de a fi.

Bill a început să pună în practică tot ce-și pusese în minte pe plaja din Baja. La puțin timp după întoarcerea acasă, a observat că tumoarea de la călcâi se făcuse nevăzută. În răstimp de aproximativ o săptămână, când s-a dus la medic, cancerul dispăruse. Pentru totdeauna.

Acționându-și în noi moduri creierul, Bill s-a transformat la nivel biologic față de cum era. În consecință, a transmis semnale noi unor gene noi, iar celulele canceroase n-au putut coexista cu noua sa configurație mentală, cu noua sa chimie internă și cu noul sine. Prins cândva în capcana emoțiilor trecutului, acum trăiește într-un nou viitor.

Creția: viața ca un "nimeni"

La finalul capitolului anterior vă descriam pe scurt cum putem trăi în regim creator. Acelea sunt momentele de angajament deplin, de completă prezență în flux, astfel încât mediul, corpul și timpul să pară imateriale și să nu ne cotopească gândurile conștiente.

Viața în regim creativ înseamnă să trăiți ca un nimeni. Ați observat vreodată că, de fiecare dată când vă găsiți în plină activitate creativă, uitați de dumneavoastră înșivă ? Va disociați de lumea cunoscută. Încetați să mai fiți cineva care își asociază identitatea cu anumite lucruri aflate în posesia dumneavoastră, cu anumiți oameni pe care îi cunoașteți, cu sarcinile specifice pe care le îndepliniți și cu anumite locuri în care ați locuit, la un moment sau altul. S-ar putea spune că, atunci când vă aflați într-o stare de creativitate, uitați de obișnuința de a fi dumneavoastră *înșivă*. Vă lepădați de sinele egoist și deveniți fără de sine.

Ați depășit timpul și spațiul și v-ați transformat în conștient pur, imaterial. Odată deconectat de trup, când nu vă mai concentrați pe oameni, locuri sau obiecte

din mediul înconjurător și dincolo de timpul linear, pătrundeți prin poarta câmpului cuantic. Nu puteți pătrunde fiind cineva, trebuie s-o faceți fiind nimeni. Trebuie să lăsați la intrare eul concentrat asupra sieși și să intrați în lumea conștientului fiind conștiință pură. Și, așa cum spuneam în capitoul 1, ca să vă transformați corpul (să cultivați o stare mai bună de sănătate), anumite condiții exterioare (o nouă slujbă sau o relație nouă, poate) sau linia temporală (spre o posibilă realitate viitoare), trebuie să ajungeți nimeni, nimic, nicicând.

Așadar, iată marele indiciu: ca să vă puteți schimba orice aspect al vieții (trup, mediu sau timp), trebuie să-l transcendeți. Ca să puteți controla Marea Tripletă, trebuie s-o lăsați în urmă.

Lobul frontal: locul creației și al schimbării

Când suntem în plin proces de creație, ne activăm centrul creativ din creier, lobul frontal (parte a creierului frontal, care cuprinde cortexul prefrontal). Aceasta este porțiunea cea mai nouă, cea mai evoluată a sistemului nervos uman precum și cea mai adaptabilă parte a creierului. Acesta tinde să fie centrul creativ al propriei identități și forul superior sau aparatul de luare a deciziilor. Lobul frontal este sălașul atenției, al concentrării, al conștientului, al observației și al conștientului. Este locul în care se petrec speculațiile privitoare la posibilități, unde manifestăm intenții ferme, unde se iau decizii conștiente, se controlează comportamentele impulsive și emoționale și se învață lucruri noi.

De dragul simplificării, să spunem că lobul frontal realizează trei funcții esențiale. Acestea vor interveni toate, pe măsură ce învățăm și punem în practică pașii de meditație în vederea renunțării la obișnuința de a fi noi înșine din partea a III-a a acestei cărți.

1. Metacunoașterea: cum să deveniți conștient de sine pentru a inhiba stările mentale și corporale nedorite

Dacă vreți să creați un nou sine, trebuie mai întâi să încetați să mai fiți vechiul sine. În procesul de creație, prima funcție a lobului frontal este aceea de a deveni conștient de sine.

Deoarece avem capacități *metacognitive* - capacitatea de a ne observa propriile gânduri și sinele - putem decide cum nu mai vrem *sa fim...* să gândim, să acționăm și să simțim. Această capacitate de autorefecție ne permite să ne cercetăm

pe noi înșine și după aceea să facem un plan de modificare a propriilor comportamente, astfel încât să putem produce rezultate mai ferice și dezirabile (Wallace, B. Alan, *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*, Wisdom Publications, Inc., Boston, 2006).

Atenția este locul asupra căruia vă îndreptați energia. Pentru a folosi atenția ca să vă capacitați propria viață, va trebui să examinați ce ați creat deja. Acesta este punctul din care putem spune că începeți să vă cunoașteți. Vă analizați convingerile despre viață, despre propria persoană și despre ceilalți. Sunteți ceea ce sunteți, *sunteți* unde sunteți, și *sunteți* cine sunteți din pricina a ceea ce credeți despre dumneavoastră. Convingerile dumneavoastră sunt gândurile pe care continuați să le acceptați, conștient sau inconștient, ca legi ale propriei vieți. Fie că le conștientizați sau nu, acestea vă afectează totuși realitatea.

Așadar, dacă vreți cu adevărat o nouă realitate personală, începeți să observați toate aspectele personalității dumneavoastră de acum. Dat fiind faptul că acestea operează în primul rând sub nivelul conștientului, foarte asemănător programelor automate, va trebui să pătrundeți înăuntru și să examinați aceste elemente de care nu erați probabil conștient înainte. Dat fiind faptul că personalitatea cuprinde felul în care gândiți, acționați și simțiți, trebuie să fiți atent la gândurile inconștiente, la comportamentele reflexe și reacțiile emoționale - puneți-le sub observație pentru a stabili dacă sunt reale și dacă vreți să le susțineți în continuare cu energia dumneavoastră.

Familiarizarea cu stările inconștiente ale minții și trupului presupune un act de voință, intenție și luciditate. Dacă deveniți mai atent, atenția devine susținută. Dacă atenția este susținută, conștientizați mai mult. Conștientizând mai mult, sunteți mai conștient. Dacă sunteți mai conștient, veți observa mai mult. Dacă observați mai mult, vă va crește capacitatea de observare a sinelui și a celorlalți oameni și a elementelor interne și externe ale propriei realități. În sfârșit, cu cât observați mai mult, cu atât vă treziți din starea de minte inconștientă și treceți în cea de atenție conștientizată.

Scopul conștientizării sinelui este acela de a nu mai permite niciunui gând, niciunei acțiuni sau emoții pe care nu le mai doriți să treacă de bariera atenției. Astfel, cu timpul, capacitatea dumneavoastră de inhibare conștientă a acelor stări de a fi va determina stoparea declanșării și consolidării vechilor circuite neurologice asociate cu vechea personalitate. Și, în consecința încetării re-creării zilnice a aceleiași configurații neurologice, vă remodelați echipamentul cerebral asociat cu

vechiul sine. În plus, întrerupând manifestarea sentimentelor asociate cu gândurile respective, nu mai transmiteți la fel genelor semnalele obișnuite. Împiedicați corpul să se mai reafirme ca fiind aceeași minte. Acesta este procesul prin care începeți, pur și simplu, să vă "pierdeți mintea".

Ca urmare, pe măsură ce vă dezvoltați abilitatea de a vă obișnui cu toate aspectele vechiului dumneavoastră sine, la final, veți deveni mai conștient. Scopul dumneavoastră în acest caz este să vă dezvățați de ce erați pe vremuri, astfel încât să eliberați energia necesară pentru a crea o viață nouă și o personalitate nouă. Nu se poate construi o nouă realitate personală păstrând aceeași personalitate. Trebuie să deveniți altcineva. Metacunoașterea este prima dumneavoastră sarcină atunci când lăsați trecutul în urmă ca să creați un nou viitor.

2. Crearea unei noi configurații mentale care să producă noi modalități de a fi

Cea de-a doua funcție a lobului frontal este crearea unei noi minți - eliberarea de rețelele neurologice generate de felul în care vi s-a acționat creierul ani la rând și influențarea acestuia în direcția unui nou mod de circuitare.

Când avem grijă să ne alocăm timp și spațiu numai pentru noi, pentru a reflecta la un nou fel de a fi, creăm momentul propice pentru ca lobul frontal să se angajeze în creație. Ne putem imagina noi posibilități și ne putem pune întrebări esențiale referitor la ce ne dorim cu adevărat, la cum și cine dorim să fim, la ce vrem să schimbăm legat de noi înșine și condițiile noastre de viață.

Deoarece lobul frontal se află în legătură cu toate celelalte părți ale creierului, acesta are capacitatea de a scana toate circuitele nervoase pentru a asambla, fără cusur, elemente de informație stocate sub formă de cunoștințe și experiență.

Selectează apoi dintre circuitele neurologice respective, combinându-le într-o varietate de moduri, pentru a produce noi configurații aparținând unei noi minți. Procedând astfel, se creează un model de reprezentare internă pe care îl vedem ca o imagine mentală a rezultatului pe care intenționăm să-l obținem. Așadar, este logic ca un volum mai mare de cunoștințe să influențeze varietatea de rețele neurologice de care dispunem în configurație, devenind cu atât mai capabili să visăm la modele mai complexe și detaliate.

Pentru a ne lansa în acest pas al procesului de creație, este întotdeauna bine să intrăm într-o stare de reflecție, contemplație, posibilitate sau speculație, punându-ne câteva întrebări esențiale. Întrebările cu final deschis constituie cea mai provocatoare metodă de generare a unui flux cursiv al conștiinței:

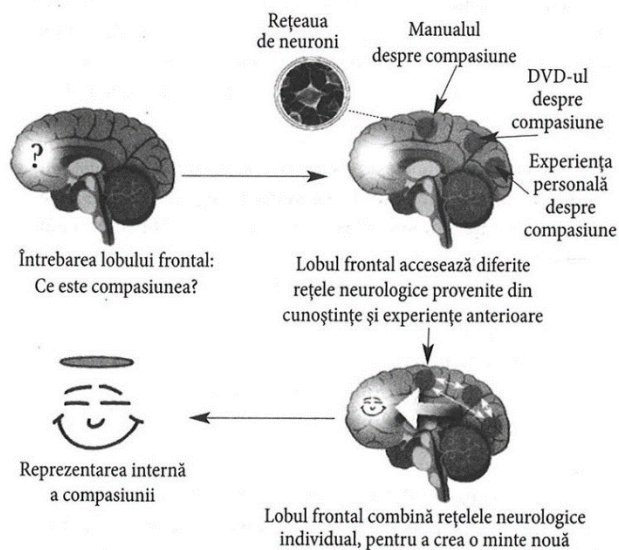
- Cum ar fi dacă... ?
- Ce modalitate mai bună ar fi ca să... ?
- Dacă aș fi eu în locul lui/ei și aș trăi în această realitate ?
- Ce personaj istoric admir și ce trăsături demne de admirat avea ?

Răspunsurile găsite alcătuiesc în mod firesc o nouă configurație, pentru că, pe măsură ce răspundeți cu sinceritate, creierul va începe să funcționeze altfel. Începând să repetați mental noile feluri de a fi, modelați alte circuite neurologice și, cu cât vă puteți "transforma" mai mult, cu atât vă veți putea transforma mai mult creierul și viața.

Fie că vreți să fiți bogat sau să deveniți un părinte mai bun, ori un mare vrăjitor, dacă tot veni vorba, poate nu e o idee rea să vă umpleți creierul cu cunoștințe despre subiectul pe care l-ați ales, astfel încât să dispuneți de mai multe "cărămizi" ca să construiți un nou model al realității pe care vreți s-o adoptați. De fiecare dată când dobândați informație, adăugați noi conexiuni sinaptice care vor servi ca materie primă pentru eliminarea modelului cunoscut de funcționare a creierului.

Cu cât aflați mai multe, cu atât aveți mai multe arme ca să atacați și să detronați vechea personalitate.

Lobul frontal, creator



Atunci când lobul frontal operează în regim de creație, acesta scotocește prin întregul peisaj cerebral și adună toate informațiile deținute pentru a crea o minte nouă. Dacă noua stare de fapt care doriți să o creați este compasiunea, atunci, odată ce vă întrebați cum ar fi să simțiți compasiune, lobul frontal va combina diferite rețele neurologice, realizând combinații noi pentru a crea un model inedit sau o viziune nouă. Ar putea prelua informație stocată din cărțile citite, filmele văzute, experiențe personale și așa mai departe, astfel încât să determine creierul să lucreze în modalități inedite. Odată creată mintea cea nouă, vă apare în fața ochilor un program, o hologramă ori o viziune a sensului pe care îl dați compasiunii.

3. Cum să faceți gândul să fie mai puternic decât orice altceva

În cursul procesului de creație, cel de-al treilea rol vital al lobului frontal este acela de a face gândul să fie mai puternic decât orice altceva. (Rămâneți pe recepție ca să aflați cum se face, în partea a III-a).

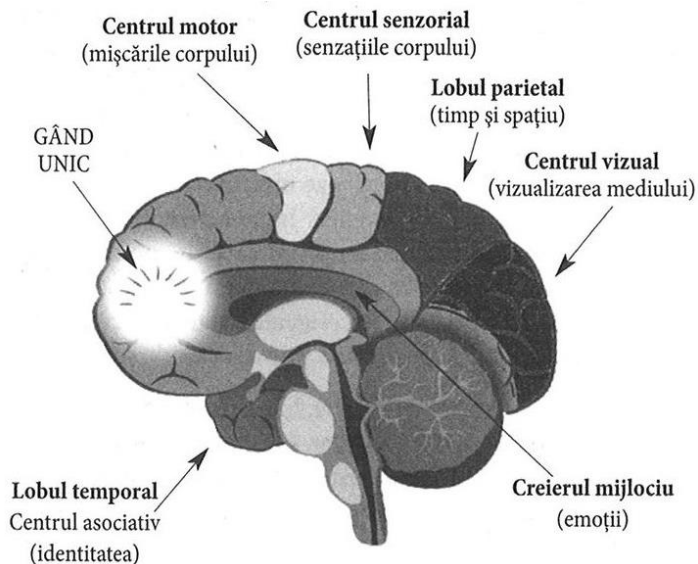
Când vă aflați într-o stare de creație, lobul frontal devine foarte activ și reduce volumul circuitelor din restul creierului, astfel încât să nu se mai prelucreze o cantitate mare de informație, cu excepția unui gând unic (Robertson, Ian, *Mină Sculpture: Unlocking Your Brains Untapped Potential*, Bantam Books, New York,

2000. Vezi și Andrew Newberg, Eugene dAquila și Vince Rause, *Why God Wont Go Away: Brain Science and the Biology of Belief* Ballantine Books, New York, 2001). Deoarece lobul frontal este executivul cu rol de mediator pentru restul creierului, poate monitoriza întreaga "geografie". Așadar, acesta reduce volumul centrilor senzoriali (care răspund de "simțirea" corpului), al centrilor motori (răspunzători de mișcarea corpului), al centrilor asociativi (unde ne sălășluiește identitatea), precum și a circuitelor de prelucrare a timpului... pentru a le reduce la tăcere. În condițiile unei activități neurologice foarte reduse, s-ar putea spune că nici nu mai există minte care să prelucreze aportul senzorial (să reținem că *minte* înseamnă creier în acțiune), care să activeze mișcarea în mediul înconjurător sau care să facă asocieri între activități și timp; în astfel de momente nu avem trup, am devenit "nimic" și existăm nicicând - suntem conștiință pură. Odată zgomotul stins în zonele respective ale creierului, starea de creativitate este una în care nu există eu sau sine așa cum le știm noi.

Când vă aflați în regim de creație, lobul frontal deține controlul. Acesta devine atât de angajat, încât gândurile vi se transformă în realitate și experiență. Indiferent la ce vă gândiți în astfel de clipe, acesta este întregul conținut pe care îl prelucrează lobul frontal. Pe măsură ce "reduce volumul" zgomotelor provenite din celelalte zone ale creierului, îndeapărtează sursele de distragere a atenției. Universul interior al gândirii devine la fel de real ca și lumea concretă din jur. Gândurile sunt surprinse la nivel neurologic și întipărite în arhitectura cerebrală, sub formă de experiență.

Dacă puneți efectiv în practică acest proces de creație, după cum știți, experiența respectivă produce o emoție și începeți să vă simțiți ca și cum evenimentul ar avea loc efectiv în prezent. Sunteți una cu gândurile și sentimentele asociate cu realitatea dorită. Vă aflați acum într-o nouă stare de a fi. S-ar putea spune, la momentul în cauză, că vă rescrieți programele subconștiente, recondiționându-vă corpul în raport cu o nouă minte.

Lobul frontal cu funcție de control al volumului



Atunci când gândul care vă preocupă se transformă în experiență, lobul frontal reduce volumul cu care glăsuiește restul creierului, astfel încât să nu se mai prelucreze nimic altceva decât gândul acela unic. Deveniți imobil, nu vă mai simțiți corpul, nu mai percepeți spațiul și timpul și uitați de dumneavoastră.

Pierdeți-vă mintea, eliberați-vă energia

În actul de creație, când ne transformăm în acel "nimeni", "nimic" sau "nicicând", nu ne mai creăm semnătura chimică obișnuită, pentru că nu mai avem aceeași identitate; nu mai gândim și nu (ne) mai simțim la fel. Rețelele neurologice configurate de felul nostru de a gândi în regim de supraviețuire sunt acum reduse la tăcere, iar personalitatea anterior dependentă de transmiterea continuă de semnale către organism astfel încât acesta să producă hormoni de stres, pur și simplu... dispăre.

Pe scurt, sinele emoțional care exista în regim de supraviețuire nu mai funcționează. În momentul în care se petrece acest lucru, identitatea noastră anterioară, "starea de a fi" înlănțuită de gândirea și simțirea în regim de supraviețuire și-a încetat existența. Pentru că nu mai "suntem" aceeași ființă, energia emoțională blocată în corp este acum liberă să se miște.

Și atunci, unde se duce energia care alimentă înainte acel eu emoțional ? De dus, trebuie să se ducă undeva, așa că se deplasează în alt loc. Energia respectivă, sub formă de emoție, se îndreaptă în sus în organism, de la centrul hormonal către zona inimii (pe calea către creier)... și, dintr-odată, ne simțim minunați, plini de bucurie, dezinvolți. Ne îndrăgostim de propria creație. Acesta este momentul în care trăim experiența stării noastre firești de a fi. Odată ce încetăm să mai alimentăm cu energie acel sine emoțional, acționat de reacția la stres, am trecut de la iubirea de sine la lipsa de sine (Dintr-o conversație avută cu Rolin McCraty, director de cercetare la HeartMath Research Center, din Boulder Creek, California, în octombrie 2008, referitoare la cercetările acestuia legate de deplasarea energiei dinspre corp spre creier trecând prin inimă în cursul *coerenței*. Vezi McCraty, Rolin și colab., "The Coherent Heart: heart-brain interactions, psychophysiological coherence and the emergence of system-wide order", *Integral Review*, nr. 2, voi. 5, dec. 2009).

În condițiile transmutării acelei forme vechi de energie într-o emoție de frecvență mai înaltă, corpul este eliberat de sclavia sa emoțională. Suntem ridicăți deasupra orizontului ca să contemplăm un peisaj cu totul nou. Încetând să mai percepem realitatea prin prisma acelor vechi emoții de supraviețuire, întrevădem noi posibilități. Iar eliberarea aceasta vindecă trupul și eliberează mintea.

Să mai privim o dată graficul energiei și frecvențelor, de la emoțiile de supraviețuire până la emoțiile superioare (vezi Figura 5A). Când organismul eliberează furie sau rușine sau dorință sexuală, acestea sunt transformate în bucurie, iubire sau recunoștință. În această călătorie spre emiterea de energie superioară, corpul (pe care l-am condiționat să se transforme în minte) își pierde calitățile de "creier în acțiune" și devine energie cu grad superior de coerență; materia care alcătuiește corpul exprimă o frecvență de vibrație mai mare. Iar noi ne simțim conectați la ceva superior. Pe scurt, manifestăm mai mult din natura noastră divină.

Când trăim în regim de supraviețuire, încercăm să controlăm sau să forțăm un rezultat - așa face eul. Când trăim cu emoția superioară a creației, ne simțim atât de înălțați, încât nu am încerca niciodată să analizăm cum sau când s-ar împlini destinul ales. Suntem încredințați că se va petrece pentru că l-am trăit deja în minte și în trup - în gând și în simțire. Suntem convinși că așa se va întâmpla, pentru că ne simțim conectați la ceva superior. Ne aflăm într-o stare de grație pentru că ne simțim ca și cum s-ar fi întâmplat deja.

Detaliile specifice ale rezultatului dorit - când va avea loc, unde și în ce condiții - nu le cunoșțeti în totalitate, dar v-ați pus credința într-un viitor pe care nu-l

puteți nici vedea, nici percepe în vreun alt fel, cu simțurile. Pentru dumneavoastră, acesta s-a împlinit deja, aspațial, atemporal, într-un loc din care izvorăsc toate. Vă aflați într-o stare de cunoaștere deplină, vă puteți relaxa în leagănul clipei și renunța să mai trăiți în regim de supraviețuire.

A anticipa sau a analiza când, unde sau cum se va petrece evenimentul n-ar face altceva decât să vă readucă la vechea identitate.

Va aflați într-o stare de bucurie atât de mare, încât e imposibil să încercați s-o înțelegeți - așa ceva nu fac decât ființele umane care trăiesc într-o stare limitată de supraviețuire.

Pe când zăboviți în această stare de creație în care v-ați pierdut vechea identitate, celulele nervoase care se declanșau altădată împreună ca să formeze acel sine de pe vremuri nu mai intră laolaltă în alcătuirea aceluiași circuit. Iată momentul în care vechea personalitate se destramă din punct de vedere biologic. Sentimentele legate de identitatea aceea, care condiționau organismul în raport cu aceeași minte, au încetat să mai transmită aceleași semnale către aceleași gene. Și, cu cât vă depășiți mai mult eul, cu atât se modifică mai tare dovada fizică a vechii personalități. Vechiul sine s-a evaporat.

Cele două stări ale spiritului și trupului

SUPRAVIEȚUIRE		CREAȚIE
Stres		Homeostază
Contractie		Expansiune
Catabolism		Anabolism
Disconfort (boală)		Sănătate
Dezechilibru		Echilibru
Dezintegrare		Tămăduire
Degenerare		Regenerare
Frică/Furie/Tristețe		Iubire/Bucurie/Încredere
Egoism		Altruism
Mediu/Trup/Timp	vs.	Fără obiecte/Fără trup/Fără timp
Pierdere de energie		Creare de energie
Urgență		Creștere/Vindecare
Concentrare unilaterală		Concentrare multilaterală
Separare		Conectare
Realitate determinată de simțuri		Realitate dincolo de simțuri
Cauză și efect		Cauzarea unui efect
Posibilități limitate		Toate posibilitățile
Incoerență		Coerență
Cunoscut		Necunoscut

Figura 5D. Comparație între regimul de supraviețuire și regimul de creație

Înceind lectura primei părți a acestei cărți, v-ați făcut, în mod conștient și asumat, o bază de cunoștințe care vă va ajuta să vă creați un nou sine. Să începem să construim acum pe această fundație.

Am acoperit o mulțime de posibilități: conceptul că mintea subiectivă ne poate afecta lumea obiectivă; potențialul omului de a-și transforma creierul și corpul prin depășirea mediului, trupului și timpului și perspectiva de ieșire din regimul reactiv, stresant al supraviețuirii, în care numai lumea din jur este reală și, concomitent, pătrunderea în universul interior al creatorului. Sper din tot sufletul că acum puteți vizualiza aceste potențialități ca pe niște *realități* posibile.

Dacă puteți, atunci vă invit să continuați și să treceți acum la partea a II-a, în care veți dobândi informații specifice referitoare la rolul creierului și la procesul de meditație care vă va pregăti să creați o transformare reală și durabilă în propria viață.

PARTEA A II-A
CREIERUL ȘI MEDITAȚIA

CAPITOLUL 6

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

Deseori este utilă comparația creierului cu un computer și este foarte adevărat că și al dumneavoastră dispune de toate componentele interne de care aveți nevoie pentru a vă schimba "sinele" și viața. Dar știți, oare, să folosiți aceste componente pentru a instala programe noi ?

Imaginați-vă două computere ce dispun de un hardware și un software identice - unul dintre ele se află pe mâinile unui novice, iar celălalt pe mâinile unui expert în programare. Novicele știe foarte puține despre ce poate face un computer și cu atât mai puțin își dă seama cum să-l folosească.

În puține cuvinte, ceea ce îmi propun în partea a II-a a acestei cărți este să vă pun la dispoziție informații pertinente și clare despre creier, astfel încât, atunci când veți începe meditațiile pentru a vă schimba viața, să știți ce trebuie să se întâmple în creierul dumneavoastră și de ce.

Schimbarea implică noi modalități de a gândi, a face și a fi

Dacă știți să șofați, atunci aveți probabil deja experiența celui mai elementar exemplu de a gândi, a simți și a face. Când ați început să învățați să conduceți o mașină, a fost nevoie să vă *gândiți* la fiecare acțiune întreprinsă, precum și la toate regulile de circulație. Mai apoi, ați devenit suficient de îndemânat la condus, cu condiția să fi conștientizat și să fi fost atent la ceea ce *făceați*. În cele din urmă, *ați devenit* conducător auto: conștientul a lăsat lucrurile în voia lor, devenind pasager și, tot de atunci încolo, subconștientul stă, probabil, mai tot timpul pe scaunul șoferului; condusul a devenit automat și este o a doua natură pentru dumneavoastră. Multe dintre cele acumulate se învață trecând de la gândire la acțiune și apoi la a fi, acest regim de învățare fiind facilitat de trei zone cerebrale.

Știați însă că se poate trece și direct de la a gândi la a fi și că probabil aveți deja experiența acestui lucru în propria viață ? Prin meditație, care reprezintă pilonul principal al acestei cărți (capitolul de față va constitui o inițiere), se poate trece de la etapa de reflecție direct la acel sine ideal în care doriți să vă transformați. Aceasta este cheia creației cuantice.

Indiferent de natura lor, toate schimbările încep cu un proces de reflecție: ne putem forma imediat alte conexiuni și circuite cerebrale care să ne reflecte noul mod de a gândi. Și nimic nu ne poate stimula mai puternic creierul decât situațiile de învățare, de asimilare de cunoștințe și experiențe. Acestea au rol de afrodisiac pentru creier, care "mângâie" fiecare semnal transmis de cele cinci simțuri ale noastre. Clipă de clipă, creierul prelucrează miliarde de elemente de informație, analizând, examinând, identificând, extrapolând, clasificând și stocând informație pe care s-o poată accesa și recupera pentru uzul nostru, în funcție de nevoi.

După cum poate vă amintiți, înțelegerea modului în care vă puteți transforma mintea se bazează pe conceptul de formare a circuitelor și rețelelor nervoase, felul în care se angajează neuronii în relații de lungă durată și de rutină. V-am prezentat modelul hebbian de învățare, care postulează că: "Nervii care se activează împreună se asociază în același circuit." Specialiștii în neuroștiințe credeau că, după vârsta copilăriei, structura creierului era relativ imuabilă. Noile descoperiri indică însă că multe aspecte ale creierului și sistemului nervos se pot transforma structural și funcțional - inclusiv învățarea, memoria și recuperarea în urma leziunilor cerebrale - pe tot parcursul vârstei adulte.

Colorarul este și el adevărat: "Nervii care nu se mai acționează împreună nu se mai asociază în același circuit." Nefolositor înseamnă pierdut. Vă puteți chiar concentra în mod voit asupra suprimării unor conexiuni sau legături nedorite. Astfel, este posibil să renunțați la unele dintre "lucrurile" de care vă agățați și care vă "nuanțează" modul de a gândi, acționa și simți. Creierul recablat nu se va mai declanșa conform vechilor circuite ce caracterizau trecutul.

Darul *neuroplasticității* (capacitatea creierului de a reface conexiuni și de a crea noi circuite la orice vârstă, prin acțiunea elementelor de intrare generate de ambient și a propriilor intenții conștiente) constă în capacitatea de a ne crea un nou nivel mental. Există un fel de "afară cu vechiul, să intre noul" de natură neurologică, procese pe care cercetătorii din domeniul neuroștiințelor îl numesc remodelare sinaptică (*pruning*) și înmugurire (*sprouting*). Este ceea ce numesc eu dezvoltare și reînvățare, procese care ne creează oportunitatea ridicării deasupra limitărilor obișnuite și posibilitatea de a deveni superiori propriilor condiționări sau condiții de mediu.

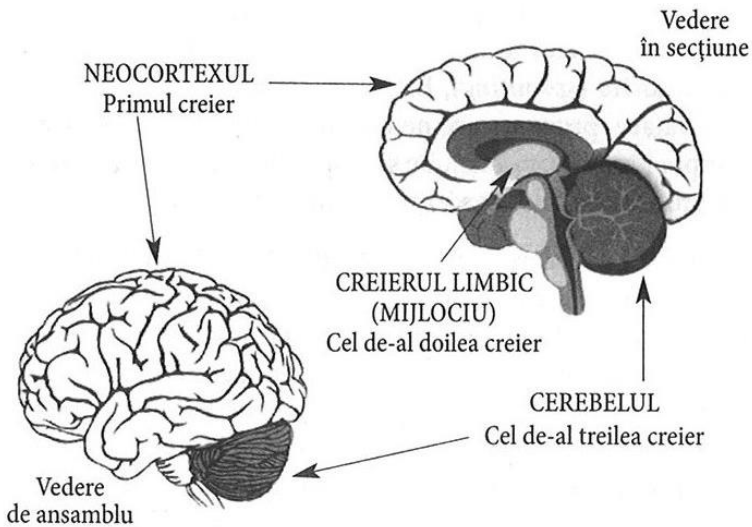
În demersul de creare a "obiceiului" de a fi noi înșine, preluăm, de fapt, controlul conștient asupra a ceea ce era un proces inconștient de a fi. În loc ca mintea să se îndrepte către un obiectiv (*îmi propun să nu mai fiu o persoană*

irascibilă), iar corpul într-altul (*ia să rămân irascibil și să mă bălăcesc în continuare în baia de substanțe chimice cu care m-am obișnuit*), dorim să fuzionăm intenția minții cu răspunsul corpului. Ca să reușim, trebuie să creăm un nou mod de a gândi, a face și a fi.

Ținând cont de faptul că, pentru a ne transforma, trebuie mai întâi să ne schimbăm felul de a gândi și de a simți, și abia apoi să *facem* ceva (să ne schimbăm modul de acțiune sau comportamentul) pentru a trăi o experiență nouă care, la rândul ei, să producă un sentiment nou și, ulterior, să memorăm sentimentul respectiv până trecem într-o stare mentală (când corpul și mintea sunt una), e bine să reținem că avem niște elemente ajutătoare. Pe lângă caracterul neuroplastic al creierului, un alt avantaj pe care îl avem este acela că putem lucra cu mai mulți creieri. De fapt, suntem înzestrați cu trei astfel de creieri.

În scopurile care ne interesează, acest capitol se va limita să abordeze funcțiile celor "trei creieri" aflate în legătură directă cu demersul de a ne dezobișnui de noi înșine. Consider că studiul a ceea ce fac pentru noi creierul și celelalte componente ale sistemului nervos constituie o infinit de fascinantă explorare. Prima carte pe care am scris-o, ***Antrenează-ți creierul !***, dezvoltă această temă detaliat; site-ul meu (www.drjoedispenza.com) vă pune la dispoziție resurse bibliografice suplimentare; dacă doriți mai multe informații referitoare la creier, minte și corp aveți la dispoziție multe alte publicații și site-uri excelente).

Cei trei creieri



De la gândire la acțiune: neocortexul prelucrează cunoștințele, apoi ne îndeamnă să trăim ce am învățat

Creierul nostru "gânditor", intelectual, este *neocortexul* învelișul exterior cu formă de miez de nucă al creierului nostru. Cel mai nou și avansat echipament neurologic al omenirii, neocortexul constituie sediul minții conștiente, al identității noastre, precum și al altor funcții superioare. Lobul frontal, prezentat într-un capitol anterior, este una dintre cele patru componente ale neocortexului.

În principal, neocortexul este arhitectul sau proiectantul creierului, care ne permite să învățăm, să ne amintim, să raționăm, să analizăm, să proiectăm, să creăm, să cântărim posibilități, să inventăm și să comunicăm. Neocortexul vă conectează la realitatea din jur, deoarece aici este locul în care introduceți datele transmise de auz și văz, de exemplu.

În general, neocortexul prelucrează cunoștințele și experiența. Mai întâi, cunoștințele sunt strânse sub formă de fapte sau de informație *semantică* (concepțe filosofice sau teoretice ori idei pe care le aflați pe calea intelectului), care îndeamnă neocortexul să formeze conexiuni și circuite sinaptice suplimentare.

În al doilea rând, în momentul în care decideți să personalizați sau să aplicați cunoștințele dobândite, cu alte cuvinte să vădiți cele aflate, veți crea, în mod

invariabil, o experiență nouă, ceea ce va determina formarea la nivelul neocortexului a unor configurații de neuroni, numite *rețele neuronale*. Aceste rețele consolidează circuitele cunoștințelor dobândite pe cale intelectuală.

Dacă neocortexul ar avea un motto, acesta ar putea suna așa: "Cunoștințele sunt pentru minte".

Mai simplu spus, cunoașterea este *precursorul* experienței: neocortexul este răspunzător de prelucrarea ideilor netrans-puse încă în experiență și care există ca potențial pe care să-l adoptați, la un moment dat, în viitor. Când nutriți gânduri noi, începeți să vă gândiți să vă schimbați comportamentul astfel încât să puteți acționa diferit în cazul apariției unei oportunități, în vederea obținerii altui rezultat. Mai departe, modificându-vă felul obișnuit de acțiune și comportamentele tipice, trebuie să se întâmple ceva nou, ieșit din tipare, care să genereze un nou eveniment de viață.

De la evenimente noi la emoții noi: creierul limbic produce substanțe chimice pentru a ne ajuta să ne amintim experiențele

Creierul limbic (cunoscut și sub numele de *creier de mamifer*), amplasat dedesubtul neocortexului, este cea mai dezvoltată și specializată zonă a creierului la toate celelalte mamifere, cu excepția omului, delfinilor și primatelor superioare. Creierul limbic mai poate fi numit "creier chimic" sau "creier emoțional".

Când vă aflați în toiu unei experiențe inedite, iar simțurile vă transmit un val corespunzător de informație din mediul înconjurător către neocortex, rețelele sale neurologice se organizează astfel încât să poată reflecta evenimentul. Astfel, experiența îmbogățește creierul chiar mai mult decât o fac cunoștințele noi.

În momentul în care rețelele respective de neuroni se activează într-o configurație specifică noii experiențe, creierul emoțional produce și eliberează substanțe chimice sub formă de peptide. Acest cocteil de substanțe are o semnătură specifică și reflectă emoțiile prin care treceți la momentul respectiv. Așa cum știți, emoțiile sunt produșii finali ai experienței - o experiență nouă creează o emoție nouă (care transmite semnale noi către gene noi). Astfel, emoțiile îi transmit organismului să înregistreze chimic evenimentul, iar dumneavoastră începeți să *întrupați* cele aflate.

În acest proces, creierul limbic își oferă sprijinul prin formarea de amintiri de durată: experiențele se pot aminti mai ușor pentru că ne aducem aminte ce ne-a făcut evenimentul să simțim din punct de vedere emoțional. (Neocortexul și creierul

limbic împreună ne dau capacitatea de-a forma amintiri declarative - cu alte cuvinte, putem declara ce am aflat sau ce am trăit (vezi Dispenza, Joe, **Antrenează-ți creierul ! Strategii și tehnici de transformare mentală**. Curtea Veche Publishing, București, 2012).

Și-atunci, iată cum suntem marcați emoțional de experiențe cu mare încărcătură. Toți cei căsătoriți vă pot spune unde erau și ce făceau când au cerut sau au fost ceruți în căsătorie. Poate că erau la o cină plăcută pe terasa restaurantului preferat, lăsându-se mângâiați de briza călduță a serii de vară și bucurându-se de priveliștea asfințitului pe strunile blânde ale unei piese de Mozart din fundal, când el s-a ridicat și a îngenuncheat, întinzându-i o cutiuță neagră, și ea a acceptat.

Combi-nația tuturor acestor aspecte pe care le trăiau la momentul respectiv i-a făcut să se simtă cu totul altfel în comparație cu sinele lor normal. Echilibrul lor chimic specific din interior, memorat de sinele care le conferea identitatea, a fost răsturnat de ceea ce vedeau, auzeau și simțeau. Într-un anume sens, s-au trezit din starea determinată de stimulii obișnuiți de mediu, de rutină, care le bombardau de obicei creierul și care îi făceau, de obicei, să gândească previzibil. În concluzie, evenimentele inedite ne surprind până la nivelul în care ajungem să conștientizăm mai profund momentul prezent.

Și dacă și creierul limbic s-ar bucura de un motto, acesta ar fi: "Experiența este pentru trup".

Dacă așa stau lucrurile, și cunoștințele sunt pentru minte, iar experiența pentru trup, atunci, când aplicați cunoștințele și creați o nouă experiență, transmiteți corpului cele învățate de minte pe calea intelectului. Cunoștințele fără experiență sunt simplă filosofie, iar experiența fără cunoștințe nu e decât ignoranță. E necesară o anume evoluție. Cunoștințele trebuie luate și trăite - integrate din punct de vedere emoțional.

Dacă mă urmăriți încă în discuția despre felul în care să vă schimbați viața, atunci știți deja despre dobândirea de cunoștințe și despre întreprinderea de acțiuni pentru prilejuirea unor experiențe inedite, generatoare de sentimente noi. Pasul următor constă din memorarea sentimentului respectiv și transferul celor aflate din conștient către subconștient. Dispuneți acum de echipamentul necesar unui astfel de demers, aflat în zona celui de-al treilea creier, pe care îl vom analiza în cele ce urmează.

De la gândire și acțiune la existență: *cerebelul* înmagazinează gânduri, atitudini și comportamente de rutină

Vă amintiți când vorbeam despre experiența împărtășită de noi toți, când nu ne putem aminti conștient un număr de telefon, un PIN pentru bancomat sau o combinație pentru seif, dar, datorită exercițiului repetat de atâtea ori, corpul știe mai bine decât mintea, iar degetele rezolvă automat problema ? Nu pare mare lucru. Dar atunci când corpul știe la fel de bine sau chiar mai bine decât conștientul, când puteți repeta o experiență după voie, fără cine știe ce efort conștient, atunci ați memorat acțiunea, comportamentul, atitudinea sau reacția emoțională până s-au transformat în deprindere sau obișnuință.

Când ajungeți la un astfel de nivel de abilitate, ați trecut la o nouă stare de a fi. În cadrul procesului respectiv, v-ați activat cea de-a treia zonă cerebrală cu rol major în transformarea propriei vieți – *cerebelul*, sediul subconștientului.

Cerebelul, cea mai activă parte a creierului, este situat în spate, la baza craniului. Considerați-l un fel de microprocesor al creierului și centru al memoriei. Fiecare neuron de la nivelul cerebelului are posibilitatea să se conecteze cu cel puțin 200 000 (mergând până la un milion) de alte celule, astfel încât să prelucreze echilibrul, coordonarea, conștientizarea relației spațiale dintre părțile corpului și executarea de mișcări controlate. La nivelul cerebelului se stochează anumite tipuri de acțiuni și deprinderi simple, alături de atitudini configurate neurologic, reacții emoționale, acțiuni repetate, comportamente condiționate și reflexe și abilități inconștiente pe care le-ați deprins și le-ați memorat. Înzestrat cu o uimitoare capacitate de stocare, acesta descarcă, fără efort, variate forme de informație dobândită transformându-le în stări mentale și corporale.

Aflat într-o anume stare de a fi, începeți să memorați un nou sine neurochimic. Acesta este momentul în care cerebelul preia controlul, transformând noua stare de a fi într-o componentă implicită a sistemului dumneavoastră de programe subconștiente. Cerebelul este sediul *amintirilor nondeclara-tive*, în sensul că ceva făcut sau exersat de multe ori s-a transformat într-o a doua natură și nu mai e necesar să fie procesat cognitiv - devine atât de automat, încât e greu de explicat sau descris cum se face. În astfel de situații, se ajunge la un punct în care fericirea (sau orice altă atitudine, comportament, abilitate sau trăsătură asupra căreia v-ați concentrat și pe care ați exersat-o la nivel mental și fizic) se transformă într-un program memorat al noului sine.

Să luăm un exemplu concret pentru a dobândi o perspectivă mai clară asupra modului de acțiune al celor trei creieri, al felului în care ne poartă de la a gândi la a face, și apoi la a fi. Mai întâi, prin intermediul repetiției mentale conștiente, creierul intelectual (neocortexul) folosește cunoștințe ca să activeze într-un mod inedit noi circuite, astfel încât să poată alcătui o configurație "proaspătă". Gândurile creează o experiență și, pe calea creierului emoțional (limbic), aceasta generează o nouă emoție. Creierul gânditor și cel simțitor ne condiționează corpul în raport cu o nouă configurație mentală. În sfârșit, dacă ajungem în punctul în care mintea și corpul funcționează ca un tot unitar, cerebelul ne permite să memorăm un nou sine neurochimic, iar noua noastră stare de a fi devine un program de sine stătător, instalat în subconștient.

Un exemplu concret despre buna funcționare a celor trei creieri

Ca exemplificare practică a acestor idei, să presupunem că ați citit recent câteva cărți despre compasiune, printre care una scrisă de Dalai Lama, o biografie a Maicii Tereza și o prezentare a faptelor Sfântului Francisc din Assisi și toate v-au dat de gândit.

Cunoștințele aflate v-au dat posibilitatea să gândiți neconvențional. Lectura v-a modelat noi conexiuni sinaptice în creierul intelectual. Ați aflat principiile de bază ale filosofiei milei (prin experiențele altor oameni, nu prin cele proprii). Mai mult decât atât, ați consolidat conexiunile neurologice respective, aplicând cele descoperite la întâmplările de zi cu zi: sunteți atât de entuziasmat, încât rezolvați toate problemele prietenilor, oferindu-le sfaturi și instituind foruri de judecată. Sunteți un mare filosof. Din punct de vedere intelectual, stăpâniți problema.

Aflându-vă la volan într-o zi, în drum spre casă, vă sună soțul sau soția ca să vă spună că ați fost invitați la masă de către soacră, peste trei zile. Trageți pe dreapta, gândindu-vă deja cât de tare v-a displicut personajul respectiv încă de când v-a insultat acum zece ani. Nu trece mult și aveți deja pregătită o listă mentală: niciodată nu v-a plăcut felul ei încrezut de a vorbi și de a-i întrerupe pe ceilalți, cum miroase și chiar și cum gătește. Ori de câte ori vă aflați în preajma ei, inima vă bate mai repede, vi se înclăștează fălcile, fața și corpul vi se încordează, vă apucă nervii și vă vine să vă ridicați în picioare și să plecați.

Cum stați încă în mașină, vă aduceți aminte de cărțile despre filosofia milei și vă gândiți la ce ați citit. Vă dă prin minte gândul că: *Poate dacă încerc să aplic ce am citit în cărțile acelea, s-ar putea să am o altă experiență cu mama soacră. Ce anume din cele aflate poate fi personalizat astfel încât rezultatul acestei întâlniri să fie altul ?*

Când reflectați asupra aplicării celor înțelese în cazul propriei soacre, începe să se întâmple ceva minunat. Vă hotărâți să nu mai reacționați la prezența ei conform setului tipic de programe automate, ci să gândiți cum anume nu mai doriți să fiți și cum vreți să deveniți în schimb. Vă întrebați: *Cum nu vreau să mă simt și ce anume nu am de gând să fac când o văd ?* Lobul frontal începe să "răcească" acele circuite neurologice conectate la vechiul dumneavoastră sine; începeți să demontați sau să îndepărtați acel sine vechi și să-l faceți să nu mai funcționeze ca identitate. S-ar putea spune că mintea, nemaifuncționând în același fel, vă ajută să vă reconfigurați creierul.

Începeți apoi să revedeți în minte ce se spunea în cărțile acelea și să căutați ceva care să vă ajute să alcătuiți un plan referitor la cum vreți să gândiți, să simțiți și să acționați față de mama soacră. Vă întrebați: *Cum îmi pot schimba comportamentul (acțiunile și reacțiile) astfel încât experiența care mă așteaptă să aibă un alt rezultat ?* În consecință, vă vedeți cu ochii minții salutând-o și luând-o în brațe, întrebând-o despre lucruri care știți că o interesează și complimentând-o pentru coafura cea nouă sau pentru ochelarii pe care nu-i știți. În zilele care urmează, pe măsură ce vă exersați mental noul sine ideal, continuați să vă instalați noi echipamente neurologice astfel încât să aveți la dispoziție circuitele adecvate (de fapt, un nou program) atunci când veți interacționa cu mama soacră în viața reală.

Pentru cei mai mulți dintre noi, trecerea de la gând la acțiune este ca și cum ai îndemna melcii s-o ia la picior. Ne dorim să rămânem în domeniul intelectual, filosofic al propriei realități; ne place să ne identificăm cu sentimentul memorat, ușor de recunoscut al sinelui familiar.

În loc de așa ceva, renunțând la vechi tipare de gândire, întrerupând reacții emoționale de rutină și abținându-ne de la comportamente pline de nervozitate, plănuiind și exersând apoi noi stări de a fi, ne plasăm *singuri* în ecuația cunoștințelor nou dobândite și începem să creăm o nouă configurație mentală - ne aducem singuri aminte de cine vrem să fim.

Dar mai există un pas care mai trebuie discutat aici.

Ce se întâmplă când vă observați "sinele vechii personalități" în raport cu gândurile obișnuite, comportamentele obișnuite și emoțiile memorate asociate înainte cu mama soacră ? Într-un fel, intrați în sistemul de operare al subconștientului, acolo unde își au sediul programele respective, și sunteți *observatorul* acestor programe. Când conștientizați sau observați cine sunteți, deveniți conștient de sinele subconștient.

Când ați început să vă proiectați psihologic într-o posibilă situație de perspectivă înainte de experiența reală (ocazia mesei care se apropie), ați început să vă reconfigurați circuitele neurologice astfel încât să arate ca și cum întâmplarea (atitudinea de înțelegere față de mama soacră) s-ar fi petrecut deja. Din momentul în care noile rețele neurologice încep să se acționeze la unison, creierul a creat o imagine, o viziune, un model sau ceea ce eu voi numi o *hologramă* (o imagine multidimensională) care reprezintă sinele ideal asupra căruia v-ați concentrat și în care ați încercat să vă transformați, în momentul în care s-a petrecut acest lucru, lucrul la care vă gândeați a devenit mai real decât orice altceva, și asta prin propriul efort. Creierul v-a surprins gândul sub formă de experiență și și-a "elevat" materia cenușie, făcând-o să arate ca și cum experiența ar fi avut deja loc.

Întruparea cunoștințelor prin experiență: cum să transmiteți corpului lecțiile deprinse de minte

A venit vremea ca lucrurile să se întâmple cu adevărat și vă regăsiți la masă, față în față cu "buna și bătrâna mamă". În loc să bâțâiți din genunchi când o vedeți, purtându-se așa cum știți, rămâneți conștient, vă aduceți aminte de cele învățate și hotărâți să încercați să le puneți în aplicare. În loc s-o criticați, s-o atacați sau să simțiți animozitate față de ea, faceți ceva complet diferit decât erați obișnuit. Așa cum îndemnau cărțile, rămâneți în prezent, vă deschideți inima și ascultați realmente ce spune. N-o mai asociați cu trecutul.

Și, ce să vedeți?! Vă modificați comportamentul și vă abțineți să reacționați emoțional impulsiv, creând astfel o nouă experiență legată de mama soacră. Aceasta acționează creierul limbic, îndemnându-l să pregătească un nou amestec de substanțe chimice care generează o nouă emoție și, dintr-odată, începeți să simțiți cu adevărat compasiune pentru ea. O vedeți așa cum este, observând chiar aspecte care vă caracterizează și pe dumneavoastră. Mușchii vi se relaxează, simțiți cum vi se deschide inima și respirați adânc și fără reținere.

Așa de minunat a fost sentimentul încercat în ziua aceea, încât persistă. Acum vă simțiți inspirat și cu mintea deschisă și descoperiți că vă iubiți cu adevărat soacra. Când cuplați acest sentiment interior nou de bunăvoință și iubire față de această persoană din universul dumneavoastră exterior, faceți o asociere între compasiune și ea. Formați o *amintire asociativă*.

În momentul în care ați început să simțiți acea emoție de compasiune, într-un sens, ați împărtășit (pe cale chimică) propriului organism aceleași cunoștințe pe care le dobândise mintea (pe cale intelectuală) și care v-au activat și modificat unele

gene. Ați trecut de la gândire la acțiune: comportamentele vă corespund intențiilor conștiente; acțiunile coincid cu gândul, iar mintea și trupul sunt congruente și lucrează laolaltă. Ați făcut și dumneavoastră exact ce au făcut și persoanele din cărțile respective. Așadar, învățând compasiunea pe cale intelectuală, cu mintea și cu creierul, manifestând apoi acest ideal în propriul mediu înconjurător, prin experiență, ați reușit să întrupați acest sentiment superior. Tocmai v-ați condiționat corpul în raport cu o nouă configurație cerebrală, specifică pentru compasiune. Mintea și corpul v-au lucrat împreună. Ați întrupat compasiunea, într-un anumit sens, cuvântul imaterial s-a transformat în ceva palpabil.

Doi creieri v-au purtat de la gândire la acțiune.

Puteți însă crea o stare de a fi ?

Datorită eforturilor de a întrupa compasiunea, ați reușit să vă faceți neocortexul și creierul limbic să acționeze împreună. Ați părăsit celula sinelui memorat, familiar și de rutină, care operează în cadrul unui set de programe automate și vă găsiți acum într-un ciclu nou de gândire și simțire. Ați trăit experiența compasiunii și știți cum se simte; vă place mai mult decât ce vă făcea să simțiți ostilitatea mascată, respingerea și iritarea reprimată.

Nu vă avântați însă, mai aveți până să atingeți perfecțiunea. Nu e suficient să vă faceți corpul și mintea să lucreze împreună *o singură dată*. Împrejurarea aceea v-a purtat de la gândire la acțiune, dar sunteți oare în stare să reproduceți sentimentul de compasiune ori de câte ori doriți ? Puteți întrupa în mod repetat compasiunea, indiferent de condițiile din jur, astfel încât nicio persoană și nicio împrejurare să nu vă poată arunca din nou în vechea dumneavoastră stare de a fi ?

Dacă răspunsul este nu, înseamnă că nu stăpâniți compasiunea încă. *Pentru mine, a stăpâni ceva înseamnă ca starea chimică internă să fie superioară oricărui alt lucru din mediul înconjurător*. Se numește că stăpâniți ceva atunci când v-ați condiționat în raport cu anumite gânduri și sentimente pentru care ați optat, nimic din jur nemaiputând să vă facă să renunțați la propriile scopuri. Nicio persoană, niciun lucru și nicio experiență, indiferent de loc și timp, nu trebuie să vă tulbure echilibrul chimic interior. Puteți gândi, acționa și simți diferit, de fiecare dată când vă propuneți. Veți reuși asta.

Dacă putem stăpâni suferința, putem stăpâni la fel de ușor și bucuria

Probabil cunoașteți pe cineva care s-a învățat cu suferința, nu-i așa ? Dacă sunați persoana respectivă și o întrebați: "Ce mai faci ?", ea vă va răspunde: "Așa și-

așa." "Ascultă, o să merg cu niște prieteni la o nouă galerie de artă și apoi la un restaurant unde au tot felul de deserturi sănătoase. La sfârșit, vom merge să ascultăm muzică live. Ai vrea să vii și tu ?" "Nu, nu am chef."

Dacă ar fi exprimat clar ceea ce intenționase, probabil ar fi zis: "Am memorat această stare emoțională și nimic din mediul înconjurător (persoană, experiență, circumstanță, absolut nimic) nu mă va mișca de la starea mea chimică internă care presupune să sufăr. Mă simt mai bine când doare decât când renunț la suferință și sunt fericit. Mă bucur de această adicție pentru moment și toate lucrurile astea pe care mi le propui mă distrag de la dependența mea emoțională."

Dar ghiciți ce ? Putem, la fel de simplu și de ușor, să învățăm să stăpânim stări emoționale pozitive, precum bucuria sau compasiunea.

În exemplul de mai sus cu mama soacră, dacă exersați gândurile, comportamentele și sentimentele de suficient de multe ori, "a fi" plin de compasiune v-ar deveni destul de firesc. Ați evolua, de la simpla *reflecție* la ideea respectivă la *acțiune*, în direcția realizării acesteia și, apoi, la *întruparea* ei. Compasiunea și iubirea v-ar deveni la fel de automate și obișnuite ca și emoțiile limitative pe care tocmai le-ați transformat.

Ce vă rămâne de făcut acum este să repetați această experiență de gândire, simțire și acțiune pline de compasiune. Dacă o faceți, vă veți înfrânge dependența de vechea stare emoțională și vă veți condiționa neurochimic corpul și mintea să memoreze mai bine decât conștientul starea chimică interioară numită compasiune. În cele din urmă, dacă re-creați în mod repetat și după dorință experiența compasiunii, exersând-o indiferent de condițiile dumneavoastră de viață, oricare ar fi acestea, corpul vă va deveni mintea compasiunii - veți memora atât de bine compasiunea, încât nimic din lumea din jur nu v-ar mai putea clinti din această stare de a fi.

Am ajuns la momentul în care toți cei trei creieri lucrează împreună, iar dumneavoastră, din punct de vedere biologic, neurochimic și genetic, sunteți într-o stare de compasiune. Atunci când compasiunea devine, în mod necondiționat, un comportament familiar și de rutină, ați evoluat de la cunoaștere la experiență și apoi la înțelepciune.

Evoluția către o stare de a fi: rolul celor două sisteme de memorie

Disponem de trei creieri ce ne permit să evoluăm de la a gândi la a face la a fi. Priviți schema următoare:

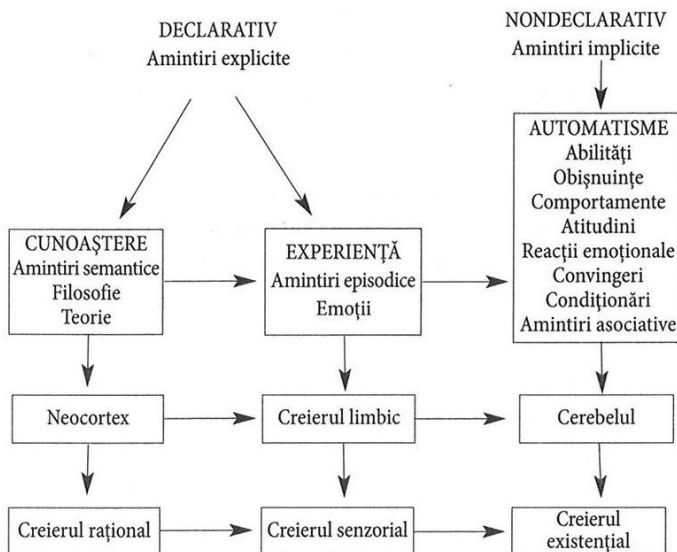


Fig. 6B(1) – Amintirile declarative și non-declarative

În creier există două sisteme de memorie.

Primul sistem poartă numele de **amintire declarativă** sau **explicită**. Când ne amintim și putem declara ce am aflat sau am trăit, înseamnă că avem amintiri declarative. Există două tipuri de amintiri declarative: cunoștințe (amintiri semantice derivate din cunoștințele filosofice) și experiență (amintiri episodice derivate din experiențe senzoriale, identificate ca evenimente din propria viață, a căror desfășurare a presupus implicarea anumitor oameni, anumitor obiecte sau animale, în contextul anumitor acțiuni ale căror autori sau martori eram, într-un anumit loc și la un anumit moment). Amintirile episodice au tendința de a se imprima pentru mai mult timp în creier și corp decât amintirile semantice.

Cel de-al doilea sistem de memorie se numește **non-declarativ** sau **amintire implicită**. Se întâmplă când exersăm ceva de atâtea ori încât ne-a devenit o a doua natură, cu alte cuvinte nu mai suntem nevoiți să ne gândim la acel lucru, ca și cum aproape că nu putem declara cum procedăm - corpul și mintea sunt totuna. Aici ne

sunt localizate abilitățile, obișnuințele, comportamentele automate, amintirile asociative, atitudinile inconștiente și reacțiile emoționale.

Astfel, atunci când luăm cele învățate pe cale intelectuală (neocortexul) și le aplicăm, le personalizăm, le exprimăm sau le manifestăm, ne modificăm comportamentul într-un fel anume. Când procedăm astfel, creăm o experiență nouă, care va produce o emoție nouă (creierul limbic). Dacă putem repeta, multiplica sau retrăi această experiență după cum și când ne-o dorim, vom trece într-o stare de a fi (cerebelul).

Cunoaștere + experiență = înțelepciune

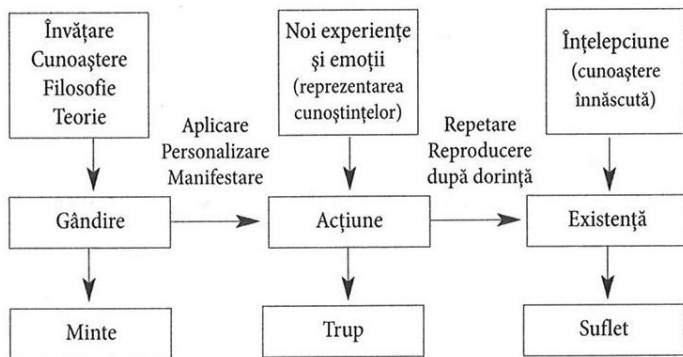


Fig. 6B(2) - Cei trei creieri: de la a gândi la a face și apoi la a fi

Înțelepciunea este alcătuită din cunoștințele acumulate, dobândite prin experiență repetată. În momentul în care "a fi" plin de compasiune ne este tot atât de firesc ca și suferința, tendința de a-i judeca pe ceilalți, învinovățirea altora sau sentimentele de frustrare, pesimism ori insecuritate, în acel moment am devenit înțelepți. Suntem liberi să ne putem bucura de noi oportunități, pentru că viața pare cumva să se organizeze corespunzător felului nostru de a fi.

Dezvoltarea propriei ființe

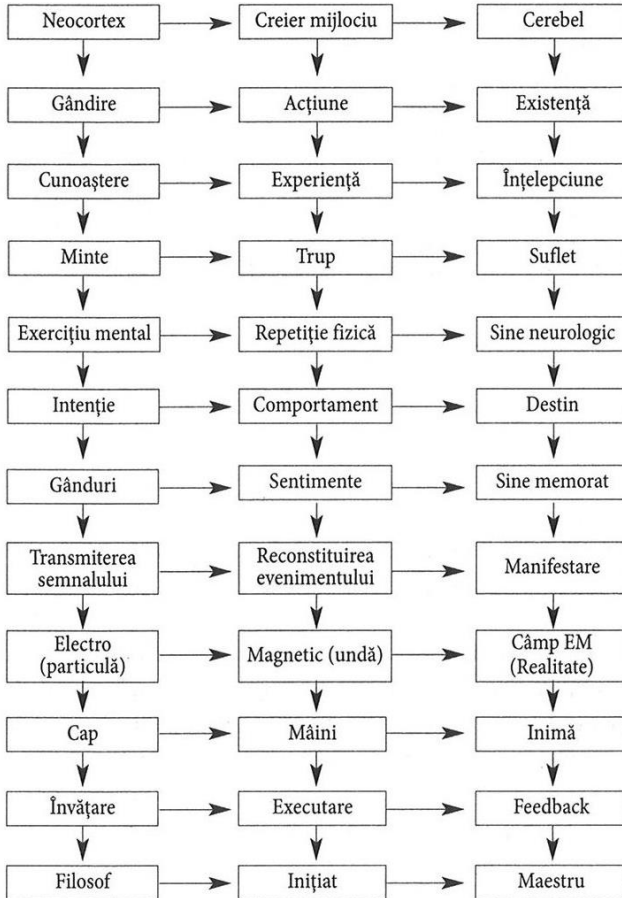


Figura 6C - această schemă ilustrează evoluția modului în care cei trei creieri se aliniază în vederea conjugării diferitelor căi de evoluție personală.

Cum să treceți de la a gândi direct la a fi: preludiv la meditație

Trecerea de la a gândi la a face și apoi la a fi este o evoluție pe care am trăit-o cu toții de multe ori, fie când am învățat să conducem, să schiem, să tricotăm, fie când învățăm o limbă străină atât de bine, încât se transformă într-o a doua natură.

Ei bine, să discutăm despre unul dintre cele mai mari daruri pe care ni le-a făcut evoluția și anume capacitatea de a trece de la a gândi la a fi - fără intervenția vreunei acțiuni fizice. Altfel spus, putem crea o nouă stare de a fi înainte de a trăi efectiv vreo experiență concretă.

Tot timpul facem asta, și nu e vorba de aplicarea zicalei: "Prefa-te până reușești". De exemplu, aveți o fantezie sexuală în care trăiți, în interior, toate gândurile, senzațiile și acțiunile pe care le așteptați, nerăbdător, la întoarcerea celuilalt dintr-o călătorie. Sunteți atât de pătruns de experiența dumneavoastră interioară, încât corpul vi se modifică din punct de vedere chimic și reacționează ca și cum ați participa deja, chiar acum, la evenimentul din viitor. Ați trecut într-o nouă stare de a fi. În mod similar, fie că exersați mental discursul pe care îl veți ține, că vă aduceți aminte cum să gestionați discuția pe care trebuie s-o aveți cu colegul sau că vă imaginați ce doriți să mâncați când sunteți mort de foame, dar blocat în trafic - și de fiecare dată vă gândiți numai și numai la asta și sunteți opac la orice altceva - corpul începe să treacă la o stare de a fi doar prin intermediul gândului.

Bine, dar cât de departe se poate merge ? Doar prin gândire și senzație puteți ajunge, în sfârșit, persoana care vă doriți să fiți ? Se poate crea o realitate pe care să v-o alegeți singur și să o și trăiți, la fel ca fiica mea, atunci când cu experiența vacanței de vară a visurilor ei ?

Aici intervine meditația. Așa cum știți, tehnicile meditative sunt utilizate într-o mulțime de scopuri. În cartea de față veți învăța un tip special de meditație, concepută într-un anumit scop - să vă ajute să vă dezvățați de a fi dumneavoastră înșivă și să vă însușiți sinele ideal la care visați. Restul acestui capitol se va ocupa cu punerea în legătură a cunoștințelor prezentate până acum cu meditația pe care o veți deprinde în curând (ori de câte ori vom discuta despre meditație sau despre procesul de meditație, mă voi referi la procesul asupra căruia ne vom concentra în partea a III-a).

Meditația ne permite să ne transformăm creierul, trupul și felul de a fi. Cel mai important lucru este că astfel de transformări se pot realiza fără intervenția vreunei acțiuni de ordin fizic sau a unei interacțiuni cu ambientul. Prin meditație putem instala echipamentul neurologic necesar, exact așa cum cei care exersau la pian sau făceau exerciții de digitație reușiseră niște transformări prin exercițiu mental repetat. (Subiecții respectivi foloseau exclusiv repetiția mentală, dar, pentru scopurile noastre, aceasta constituie doar una dintre componentele - deși una foarte importantă - procesului de meditație).

Dacă v-aș cere să reflectați la calitățile cu care ar fi înzestrat acest sine ideal sau dacă v-aș sugera să vă gândiți cum v-ați simți dacă ați fi în pielea unei personalități precum Maica Tereza sau Nelson Mandela, atunci, numai reflectând la un nou fel de a fi, ați începe să vă acționați creierul altfel și să vă creați o altă minte (creier în acțiune). Acesta este exercițiul mental repetitiv. Acum, vă cer să vă gândiți la cum ar fi să fiți fericit, mulțumit, satisfăcut și împăcat. Ce v-ați închipui dacă ar fi să creați un nou ideal *de sine* ?

În esență, procesul de meditație vă permite să răspundeți la această întrebare, punând laolaltă toate informațiile aflate și configurate în circuitele sinaptice din creier referitor la ce înseamnă să fii fericit, mulțumit, satisfăcut și împăcat. În cadrul meditației luați cunoștințele respective și apoi vă puneți pe dumneavoastră în ecuație. În loc să vă întrebați doar ce ar însemna să fiți fericit, vă puneți în situația de a exersa - și deci de a trăi - o stare de fericire. La urma urmei, știți cum arată și cum se simte fericirea. Ați avut astfel de experiențe în trecut, ați văzut versiunile altor oameni în astfel de situații. Acum, selectați dintre cunoștințele dobândite și testați pentru a crea un ideal de sine.

V-am vorbit despre felul în care, cu ajutorul lobului frontal, puteți folosi modalități noi de activare a unor circuite noi ca să creați o minte nouă. În momentul în care activați această minte nouă, creierul creează un fel de hologramă și vă oferă un model de urmat în crearea noii dumneavoastră realități, pe care s-o formați pe viitor. Pentru că v-ați instalat circuite neuronale noi înainte de manifestarea efectivă a oricărei experiențe reale, nu sunteți nevoit să purtați o revoluție nonviolentă, precum Gandhi, nici să vă așezați în fruntea poporului și să fiți ars pe rug, ca loana d'Arc. Nu aveți nimic altceva de făcut decât să vă folosiți cunoștințele și experiența acumulată în ceea ce privește calitățile respective, de curaj și convingere nestrămutată ca să produceți un efect emoțional în interior. Rezultatul va fi o stare de a fi. Producând în mod repetat această stare de a fi, vă veți familiariza cu ea și veți crea noi circuite. Cu cât veți atinge mai des starea în cauză, cu atât mai des gândurile respective se vor transforma în experiență.

Odată realizată această transformare gând-experiență, produsul final al experienței respective va fi o senzație, o emoție. Când se întâmplă acest lucru, corpul (în calitatea sa de inconștient) nu face diferența între un eveniment petrecut în realitatea fizică și emoțiile create exclusiv prin gând.

Ca persoană care își condiționează corpul în raport cu o minte nouă, veți constata că creierul rațional și cel emoțional lucrează acum în tandem. Rețineți că

gândurile sunt pentru creier, iar senzațiile pentru corp. Când și gândiți și simțiți într-un anume fel în cadrul procesului de meditație, sunteți altfel decât erați la început. Circuitele nou instalate, transformările neurologice și chimice produse de gândurile și emoțiile în cauză v-au transformat astfel încât există dovezi fizice la nivelul creierului și corpului care să le susțină.

În acest punct, puteți spune că sunteți într-o altă stare de a fi. Încetați să mai *exersați* fericirea sau recunoștința sau orice altceva - *sunteți* recunoscător sau fericit. Puteți genera zilnic această stare de a fi în minte și în trup; puteți re trăi permanent un eveniment și produce răspunsul emoțional adecvat la experiența de a fi acest nou sine ideal.

Dacă puteți încheia astfel ședința de meditație - transformat neurologic, biologic, chimic și genetic - v-ați activat modificările respective înainte de trăirea efectivă a oricărei experiențe; de acum înainte veți fi mai înclinat să acționați și să simțiți conform acestei stări. V-ați dezvoltat de a fi dumneavoastră înșivă.

Nu uitați: când sunteți într-o nouă stare de a fi - o nouă personalitate - vă creați și o realitate personală nouă. Repet: *Starea nouă de a fi creează o personalitate nouă. O personalitate nouă produce o nouă realitate personală.*

De la a gândi la a fi

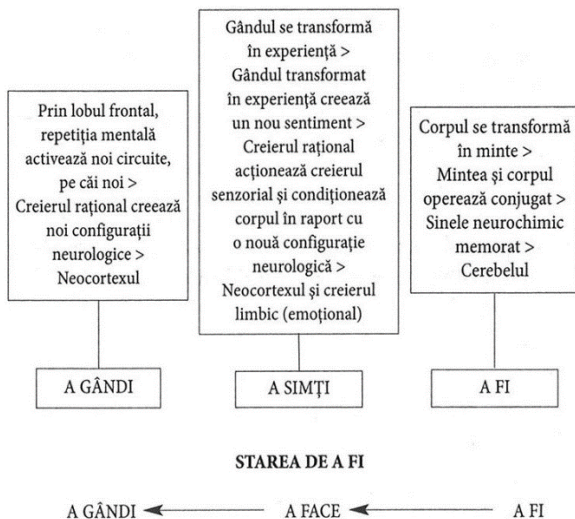


Figura 6D. Se poate trece de la a gândi la a fi fără să fiți nevoit să faceți ceva. Dacă exersați mental o altă configurație neurologică, va sosi un moment în care gândul care vă preocupă se va transforma în experiență. Produsul final al acestei experiențe exterioare îl constituie o emoție sau un sentiment. Odată ce vă transpuneți în locul persoanei care doriți să fiți, corpul (în calitatea acestuia de inconștient) începe să creadă că se găsește în mijlocul acelei realități. În momentul acesta, minte și corp deopotrivă încep să funcționeze conjugat, iar dumneavoastră "sunteți" persoana respectivă, fără să fiți nevoit să faceți nimic deocamdată. Pe măsură ce se pătrunde mai adânc în interiorul acestei noi stări de a fi, numai prin gândire, veți fi din ce în ce mai înclinat să acționați și să gândiți așa cum sunteți.

Cum vă veți putea da seama dacă procesul de meditație pe care vi l-am prezentat v-a activat cei trei creieri pentru a genera efectul scontat ? Simplu: vă veți simți diferit ca urmare a efortului depus în acest proces. Dacă vă simțiți exact ca înainte, dacă aceiași catalizatori vă produc aceleași reacții, atunci în câmpul cuantic nu s-a întâmplat nimic. Gândurile și senzațiile neschimbate reproduc în câmp același semnal electromagnetic. Nu v-ați transformat din punct de vedere chimic, neurologic, genetic sau în oricare altă privință. Dar, dacă sfârșiți prin a ieși din meditație simțindu-vă altfel decât la începutul acesteia, și dacă vă puteți menține această stare modificată de a fi în minte și în trup, atunci v-ați transformat *cu adevărat*.

Acel lucru pe care l-ați schimbat în interior - noua stare de a fi pe care ați creat-o - ar trebui să producă acum un efect în afară. Ați depășit modelul cauză-efect al universului, vechiul concept newtonian conform căruia ceva exterior vă controlează gândurile, acțiunile și emoțiile. Mă voi întoarce, în scurt timp, asupra acestui aspect.

Vă veți mai da seama că meditația a dat roade și dacă, în urma eforturilor depuse, în viața dumneavoastră apare ceva nou și neașteptat. Nu uitați: conform modelului cuantic, dacă am creat o minte nouă și o nouă stare de a fi, atunci avem o semnătură electromagnetică nouă. Pentru că gândim și (ne) simțim diferit, modificăm realitatea. Împreună, gândurile și senzațiile pot face așa ceva, separat nu. Să vă aduc din nou aminte: *Viața n-are cum să ți se schimbe dacă gândești într-un fel și simți într-altul*. Combinația de gânduri și senzații este starea dumneavoastră de a fi. Schimbați-vă starea de a fi... și transformați-vă realitatea.

Iată unde intervin cu adevărat semnalele coerente. Dacă puteți transmite în câmpul cuantic un semnal coerent în gând și în simțire (o stare de a fi) care să nu aibă

nimic de-a face cu lumea exterioară, atunci în viața dumneavoastră se va petrece ceva diferit. În momentul acela veți trăi cu adevărat experiența unei reacții emoționale puternice, care vă va inspira să creați, încă o dată, o altă realitate - puteți folosi această emoție ca să generați o experiență mai deosebită.

Să revin la Newton. Suntem cu toții condiționați de concepția newtoniană conform căreia viața este dominată de principiul cauză-efect. Când ni se întâmplă ceva pozitiv, ne exprimăm recunoștința sau bucuria. Așa că trecem prin viață în așteptarea unei persoane sau a unui lucru din afara noastră care să ne regleze felul în care (ne) simțim.

Ceea ce vă sugerez eu, în schimb, este să preluați controlul și să inversați procesul. În loc să așteptați o ocazie care să vă facă să vă simțiți într-un anumit fel, creați-l înainte de a trăi vreo experiență în mediul fizic; convingeți-vă corpul pe cale emoțională că experiența "generatoare de recunoștință" a avut deja loc.

Ca să reușiți acest lucru puteți să alegeți un potențial din câmpul cuantic și să încercați să vă imaginați ce senzație ați avea dacă l-ați trăi în realitate. Vă cer să vă folosiți gândul și simțirea ca să vă puneți în pielea celui sine viitor, acea identitate posibilă, atât de intens, încât să începeți să vă condiționați emoțional corpul astfel încât să creadă ca sunteți *deja* persoana respectivă. Cine vreți să fiți când deschideți ochii după ședința de meditație ? Cum v-ați simți să fiți acest sine ideal sau să trăiți această experiență dorită ?

Ca să vă dezvățați complet de a fi dumneavoastră înșivă, luați-vă adio de la cauză și efect și adoptați modelul cuantic al realității. Alegeți, după dorință, o realitate potențială, trăiți-o în gând și în simțiri și fiți recunoscător, înainte ca evenimentul să aibă efectiv loc. Puteți accepta ideea că, odată transformată starea interioară, nu mai aveți nevoie de lumea din jur care să genereze motive să simțiți bucurie, recunoștință, apreciere sau orice altă emoție superioară ?

Când corpul simte evenimentul petrecându-se, iar dumneavoastră îl simțiți ca fiind real, numai pe baza concentrării și a celor simțite la nivel emoțional, atunci trăiți viitorul în prezent. Aceasta este clipa în care, aflat în acea stare de a fi, în acel moment de *acum* și prezent în mijlocul experienței respective, deveniți conectat la toate realitățile posibile ale câmpului cuantic. Singura modalitate prin care se poate accesa câmpul cuantic este să vă aflați în mijlocul momentului prezent.

Rețineți că acesta nu poate fi doar un proces intelectual. Gândurile și senzațiile/sentimentele trebuie să fie coerente, cu alte cuvinte, meditația vă ajută să

coborâți cu vreo douăzeci și cinci de centimetri de la cap și să pătrundeți în inimă. Deschideți-vă inima și reflectați cum v-ați simți dacă ați întrupa o combinație a tuturor trăsăturilor pe care le admirați și care alcătuiesc modelul dumneavoastră ideal de sine.

S-ar putea să obiectați că n-aveți cum să știți despre ce senzații și sentimente este vorba, pentru că nu ați cunoscut niciodată experiența de a fi înzestrat cu astfel de trăsături și de a fi acel model ideal de sine. Vă răspund că trupul poate trăi așa ceva înainte de apariția vreunei dovezi fizice și înaintea simțurilor: dacă în viața dumneavoastră s-ar manifesta, realmente, un eveniment viitor pe care vi-l doriți și pe care nu l-ați trăit efectiv niciodată, trebuie să fiți de acord că ați trăi o emoție superioară precum bucurie, plăcere sau recunoștință... așa vă puteți, în mod firesc, concentra pe acestea. În loc să rămâneți sclavii unor emoții care constituie numai un reziduu al trecutului, vă folosiți acum de emoții superioare ca să creați un viitor nou.

Emoțiile superioare de gratitudine, iubire și așa mai departe prezintă frecvențe mai înalte, care vă vor ajuta să treceți într-o stare de a fi în care să (vă) puteți simți ca și cum evenimentele dorite au avut, de fapt, loc. Dacă vă aflați într-o stare caracterizată de sentimente nobile, atunci transmiteți în câmpul cuantic un semnal conform căruia evenimentele s-au întâmplat deja. Sentimentul de recunoștință vă permite să vă condiționați emoțional corpul astfel încât să creadă că motivul recunoștinței s-a manifestat deja în realitate. Activându-vă și coordonându-vă cei trei creieri, meditația vă permite să treceți de la a gândi la a fi și, din momentul în care vă aflați într-o nouă stare de a fi, sunteți mai dispus să acționați și să gândiți la același nivel cu acela al stării de a fi.

Vă gândiți poate că ar fi dificil să intrați într-o stare de recunoștință sau să mulțumiți înainte de manifestarea evenimentului în realitate. Este posibil să fi trăit conform unei emoții memorate care devenise în asemenea grad o parte din propria identitate, la nivel subconștient, încât acum nu (vă) puteți simți în niciun alt fel decât acela cu care v-ați obișnuit ? Dacă este adevărat în cazul dumneavoastră, poate că identitatea dumneavoastră este dependentă de percepția celor din jur pentru a vă distrage și a vă influența felul în care vă simțiți pe dinăuntru.

În capitolul care urmează ne propunem să analizăm cum să reducem acest decalaj și să înfăptuim adevărata eliberare. Când puteți simți imediat recunoștință sau bucurie, ori atunci când vă puteți îndrăgosti de viitor - fără să aveți nevoie de

vreo persoană, vreun lucru sau vreo experiență care să vă facă să vă simțiți așa - atunci veți avea acces la aceste emoții superioare care să vă alimenteze creațiile.

CAPITOLUL 7

Golul

Stăteam întins pe canapea într-o zi și mă gândeam cum e să fii fericit. Cum reflectam eu așa asupra lipsei mele totale de fericire, m-am gândit ce discurs de încurajare mi-ar fi ținut, pe loc, toți cei importanți din viața mea. Și mi-am închipuit ce mi-ar fi spus: *Ai un noroc incredibil. Ai o familie minunată și niște copii extraordinari. Ai reușit în meserie. Ții conferințe în fața a mii de oameni, călătorești prin lumea întreagă și ajungi prin locuri pe unde nu ajunge toată lumea, ai apărut în filmul What The BLEEP Do We Know !?, iar mesajul tău a încântat o mulțime de oameni. Ai scris chiar și o carte care are succes și se vinde bine.* Ar fi punctat toate aspectele emoționale și logice corecte. Dar, din punctul meu de vedere, ceva nu era în ordine.

Mă aflu într-un moment din viață în care, la fiecare sfârșit de săptămână, călătoream dintr-un oraș într-altul ținând conferințe; mi se întâmpla, câteodată, să merg în două orașe într-un interval de trei zile. Mi-a dat prin cap că eram atât de ocupat încât n-aveam timp să pun efectiv în practică ce-i învățam pe alții să facă.

A fost un moment descurajant, pentru că am început să văd că toată fericirea mea se baza pe intervenția unor factori din exterior și că bucuria pe care o simțeam când călătoream și le vorbeam oamenilor n-avea nimic de-a face cu fericirea *adevărată*. Mi se părea că aveam nevoie de toți, de toate obiectele și locurile din afara mea ca să mă simt bine. Imaginea aceasta pe care o proiectam în fața lumii depindea de factori externi. Și, când nu eram în lume, vorbind oamenilor sau dând interviuri ori tratând pacienți, și eram acasă, mă simțeam gol.

Să nu mă înțelegeți greșit: din anumite puncte de vedere, lucrurile acelea din afara mea erau extraordinare. Oricine care mă vedea ținând conferințe, profund concentrat asupra unei prezentări în timpul unui zbor sau răspunzând - dintr-un aeroport sau dintr-un hol de hotel - la zeci de e-mailuri, v-ar fi spus că păream destul de fericit.

Tristul adevăr este acela că dacă m-ați fi întrebat pe *mine* într-un astfel de moment, aș fi dat probabil un răspuns foarte asemănător: *Da, lucrurile stau foarte bine. Îmi e bine. Sunt un tip norocos.*

Dar dacă mă prindeați într-un moment de liniște, când nu eram bombardat de toți ceilalți stimuli, aș fi răspuns complet diferit: *Ceva nu e în ordine. Nu mă simt în apele mele. Totul se simte la fel, nimic nou. Lipssește ceva.*

În ziua în care am recunoscut care era nucleul nefericirii mele, mi-am dat seama și de motivul pentru care aveam nevoie de lumea din jur ca să-mi aduc aminte cine eram. Identitatea mea se transformase în oamenii cărora le vorbeam, orașele pe unde mergeam, lucrurile pe care le făceam în cursul călătoriilor și experiențele de care aveam nevoie ca să mă reafirm ca persoana care poartă numele de Joe Dispenza. Și, când nu mă aflam în preajma nimănu care să mă ajute să aduc în prim-plan această personalitate pe care lumea o putea recunoaște ca fiind eu însumi, nu mai eram sigur cine eram *eu*. De fapt, am constatat că întreaga mea fericire, așa cum le apărea ea celorlalți, nu era decât o reacție la stimuli din exterior care mă făceau să mă simt într-un fel sau în altul. Pe urmă am înțeles că eram total dependent de propriul mediu, precum și că sugestiile din exterior îmi erau necesare ca să-mi consolideze dependența emoțională.

Ce moment a fost pentru mine ! Auzisem de un milion de ori că fericirea vine din interior, dar niciodată nu mă izbise ca acum.

Cum stăteam eu întins pe canapeaua din casă în ziua aceea, m-am uitat pe geam afară și am avut o viziune. Mi-am văzut cele două mâini, una peste cealaltă, despărțite de un gol.

Discrepanța identitară



CUM PĂREM

- Identitatea pe care o proiectez asupra mediului
 - Cine îmi doresc să crezi că sunt
 - Fațada
 - Ideal pentru lumea din jur

CUM SUNTEM CU ADEVĂRAT

- Cum (mă) simt
- Cine sunt cu adevărat
- Cum sunt în interior
- Ideal pentru sine



Figura 7A - Discrepanța dintre "cum suntem în realitate" și "cum părem".

Mâna de deasupra reprezintă cum păream eu în afară, iar cea de dedesubt ce știam eu că e pe dinăuntru. Reflectând asupra propriului sine, am întrezărit ideea că noi, oamenii, trăim într-o dualitate, ca două entități separate - "cum părem" și "cum suntem cu adevărat".

Cum părem este imaginea sau fațada pe care o proiectăm spre lume. Sinele acela constă din tot ce facem ca să arătăm într-un anumit fel în ochii lumii și să prezentăm celor din jur o realitate exterioară coerentă și consecventă.

Cum suntem noi cu adevărat, idee reprezentată de mâna de dedesubt, este felul în care (ne) simțim, mai ales când nu suntem distrași de mediul exterior. Constă din emoțiile noastre familiare atunci când nu suntem preocupați de "viață". Este ceea ce ascundem despre noi înșine.

Când memorăm stări emoționale generatoare de dependență precum vină, rușine, frică, anxietate, spirit critic, depresie, înfumurare ori ură, creăm o discrepanță între *felul în care apărem în ochii lumii și felul în care suntem în realitate*. Prima imagine evocă cum vrem noi să ne vadă ceilalți, iar cea de-a doua reprezintă starea noastră de a fi atunci când nu interacționăm cu toate variatele experiențe, lucruri și persoane, în diferitele momente și în diversele locuri din viața noastră. Dacă stăm liniștiți suficient de mult timp, neimplicați în nicio acțiune, începem să simțim *ceva*. Acel ceva este sinele nostru adevărat.

Straturile emoționale pe care le memorăm și care creează discrepanța

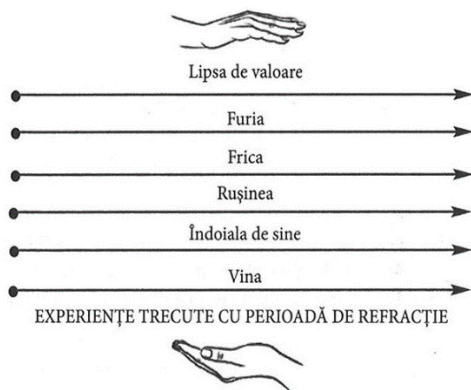


Figura 7B - Mărimea discrepanței diferă de la o persoană la alta. Cum suntem cu adevărat și cum părem sunt separate de sentimentele pe care le memorăm în diferitele momente ale vieții (pe baza experiențelor trecute). Cu cât e mai mare discrepanța, cu atât e mai pronunțată dependența de emoțiile memorate.

Strat după strat, îmbrăcăm diferite emoții care ne formează identitatea. Pentru a ne aminti cine credem că suntem, trebuie să recreăm aceleași experiențe ca să ne reafirmăm personalitatea și emoțiile care îi corespund. Ca identitate, ne atașăm de universul nostru exterior, identificându-ne cu toți și toate, ca să ne amintim cum dorim să ne proiectăm în lume.

Cum părem celorlalți devine fațada personalității noastre, care se bazează pe lumea exterioară ca să-și aducă aminte cine e în calitate de "cineva". Identitatea acesteia este pe deplin atașată de mediu. Personalitatea face tot ce îi stă în putință să ascundă ce simte cu adevărat sau ca să alunge acea senzație de gol: *Eu am mașinile acelea. Eu îi cunosc pe oamenii aceia. Eu am fost acolo. Eu pot face lucrurile acestea. Eu am trăit toate aceste experiențe. Eu lucrez la această companie. Eu am reușit...* este cine credem noi că suntem în raport cu tot ce se află în jurul nostru.

Dar nu e același lucru cu cine suntem - ce simțim - față de stimulare din partea circumstanțelor exterioare: sentimente de rușine și mânie provocate de o căsnicie nereușită; frica de moarte și nesiguranța legată de viața de apoi, generate de pierderea unei persoane iubite sau chiar a unui animal îndrăgit; un sentiment de inadecvare din cauza insistenței unuia dintre părinți de a fi perfect și de a te realiza cu orice preț; un sentiment reprimat de nedreptate din cauza condițiilor economice precare în care am crescut; o preocupare legată de faptul că nu avem acel corp dezirabil pe care societatea în care trăim îl pretinde. Astfel de sentimente sunt ceea ce dorim să ascundem.

Așa suntem noi adevărat, acesta este sinele nostru real, care se ascunde în spatele imaginii pe care o proiectăm. Nu suportăm să înfățișăm acel sine în fața lumii, așa că ne prefacem că suntem altcineva. Creăm un fel de programe automate memorate care funcționează ca să ne ascundă părțile vulnerabile. Cu alte cuvinte, ceea ce facem, în esență, este să mințim cu privire la cine suntem pentru că suntem conștienți că moravurile sociale nu sunt îngăduitoare cu o astfel de persoană. Acesta este acel "nimeni" persoana de care ne îndoim că alții ar simpatiza-o și accepta-o.

În special în perioada tinereții, când ne formăm identitatea, suntem mai înclinați să ne angajăm într-un astfel de bal mascat, îi vedem pe adolescenți cum

Încearcă diferite identități așa cum își încearcă și hainele. Și, pe drept cuvânt, ceea ce poartă tinerii este deseori o reflexie mai curând a ceea ce vor să fie, decât a ceea ce sunt cu adevărat. Întrebați orice specialist în domeniul sănătății mentale, specializat în lucrul cu tinerii, și vă va spune că adolescența poate fi definită printr-un singur cuvânt - *insecuritate*. În consecință, pentru adolescenți și preadolescenți, conformismul și clasificarea sunt considerate generatoare de securitate.

Mai curând decât să lăsăm lumea să afle cum suntem cu adevărat, adoptăm și ne adaptăm (în condițiile în care toată lumea știe ce pățesc cei percepuți a fi diferiți de ceilalți). Lumea este complexă și înspăimântătoare, dar o facem mai puțin înfricoșătoare și mult mai simplă împărțindu-i pe toți în grupuri. Alegem un grup. Sorbim din mirajul pe care îl considerăm cel mai potrivit.

În final, identitatea respectivă sfârșește prin a ni se potrivi. Creștem în ea. Sau cel puțin asta ne spunem. Împreună cu insecuritatea vine și o conștiință foarte marcată de sine. Întrebările abundă: *Așa sunt eu cu adevărat ? Așa vreau să fiu cu adevărat ?* Dar e mult mai ușor să ignorăm astfel de întrebări decât să căutăm răspunsuri la ele.

Experiențele de viață ne definesc identitatea. Dacă ne menținem ocupați, ținem emoțiile nedorite în frâu

Purtăm cu toții urmele experiențelor traumatice sau dificile trăite în tinerețe. Încă din primii ani de viață, am trecut prin evenimente definitorii ale căror emoții au contribuit, strat după strat, la edificarea persoanei în care ne-am transformat. Să privim lucrurile în față: am fost cu toții marcați de evenimente încărcate emoțional. În timp ce revedeam, în mod repetat, cu ochii minții vreuna dintre experiențele respective, corpul începea să retrăiască la nesfârșit întâmplarea, doar prin forța gândului. Am prelungit atâta vreme perioada de refracție a emoției, încât am trecut de la o simplă reacție emoțională la o dispoziție, apoi la o caracteristică de temperament și, în cele din urmă, la o trăsătură de personalitate.

Tineri fiind, ne ocupăm timpul cu lucruri care, un timp, stăvilesc aceste emoții vechi, adânci, ascunzându-le sub preș. Este îmbătător să ne facem prieteni noi, să călătorim în locuri necunoscute, să muncim din greu și să avansăm în funcție, să învățăm să facem ceva nou sau să ne apucăm de un sport neîncercat până acum. Rareori ni se întâmplă însă să ne dea prin cap bănuiala că multe dintre aceste acțiuni sunt motivate de sentimente rămase în urma anumitor evenimente anterioare din viață.

Și pe urmă devenim cu adevărat ocupați. Mergem la școală, poate apoi la facultate, ne cumpărăm o mașină, ne mutăm în alt oraș, stat sau țară, ne lansăm într-o carieră, întâlnim persoane noi, ne căsătorim, ne cumpărăm casă, avem copii, adoptăm animale, poate divorțăm, practicăm sporturi, începem o relație nouă, ne ocupăm de un hobby... Ne folosim de tot ce cunoaștem în lumea din jur ca să ne definească identitatea și să ne distragă de la ceea ce simțim cu adevărat pe dinăuntru. Și, dat fiind faptul că toate aceste experiențe unice produc miriade de emoții, observăm că emoțiile respective par să ștergă orice senzații și sentimente pe care le ascundem. Un timp, merge.

Să nu mă înțelegeți greșit. Atingem cu toții culmi superioare prin eforturile pe care le facem în diferitele perioade ale anilor noștri de dezvoltare. Pentru realizarea multor lucruri din viață, trebuie să ne forțăm pe noi înșine ca să ieșim din zonele de confort și să ne transcendem sentimentele obișnuite care ne defineau odată. Sunt, desigur, conștient de această dinamică a vieții. Dar, atunci când nu ne depășim niciodată limitările și continuăm să ne cărăm povara venită din trecut, ne va prinde totdeauna din urmă. Lucru care se întâmplă începând de pe la 35 de ani (cu mici variații de la o persoană la alta).

Vârsta de mijloc: o serie de strategii pentru ca sentimentele îngropate să rămână așa

Ajunși pe la 35 sau 45 de ani, când personalitatea ne este formată complet, am trăit multe dintre experiențele pe care le are de oferit viața. Și, ca urmare, suntem în mare capabili să anticipăm rezultatul majorității experiențelor; știm ce senzații ne vor trezi înainte de a le trăi efectiv. Din cauza multelor relații bune și rele avute în viață, a faptului că am avut experiența competiției profesionale, iar acum cariera ni s-a așezat, pentru că am suferit pierderi și am repurtat succese sau fiindcă știm ce ne place și ce nu, cunoaștem nuanțele vieții. Odată ce putem prezice emoțiile care ne așteaptă probabil înainte de experiența efectivă, decidem dacă ne dorim să trăim acel eveniment "cunoscut" încă înainte de petrecerea sa efectivă. Iar toate acestea se desfășoară, bineînțeles, *dincolo de cortina conștientului nostru*.

Acesta este punctul în care lucrurile încep să se încurce. Pentru că putem prezice sentimentele și senzațiile pe care ni le vor provoca majoritatea evenimentelor, știm deja ce anume ne va șterge sentimentele față de ceea ce suntem cu adevărat. Și totuși, când ajungem la jumătatea vieții, nimic nu mai poate șterge complet această senzație de gol.

Vă treziți în fiecare dimineață și vă simțiți aceeași persoană. Mediul înconjurător, pe care v-ați sprijinit atât ca să scăpați de vină sau de suferință, nu mai estompează aceste sentimente. Și cum ar putea? Știți deja că, odată consumate emoțiile generate de lumea din jur, vă întoarceți la aceeași stare obișnuită de leopard care nu și-a schimbat petele.

Aceasta este criza vârstei de mijloc pe care o cunosc atâția oameni. Unii încearcă din răspuț să-și țină sentimentele îngropate acolo unde sunt, aruncându-se și mai frenetic în realitatea exterioară. Cumpără mașini sport noi (*obiect*), închiriază o barcă (*alt obiect*). Unii pleacă într-o vacanță lungă (*locuri*). Alții se înscriu într-un club nou ca să întâlnească alți oameni și să-și facă prieteni noi (*oameni*). Alții își fac operații estetice (*trup*). Mulți își redecorează sau își reconstruiesc casa din temelii (*dobândesc obiecte și trăiesc într-un mediu nou*).

Toate acestea sunt eforturi inutile de a face sau a încerca ceva nou, întreprinse ca se simtă bine sau altfel. Emoțional vorbind, însă, noutatea odată trecută, se trezesc înțepenți în aceeași identitate. Revin la ceea ce sunt cu adevărat (adică la mâna de dedesubt). Sunt atrași înapoi către aceeași realitate în care trăiesc de ani de zile, numai pentru a-și întreține senzația că identitatea lor coincide cu ceea ce cred ei că sunt. În realitate, însă, cu cât întreprind mai multe - cu cât cumpără și consumă mai mult - cu atât devine mai evidentă senzația generată de "cum sunt ei cu adevărat".

Încercarea noastră de scăpa de acest gol sau de a fugi de orice emoție dureroasă este determinată de senzația de disconfort pe care ne-o provoacă o eventuală confruntare. Așa că, în momentul în care senzația începe să ne scape puțin de sub control, cei mai mulți dintre noi aprind televizorul, navighează pe internet, sună pe cineva sau trimit mesaje. Ne putem modifica emoțiile de atâtea ori, în doar câteva clipe... Putem privi o emisiune de divertisment sau un filmuleț pe YouTube și râde isteric, pe urmă putem urmări un meci de fotbal care să ne trezească sentimentul de competitivitate, mai târziu putem asculta știrile și ne putem enerva sau speria. Toți acești stimuli exteriori ne pot, cu ușurință, distra de la senzațiile și sentimentele acelea nedorite dinăuntru.

Tehnologia are o mare capacitate de a ne distra și de a ne crea o puternică dependență. La gândiți-vă: vă puteți modifica imediat chimismul intern și scăpa de o senzație doar schimbând ceva din exterior. Și oricare ar fi fost lucrul acela de dinafară care vă făcea să vă simțiți mai bine pe dinăuntru, veți apela la el ca să vă

deturnați singur, la nesfârșit. O astfel de strategie nu implică în mod obligatoriu vreo formă de tehnologie - orice lucru cu potențial momentan palpitant e la fel de bun.

Și, cât timp întreținem această diversiune, ce credeți că se va întâmpla ? Transformarea noastră interioară va depinde și mai mult de ceva din exterior. Unii se scufundă, în mod inconștient, din ce în ce mai adânc, în acest hău fără de fund, făcând uz de diferitele aspecte ale propriei vieți ca să se țină ocupați, într-un efort de a recrea senzația inițială simțită la prima experiență și care i-a ajutat să evadeze. Devin prea stimulați pentru a se putea simți altfel decât sunt cu adevărat. Dar, mai devreme sau mai târziu, toți își dau seama că au nevoie de o cantitate din ce în ce mai mare din același lucru ca să se simtă mai bine. Totul se transformă într-o căutare devoratoare a plăcerii și a căilor de evitare cu orice preț a durerii - un stil hedonist de viață generat inconștient de un sentiment oarecare, care se încorpățește să nu dispară.

O altă modalitate de a trăi vârsta de mijloc: momentul de confruntare cu sentimentele și de renunțare la iluzii

Ajunși în această etapă a vieții, unii aleg să nu facă eforturi ca să-și mențină sentimentele îngropate și-și pun, în schimb, niște întrebări capitale: *Cine sunt eu ? Ce scop am eu în viață ? Încotro mă îndrept ? Pentru cine fac toate acestea ? Ce este Dumnezeu ? Unde mă duc când voi muri ? Oare viața înseamnă numai "succes" ? Ce este fericirea ? Ce înseamnă toate acestea ? Ce este dragostea ? Mă iubesc pe mine însămi/însumi ? Iubesc pe altcineva ?* Iar sufletul începe să se trezească...

Mintea începe să se frământă cu astfel de tipuri de întrebări pentru că iluzia s-a evaporat, iar noi începem să bănuim că nimic din exterior nu ne poate face fericiți. Unii dintre noi își dau seama, în final, că nimic din propriul mediu nu va "remedia" felul în care (ne) simțim. Realizăm, totodată, enorma cantitate de energie de care este nevoie în vederea întreținerii acestei proiecții a sinelui ca imagine pentru uzul lumii din jur, și cât de epuizant este să ții mintea și trupul mereu ocupate. Ajungem, în cele din urmă, să vedem că încercarea noastră inutilă de a menține o imagine ideală pentru alții constituie, în fapt, o strategie de a ne asigura că sentimentele acelea presante de care fugim nu ne ajung niciodată din urmă. Cât timp putem jongla cu atâtea mingi, doar ca viețile noastre să nu se prăbușească ?

În loc să cumpere un televizor mai mare sau ultimul tip de telefon, astfel de oameni încetează să mai fugă din calea sentimentului pe care încearcă, de atâtea vreme, să-l estompeze, îl privesc în față și-l analizează cu atenție. Când se întâmplă

așa ceva, individul începe să se trezească. După o perioadă de reflecție, descoperă cine este cu adevărat, ce a încercat să ascundă și ce nu mai dă randament. Așa că renunță la fațadă, la jocuri și la iluzii. Recunoaște cu onestitate cum este cu adevărat, indiferent de costuri, și nu se teme să piardă tot. Această persoană încetează să mai cheltuiască energia pe care o alocase întreținerii, în formă intactă, a unei imagini iluzorii.

Intră în contact cu propriile sentimente, întorcându-se spre ceilalți și spunându-le: *Știi ceva ? Nu contează dacă nu vă mai fac fericiți. M-am săturat să fiu obsedat/obsedată de cum arăt sau despre ce pot gândi ceilalți despre mine. Am încetat să mai trăiesc pentru ceilalți. Vreau să mă eliberez din strânsoarea acestor lanțuri.*

Acesta este un moment de mare profunzime în viața unui om. Sufletul se trezește și îl îndeamnă să spună adevărul despre cine este cu adevărat. Gata cu minciuna.

Schimbarea și relațiile interpersonale: ruperea cătușelor care ne țin în loc

Majoritatea relațiilor se bazează pe cele împărtășite cu ceilalți. Gândiți-vă la următorul lucru. Întâlniți pe cineva și începeți imediat să vă comparați experiențele ca și cum amândoi ați încerca să verificați dacă există vreo congruență între rețelele neurologice și amintirile voastre emoționale. Spuneți ceva de genul: "Îi cunosc pe acești «oameni». Sunt din acest «loc» și am trăit în aceste locuri la aceste «momente» diferite din viață. Am mers la această școală și am făcut aceste studii. Mă pricep să fac și fac aceste «lucruri». Și, cel mai important dintre toate, am trăit aceste «experiențe»".

Pe urmă, celălalt răspunde: "Îi cunosc pe acești «oameni». Am trăit în «locurile» acelea la acele «momente». Și eu fac aceste «lucruri». Și eu am exact aceleași «experiențe»".

Astfel, vă puteți raporta unul la celălalt. Se formează, apoi, o relație pe baza stărilor neurochimice de a fi, pentru că împărtășiți aceleași experiențe și aceleași emoții.

Țineți cont de faptul că emoțiile sunt "energie în mișcare". Dacă împărtășiți aceleași emoții, împărtășiți aceeași energie. Și, exact ca și cei doi atomi de oxigen care împart un câmp invizibil de energie dincolo de spațiu și timp pentru a se lega unul de celălalt într-o relație și a alcătui aerul, și dumneavoastră sunteți legat într-un

câmp invizibil de energie de orice lucru, persoană și loc din viața exterioară. Legăturile dintre oameni sunt cele mai puternice totuși, pentru că emoțiile dețin energia cea mai puternică. Atât timp cât niciuna dintre părți nu se schimbă, totul va fi în ordine.

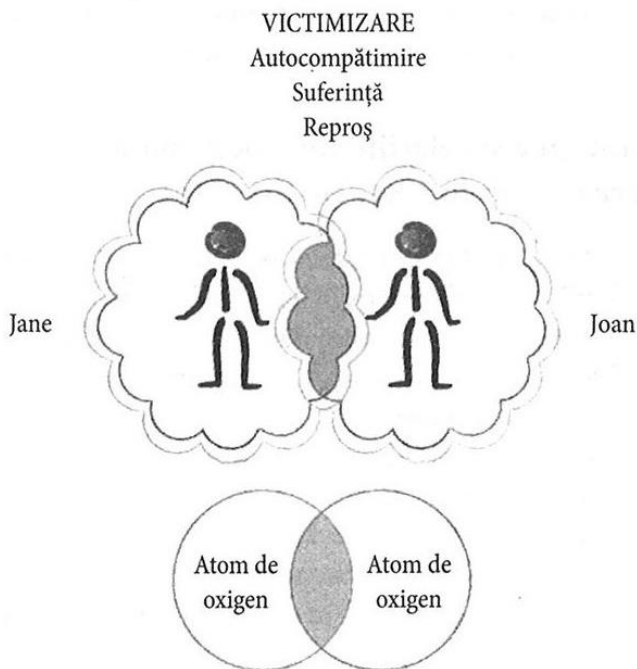


Fig. 7C – Dacă împărtășim aceleași experiențe, avem în comun aceleași emoții și aceeași energie. Exact așa cum cei doi atomi de oxigen se unesc pentru a alcătui aerul pe care îl respirăm, și între noi există un câmp invizibil de energie (dincolo de spațiu și timp) care ne leagă emoțional unii de alții.

Așa că, atunci când prietenul nostru din ultimul exemplu începe să povestească despre cum (se) simte cu adevărat, lucrurile încep să ia o întorsătură foarte deranjantă. Dacă relațiile de prietenie ale acestuia s-au bazat pe exprimarea nemulțumirii față de propria viață, atunci este vorba despre o legătură energetică prin emoții de victimizare. Dacă, într-un moment de iluminare, se hotărăște să se dezvețe de obiceiul de a fi el însuși, încetează să se mai etaleze ca persoana aceea cunoscută la care se putea raporta toată lumea. Involuntar, cei din jur se folosesc de el ca să-și amintească și ei cine sunt, din punct de vedere emoțional. În consecință,

familia și prietenii îi vor răspunde: *Ce-i cu tine azi ? Vorbele tale mă rănesc ! Ceea ce se traduce prin: Credeam că e ceva între noi ! Te foloseam să-mi reafirm dependența emoțională pentru a-mi aminti cine cred eu că sunt în calitate de "cineva". Îmi plăceau mai mult așa cum erai înainte.*

Când e vorba de schimbare, energia noastră se asociază cu toate elementele experiențelor trăite în lumea exterioară. Când renunțăm la dependența memorată de emoție sau când spunem adevărul despre cum suntem cu adevărat, consumăm energie, nu glumă. Așa cum este nevoie de energie pentru separarea a doi atomi de oxigen legați, este nevoie de energie și ca să rupem legăturile nefaste cu persoanele din jur.

În consecință, apropiații din viața acestei persoane și care i-au împărtășit legăturile emoționale se vor strânge laolaltă și vor spune: *Nu e în apele lui de ceva timp. Poate și-a pierdut mințile. Hai să-l ducem la doctor.*

Să ne amintim că aceștia sunt oamenii cu care împărtășea aceleași experiențe, ceea ce înseamnă că aveau în comun și aceleași emoții. Dar acum, această persoană distruge legăturile energetice cu toți și cu toate - chiar și cu *locurile* - care au reprezentat ceea ce înțelegem prin "familiar". Este un moment pe care toți cei care au jucat același joc cu ea, timp de atâția ani, îl resimt ca pe o amenințare. Persoana respectivă nu mai vrea să se joace.

Așa că o duc la doctor, care-i prescrie Prozac sau alt medicament și, în scurt timp, personalitatea ei anterioară revine. Și iat-o din nou, proiectându-și vechea imagine spre lume, gata să dea mâna cu înțelegerile emoționale ale altora. E din nou amărțită și zâmbitoare - orice, numai să dispară senzația. Lecția rămâne neînvățată.

Așa e, persoana nu era ea însăși - nu sinele corespunzător "mâinii de deasupra" cu care se obișnuiseră toți- ci, pe scurt, era sinele "mâinii de dedesubt", cel cu trecutul și durerea. Și cine-i poate învinui pe cei dragi care au insistat ca ea să revină la sinele ei amărțit, care "lăsa de la ea ca să păstreze pacea" ? Sinele cel nou se profila impredictibil, chiar radical. Cine vrea să fie în preajma unei *asemenea* persoane ? Cine vrea să fie în preajma adevărului ?

Ce contează cu adevărat la final

Dacă aveți nevoie de mediul din jur ca să vă aduceți aminte cine sunteți în calitate de *cineva*, ce se întâmplă când muriți, iar mediul își face bagajele și iese din peisaj ? Știți ce-l însoțește ? Acel *cineva*, identitatea, imaginea, personalitatea (mâna

de deasupra) care s-a identificat cu toate elementele cunoscute și predictibile din viață, care era dependent de mediu. Puteați fi omul cel mai plin de succes, cel mai popular și cel mai frumos, puteați avea toată averea de care ați fi avut nevoie vreodată... însă, când vine sfârșitul, iar realitatea exterioară dispăre, toate cele din afară, care vă defineau, încetează s-o mai facă. Totul se evaporă.

Singurul lucru care vă rămâne este cine sunteți cu adevărat (mâna de dedesubt), și nu cel care păreți. Când viața vi se sfârșește și nu vă mai puteți baza pe lumea exterioară care să vă definească, nu vă mai rămâne decât acest sentiment de care nu v-ați ocupat niciodată. Vă veți găsi în situația de a nu fi evoluat ca suflet în viața aceasta.

De exemplu, presupunând că în ultimii 50 de ani ați trecut prin anumite experiențe care v-au marcat și v-au plasat sub semnul insecurității sau al slăbiciunii, iar dumneavoastră n-ați încetat o clipă de atunci încoace să vă simțiți așa, atunci înseamnă că v-ați întrerupt dezvoltarea emoțională cu 50 de ani în urmă. Dacă scopul sufletului este să învețe din experiență și să dobândească înțelepciune, iar dumneavoastră ați rămas împotmolit în acea emoție anume, înseamnă că nu v-ați transformat niciodată experiența în lecție, nu v-ați depășit emoția în cauză și nu ați folosit-o ca monedă de schimb pentru un sens mai înalt. Atât timp cât sentimentul respectiv vă ancorează încă mintea și trupul în evenimentele acelea din trecut, nu veți fi niciodată liber să treceți în viitor. Și, dacă în viață apare o experiență similară cu cea trăită anterior, evenimentul respectiv va declanșa aceeași emoție, iar dumneavoastră veți acționa la fel ca persoana de acum 50 de ani.

Așadar, sufletul vă spune: Fii atent ! Te informez că nimic nu-ți aduce bucurie. Îți transmit îndemnuri. Dacă mai continui așa, n-o să-ți mai atrag atenția și-o să adormi la loc. Apoi să te văd, când viața-ți va fi pe sfârșite...

Totdeauna e nevoie de mai mult

Majoritatea oamenilor care nu știu cum să se transforme gândesc cam așa: *Cum să fac să scap de această senzație ? Dacă noutatea acumulării de obiecte noi se erodează și nu mai funcționează, cum procedeză ? Își întorc privirea spre lucruri și mai mari, un nivel nou de acumulare, iar strategiile de evitare li se transformă în dependențe: Dacă iau medicamente/droguri sau beau suficient alcool, senzația o să dispară. Acest lucru venit din afară va produce o transformare chimică internă și o să mă facă să mă simt bine. O să fac cumpărături din greu (chiar dacă nu am bani)*

pentru că doar așa o să dispară golul. O să văd filme porno... O să joc jocuri video... O să joc jocuri de noroc... O să mănânc...

Criza vârstei de mijloc: o tentativă de creare a unei noi identități dinspre exterior

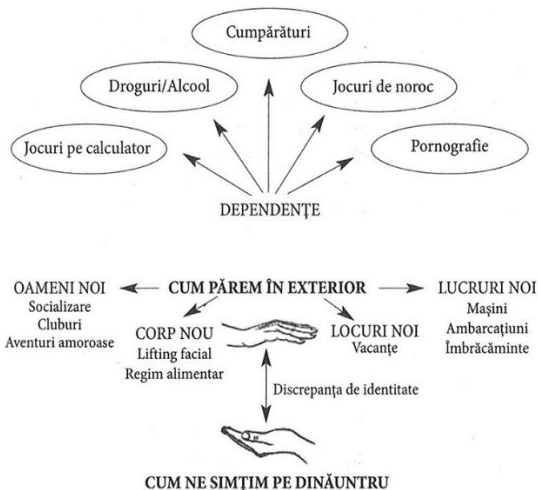


Figura 7D - Atunci când aceiași oameni și aceiași obiecte din viața noastră generează aceleași emoții, iar sentimentul pe care ne străduim să-l facem să dispară nu se mai schimbă, căutăm alți oameni și alte obiecte sau încercăm alte locuri, în tentativa de a transforma felul în care (ne) simțim din punct de vedere emoțional. Dacă nu reușim, trecem la următorul nivel - dependențele.

Indiferent care este dependența concretă, oamenii cred că există ceva în exterior care să poată înlătura acel sentiment dinăuntru. Și nu uitați: suntem, în mod firesc, înclinați să asociem ceva din exterior, care face senzația să dispară, cu transformarea noastră chimică internă. Iar dacă acel ceva din exterior ne face să ne simțim bine, atunci ne place. Fugim, așadar, din calea a ceea ce ne face să ne simțim rău sau e dureros, și ne îndreptăm spre ce ne oferă o stare de bine și de confort sau care ne produce plăcere.

Și, deoarece starea de emoție produsă de dependență le stimulează permanent oamenilor centrul plăcerii din creier, aceștia beneficiază de un val de substanțe chimice generate de excitația produsă de experiența respectivă. Problema este că, de fiecare dată când se așază la masa de joc, când merg la o petrecere sau

rămân noaptea târziu jucând jocuri pe calculator, următoarea dată vor avea nevoie de un strop mai mult.

Motivul pentru care oamenii au nevoie de mai multe droguri, de mai multe cumpărături sau de mai multe aventuri amoroase este acela că asaltul chimic determinat de astfel de activități activează zonele receptoare de pe suprafața celulelor, ceea ce "declanșează" celulele. Dar, în condițiile stimulării continue a zonelor receptoare, acestea se desensibilizează și se închid. În consecință, data următoare va fi nevoie de un semnal mai puternic, de un pic mai multă stimulare, pentru a putea fi declanșate - nu se mai poate obține același efect decât printr-un exces de substanțe chimice.

Acum veți fi obligat să pariati 25 000 de dolari în loc de 10 000, pentru că, altfel, nu veți mai simți niciun fior. Când nu reușiți să simțiți nimic după o repriză de cumpărături care v-a costat 5 000 de dolari, trebuie să măriți miza și să vă ridicați nivelul de credit de pe două carduri pentru a putea simți aceeași stimulare. Și toate acestea doar pentru a face să dispară acel sentiment provocat de cine sunteți cu adevărat. Indiferent ce faceți ca să obțineți aceeași surescitare, trebuie supralicitat, și cantitativ, și ca intensitate. Mai multe droguri, mai mult alcool, mai mult sex, mai multe jocuri de noroc, mai multe cumpărături, mai mult timp petrecut la televizor. Înțelegeți ce vreau să spun.

Cu timpul, devenim dependenți de ceva ca să alinăm durerea, anxietatea sau depresia sub stindardul cărora ne ducem traiul de zi cu zi. E rău ? Nu chiar. Majoritatea oamenilor procedează astfel pentru că, pur și simplu, nu știu cum să se schimbe din interior. Nu fac decât să-și urmeze impulsul înăscut de a-și alina felul în care (se) simt, nutriend convingerea subconștientă că salvarea le vine de la lumea din jur. Nu li s-a explicat niciodată că folosirea universului exterior pentru schimbarea celui interior nu face decât să înrăutățească lucrurile... să crească discrepanța.

Să presupunem că ambițiile noastre în viață sunt obținerea succesului și acumularea de averi. Procedând astfel, ne consolidăm propria identitate, fără a acorda vreodată atenție felului în care (ne) simțim cu adevărat. Eu numesc acest fenomen *a fi posedat de propria avere*. Devenim posedați de obiectele materiale pentru a ne consolida ego-ul, care are nevoie de mediu să-i aducă aminte cine este.

Dacă așteptăm ceva din afară ca să ne facă fericiți, atunci nu ne conformăm legii cuantice. Ne sprijinim pe exterior ca să schimbăm interiorul. Dacă credem că, având la dispoziție mijloacele materiale de a cumpăra mai multe lucruri vom deveni

peste poate de bucuroși, am înțeles lucrurile pe dos. Trebuie să fim fericiți înainte de apariția belșugului.

Și ce se întâmplă dacă persoanele dependente nu pot să facă rost de mai mult? Simt și mai multă mânie, frustrare, amărăciune, iar senzația de gol se accentuează. Pot încerca alte metode, desigur - să combine jocurile de noroc cu băutura, cumpărăturile cu privitul la televizor sau cu găsirea unui nou refugiu în filme. În final, însă, nimic nu e vreodată de-ajuns. Centrii de plăcere s-au rearanjat la o valoare atât de înaltă, încât atunci când din afară nu vine nicio transformare chimică, persoana dependentă nu mai poate găsi bucurie în lucrurile simple.

Ideea e că fericirea adevărată nu are nimic de-a face cu plăcerea, pentru că dependența de astfel de lucruri intens stimulante pentru crearea unei stări de bine nu face decât să ne îndepărteze de bucuria adevărată.

Cel mai mare gol - dependența emoțională

Nu este în intenția mea să diminuez severitatea prejudiciilor determinate de ceea ce numesc eu în mod vag aici dependențe materiale - droguri, alcool, sex, jocuri de noroc, consum și așa mai departe. Astfel de probleme afectează profund nenumărate persoane, precum și pe cei care iubesc sau lucrează cu astfel de "dependenți". Deși, odată ce intră în alcătuirea Marii Triplete, multe dintre dependențele menționate și altele asemenea pot fi depășite prin aplicarea pașilor prezentați în aceste pagini, totuși, abordarea specifică potrivită în cazul unor astfel de dependențe nu intră în sfera de interes pe care o acoperă cartea de față. Este obligatoriu însă să realizăm că în spatele fiecărei dependențe se ascunde o emoție memorată care determină comportamentul.

Ceea ce nu depășește, fiind, de fapt, scopul acestei cărți, este sprijinirea oamenilor în efortul acestora de a se dezvăța de ei înșiși, indiferent cum își percep sinele respectiv - alcoolic, dependent de sex, de jocuri de noroc, de cumpărături sau ca bolnav cronic de singurătate, tristețe, mânie, amărăciune ori atins de o suferință fizică.

Gândindu-vă la discrepanța despre care vorbeam, poate că v-ați spus: *Păi, sigur că ne ascundem temerile, nesiguranțele, slăbiciunile și partea întunecată de ochii celorlalți. Dacă am da frâu liber acelor lucruri să se exprime nestingherit, probabil că nimeni n-ar putea ține la noi, ca să nu mai vorbim de noi înșine.* Într-un sens, așa și este. Dar, dacă vrem să ne eliberăm, înseamnă că trebuie să ne

confruntăm cu acel sine adevărat și să aducem la lumină acea parte a personalității noastre pe care am ținut-o în umbră.

Avantajul sistemului folosit de mine este acela că vă puteți confrunta cu acele aspecte mai întunecate ale propriei personalități, fără a le aduce la lumina realității de zi cu zi. Nu sunteți nevoit să intrați în birou sau într-o reuniune de familie și să anunțați: "Hei, atenție la mine, toată lumea ! Sunt un om rău pentru că îmi urăsc părinții, deoarece și-au petrecut vremea ocupându-se de frații mei mai mici, în timp ce eu simțeam că nevoile mele nu erau băgate în seamă. Așa că m-am transformat într-un adevărat egoist, care tânjește după atenție și are nevoie de recompense imediate ca să nu se mai simtă neubit și inadecvat."

În loc de așa ceva, în intimitatea propriului cămin și a propriei minți, puteți acționa în scopul eliminării aspectelor negative ale sinelui și înlocuirii acestora cu altele, mai pozitive și productive (sau măcar, metaforic vorbind, să diminueați efectele lor, permițându-le să se manifeste doar sporadic).

Îmi doresc să uitați întâmplările din trecut care vă validează emoțiile memorate și transformate în parte integrantă a propriei personalități. Nu vă veți rezolva niciodată problemele dacă le analizați prins fiind încă în emoțiile trecutului. Reflecția asupra experienței sau retrăirea evenimentului care a generat problema nu va face decât să învie vechile emoții în cadrul aceleiași conștiințe care o crease și nu va constitui decât un nou motiv de a simți la fel. Când încercați să vă înțelegeți viața prin prisma conștiinței care a creat-o, veți ajunge, în urma analizei, să considerați problema încheiată și, astfel, să găsiți o scuză pentru a nu vă schimba niciodată.

În loc de asta, haideți să ne de-memorăm emoțiile autolimitative. O amintire lipsită de încărcătură emoțională se numește *înțelepciune*. După ce facem asta, putem privi înapoi obiectiv la întâmplarea în cauză, observând-o, și pe ea și pe cei care eram la momentul respectiv, fără a trece aceste informații prin filtrul emoției respective. Dacă avem grijă să ne de-memorăm starea emoțională (sau să ne debarasăm cât de bine putem de ea), atunci dobândim libertatea de a trăi, gândi și acționa independent de reținerile sau constrângerile exercitate de sentimentul în cauză.

Așadar, dacă o persoană ar renunța la nefericire și și-ar vedea de viață - ar începe o relație nouă, și-ar găsi un alt loc de muncă, s-ar muta în altă parte cu locuința și și-ar face prieteni noi - pentru ca apoi să-și întoarcă privirea către acel eveniment din trecut, ar vedea că acesta i-a opus, de fapt, rezistența de care avea

nevoie ca să lase în urmă persoana care era și să devină o altă persoană, una nouă. Perspectiva i s-ar schimba, doar prin constatarea că îi stătea, efectiv, în putere să depășească problema.

Diminuarea și chiar eliminarea discrepanței dintre cine suntem și ceea ce prezentăm în fața lumii constituie probabil cea mai mare provocare cu care ne confruntăm în viață. Indiferent de numele pe care-l dăm - a trăi autentic, a ne "recuceri" sau a-i face pe ceilalți să ne "înțeleagă" sau să ne accepte așa cum suntem - este un lucru pe care ni-l dorim cei mai mulți dintre noi. Transformarea - diminuarea discrepanței - trebuie să pornească din interior.

Cu toate acestea, de mult prea multe ori, cei mai mulți dintre noi se schimbă numai când se confruntă cu o criză, o traumă sau cu vreun diagnostic descurajant. Criza respectivă vine, de obicei, sub forma unei provocări, care poate fi de ordin *fizic* (un accident, să zicem, sau o boală), *emoțional* (pierderea unei persoane îndrăgite, de exemplu), *spiritual* (o acumulare de neazuri, să zicem, care să ne facă să ne îndoim, atât de propria valoare, cât și de mersul lumii în general) sau *financiar* (pierderea locului de muncă, poate). Observați că toate cele de mai sus se referă la *pierderea* unui lucru.

De ce să așteptăm apariția unei traume sau a unei pierderi care să ne distrugă echilibrul sinelui din cauza stării emoționale negative respective? Apariția unei nenorociri reclamă, în mod clar, acțiune - nu vă puteți vedea de treburi ca de obicei când ați suferit o lovitură care, cum se spune, v-a pus în genunchi.

În astfel de momente critice, când ne-am săturat cu adevărat să tot fim doborâți la pământ de împrejurări, vom spune: *Nu mai merge așa. Nu-mi pasă ce mă costă și cum mă simt (tmp). Nu-mi pasă cât timp o să-mi ia (tmp). Indiferent ce se întâmplă în viața mea (mediu.), o să mă schimb. Am datoria asta.*

Putem învăța și ne putem schimba într-o stare de durere și suferință sau o putem face într-o stare de bucurie și inspirație. Nu suntem nevoiți să așteptăm până ajungem într-o stare de asemenea disconfort, încât ne simțim forțați să ne mișcăm din starea noastră de repaos.

Efectele secundare ale scăderii discrepanței

După cum știți, una dintre abilitățile-cheie pe care trebuie să vi le dezvoltați este conștiința de sine/observarea de sine. Termenul acesta definește, pe scurt, ce vreau să spun atunci când mă refer la meditația din capitoul următor. În cadrul

meditației, veți examina starea emoțională negativă care a exercitat o influență covârșitoare asupra vieții dumneavoastră. Veți recunoaște stadiul primar al propriei personalități care vă impulsionează gândurile și comportamentele, astfel încât să le cunoașteți, îndeaproape, fiecare nuanță. Cu timpul, vă veți folosi de aceste abilități de observație pentru a dememora acea stare emoțională negativă. Procedând astfel, veți abandona emoția negativă în grija unei inteligențe superioare, eliminând discrepanța dintre identitatea dumneavoastră reală și cea pe care ați prezentat-o lumii în trecut.

Imaginați-vă că vă aflați într-o cameră, în picioare și cu brațele larg desfăcute, cu palmele sprijinite de doi pereți aflați față în față, pe care îi împingeți cu putere. Aveți idee câtă energie ați consuma dacă ați încerca să împiedicați cei doi pereți să se apropie și să vă zdrobească ? În loc de asta, ce-ar fi să lăsați cei doi pereți, să faceți vreo doi pași înainte (la urma urmei, discrepanța acesta cam seamănă cu o ușă, nu ?) și să ieșiți din cameră, intrând într-alta complet nouă ? Ce s-ar întâmpla cu camera din care ați ieșit ? Ei bine, pereții s-au apropiat atât de mult, încât nu v-ați mai putea întoarce vreodată în ea. Golul s-a umplut, iar părțile în care vă divizaserăți dumneavoastră s-au reunit. Și ce-o să se întâmple cu toată energia pe care o consumați înainte ? Legile fizicii spun că energia nu poate fi nici creată, nici distrusă, ci doar transferată sau transformată. Exact așa se va întâmpla și cu dumneavoastră, când ajungeți în punctul în care niciun gând, nicio emoție și niciun comportament subconștient nu se mai poate sustrage atenției conștiente.

Mai este un mod de a vă imagina acest fenomen: veți pătrunde în sistemul de operare al subconștientului, aducând în planul conștiinței toate datele și instrucțiunile, ca să vedeți cu adevărat unde sunt localizate toate impulsurile și tendințele care v-au controlat viața. Vă conștientizați sinele inconștient. Când sfărâmăm lanțurile acestei sclavii, eliberăm corpul, care încetează să mai funcționeze ca minte, trăind zi de zi în același trecut. Când eliberăm emoțional corpul, eliminăm discrepanța. Aceasta, odată eliminată, eliberează energia utilizată anterior pentru a o produce. Cu energia respectivă dispunem, acum, de materia primă pe care o putem folosi pentru a crea o nouă viață.

Eliminarea discrepantei

Strat după strat, când dememorați emoții, eliberați energie.

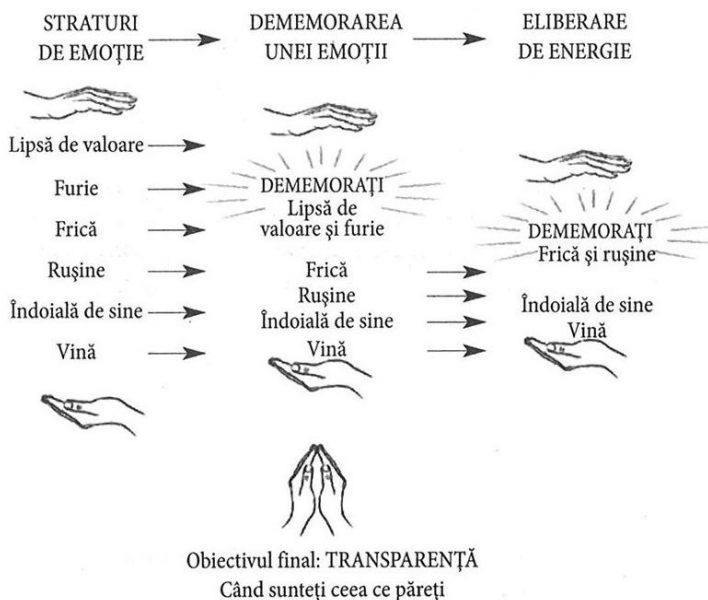


Figura 7E - Pe măsură ce dememorați fiecare emoție transformată în parte integrantă a propriei identități, eliminați discrepanța dintre cine păreți și cine sunteți în realitate. Efectul secundar al acestui fenomen este o eliberare de energie sub forma unei emoții stocate în corp. Odată configurația neurologică a emoției respective eliminată din corp, energia este liberă să revină în câmpul cuantic și pregătită s-o utilizați, în calitate de creator.

Un alt efect secundar al ruperii lanțurilor propriilor dependențe emoționale este acela că resimțim eliberarea respectivă de energie ca pe o gură sănătoasă dintr-un elixir minunat. Nu numai că ne oferă energie, dar și simțim ceva ce probabil n-am mai simțit de ceva vreme - bucurie. Când vă eliberați trupul de lanțurile dependenței emoționale, vă veți simți înnoțit și inspirat. Ați făcut vreodată o excursie lungă cu mașina? Când ieșiți din vehicul și vă întindeți puțin să luați o gură de aer curat, iar scârțâitul roților pe asfalt și zgomotul ventilatorului sau al aerului condiționat amuțesc în sfârșit, vă simțiți minunat. Închipuiți-vă cu cât v-ați bucura mai mult de aceste senzații noi dacă ați fi parcurs 3 000 de kilometri închis în portbagaj. Mulți dintre noi exact așa s-au simțit o lungă perioadă.

Rețineți că nu e suficient doar să observați cum gândeați, simțeați și vă comportați. Meditația vă cere să fiți mai activ decât atât - trebuie să spuneți adevărul despre dumneavoastră înșivă, să fiți sincer și să dezvăluiți ce ascundeți în porțiunea întunecată a golului. Aceste lucruri trebuie scoase la lumina orbitoare a zilei și, când vedeți cu adevărat ce v-ați făcut singur, sunteți dator să priviți la toată harababura și să spuneți: *Așa ceva nu-mi mai servește interesele. Așa ceva nu-mi mai servește mie. Așa ceva nu seamănă cu iubirea pentru propria persoană.* Pe urmă, puteți decide să fiți liber.

De la victimizare la abundență neașteptată: cum a scăzut o femeie discrepanța

Una dintre persoanele care a cules roadele înfruntării proprii vieți cu îndrăzneala unui observator cuantic este Pamela, participantă la unul dintre workshop-urile pe care le-am ținut. Pamela avea probleme financiare pentru că, timp de doi ani, fostul ei soț șomer nu-i plătise pensia alimentară pentru copil. Plină de frustrare și mânie, simțindu-se o victimă, obișnuia să reacționeze negativ chiar și în fața unor situații lipsite de orice legătură cu aceasta.

Obiectul meditației realizate împreună în ziua aceea era modalitatea prin care orice experiență sfârșește prin a produce o emoție. Deoarece atât de multe din experiențele noastre ne implică prietenii și familia, emoțiile care decurg de aici le împărtășim cu ei. De obicei, e bine că e așa: afinitățile legate de locurile în care am fost, de lucrurile făcute împreună, chiar obiectele împărțite, ne pot consolida relațiile cu oamenii. Reversul medaliei este însă acela că împărtășim și emoțiile legate de experiențele negative.

Ne legăm energetic unul de celălalt într-un punct dincolo de spațiu și timp. Din cauza *entanglării* - ca să folosim termeni cuantici specifici - și a legăturii formate prin intermediul emoțiilor de supraviețuire, ne este aproape imposibil să ne schimbăm când suntem conectați încă prin experiențe și emoții negative. În consecință, realitatea rămâne aceeași.

În cazul Pamelei, starea ei de a fi era o țesătură care îngloba anxietatea fostului ei soț, sentimentele lui de vină și de inferioritate determinate de incapacitatea de a-și întreține copiii, alături de propriile ei emoții de victimizare, resentimente și lipsuri. Ori de câte ori apărea câte o ocazie, starea ei de victimă își șteea capul diform și producea un rezultat nedorit. Emoțiile ei distructive și energia asociată cu acestea o înghețaseră, pur și simplu, într-o stare stagnantă de a gândi, a face și a fi. Indiferent ce făcea ca să încerce să schimbe situația, ea și fostul ei soț

erau legați prin experiențele, emoțiile și energiile lor negative comune și, astfel, niciunul dintre eforturile pe care le-a făcut nu a schimbat nimic în relația cu soțul ei.

Workshop-ul a ajutat-o pe Pamela să-și dea seama că această legătură trebuia ruptă; trebuia să abandoneze emoțiile care o defineau în realitatea ei cotidiană. Cu aceeași ocazie, a aflat și despre felul în care un ciclu de gândire, simțire și acțiune, desfășurat neabătut timp de ani de zile, poate genera un efect de cascadă cu potențial de declanșare a genelor de boală - evident, nu voia să se întâmple așa ceva. *Ceva trebuia să cedeze undeva.*

Îmi place expresia aceasta, pentru că, așa cum mi-a spus Pamela mai târziu, în timpul meditației, și-a recunoscut emoțiile dăunătoare pe care le generaseră sentimentele ei de victimizare - lipsă de răbdare cu copiii, mereu vătându-se și dând vina pe cineva, sentimente de disperare și lipsă. A renunțat la aceste emoții asociate cu experiența din trecut, eliberându-se, în același timp, de concentrarea asupra propriei persoane, care îi definea starea ei de a fi, încredințându-le unei inteligențe superioare.

Procedând astfel, Pamela și-a eliberat în câmpul cuantic toată acea energie vremelnic înghețată, micșorând discrepanța dintre cine credea ea că este și ce prezenta în fața lumii. Și a reușit foarte bine - a început să se simtă atât de plină de bucurie și recunoștință, încât își dorea belșug pentru toată lumea, nu numai pentru sine. A trecut de la emoții *egoiste* la emoții *altruiste*. Când a plecat de la meditație, era altă persoană decât cea care intrase pe ușă.

Energia Pamelei a transmis semnale către câmp astfel încât acesta să înceapă să organizeze rezultate potrivite noului sine aflat în curs de devenire. Aproape imediat, a primit dovezi în acest sens, sub două forme.

Prima avea legătură cu afacerea ei pe internet. Mai încercase o promoție cu ceva timp în urmă, se frământase pentru promovare, verificându-și constant site-ul și nevăzând altceva decât rezultate mediocre. În dimineața cu atelierul, lansase o a doua promoție, dar fusese prea ocupată în cursul zilei ca să se gândească la rezultate. În seara aceea, se bucura de efectele pozitive ale abandonării trecutului. S-a simțit chiar și mai bine când a descoperit un câștig de aproape 10 000 de dolari pe ziua respectivă, proveniți din promoția lansată.

Cea de-a doua dovadă i-a parvenit Pamelei trei zile mai târziu, când a primit un telefon de la serviciile de asistență socială, prin care era anunțată că fostul ei soț îi trimisese un cec nu numai pentru suma din luna respectivă, ci pentru toți cei 12 000

de dolari pe care i-i datora pentru întreținerea copiilor. Era mai mult decât mulțumită că "făcuse" aproape 22 000 de dolari după meditația respectivă. Nu acționase fizic în niciun fel ca să producă rezultatele respective și nici n-ar fi putut prezice pe ce cale vor ajunge banii aceia la ea, dar era extraordinar de recunoscătoare că se întâmplase așa.

Povestea Pamelei ilustrează forța renunțării la emoțiile negative. Când ne împotmolim între granițele cadrului nostru mental uzat și al comportamentelor și percepțiilor de rutină, nu putem găsi soluții la probleme înrădăcinate în trecut. Iar acele probleme (de fapt, ele sunt niște experiențe) produc emoții energetice puternice. Odată abandonate, trăim experiența unei enorme eliberări de energie, iar realitatea se rearanjează singură, ca prin minune.

Părăsind trecutul, ne putem fixa privirea asupra viitorului

Gândiți-vă cât de mult din energia dumneavoastră creatoare este prizoniera unor sentimente precum vina, înclinația spre critică, frica sau anxietatea, asociate unor persoane sau propriilor experiențe din trecut. Închipuiți-vă cât bine ați putea face dacă ați converti orice energie distructivă în energie *productivă*. Reflectați ce ați putea realiza dacă nu v-ați concentra pe supraviețuire (o emoție egoistă), acționând, în schimb, în vederea creării unor intenții pozitive (o emoție lipsită de sine).

Puneți-vă următoarea întrebare: *Ce energie acumulată din experiențele trecute (sub formă de emoții limitative) țin în mine, iar ea îmi consolidează fosta identitate și mă atașează emoțional de contextul meu prezent ? N-aș putea, oare, folosi energia aceasta pentru a o transforma într-o stare superioară, pe baza căreia să creez un rezultat nou și diferit ?*

Meditația vă va ajuta să eliminați unele dintre straturi, să renunțați la unele dintre măștile purtate, amândouă elemente ce blochează fluxul inteligenței superioare din dumneavoastră, în urma suprimării straturilor respective, veți deveni *transparent*. Sunteți transparent atunci când ceea ce *păreți* e ceea *ce sunteți*. Și, când vă trăiți viața astfel, veți încerca o stare de grație, de bucurie superioară, despre care eu cred că este starea noastră naturală de a fi. Când procedați astfel, începeți să ieșiți din trecut și vă puteți îndrepta privirea spre viitor.

Pe măsură ce îndepărtați vălurile care blochează fluxul acestei inteligențe din interior, începeți să-i *semănați*. Deveniți mai plin de iubire, mai generos, mai conștient, mai plin de voință - *asemenea* ei. Discrepanța dispore.

În această etapă, simțiți fericire și plenitudine. Nu vă mai raportați la lumea din jur ca să vă puteți defini. Emoțiile superioare pe care le trăiți sunt necondiționate. Nimeni și nimic altceva nu vă poate face să vă simțiți așa. Sunteți fericit și inspirat doar pentru că sunteți cine sunteți.

Încetați să mai trăiți într-o stare de lipsă sau jind. Și știți ce este minunat când ajungeți să nu vă mai lipsească și să nu vă mai doriți nimic ? De-abia atunci puteți începe, cu adevărat, să manifestați lucrurile în mod natural. Majoritatea oamenilor încearcă să creeze de pe poziția unei stări de lipsă, de lipsă de valoare, de despărțire sau alte emoții mărginite, și nu dintr-una de grațitudine, entuziasm sau plenitudine. Acesta este însă punctul în care câmpul vă răspunde cel mai favorabil.

Toate acestea pornesc de la recunoașterea existenței discrepantei, precum și de la meditația asupra stărilor emoționale negative care au produs discrepanța respectivă și care v-au dominat personalitatea. Dacă nu sunteți pregătit să vă analizați îndeaproape, evaluându-vă înclinațiile cu onestitate delicată (fară să vă autoflagelați dacă nu reușiți) veți rămâne pentru totdeauna împotmolit în evenimente din trecut și emoții negative aferente. Vizualizați-o. Înțelegeți-o. Eliberați-o. Creați cu energia de care dispuneți, scoțând mintea din trup și eliberând-o în câmpul cuantic.

Legătura cu publicitatea

Trebuie înțeles că agențiile de publicitate și clienții lor corporatiști pricep pe deplin ideea de lipsă și ce rol determinant are aceasta în comportamentul nostru. Toți încearcă să ne convingă că dețin soluțiile care fac să dispară senzația de gol, prin identificare cu produsul lor. Specialiștii în publicitate apelează chiar la figuri celebre pe care le pun în reclame ca să semene, subconștient, ideea că un consumator se poate raporta la persoana respectivă ca "nou eu". *Nu te mai simți bine în pielea ta ? Cumpără ceva. Nu te adaptezi la societate ? Cumpără ceva. Simți o emoție negativă provocată de un sentiment de pierdere, despărțire sau nostalgie ? Acest cuptor cu microunde/televizor cu ecran mare/celular/automobil... orice ar fi... este exact ce ai nevoie. Te vei privi cu ochi mai buni, vei fi acceptat de societate și vei avea și cu 40 % mai puține carii.* Suntem cu toții controlați, din punct de vedere emoțional, de această idee de lipsă.

Cum a început transformarea mea... și, poate, o sursă de inspirație pentru schimbarea dumneavoastră

Am început acest capitol povestindu-vă despre momentul în care, întins pe canapea, mi-am dat seama de discrepanța dintre cine eram cu adevărat și identitatea pe care o prezentam în fața lumii. Așa că aș vrea să închei acest capitol relatându-vă restul poveștii...

Aproximativ în perioada în care a avut loc această întâmplare, călătoream frecvent, ținând conferințe în fața unor persoane care mă văzuseră în filmul *What the BLEEP Do We Know ?* Când mă adresam diverselor grupuri, mă simțeam cu adevărat înviorat și păream, cu siguranță, fericit. În astfel de momente, însă, aveam o senzație de amorțeală. Atunci m-a izbit. Trebuia să par așa cum se aștepta toată lumea de la mine, judecând după cum apăream în film. Începusem să cred că eram altcineva și aveam nevoie de lume ca să-mi amintească cine credeam că sunt. Duceam, de fapt, două existențe diferite. Nu mai voiam să fiu prins în această capcană.

Cum stăteam singur în dimineața aceea, am simțit că-mi bate inima și am început să mă gândesc *cine* îmi bate inima. Mi-am dat seama într-o clipă că mă depărtasem de această inteligență înăscută. Am închis ochii și mi-am concentrat toată atenția asupra acestui lucru. Am început să recunosc cine fusesem, ce ascusesem și cât de nefericit eram. Am început să abandonez unele aspecte legate de mine, încredințându-le în brațele acestei inteligențe superioare.

Pe urmă, mi-am amintit cine nu mai voiam să fiu. Am hotărât cum nu mai voiam să trăiesc cu vechea mea personalitate. Mai apoi, mi-am observat comportamentele inconștiente, gândurile și senzațiile care îmi consolidau vechiul sine și le-am evaluat și reevaluat, până am ajuns să le cunosc foarte bine.

Apoi, am reflectat la cine voiam să fiu ca nouă personalitate... până *m-am transformat* în ea. Am început, dintr-odată, să mă simt altfel - plin de bucurie. N-avea nimic de-a face cu toate lucrurile din jurul meu, era parte a unei identități fără legătură cu nimic din afara mea. Știam că eram pe cale să realizez ceva.

Am avut o reacție imediată după acea primă meditație, care mi-a atras atenția, pentru că persoana care s-a ridicat de pe canapea n-a mai fost aceeași cu cea care se așezase. M-am îndreptat de spate și m-am simțit atât de conștient și de viu.

Era ca și cum vedeam o grămadă de lucruri pentru prima dată. Mi-a fost smulsă un fel de mască de pe față și am constatat că îmi doream mai multe astfel de momente.

Așa că m-am retras din propria mea viață, vreo șase luni. Mi-am menținut, într-o oarecare măsură, activitatea de la clinică, dar mi-am anulat toate conferințele. Prietenii credeau că-mi pierdeam mințile (și chiar așa și era), pentru că succesul filmului *What the BLEEP Do We Know ?* era la apogeu și-mi aminteau, mereu, câți bani aș fi putut face. Dar eu o țineam una și bună că n-o să mai urc niciodată pe un platou de filmare până nu încetam să mai trăiesc conform unui ideal pentru uzul lumii și începeam să fiu un model pentru *mine*. Nu mai voiam să țin conferințe până nu ajungeam exemplul viu al tuturor lucrurilor despre care vorbeam. Aveam nevoie de o pauză de meditație și de realizarea unor transformări reale în propria viață, doream să generez bucurie din interior și nu din exterior. Și doream ca acest lucru să transpară în timpul conferințelor.

Transformarea mea nu a fost imediată. Meditam în fiecare zi, examinându-mi emoțiile nedorite și, una câte una, am început să le dememorez. Mi-am început meditațiile de dezvățare și reînvățare și luni de zile am fost preocupat să mă schimb. În cursul acestui proces, îmi demontam intenționat vechea identitate și mă dezvățam de obiceiul de a fi eu însumi.

Acesta a fost momentul în care am început să mă simt fericit fără niciun motiv. Deveneam din ce în ce mai fericit și nimic din afară nu justifica această stare. Astăzi, îmi fac timp să meditez în fiecare dimineață pentru că vreau mai mult din această stare de a fi.

Indiferent ce v-a atras la această carte, când vă hotărâți să vă schimbați, trebuie să faceți trecerea la o conștiință nouă. Trebuie să vă clarificați foarte bine ce faceți, cum gândiți, cum trăiți și cum *sunteți*... până ajungeți să nu mai fiți dumneavoastră înșivă și nici nu vă mai doriți să fiți. Iar această transformare trebuie să vă pătrundă până în măduva oaselor.

Ceea ce urmează să aflați este ce am făcut *eu*, pașii pe care i-am urmat în realizarea propriei transformări. Capul sus însă - *dumneavoastră înșivă puteți să-i fi făcut deja*. Nu mai urmează decât încă vreo câteva informații legate de procesul de meditație, astfel încât să înțelegeți această metodă de schimbare. Să pornim, așadar.

CAPITOLUL 8

Meditație, demistificarea misticului și unde ale propriului viitor

În capitolul anterior scriam despre nevoia de a arunca o punte între ceea ce suntem cu adevărat și imaginea pe care o prezentăm lumii. Când suntem în stare să facem acest lucru, putem începe demersul de eliberare a energiei pentru a deveni sinele ideal, modelat după personalități marcante din istoria lumii precum Gandhi și Ioana d'Arc. Și, așa cum spuneam, una dintre cheile încercării de a ne dezvăța de a fi noi înșine o constituie efortul susținut de a ne dezvolta spiritul de observație - fie că acesta atrage după sine un demers metacognitiv (monitorizarea propriilor gânduri), fie că înseamnă recurs la nemișcare sau concentrare mai intensă asupra propriului comportament și a modalității în care elementele din mediu pot declanșa reacții emoționale.

Cu alte cuvinte, cum faceți să vă dezvoltați spiritul de observație, să vă rupeți lanțurile emoționale cu corpul, mediul și timpul și să eliminați discrepanța ? Răspunsul este simplu: prin meditație. Se poate să fi observat că, până la acest punct, m-am străduit să vă stârnesc interesul cu scurte aluzii la meditație ca modalitate de a vă dezvăța de obiceiul de a fi dumneavoastră înșivă și de a începe, ca model ideal de sine, să vă creați o viață nouă. V-am spus că informațiile din partea I și partea a II-a ale acestei cărți vă vor pregăti să înțelegeți ce faceți, de fapt, când aplicați pașii de meditație pe care îi veți exersa în partea a III-a. Este momentul acum să explicăm mecanismele interioare ale proceselor la care mă refer când folosesc termenul de meditație.

Folosirea acestui termen ne poate duce cu mintea la imaginea unei persoane așezate cu picioarele încrucișate în fața unui altar, acasă, a unui yoghin bărbos și în halat, prosternat într-o peșteră izolată pe Himalaya sau orice altă imagine. Persoana respectivă poate fi o reprezentare a ceea ce dumneavoastră înțelegeți prin modalitate de "domolire", de golire a minții, de concentrare a atenției asupra unui gând sau de angajare în oricare alte variațiuni ale practicii meditației.

Există o mulțime de tehnici de meditație, dar, în această carte, dorința mea este să vă ajut să produceți cel mai de dorit beneficiu al meditației - capacitatea de accesare și pătrundere în sistemul de operare al subconștientului, astfel încât să

puteți trece de la *a fi* dumneavoastră înșivă, cu gândurile, convingerile, acțiunile și emoțiile aferente, la observarea acelor lucruri... și apoi, odată ajuns acolo, să vă reprogramați subconștient creierul și corpul în raport cu o minte nouă. Când treceți de la producerea *inconștientă* de gânduri, convingeri, acțiuni și emoții și preluați controlul asupra acestora prin aplicarea *conștientă* a propriei voințe, atunci puteți desfereca lanțurile vechiului sine și crea altul nou. Modalitatea de a ajunge în punctul în care sunteți capabil să accesați acest sistem de operare și să aduceți inconștientul la suprafață și să-l conștientizați constituie subiectul la care ne vom referi în restul acestei cărți.

O definiție a meditației: cum să ne familiarizăm cu noi înșine

În limba tibetană, *a medita* înseamnă "a se familiariza" în consecință, și eu folosesc acest termen ca sinonim pentru auto-observație și pentru dezvoltare personală. La urma urmei, ca să vă familiarizați cu ceva trebuie să petreceți un timp doar observându-l. Din nou, momentul-cheie pentru realizarea oricărei transformări constă în trecerea de la *a fi* lucrul respectiv, la observarea acestuia.

Un alt mod de a gândi ar fi să considerați această tranziție ca trecere de la statutul de înfăptuitor la cel de înfaptuitor/observator. O analogie potrivită aici ar fi situația atleților sau a performerilor - jucători de golf, schiori, înotători, dansatori, cântăreți sau actori, cărora, când doresc să-și modifice în vreun fel oarecare tehnica, majoritatea antrenorilor le recomandă să urmărească înregistrări video ale propriilor performanțe. Cum altfel să schimbați un mod vechi de operare cu unul nou, fără a vedea cum arată și unul, și celălalt ?

Același lucru se întâmplă și cu sinele vechi și cu cel nou. Cum să vă opriți să mai faceți lucrurile într-un anume fel, fără să știți cum arată felul acela ? Termenul pe care îl folosesc eu deseori pentru a descrie această fază a transformării este *dezvățare*.

Acest proces de familiarizare cu sinele funcționează în ambele sensuri - e nevoie să "vedeți" și noul, și vechiul sine. Trebuie să vă auto-observați atât de precis și atent, cum vă descriam, încât să nu îngăduiți niciunui gând sau comportament automat, niciunei emoții inconștiente să treacă neobservate. Fiind înzestrat cu echipamentul necesar pentru asta - datorită mărimii lobului frontal - vă puteți autoexamina și puteți decide ce doriți să schimbați ca să vă realizați mai bine în viață.

Hotărâți-vă să nu mai fiți dumneavoastră înșivă

Când deveniți conștient de aspectele inconștiente ale sinelui vechi, de rutină, înrădăcinat în sistemul de operare al subconștientului, sunteți pe punctul de a începe procesul de transformare al oricărui aspect legat de propria persoană.

Ce măsuri luați în mod normal când vă hotărâți cu adevărat să faceți un lucru altfel ? Vă separați de lumea exterioară suficient timp pentru a vă gândi ce să faceți și ce nu. Începeți să conștientizați multe aspecte ale vechiului sine și purcedeți la conceperea unui plan de acțiune asociat cu noul sine.

De exemplu, dacă vreți să fiți fericit, primul pas este să încetați să mai fiți nefericit - adică să nu mai nutriți acele gânduri care vă fac nefericit și să renunțați să mai simțiți emoțiile de durere, tristețe și amărăciune. Dacă doriți să deveniți bogat, veți decide probabil să încetați *acțiunile* care vă fac sărac. Dacă vreți să fiți sănătos, va fi nevoie să renunțați la modul nesănătos de viață. Aceste exemple au menirea de a demonstra că, mai întâi de toate, este obligatoriu să vă hotărâți să nu mai fiți cel de dinainte, în asemenea măsură încât să faceți loc unei personalități noi - un nou fel de a gândi, de a simți și de a acționa.

Iată de ce, dacă eliminați stimulii exercitați de mediul exterior închizând ochii și stând liniștit (reducând aportul senzorial), aducându-vă corpul într-o stare de nemișcare și fără a vă mai concentra asupra timpului linear, veți deveni conștient doar de cum gândiți și (vă) simțiți. Și, când începeți să acordați atenție stărilor dumneavoastră emoționale și corporale inconștiente și vă "familiarizați" cu programele dumneavoastră automate, inconștiente, până devin conștiente, asta înseamnă că meditați ?

Răspunsul este afirmativ. A "te cunoaște pe tine însuți" înseamnă a medita.

Dacă nu mai sunteți vechea personalitate, ci observați, în schimb, diferitele sale aspecte, n-ați fi de acord că sunteți conștiința care observă programele acelei identități din trecut ? Cu alte cuvinte, dacă observați conștient vechiul sine, încetați să-l mai *personificați*. Cum treceți de la lipsa conștientizării la conștientizare, începeți să vă obiectivați mintea subiectivă. Adică, concentrându-vă atenția pe vechea obișnuință de a fi dumneavoastră înșivă, participarea dumneavoastră conștientă începe să vă separe de programele acelea inconștiente și să vă confere mai mult control asupra acestora.

Dacă tot a venit vorba, când reușiți să vă rețineți conștient de la stările emoționale și corporale de rutină, "celulele nervoase nu se mai declanșează împreună, încetând să mai facă parte din același circuit". Pe măsură ce vă remodelați echipamentul neurologic al vechiului sine, încetați să mai transmiteți aceleași informații, acelorași gene. Vă dezvățați să mai fiți dumneavoastră înșivă.

Reflecțați la o manifestare de sine superioară

Să mai înaintăm puțin. Odată familiarizați cu vechiul sine în asemenea măsură încât niciun gând, niciun comportament și nicio emoție nu vă fac să recădeți inconștient în vechile obiceiuri, veți fi, poate, de acord că n-ar strica să începeți să vă familiarizați cu *noul* sine. În consecință, vă puteți întreba: *Ce manifestare superioară de sine există și mi-aș dori să ating ?*

Dacă vă activați lobul frontal și reflecțați la aceste aspecte ale sinelui, veți începe să vă faceți creierul să gândească diferit față de vremurile când era celălalt sine. În timp ce lobul frontal ("șeful cel mare") cântărește această nouă întrebare, își plimbă privirea peste peisajul alcătuit de restul creierului și combină fără cusur toate cunoștințele și experiențele pe care le-ați stocat într-un singur model de gândire. Vă ajută să creați o reprezentare internă asupra căreia să începeți să vă concentrați.

Acest proces de contemplare construiește noi rețele neurologice, în timp ce vă gândiți la întrebarea de mai sus, neuronii vor începe să se activeze și să se asambleze în șiruri, modele și combinații noi, deoarece gândiți diferit. Și, ori de câte ori vă faceți creierul să lucreze diferit, vă transformați mintea.

În timp ce proiectați noi acțiuni, cântăriți noi posibilități, concepeți noi modalități de a fi și visați la noi stări mentale și corporale, există un moment în care lobul frontal se activează și reduce volumul Marii Triplete. În momentul acesta, gândul/gândurile respective se transformă într-o experiență interioară; vă instalați noi programe și echipamente în sistemul nervos, ca și cum experiența întruchipării noului sine vi s-a înfăptuit deja în creier. În plus, repetând acest proces în fiecare zi, idealul se transformă într-o stare mentală familiară.

Mai e ceva de adăugat. Dacă reflecțați cu o asemenea intensitate la gândul asupra căruia vă concentrați încât se transformă efectiv într-o experiență, atunci produsul final al acesteia va fi o emoție. Odată creată această emoție, începeți să vă simțiți ca noul ideal, iar noul sentiment devine familiar. Rețineți că, atunci când corpul începe să reacționeze ca și cum experiența este deja o realitate prezentă, transmiteți în mod diferit semnale genelor... iar corpul începe acum să se schimbe,

înaintea manifestării fizice a evenimentului concret de viață. În acest moment ați luat-o înainte timpului și, mai presus de toate, treceți într-o nouă stare de a fi - trup și minte deopotrivă. Și, dacă repetați în mod consecvent acest proces, această stare de a fi vă va deveni familiară.

Dacă puteți menține această stare mentală și corporală modificată, independent de mediul extern, de nevoile emoționale ale corpului și deasupra timpului, în lumea dumneavoastră își va face apariția ceva diferit. Aceasta este legea cuantică.

E momentul să recapitulăm. Conform principiilor acestei meditații, tot ce aveți de făcut este să știți cine nu mai vreți să "fiți", într-atât de bine, încât vechiul sine vă este cunoscut - gândurile, comportamentele și emoțiile asociate cu acesta - până în punctul în care "dezactivați" și "demontați" vechea minte și nu mai transmiteți aceleași mesaje aceluiași gene. Apoi reflectați, în mod repetat, la cine vă doriți să "fiți". Rezultatul este că veți activa și veți monta noi circuite mentale cu care vă veți condiționa emoțional corpul, până în momentul în care vor deveni o a doua natură. Aceasta este schimbarea autentică.

O altă definiție a meditației: cultivarea sinelui

Pe lângă semnificația sa în limba tibetană, în limba sanscrită termenul a *medita* înseamnă "a cultiva sinele", definiție care mie îmi place în mod deosebit datorită posibilităților de interpretare metaforică pe care le oferă - de exemplu, grădinăritul sau agricultura. Când cultivați solul, luați pământul bătătorit, care zăcuse înțelenit până atunci, și-l întoarceți cu o cazma sau altă unealtă. Aduceți la lumina zilei pământ și substanțe nutritive "noi", ușurând germinția semințelor și ajutând răsadurile să prindă rădăcini. Cultivarea poate necesita, totodată, îndepărtarea plantelor din anul trecut, a buruienilor rămase neobservate și a pietrelor ridicate la suprafață în urma afânării naturale a solului.

Astfel, plantele de anul trecut pot fi considerate simbolul vechilor dumneavoastră creații izvorâte din gândurile, acțiunile și emoțiile care vă definesc sinele cel vechi, familiar. Buruienile ar putea semnifica atitudinile, convingerile sau percepțiile împământenite despre sine, care vă subminează eforturile și pe care nu le observaserăți pentru că erați prea distras de alte lucruri. Pietrele pot simboliza multele straturi de blocaje și limitări personale (care se ridică în mod natural la suprafață cu timpul și vă blochează creșterea/dezvoltarea). Toate acestea reclamă îngrijire, astfel încât să puteți face loc pentru plantarea unei noi grădini în propria

mente. Altfel, dacă ați planta o grădină sau o cultură nouă fără pregătire corespunzătoare, roadele vor fi sărace.

Speranța mea este să fi înțeleș până acum că este imposibil să vă creați un viitor nou când sunteți înrădăcinat în propriul trecut. Vestigiile vechii grădinii (a minții) trebuie curățate înainte de a vă putea cultiva un nou sine prin plantarea semințelor noilor gânduri, comportamente și emoții care creează o viață nouă.

Celălalt aspect esențial este să vă asigurați că acest lucru nu se petrece la întâmplare: nu vorbim de plante sălbatice, care se scutură și împrăștie la întâmplare semințe pe pământ, dintre care doar câteva pătrund în sol și ajung, în cele din urmă, să dea roade. Dimpotrivă, a cultiva înseamnă luarea unor decizii conștiente - când să lucrezi pământul, când să plantezi, ce să plantezi, cum se va armoniza fiecare plantă sădită cu restul, câtă apă și cât îngrășământ să amesteci și așa mai departe. Proiectarea și pregătirea sunt esențiale pentru reușita acestor eforturi. Aceste aspecte necesită "atenția noastră concentrată" în fiecare zi.

În mod similar, când vorbim despre o persoană care își cultivă interesul pentru un anumit domeniu, ne referim la faptul că aceasta cercetează sfera respectivă cu discernământ. Totodată, spunem că este cultivată o persoană care a ales cu atenție la ce să se expună și care a strâns o gamă variată de cunoștințe și experiențe. Din nou, nimic din toate acestea nu se fac dintr-un capriciu, iar întâmplarea nu are aproape nimic de-a face.

Indiferent ce-ați cultiva, exercitați un anumit control, indispensabil pentru transformarea oricărei părți a propriului *sine*. În loc să permiteți lucrurilor să se dezvolte "în mod firesc", interveniți și întreprindeți demersuri conștiente de reducere a probabilității de nereușită. Scopul din spatele acestui întreg efort este strângerea unei recolte bogate. În cazul cultivării prin meditație a unei noi personalități, roadele bogate sunt reprezentate de crearea unei *noi realități*.

Crearea unei alte minți seamănă cu cultivarea unei grădini. Manifestările produse de grădina propriei minți vor fi exact precum roadele pământului. Îngrijiți-le bine.

Meditația pentru schimbare: trecerea de la inconștient la conștient

Rezumatul procesului de meditație sună în felul următor: trebuie să vă dezvățați de obiceiul de a fi dumneavoastră înșivă și să vă reinventați un nou sine; să vă "pierdeți" mintea și să creați alta nouă; să remodelați conexiunile sinaptice

îndepărtându-le pe cele vechi și creând unele proaspete; să dememorați emoțiile trecutului și să recondiționați corpul în raport cu o altă minte și alte emoții, și, în sfârșit, să renunțați la trecut și să creați un nou viitor.

Modelul biologic al schimbării

TRECUTUL FAMILIAR	NOUA PERSPECTIVĂ
Dezvățare	Reînvățare
Renunțarea la obiceiul de a fi noi înșine	Reinventarea unui nou sine
Remodelarea conexiunilor sinaptice	Cultivarea de noi conexiuni
Dezactivarea și demontarea circuitelor	Activare și recircuitare
Dememorarea unei emoții corporale	Recondiționarea corpului în raport cu o nouă configurație/emoție
Renunțarea la configurațiile neurologice vechi	Crearea unor configurații neurologice noi
Familiarizarea cu vechiul sine	Familiarizarea cu noul sine
Deprogramarea	Reprogramarea
Viața în trecut	Crearea unui nou viitor
Energie veche	Energie nouă

Figura 8A - Modelul biologic de schimbare implică transformarea trecutului familiar într-un nou viitor.

Să aruncăm o privire mai atentă asupra câtorva dintre componentele acestui proces.

În mod evident, pentru a evita să lăsăm să treacă neverificat pe lângă noi un gând sau un sentiment pe care nu mai vrem să-l trăim trebuie să ne formăm abilități solide de observație și concentrare. Noi, oamenii, dispunem de o abilitate limitată de concentrare și de absorbție a elementelor de intrare, dar în starea de meditație putem amplifica semnificativ aceste limite. Ca să vă dezvățați de a fi dumneavoastră înșivă, ar fi înțelept să vă opriți asupra unei trăsături, înclinații sau caracteristici și să vă concentrați atenția asupra aceluia singur aspect al vechiului sine pe care vreți să-l transformați. De exemplu, ați putea începe punându-vă următoarele întrebări: *Când*

mă înfurii, ce tipare de gândire manifest ? Ce le spun altora ? Dar mie ? Cum mă comport ? Ce alte emoții răsar din furia mea ? Cum se simte furia în corpul meu ? Cum pot conștientiza ce anume îmi declanșează furia și cum îmi pot schimba reacția ?

Procesul de transformare necesită mai întâi dezvățare și apoi învățare, aceasta din urmă fiind o funcție de activare și formare de circuite cerebrale, în timp ce prima se referă la curmarea unor circuite. Când încetați să mai gândiți la fel, când vă inhibați rutinele și vă întrerupeți dependențele emoționale respective, vechiul sine începe să fie remodelat neurologic.

Și, dacă fiecare conexiune dintre celulele nervoase constituie o amintire, atunci, în timp ce circuitele respective sunt demontate, amintirile dumneavoastră despre vechiul sine le iau și ele urma. Când vă veți gândi la existența dumneavoastră de dinainte și la cine obișnuiați să fiți, vă veți simți ca și cum toate acestea ar fi existat într-o altă viață. Unde vor fi stocate de-acum înainte amintirile respective ? Vor fi încredințate sufletului, sub formă de înțelepciune.

Atunci când, prin eforturi conștiente, îndepărtăm gândurile și sentimentele care transmiteau semnale către corp, energia eliberată prin nefolosirea acelor emoții limitate este transmisă înspre câmp. Acum dispuneți de energia necesară conceperii și creării unui destin nou.

Când folosim meditația ca mijloc de realizare a unei transformări, când devenim conștienți și concentrați, când știm ce este necesar ca să eradicăm o trăsătură nedorită și să cultivăm una dorită și suntem dispuși să acționăm în consecință, facem ceea ce misticii fac de secole.

Deși perspectiva mea în ceea ce privește schimbarea este de sorginte biologică, se aseamănă cu a misticilor, care descriau un proces similar folosind altă terminologie. Rezultatul final este același - eliberarea de dependența față de corp, mediu și timp. Numai în situația în care gândim superior Marii Triplete putem trăi cu adevărat independent de aceasta și ne putem restabili controlul de zi cu zi asupra celor gândite și simțite.

De prea mult timp funcționăm conform unor programe inconștiente care au preluat controlul asupra noastră. Meditația ne permite să ne reafirmăm controlul asupra propriei vieți.

Pe primul loc considerăm conștientizarea - este esențială recunoașterea momentului și a modalității prin care reacțiile programate preiau controlul. Când

treceți de la inconștient la conștient, începeți să reduceți discrepanța dintre cum păreți și cum sunteți.

Undele viitorului

De când există cunoașterea, care, după cum am văzut, precede experiența, să avem o înțelegere de bază asupra lucrurilor care au loc în creier în timpul meditației ne va servi când vom începe să ne însușim procesul meditativ pe care îl vom prezenta, curând, în cea de-a doua parte a cărții.

Probabil cunoașteți deja că creierul este, prin natura sa, electrochimie. Atunci când celulele se conectează, fac schimb de elemente încărcate electric ce produc, ulterior, câmpuri electromagnetice. Datorită faptului că activitatea electrică a creierului este măsurabilă, aceste efecte pot oferi informații importante legate de ceea ce gândim, simțim, învățăm, visăm și creăm, precum și de felul în care procesăm informația.

Cea mai uzuală metodă prin care cercetătorii înregistrează activitatea electrică a creierului este electroencefalograma (EEG).

Cercetările au evidențiat o gamă largă de frecvențe cerebrale umane, variind de la niveluri foarte scăzute de activitate, în starea de somn (numite unde Delta), stări de semiconștiență, aflate la granița dintre somn și veghe (unde Theta), cele legate de creativitate și imaginație (Alfa), cele observate în procesul cognitiv conștient (unde Beta), până la cele situate la cele mai înalte frecvențe, observate în stările transcendente de conștiință (unde Gamma).

Notă: Laibow, Rima, „Medical Applications of NeuroBioFeedback" în *Introduction to quantitative EEG and Neurofeedback*, de Evans, James și Abarbane, Andrew, Academic Press San Diego, 1999. Vezi și Lipton, Bruce, *The Biology of Belief*, Hay House, Carlsbad, 2009.

Pentru a vă ajuta să vă înțelegeți mai bine incursiunea în meditație, o să vă las să aruncați o privire asupra stărilor care se asociază, în diferite momente, cu dumneavoastră. În clipa în care începeți să înțelegeți care sunt aceste stări, veți putea surprinde foarte ușor momentele în care undele cerebrale nu favorizează încercările ego-ului de a se schimba (și credeți-mă, am trecut de multe ori prin asta.) și, de asemenea, care sunt acele momente când vă aflați în gama propice schimbării.

În perioada de creștere a copiilor, frecvențele predomină în creier în felul următor: Delta, Theta, Alfa și, mai apoi, Beta.

Ceea ce ne propunem în cadrul meditației este să devenim asemenea unui copil, traversând stările de la undele Beta, la undele Alfa, către Theta și, pentru avansați sau pentru mistici, la Delta. Așadar, consider că înțelegerea modului de funcționare a undelor cerebrale ne poate ajuta să demistificăm procesul meditativ și să înțelegem meditația.

Dezvoltarea undelor cerebrale la copii: de la subconștient la conștient

Delta. Între naștere și vârsta de doi ani, creierul uman funcționează în primul rând la nivelurile cele mai joase de frecvență de undă cerebrală, între 0,5 și 4 cicluri pe secundă. Acest interval de activitate electromagnetică este cunoscut sub numele de unde Delta. Starea de somn a adulților este domeniul undelor Delta, ceea ce explică motivul pentru care, de obicei, un nou-născut nu poate rămâne treaz mai mult timp decât câteva minute deodată (și pentru care, chiar și cu ochii deschiși, sugarii pot, de fapt, dormi). În stare de veghe, copiii de un an se găsesc încă în starea Delta, deoarece sursa funcționării lor este, în primul rând, subconștientul. Informația dinspre exterior le pătrunde în creier fără prea multă prelucrare, fără gândire critică sau judecată. La acest nivel, creierul care gândește - neocortexul sau conștientul - operează la niveluri foarte scăzute.

Theta. Începând cu vârsta de aproximativ 2 ani și până pe la 5 sau 6 ani, copilul începe să manifeste caracteristici EEG oarecum superioare. Aceste frecvențe de undă Theta măsoară între 4 și 8 cicluri pe secundă. Copiii care funcționează în starea Theta prezintă tendința de acțiune ca în transă, fiind conectați, în primul rând, la propriul univers interior. Trăiesc în abstract și în domeniul imaginației, manifestând puține nuanțe de gândire critică, rațională. Astfel, copiii mici au tendința de a accepta ce li se spune. (P.S. Moș Crăciun există). La acest nivel, propoziții precum cele care urmează au un impact enorm: *Băieții nu plâng. Fetele trebuie văzute, dar nu și auzite. Sora ta e mai deșteaptă. Dacă ți-e frig, ai să răcești.* Aceste tipuri de afirmații merg direct în subconștient, pentru că astfel de stări de undă cerebrală constituie domeniul subconștientului (*ghici ghicitoarea mea*).

Alfa. Între 5 și 8 ani, undele cerebrale se modifică din nou, ajungând la o frecvență Alfa între 8 și 13 cicluri pe secundă. În această etapă a dezvoltării copilului începe să se formeze mintea analitică; copiii încep să interpreteze și să tragă concluzii cu privire la viața din jur. În același timp, lumea interioară a imaginației tinde să fie la fel de reală ca și universul exterior al realității. Copiii care aparțin acestui grup de vârstă sunt, în mod tipic, cu un picior într-un univers și cu celălalt în altul. Iată de ce le iese atât de bine. De exemplu, poți cere unui copil să pretindă că este un delfin care

înoată în mare, un fulg de zăpadă în vânt sau un super-erou plecat în misiune de salvare și, la câteva ceasuri după aceea, el tot în pielea personajului va fi. Cereți-i unui adult să facă același lucru și... ei, dar știți răspunsul deja.

Beta. Între vârstele de 8 și 12 ani și mai încolo, activitatea cerebrală avansează la frecvențe mai înalte. Tot ceea ce depășește 13 cicluri pe secundă la copii constituie granița undelor Beta. De acolo, Beta continuă să crească la diferite niveluri pe tot parcursul vârstei adulte și reprezintă gândirea conștientă, analitică.

După vârsta de 12 ani, poarta dintre conștient și subconștient se închide de obicei. Beta este, de fapt, împărțită între unde Beta de frecvență joasă, medie și înaltă și, pe măsură ce copiii înaintează către adolescență, există tendința de trecere de la unde Beta de joasă frecvență la unde Beta de frecvență medie și înaltă, așa cum se observă la majoritatea adulților.

Dezvoltarea undelor cerebrale

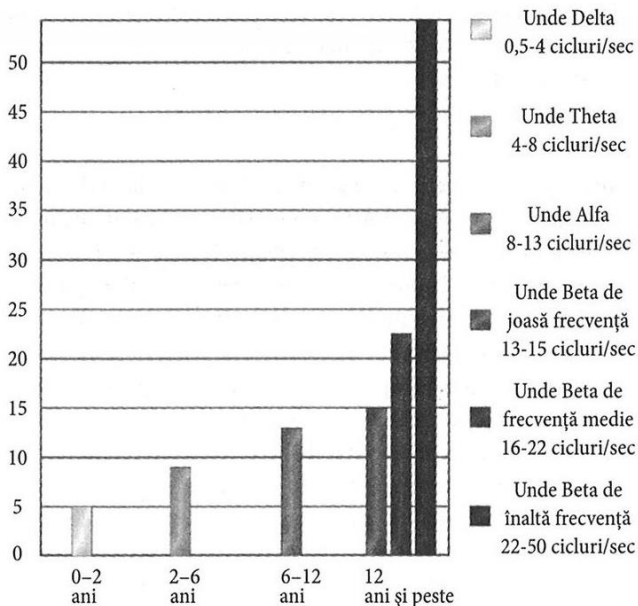


Figura 8B - Etapele de dezvoltare a undei cerebrale de la Delta, în copilăria mică, până la Beta, la vârsta adultă. Observați diferența dintre cele trei intervale de Beta: frecvența undelor Beta de înaltă frecvență poate fi de două ori mai mare decât cea a undelor Beta de frecvență medie.

Stările undelor cerebrale la adulți: prezentare generală

Beta. În timp ce citiți acest capitol, probabil că vă aflați în starea zilnică de veghe, adică de activitate cerebrală caracterizată de unde Beta. Creierul prelucrează date senzoriale și încearcă să găsească senzori între universul dumneavoastră interior și cel exterior. Aflați în interacțiune cu conținutul acestei cărți, se poate să vă simțiți propria greutate pe scaun, să auziți muzică în fundal, să vă aruncați ochii pe fereastră. Toate aceste date sunt prelucrate de către neocortexul rațional.

Alfa. Să spunem acum că închideți ochii (80% din informația senzorială e transmisă prin vedere) și vă concentrați voit în interior. Reducând considerabil volumul datelor senzoriale generate de mediu, la sistemul nervos ajunge mai puțină informație. Undele cerebrale se reduc în mod firesc și ajung în starea Alfa. Vă relaxați. Deveniți mai puțin preocupat de elementele din mediul extern, iar universul interior începe să vă capteze atenția. Aveți tendința să gândiți și să analizați mai puțin. În starea Alfa, creierul se află într-o stare de ușoară meditație (când veți practica meditația în partea a III-a, veți pătrunde într-o stare Alfa și mai profundă).

Zi de zi, creierul trece în starea Alfa fără prea mult efort din partea dumneavoastră. De exemplu, când învățați ceva nou dintr-o conferință, activitatea cerebrală vă este, în general, caracterizată de un interval de unde Beta de frecvență joasă până la medie. Ascultați mesajul și analizați conceptele prezentate. Apoi, când ați ascultat suficient, sau vă place în mod deosebit ceva interesant, care se aplică și în cazul dumneavoastră, în mod firesc vă opriți, iar creierul vă alunecă în starea de activitate cerebrală caracterizată de unde Alfa. Acest fapt se datorează faptului că informația este supusă consolidării în materia cenușie. Și, cum priviți așa în gol, sunteți preocupat de propriile gânduri și le conferiți o realitate superioară celei prezente în mediul din jur. În momentul în care se întâmplă acest lucru, lobul frontal introduce această informație în circuitele din arhitectura propriului creier... și, ca prin minune, vă puteți aminti ceea ce abia ați învățat.

Theta. La adulți, undele Theta apar în *starea crepusculară* sau *lucidă*, în care oamenii se simt jumătate treji, jumătate adormiți (conștientul este treaz, dar corpul oarecum adormit). Aceasta este starea în care un hipnotizator ne poate accesa subconștientul. În starea Theta suntem mai ușor de programat, pentru că între conștient și subconștient nu mai există niciun vâl.

Delta. Pentru cei mai mulți dintre noi, undele Delta reprezintă somnul profund. Acest spațiu este caracterizat de un nivel foarte scăzut de conștientizare, timp în care corpul se reface.

Așa cum demonstrează această prezentare, când intrăm în stări de activitate cerebrală caracterizate de unde cu frecvență mai joasă, pătrundem mai adânc în universul interior al subconștientului. Reversul este și el adevărat: cu cât activitatea cerebrală atinge unde de frecvență mai înaltă, cu atât devenim mai conștienți și mai preocupați de lumea din jur.

În condiții de exercițiu repetat, aceste zone ale minții încep să vă devină familiare. Ca și cu orice alt lucru asupra căruia insistați, veți ajunge să observați cum vă simțiți atunci când vă aflați în fiecare stare de activitate cerebrală. Vă veți da seama când analizați sau gândiți prea mult în starea Beta, veți observa când nu sunteți prezenți, pentru că faceți saltul de la emoțiile trecutului la încercarea de anticipare a viitorului cunoscut. Și veți simți și când vă aflați în starea Alfa sau Theta, pentru că îi veți simți coerența. Cu timpul, vă veți da seama când sunteți și când nu sunteți unde trebuie.

Undele cerebrale

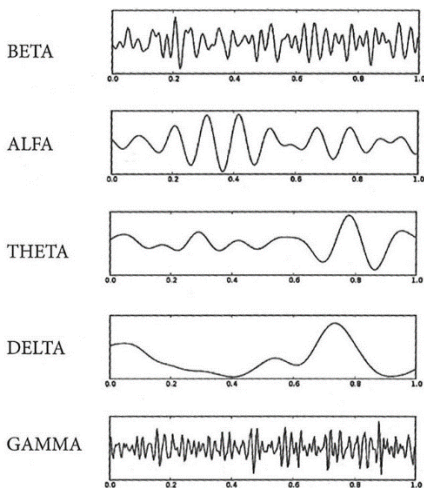


Figura 8C - Comparație între diferitele modele de unde cerebrale la adulți.

Gamma: cele mai rapide unde cerebrale

Frecvențele cu nivelul cel mai ridicat de rapiditate dovedit până acum printre undele cerebrale sunt undele Gamma și anume între 40 și 100 de hertzi (undele Gamma sunt mai comprimate și se caracterizează printr-o amplitudine mai redusă, în comparație cu celelalte patru tipuri de unde cerebrale despre care am discutat, așa că, deși ciclurile acestora pe secundă sunt similare intervalelor de undă Beta de mare frecvență, între acestea nu există o corelație exactă). Prezența unei activități intense de unde Gamma la nivel cerebral se leagă, de obicei, de stări mentale superioare precum fericirea, compasiunea și chiar un nivel accentuat de conștientizare care implică, de obicei, un proces mai eficient de formare a memoriei. Acesta este un nivel superior de conștiență, pe care oamenii tind să-l prezinte ca "experiență de transcendență" sau "de vârf". În scopurile noastre, considerați undele Gamma ca fiind efectul secundar al unei deplasări de conștiință.

Trei niveluri de unde Beta ne controlează orele de veghe

Dat fiind faptul că mai tot timpul în care ne aflăm în stare de veghe atenția ne este concentrată asupra mediului exterior și al funcționării în regim Beta, haideți să discutăm despre cele trei niveluri ale acestor modele de undă cerebrală (Fehmi, Les și Robbins, Jim, *The Open-Focus Brain Hamessing the Power of Attention to Heal Mind and Body*, Trumpeter Books, Boston, 2007). Înțelegerea acestor lucruri ne va ușura trecerea de la Beta la Alfa și, în final, la Theta, pe care îl regăsim în starea de meditație.

Undele Beta de frecvență joasă. Caracterizează un nivel de atenție relaxată, interesată, cu interval între 13-15 hertzi (cicluri pe secundă). Dacă vă bucurați de lectura unei cărți și sunteți familiarizat cu materialul, creierul vă acționează probabil în intervalul de unde Beta de joasă frecvență, pentru că acordați o oarecare atenție fără să vă concentrați.

Undele Beta de frecvență medie. Sunt produse în împrejurări de atenție concentrată asupra unor stimuli exteriori susținuți. Un bun exemplu este reprezentat de situațiile de învățare: dacă v-aș testa în legătură cu cele citite în timp ce vă bucurați de lectură și creierul vă funcționează în regim de unde Beta de joasă frecvență, ar trebui să ciuliți urechile un pic, stimulând activitatea la nivel cortical și acționând astfel gândirea analitică. Undele Beta de frecvență medie operează între 16 și 22 de hertzi.

Funcționarea la nivelul undelor Beta de frecvență medie și chiar, într-o anumită măsură, a undelor Beta de joasă frecvență sunt o reflectare a gândirii noastre conștiente sau raționale și a stării de vigilență. Acestea constituie un rezultat al preluării stimulilor exteriori de către neocortex prin intermediul tuturor simțurilor, precum și al asamblării informației într-un pachet, pentru crearea unui nivel mental. După cum vă puteți imagina, această concentrare asupra lucrurilor pe care le puteți vedea, auzi, gusta și pipăi este însoțită de un nivel ridicat de complexitate și de o activitate cerebrală intensă, pentru a produce nivelul respectiv de stimulare.

Undele Beta de frecvență înaltă. Sunt caracterizate de orice model de undă cerebrală între 2 și 50 de hertzi. Modelele de unde Beta de înaltă frecvență se observă în situații de stres în care corpul produce substanțele acelea chimice dăunătoare. Menținerea acestei concentrări susținute într-o asemenea stare de supraexcitare este diferită de tipul de atenție susținută pe care o folosim ca să învățăm, să visăm, să rezolvăm probleme sau chiar ca să ne vindecăm. De fapt, s-ar putea spune că un creier care funcționează în regim de unde Beta de înaltă frecvență pune la bătaie *prea multă* atenție concentrată. Minte este prea amețită, iar corpul prea stimulat ca să aducă, măcar pe departe, cu starea de ordine. (Când sunteți în stare de undă cerebrală Beta de înaltă frecvență, e suficient la acest moment să știți că vă concentrați probabil prea mult la ceva și că vă este greu să vă opriți.)

Undele Beta de înaltă frecvență: un mecanism de supraviețuire pe termen scurt, o sursă îndelungată de stres și dezechilibru

Situațiile de urgență generează, invariabil, necesitatea unei activități electrice crescute în creier. Natura ne-a înzestrat cu capacitatea de reacție de tip *luptă-sau-fugi* ca să ne ajute să ne concentrăm rapid în situații cu potențial de risc. Gradul maxim de excitație fiziologică a inimii, plămânilor și sistemului nervos simpatic conduce la o transformare dramatică a stărilor fiziologice. Percepția, comportamentele, atitudinile și emoțiile ni se vor modifica toate. Acest tip de atenție diferă foarte mult de cele utilizate de obicei. Ne face să acționăm ca un animal încolțit, cu o memorie bogată. Balanța atenției se înclină spre mediul exterior, provocând o stare mentală supraconcentrată. Anxietatea, grija, furia, durerea, suferința, frustrarea, frica și chiar stările mentale concurențiale induc predominanța undelor Beta de înaltă frecvență pe timpul crizei.

Pe termen scurt, această reacție servește organismului. Nu este nimic negativ în acest interval îngust, supraconcentrat, de atenție. "Facem ce trebuie să facem", pentru că ne oferă capacitatea de a realiza multe lucruri.

Totuși, dacă rămânem timp îndelungat "în regim de urgență", undele Beta de înaltă frecvență ne dezechilibrează puternic, pentru că menținerea acestora necesită o cantitate enormă de energie și pentru că este modelul de undă cel mai reactiv, mai instabil și mai volatil dintre toate modelele de activitate cerebrală. În situațiile în care undele Beta devin cronice și necontrolate, creierul devine surescitat peste măsură.

Din păcate, majoritatea oamenilor utilizează în exces regimul de unde Beta. Suntem obsedați sau compulsivi, măcinați de insomnii, oboseală cronică, anxietate ori depresie, zbătându-ne crunt în toate direcțiile în căutarea atotputerniciei sau agățându-ne, fără speranță, de propria durere, simțindu-ne slabi, victime ale propriilor circumstanțe.

Menținerea undelor Beta de înaltă frecvență aruncă creierul într-o stare de dezordine

Ca să punem lucrurile în perspectivă, gândiți-vă la funcționarea normală a creierului ca parte integrantă a sistemului nervos central care controlează și coordonează toate celelalte sisteme ale organismului: ne menține bătăile inimii, ne digeră hrana, ne reglează sistemul imunitar, ne menține ritmul respirației, ne echilibrează hormonii, ne controlează metabolismul și elimină reziduurile, ca să menționăm numai câteva. Atât timp cât mintea este coerentă și ordonată, mesajele care circulă dinspre creier spre corp, prin măduva spinării, vor produce semnale sincronizate, necesare unui organism echilibrat, sănătos.

Totuși, există mulți oameni care își petrec zilele într-o stare susținută de unde Beta de înaltă frecvență. Pentru aceștia, totul este o urgență. Creierul le este constant într-un ciclu foarte rapid, care costă întreg sistemul. Viața trăită în această zonă îngustă de unde cerebrale seamănă cu condusul unei mașini în viteza întâi ținând, simultan, piciorul pe accelerație. Astfel de oameni "conduc prin viață" fără vreun răgaz în care să se gândească să schimbe viteza și să intre în celelalte regimuri de undă cerebrală.

Repetarea continuă a gândurilor bazate pe supraviețuire creează sentimente de furie, frică, tristețe, anxietate, deprimare, spirit de competitivitate, agresivitate, insecuritate, frustrare și multe altele. Persoanele respective devin atât de prinse în aceste emoții amețitoare, încât se străduiesc să-și analizeze problemele privind din *interiorul* acestor sentimente familiare, care nu fac altceva decât să perpetueze și mai multe gânduri concentrate exclusiv pe supraviețuire.

Aduceți-vă aminte totodată că reacția de stres se poate declanșa numai prin intermediul gândului - modul nostru de a gândi consolidează însăși starea mental-corporală, care, la rândul ei, ne face să gândim la fel... iar bucla se perpetuează. Este ca șarpele care-și înghite coada.

Undele Beta de înaltă frecvență produc un amestec nesănătos de substanțe chimice specifice stresului care pot strica echilibrul cerebral, ca o orchestră simfonică ce interpretează fals. Unele părți din creier nu se mai coordonează eficient cu altele, regiuni întregi funcționează separat și în contradictoriu. Ca o casă împărțită în contradicție cu propria ei structură, creierul nu mai comunică organizat, holistic. Atunci când substanțele chimice de stres forțează creierul rațional/cortexul să funcționeze segregat, noi funcționăm ca și cum am suferi de tulburări de personalitate multiplă, numai că "personalitățile" noastre sunt active concomitent, în loc de succesiv.

Desigur, atunci când semnalele dezordonate, incoerente, ale creierului transmit, prin sistemul nervos central, mesaje confuze, aleatorii, către restul sistemelor fiziologice, organismul se dezechilibrează, își pierde homeostaza sau echilibrul, favorizând astfel apariția bolilor.

Dacă trăim mult timp în acest regim cu nivel ridicat de stres cauzat de o funcționare cerebrală haotică, inima este afectată (determinând apariția aritmiei sau a tensiunii arteriale ridicate), digestia începe să manifeste probleme (apare indigestia, refluxul și alte simptome asociate), iar sistemul imunitar slăbește (ceea ce are drept rezultat apariția răcelilor, alergiilor, a cancerului, a artritei reumatoide etc.)

Aceste consecințe nedorite au la bază un sistem nervos dezechilibrat care operează incoerent din cauza acțiunii substanțelor chimice de stres și a undelor Beta de înaltă frecvență care reafirmă lumea din jur ca fiind unica realitate.

Menținerea undelor Beta de înaltă frecvență face dificilă concentrarea asupra sinelui interior

Stresul despre care discutăm este un produs al dependenței noastre de Marea Tripletă. Problema nu e că suntem conștienți și atenți, ci aceea că ne focalizăm într-o stare de unde Beta de înaltă frecvență aproape exclusiv pe propriul mediu (persoane, obiecte, locuri), pe părțile și pe funcțiile corpului (*Mi-e foame... Sunt prea slăbit... Nu-mi place ce nas am... Sunt gras în comparație cu el...*) și pe timp (*Grăbește-te! Ceasul nu așteaptă!*).

Activitatea cerebrală caracterizată de undele Beta de înaltă frecvență ne arată o lume care pare mai reală decât cea interioară. Atenția și conștientul ni se concentrează, în primul rând, pe tot ce ne alcătuiește mediul extern. Astfel, ne identificăm mai ușor cu elementele materiale respective: ne criticăm toți cunoscuții, ne criticăm propriul aspect fizic, ne concentrăm exagerat asupra propriilor probleme, ne agățăm de obiectele pe care le posedăm din frica de a nu le pierde, ne preocupăm că trebuie să ajungem în cutare loc și suntem mereu pe fugă. Toate acestea nu ne mai lasă decât puțină forță de procesare pentru a putea rămâne atenți la transformările pe care vrem neapărat să le realizăm - să pătrundem în interior... să ne observăm și să ne monitorizăm gândurile, comportamentele și emoțiile.

Când ne cramponăm de lumea din jur, ne e dificil să ne concentrăm pe realitatea noastră internă. În general, nu ne putem concentra pe nimic altceva în afara Marii Triplete, nu ne putem deschide mintea dincolo de granițele atenției noastre înguste și suntem obsedați mai curând de probleme decât de rezolvarea acestora. De ce este nevoie de atâta efort ca să renunțăm la exterior și să ne îndreptăm privirea spre interior ? Creierul aflat în stare de undă Beta nu poate trece cu ușurință de la o viteză la alta, pe tărâmul imaginar al undelor Alfa. Modelele noastre de undă cerebrală ne țin ferecați în toate aceste elemente ale lumii noastre exterioare, ca și cum ar fi reale.

Când sunteți înțepenit în starea de unde Beta de înaltă frecvență, e dificil de învățat: în sistemul nervos nu poate pătrunde decât puțină informație care să nu corespundă emoției pe care o resimțiți. Adevărul este că problemele pe care sunteți atât de ocupat să le analizați nu pot fi rezolvate din *interiorul* emoției în sânul căreia se desfășoară analiza. De ce ? Ei bine, analiza generează unde Beta de frecvență din ce în ce mai înalte. Gândirea în acest registru vă face creierul să reacționeze disproporționat, să raționați eronat și să nu gândiți limpede.

Din perspectiva emoțiilor care vă încătușează, dumneavoastră gândiți în trecut și încercați să prevedeați momentul următor pornind de la trecut, iar creierul nu poate prelucra momentul prezent. Neprevăzutul nu are unde să-și facă apariția în universul dumneavoastră. Vă simțiți despărțit de câmpul cuantic și nu puteți nici măcar întrevădea noi posibilități pentru situația prin care treceți. Creierul nu vă funcționează în regim creativ, fiind fixat pe supraviețuire, preocupat cu imaginarea de posibile scenarii, dramatice. Din nou atrag atenția, în sistem nu se vor codifica multe informații care să nu corespundă stării de urgență. Când totul se resimte ca o stare de criză, prioritatea pentru creier este supraviețuirea, nu învățarea.

Soluția se află în afara emoțiilor cu care vă luptați și a gândurilor pe care le analizați în exces, pentru că acestea nu fac decât să vă ancoreze în trecut, în rutină și în cunoscut. Rezolvarea problemelor începe cu depășirea sentimentelor obișnuite și înlocuirea atenției șubrede îndreptate asupra Marii Triplete cu un regim mai ordonat de gândire.

Semnalele incoerente generate de undele Beta de înaltă frecvență provoacă gânduri disparate

După cum vă puteți imagina, atunci când creierul funcționează în regim de unde Beta de înaltă frecvență și vă aflați în curs de prelucrare a informației senzoriale care implică mediul, corpul și timpul, activitatea respectivă poate crea oarecare haos. Alături de înțelegerea faptului că impulsurile electrice din creier se realizează în anumite cantități (cicluri pe secundă), este la fel de important și să fim conștienți de *calitatea* semnalului. Exact așa cum discuția despre creație conform teoriei cuantice demonstrează cât este de vitală transmiterea de semnale coerente în câmp care să indice rezultatul viitor dorit, tot așa, coerența este esențială pentru gândire și pentru undele cerebrale.

În orice moment când sunteți în intervalul de frecvență Beta, una dintre componentele Marii Triplete va căuta să vă atragă mai mult atenția. Atunci când vă gândiți că ați întârziat, puneți accentul pe timp, iar gândul transmite o undă de înaltă frecvență prin neocortex. La asta se adaugă faptul că sunteți, în același timp, conștient și de propriul corp, și de mediu, transmițând impulsuri electromagnetice în aceste direcții. Problema este că, în cazul ultimelor două, transmiteți prin neocortex modele diferite de undă, de frecvență mai joasă.

Undele cerebrale concentrate asupra timpului pot arăta astfel:



Undele cerebrale concentrate asupra mediului pot avea următoarea formă:



Undele cerebrale concentrate asupra corpului pot fi reprezentate astfel:



Atenția fracturată, determinată de încercarea de concentrare simultană asupra tuturor componentelor Marii Triplete, ar produce apoi un model de undă cerebrală de următoarea formă:



După cum se poate vedea, cele trei modele diferite puse laolaltă în cursul evenimentului stresant produc un semnal incoerent în regim de unde Beta de înaltă frecvență. Dacă semănați vreun pic cu mine, ați trăit și dumneavoastră experiențe care pot fi reprezentate prin imaginea de deasupra, care arată cum erau gândurile: disperate.

Când suntem în priza tuturor celor trei dimensiuni - mediu, corp *plus* timp - creierul încearcă să le integreze diferitele frecvențe și modele de undă, ceea ce necesită o cantitate enormă de timp și spațiu de prelucrare. Dacă ne putem elimina concentrarea pe oricare dintre aceste elemente, modelele generate vor fi mai coerente, iar noi le vom putea prelucra mai bine.

Diferența dintre un semnal coerent și unul incoerent

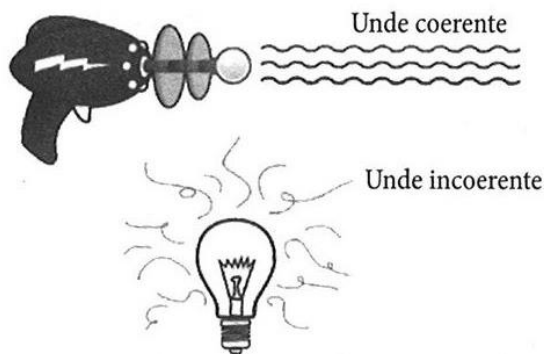


Figura 8D - În prima imagine, energia este ordonată, organizată și ritmică. În cazul în care energia este de înaltă sincronicitate și se conformează unui model, atunci este puternică într-un mod mult mai profund. Lumina emisă de un laser constituie un exemplu de unde coerente de energie, toate deplasându-se împreună, la unison, în cea de-a doua imagine, modelele de energie sunt haotice, dezintegrate și defazate. Un exemplu de semnal incoerent, de putere mai mică, este lumina unui bec incandescent.

Conștientizarea, nu analiza, permite pătrunderea în subconștient

Iată o modalitate prin care să vă dați seama dacă vă aflați în regim de unde Beta: dacă sunteți într-o stare de analiză continuă (ceea ce eu numesc "a fi o minte analitică"), funcționați în regim Beta și nu puteți pătrunde în subconștient.

Expresia "paralizie prin analiză" e foarte potrivită aici. Pentru că asta ni se întâmplă când ne trăim mai toată viața în intervalul de unde Beta. Singura perioadă când nu suntem în această stare este în somn (atunci fiind în intervalul de unde Delta).

S-ar putea să gândiți în felul următor: *Dar spuneai că trebuie să fim conștienți, să ne familiarizăm cu gândurile, sentimentele, modelele de reacție și așa mai departe. Nu e nevoie de analiză pentru așa ceva ?*

De fapt, conștientizarea poate exista în afara analizei. Când sunteți conștient, puteți gândi așa: *Sunt enervat. Când analizați, mergeți dincolo de această simplă observație și adăugați: De ce nu se încarcă pagina asta mai repede ? Cine a proiectat site-ul ăsta idiot ? De ce, ori de câte ori mă grăbesc, ca acum, când încerc să*

văd ce filme rulează, conexiunea de internet e așa de încetă ? Conștientizarea, așa cum doresc să se practice aici, e pur și simplu o observație (urmărire) a unui gând sau sentiment, după care se trece mai departe.

Un model operațional de meditație

Acum că am atins câteva elemente de bază referitoare la undele cerebrale la copii și adulți, acest fundament ne va furniza un model operațional (vezi următoarele cinci figuri), care să vă ajute să înțelegeți procesul de meditație (Kappas, John G., *Professional Hypnotism Manual*, Panorama Publishing Company, Knoxville, 1999).

Să începem cu figura 8E de mai jos. Mulțumită cercetărilor efectuate în domeniul modelelor de unde cerebrale la copii, știm că, la naștere, ne aflăm complet pe tărâmul subconștientului.

Mintea în etapa timpurie



Figura 8E - Să presupunem că acest cerc reprezintă mintea. La naștere, mintea noastră este, în întregime, de factură subconștientă.

În continuare, să aruncăm o privire la figura 8F. Simbolurile plus și minus reprezintă modul în care mintea în dezvoltare a copilului învață din identificări și asocieri pozitive și negative, care generează obișnuințe și comportamente.

Iată un exemplu de identificare pozitivă: când simte un disconfort sau îi e foame, sugarul plânge, într-un efort de a comunica și de a atrage atenția mamei. Când părintele de care depinde îngrijirea copilului răspunde și-l hrănește sau îi schimbă scutecele, sugarul stabilește o legătură importantă între lumea lui interioară și cea exterioară. Nu-i trebuie decât vreo câteva repetiții ca să învețe să asocieze plânsul cu alăptatul sau cu starea de confort, care se transformă, astfel, în comportament.

Un exemplu elocvent de asociere negativă poate fi cel în care un copil de doi ani pune degetul pe o sobă încinsă. Acesta învață repede să identifice obiectul pe care îl vede în exterior - soba - cu durerea resimțită în interior și, după câteva tentative, învață o lecție prețioasă.

Mintea în dezvoltare

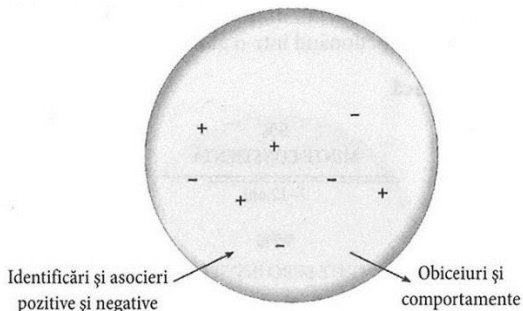


Figura 8F - Cu timpul începem să învățăm prin asociere, prin diferitele interacțiuni dintre universul nostru interior și mediul înconjurător, cu ajutorul simțurilor.

În ambele cazuri, s-ar putea spune că, în momentul în care copilul observă o modificare internă de natură chimică în organism, creierul ciulește urechile și acordă atenție oricărui aspect din mediul exterior care a generat modificarea respectivă, durere sau plăcere. Aceste tipuri de identificări și asocieri încep să dezvolte, încet, multe obișnuințe, deprinderi și comportamente.

Așa cum ați aflat, undeva în jurul vârstei de șase sau șapte ani, pe măsură ce unele cerebrale se transformă în unde Alfa, copilul începe să-și dezvolte *mintea analitică* sau *critică*. La majoritatea copiilor, mintea analitică își încheie dezvoltarea, de obicei, între 7 și 12 ani.

Meditația ne poartă dincolo de mintea analitică, în subconștient

În figura 8G, linia care traversează partea superioară a cercului este mintea analitică, acționând ca barieră de separare a conștientului de subconștient. La adulți, această minte critică preferă să raționeze, să evalueze, să anticipeze, să prevadă, să compare ce cunoaște cu ce învață sau să pună în contrast datele cunoscute cu cele necunoscute. De cele mai multe ori, când adulții sunt conștienți, mintea lor analitică este mereu la lucru, aceștia funcționând într-o "lume" a undelor Beta.

Mintea analitică



Figura 8G - Între 6 și 7 ani începe să se formeze mintea analitică. Aceasta acționează ca barieră de separare a conștientului de subconștient; evoluția acesteia se încheie, de obicei, între 7 și 12 ani.

Să privim acum figura 8H. Deasupra liniei care reprezintă mintea analitică se găsește conștientul, care constituie 5% din total. Acesta este sediul logicii și al rațiunii, care contribuie la voința noastră, la intenții și la abilități creative.

Subconștientul, care reprezintă aproximativ 95% din ceea ce suntem, constă din identificările și asocierile acelea pozitive și negative care dau naștere obișnuințelor și comportamentelor.

Mintea conștientă și mintea subconștientă

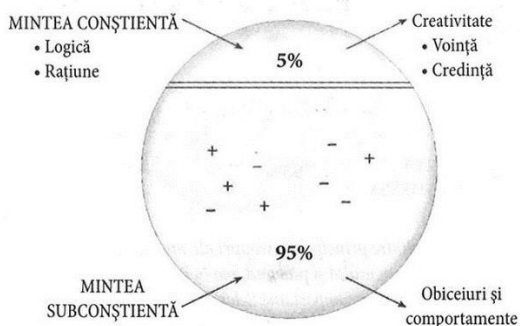


Figura 8H - Mentea este compusă din 5% conștient și 95% subconștient. Conștientul operează în primul rând cu logica și rațiunea, care dau naștere voinței, credinței, capacităților creatoare și intențiilor. Subconștientul cuprinde nenumăratele noastre identificări pozitive și negative, care dau naștere obiceiurilor, comportamentelor, abilităților, credințelor și percepțiilor.

Figura 8I ilustrează scopul fundamental al meditației (reprezentat de săgeată): depășirea minții analitice. Aflați la nivelul acesteia, schimbarea adevărată nu se poate produce. Ne putem analiza vechiul sine, dar nu ne putem dezinstala vechile programe și instala altele noi.

Meditația deschide poarta dintre conștient și subconștient. Medităm ca să pătrundem în sistemul de operare al subconștientului, locul unde sălășluiesc toate obișnuințele și comportamentele nedorite, și să le transformăm în modalități mai productive, care să ne sprijine în viață.

Meditația - transcenderea minții analitice

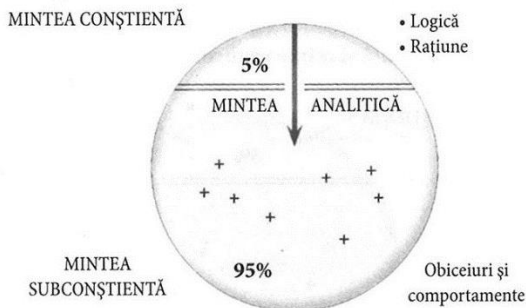


Figura 8I - Unul dintre principalele scopuri ale meditației este transcenderea conștientului și pătrunderea în subconștient, pentru modificarea obiceiurilor, comportamentelor, convingerilor, reacțiilor emoționale, atitudinilor și stărilor inconștiente de a fi, cu caracter autodistructiv.

Meditația ne poartă de la starea de undă cerebrală Beta la stările Alfa și Theta

Să observăm cum puteți învăța să schimbați vitezele și să accesați stările de undă cerebrală ca să vă puteți depăși trupul, mediul și timpul. Puteți, în mod natural, să reduceți viteza mare a vigilenței creierului și corpului și ajunge, astfel, într-o stare mai relaxată, mai ordonată și sistematizată de unde cerebrale.

Astfel, este foarte posibil să vă modificați în mod conștient unele cerebrale, de la starea de undă Beta de înaltă frecvență la Alfa și Theta (vă puteți antrena să vă deplasați în sus și în jos pe scara undelor cerebrale). Procedând astfel, deschideți porțile spre transformarea personală adevărată. Treceți granița și pătrundeți dincolo de tipul comun de gândire, alimentat de reacții la regimul de supraviețuire, intrând în domeniul subconștientului.

În timpul meditației, transcendeți ce simte trupul, încetați să mai fiți la voia mediului și pierdeți noțiunea timpului. Vă uitați *propria* identitate. Cum închideți ochii, semnalele transmise din exterior se diminuează, iar neocortexul are mai puțin de gândit și analizat. În consecință, mintea analitică începe să se domesticească, iar activitatea electrică a neocortexului se liniștește.

Apoi, când priviți cu atenție calmă, când vă concentrați și vă focalizați în manieră relaxată, vă activați automat lobul frontal, ceea ce reduce activarea sinaptică în restul neocortexului. De aceea, reduceți volumul circuitelor cerebrale care procesează timpul și spațiul. Aceasta îngăduie undelor cerebrale să se domolească firesc și să ajungă în starea Alfa. Acum treceți dintr-o stare de supraviețuire într-una mai creativă, iar creierul se recalibrează în mod natural, ajungând într-o stare de undă mai ordonată, coerentă.

Unul dintre pașii ulteriori de meditație, dacă exersați în continuare, este pătrunderea în frecvența de undă Theta, când corpul este adormit, dar mintea veghează. Acesta este un tărâm de poveste. Acum sunteți într-un sistem mai profund al subconștientului și puteți să transformați asocierile negative într-unele pozitive.

Este important să rețineți că, dacă v-ați condiționat corpul să se transforme în minte, iar corpul este oarecum adormit în timp ce mintea e trează, am putea spune că tandemul minte-corp nu mai opune rezistență. În starea Theta, corpul nu mai deține controlul, iar dumneavoastră sunteți liber să visați, să schimbați programe subconștiente și să creați, în sfârșit, de pe poziții lipsite cu totul de obstacole.

Odată ce corpul nu mai conduce mintea, servitorul nu mai e stăpân, iar dumneavoastră acționați acum dintr-un loc unde aveți putere reală. Sunteți asemenea unui copil pătrunzând pe tărâmul raiului.

Adâncirea în visare, coborârea și urcarea pe treptele conștiinței... în mod firesc

Când sunteți pe punctul de a adormi, treceți printr-un spectru de stări de undă, de la Beta la Alfa la Theta, sfârșind cu Delta. Tot așa, când vă treziți dimineața, urcați în mod firesc de la Delta la Theta și apoi la Alfa și, în final, la Beta, revenind la starea de conștientă. Când "vă băgați mințile în cap", revenind de pe tărâmul celălalt, vă amintiți cine sunteți, problemele de viață, persoana de alături din pat, casa în care locuiți, unde locuiți și... *hocus-pocus* ! Vă regăsiți înapoi în starea Beta, la același vechi sine. Unii se prăbușesc foarte repede prin aceste niveluri, ca o bilă de oțel care cade de pe acoperișul unei clădiri. Trupurile le sunt atât de epuizate de oboseală, încât coborârea firească pe treptele scării, către stările subconștiente, se întâmplă prea repede.

Alții nu pot schimba vitezele că să avanseze în mod natural către somn; sunt excesiv de concentrați pe stimulii din propria viață, care le consolidează stările de dependență mentală și emoțională. Aceștia sunt măcinați de insomnii și pot lua medicamente care să le modifice chimismul creierului și să le sedeze corpul. Oricum ar sta lucrurile, problemele de somn pot fi semne ale lipsei de sincronizare dintre creier și minte.

Cele mai bune momente de meditație: dimineața și seara, când se deschide poarta către subconștient

Ca rezultat al modificărilor normale zilnice ale chimismului cerebral (în mod alternativ, creierul produce serotonină, un neurotransmițător activ, în principal, pe durata zilei, care vă face vigilent și melatonină, neurotransmițătorul de noapte, care începe să vă relaxeze ca să adormiți), există două împrejurări în care se deschide poarta către subconștient - când vă duceți seara la culcare și când vă treziți, dimineața. Așadar, e o idee bună să meditați dimineața sau seara, pentru că vă va fi mai ușor să alunecați într-o stare de undă Alfa sau Theta.

Îmi place să mă trezesc devreme ca să încep meditația, pentru că, atunci când nu m-am trezit complet, mă aflu încă în starea Alfa. Personal, mie îmi place că crez de la zero.

Alții preferă seara târziu. Aceștia știu că trupul (aflat la pupitrul de comandă în cursul zilei) este prea obosit acum ca să "fie" minte și pot crea fără efort, profitând de faza Alfa și intrând chiar în starea Theta, cât timp sunt încă treji.

Meditația la mijlocul zilei ar putea fi dificilă, mai ales dacă lucrați într-un birou aglomerat, dacă aveți de gestionat un cămin și mulți copii care vă solicită atenția exclusivă ori sunteți implicat în activități care necesită atenție concentrată. În astfel de împrejurări, s-ar putea să vă aflați în plină stare Beta de înaltă frecvență, iar pașitul peste pragul ușii despre care vorbeam ar putea să necesite prea mult efort.

Funcția undei cerebrale

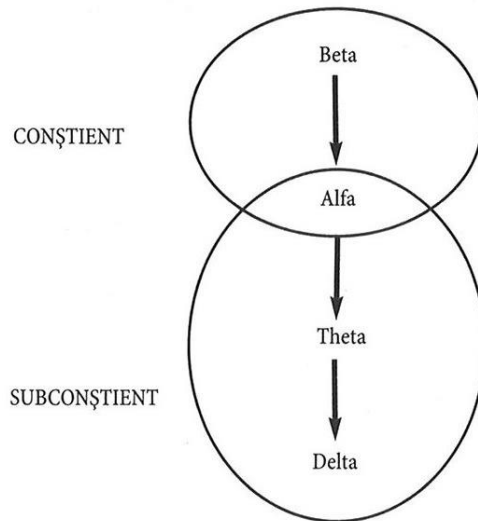


Figura 8J - Această diagramă arată modul în care funcțiile undei cerebrale se deplasează dinspre starea de activitate cea mai înaltă și rapidă (Beta), către cea mai joasă și lentă (Delta). Trebuie reținut faptul că undele Alfa au rolul de punte între conștient și subconștient. Cu cât undele cerebrale sunt mai joase/lente, cu atât ne aflăm mai adânc în subconștient; cu cât undele cerebrale sunt mai înalte/rapide, cu atât ne plasăm mai pronunțat în domeniul conștientului.

Preluarea controlului asupra stării de meditație

Tehnicile de reflecție interioară deprind din nou mintea, corpul și creierul să devină prezente, în loc să se streseze anticipând vreun eveniment viitor care vă obsedează. Totodată, meditația dezancorează tandemul minte-trup din trecut și vă eliberează de emoțiile care vă țin în mrejele unei existențe familiare.

Meditația caută să realizeze o experiență similară unui fulg ce cade de pe acoperișul unei clădiri, ușor și neîntrerupt. Mai întâi, vă deprindeți să vă lăsați corpul

să se relaxeze, menținându-vă în același timp mintea concentrată. Odată ce începeți să stăpâniți această deprindere, scopul final este să vă lăsați corpul să adoarmă, în timp ce mintea rămâne trează sau activă.

Iată cum funcționează lucrurile. Dacă starea de conștientă este starea de undă Beta (de la o frecvență joasă la una înaltă, variind în funcție de nivelul de stres), în momentul în care vă ridicați în capul oaselor, vă țineți spatele drept, închideți ochii, respirați în mod conștient de câteva ori și vă coborâți în interior, vă comutați în mod firesc de la sistemul nervos simpatic la sistemul nervos parasimpatic. Vă modificați astfel și procesele fiziologice, care vor trece de la sistemul de protecție de urgență (luptă/frică/fugă), la cel de protecție internă destinat proiectelor de construcție pe termen lung (creștere și vindecare). Pe măsură ce se relaxează corpul, tiparele dumneavoastră de undă cerebrală încep, în mod natural, să treacă spre Alfa.

Realizată corect, meditația vă va modifica activitatea cerebrală, iar creierul va trece la o stare mai coerentă și ordonată de undă. Nu vă veți mai concentra pe Marea Tripletă și veți deveni *nimeni, nimic și nicicând*. Acum începeți să vă simțiți conectat, complet și echilibrat și trăiți emoții mai sănătoase, superioare, de încredere, bucurie și inspirație.

Orchestrare pentru coerență

Dacă definim mintea drept creier în acțiune sau activitate a creierului, atunci, când prelucrează diferite fluxuri de conștiință, deducem, în mod firesc, că meditația produce stări mentale mai sincronizate și mai coerente (Murphy, Michael și Donovan, Steven, *The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography, 1931-1996*, ed. a II-a, Institute of Noetic Sciences, Petaluma, 1997). Pe de altă parte, atunci când creierul este stresat, activitatea sa electrică seamănă cu o întreagă orchestră de instrumente muzicale care cântă anapoda. Mintea nu va ține ritmul, va fi în dezacord și va cânta fals.

Sarcina dumneavoastră este să interpretați o capodoperă. Dacă mai continuați cu această orchestră alcătuită din instrumentiști indisciplinați, egocentrici și aroganți, convinși, fiecare în parte, că numai instrumentul său trebuie auzit, mai presus de toate celelalte, trebuie să insistați să cânte împreună sub bagheta dumneavoastră; în acest fel, va veni momentul în care vi se vor supune, recunoscându-vă rolul de dirijor și sfârșind prin a interpreta ca o echipă.

Aceasta este clipa în care undele cerebrale devin mai sincronizate, trecând de la Beta la Alfa și Theta. Circuitele mai izolate încep să comunice organizat și să alcătuiască o minte mai coerentă. Starea de conștiință nu vă mai este caracterizată de o gândire îngustă, supraaglomerată, obsesivă, compartimentată în regim de supraviețuire și trece la o gândire mai deschisă, relaxată, holistică, prezentă, disciplinată, creativă și simplă. Aceasta este starea naturală de a fi conform căreia ar trebui să trăim.

Vă invit să aruncați o privire la coerență sau *sincronicitate*, starea în care creierul funcționează în armonie.

Diferența dintre undele cerebrale coerente și cele incoerente

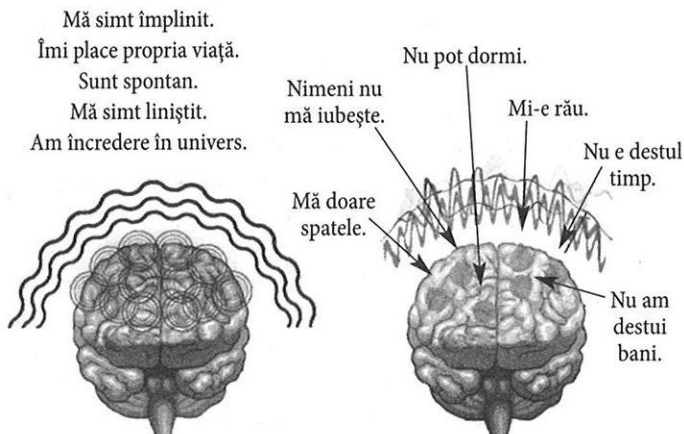


Figura 8K - În prima figură, creierul este în echilibru și cu un grad înalt de integrare. Există multiple zone diferite sincronizate, care formează o comunitate mai ordonată, holistică, de rețele neurologice care funcționează conjugat. În cea de-a doua imagine, creierul este dezordonat și dezechilibrat. Multele și diferitele compartimente nu mai lucrează în echipă, iar creierul este scindat și bolnav.

Creierul coerent pregătește scena pentru vindecare

Acest semnal ordonat, nou, sincronizat, transmis corpului dinspre creier, organizează toate diversele sisteme în homeostază - sistemul cardiovascular, sistemul digestiv, sistemul imunitar și așa mai departe, trecând și acestea în starea de coerență. Pe măsură ce sistemul nervos se recalibrează, întreaga cantitate enormă de

energie necesară pentru supraviețuire poate fi folosită acum în scop de creație. Trupul începe să se vindece.

Spre exemplu Jose, participant la o conferință, mi-a povestit una dintre primele sale experiențe de meditație, de pe când avea vreo 20 de ani. Pe vremea aceea, avea pe mâna stângă zece negi de mărimea unei măslina, care îl făceau să se simtă atât de stingherit, că își ținea mai tot timpul mâna ascunsă în buzunar.

Într-o zi, a primit de la cineva o carte despre meditație în care era instruit să se concentreze, pur și simplu, asupra respirației și să îngăduie minții să se dilate dincolo de barierele corpului. Într-o seară, înainte de culcare, a hotărât să încerce, în doar câteva clipe, a trecut dintr-o stare de suprasolicitare și contractare într-o stare de mai mare amplexare, deschisă, concentrată. Pe măsură ce își părăsea personalitatea familiară și se transforma în altceva decât gândurile și sentimentele lui tipice, a trecut de la obișnuitele modele răzlețe de gândire impulsionate de ego-ul familiar la un simț amplificat al sinelui. În acel moment, ceva s-a schimbat.

A doua zi dimineață când s-a trezit, toți cei zece negi dispăruseră complet. Șocat și debordând de bucurie, s-a uitat prin așternut după ei, dar n-a găsit nimic. Mi-a explicat că nu știa unde dispăruseră. I-am spus că se întorseseră în câmpul cuantic de unde veniseră. Și i-am mai sugerat că inteligența universală care îi menține ordinea în trup făcuse, în mod natural, ce face de obicei - creează și mai multă ordine ca să reflecte o minte mai coerentă. În momentul în care mintea sa nouă, subiectivă, coerentă s-a suprapus peste inteligența superioară, obiectivă și coerentă, acea forță superioară din interior i-a produs vindecarea.

Toate acestea s-au petrecut pentru că, atunci când s-a dat deoparte și s-a transformat în nimeni, nimic și nicicând, când a uitat de sine, concentrarea i s-a deplasat dinspre dezordine susținută spre ordine susținută... dinspre supraviețuire spre creație... dinspre contracție spre expansiune... de la incoerență la coerență. Apoi, conștiința fără limite i-a restabilit ordinea în trup, iar el s-a vindecat.

Meditație plus acțiune: cum a ieșit o femeie din starea cronică de lipsă

Îmi rog deseori participanții la atelier să-și împărtășească experiențele deosebite de transformări din viață. Monique, o terapeută din Montreal, Quebec, mi-a prezentat recent remarcabila ei experiență.

Monique își trăise, inconștient, cea mai mare parte a vieții de adult într-o stare aproape constantă de lipsă. Fără bani suficienți. Fără energie suficientă. Fără

Îndeajuns de mult timp pentru lucrurile pe care și le dorea. Acum, trecea printr-o perioadă deosebit de grea: îi crescuse considerabil chiria biroului (nu avea suficient de mult spațiu acasă ca să-și mute biroul acolo), iar ea și soțul ei nu-și permiteau să-și trimită fiul la facultate pe care și-o dorea, aveau nevoie de altă mașină de spălat, iar criza economică îi forțase pe mai mulți clienți să renunțe la serviciile ei.

Într-o zi, în timpul meditației pe care o veți deprinde în această carte, în timp ce medita asupra alegerilor pe care le făcuse în viață, Monique și-a dat seama că nu mai putea continua ca de obicei - încovoiindu-se și rezistând cu o mentalitate pseudo-positivă de tipul "vai de capul meu, dar ferească Dumnezeu de mai rău !" A recunoscut că deciziile și soluțiile ei fuseseră întotdeauna luate din perspectiva lipsei - lipsă de timp, de bani și de energie. Memorase această stare de a fi, iar *lipsa* îi devenise personalitate. Prototip al inerției, avea tendința de a lăsa lucrurile în voia sorții. În mod ironic, Monique lucrase cu propriii clienți pentru depășirea exact a acestor trăsături și adoptarea unei atitudini mai pronunțat proactive și mai puțin reactive.

Cu mare determinare, a decis să-și schimbe personalitatea. Gata cu atitudinea plecată în fața vieții, care s-o calce în picioare, și cu lăsatul lucrurilor să se întâmple de capul lor.

În cele ce au urmat, Monique a alcătuit un formular care cuprindea cine dorea să devină, cum voia să gândească și cum dorea să se simtă. Și-a imaginat o femeie ale cărei opțiuni erau toate făcute cu multă energie și care dispunea de timp și bani. Cel mai important lucru dintre toate, țelul ei de a deveni persoana respectivă era la fel de ferm pe cât îi era de precisă viziunea. Știa cine nu mai voia să fie și avea planuri clare în legătură cu felul în care ar fi gândit, s-ar fi comportat și ar fi simțit noul ei sine.

Când luăm cu asemenea forță o decizie și avem o intenție clară în legătură cu felul în care va arăta noua noastră realitate, claritatea și coerența gândurilor respective produc emoții corespunzătoare. În consecință, ni se modifică chimismul interior și ni se transformă configurația neurologică (îndepărtăm conexiuni sinaptice vechi și înmugurim altele, noi), iar noi ne exprimăm diferit chiar codul genetic.

Monique a început să-și trăiască viața din perspectiva cuiva care avea o mulțime de bani, energie din plin și ale cărei nevoi erau pe deplin și în totalitate satisfăcute. Se simțea minunat. Sigur, nu toate problemele cuprinse în registrul ei de griji dispăreau, dar își perfecționa capacitatea de a trăi dintr-o perspectivă diferită.

La mai multe săptămâni după ce luase această decizie fermă, Monique lucra cu ultimul client din ziua aceea. Femeia respectivă, care crescuse în Franța, își aducea aminte cum părinții cumpărau un bilet la loteria franceză în fiecare lună, o tradiție pe care aceasta o continuase.

În drum spre casă, Monique nu s-a mai gândit la loterie și la clienta sa. Nu jucase niciodată, gândindu-se că, la resursele financiare limitate de care dispunea, un asemenea obicei ar fi de-a dreptul frivol. Oprindu-se la benzinărie pentru alimentare, a zărit, în timp ce se îndrepta să plătească, un stand pe care stăteau, înșirate, diferite bilete la loterie. Din impuls, dându-și seama că noua Monique trăia din plin și nu ducea lipsă de nimic, și-a dat o șansă și a cumpărat un bilet.

Din momentul în care se oprise la o pizzerie de prin partea locului, ca să cumpere ceva de mâncare pentru cină și până sosise acasă, loteria îi ieșise din minte. Apucând o felie de pizza, a descoperit că prin cutie se scursesese niște grăsimi și că biletul de loterie se lipise, pătând scaunul din dreapta. A pus pizza pe masa din sufragerie, cu biletul alături, spunând familiei să înceapă să mănânce fără ea, pentru că se duce în garaj să curețe pata de grăsime. În timp ce era ocupată cu curățatul, soțul ei a venit către ea, alergând.

"N-o să-ți vină să crezi ! Biletul tău e câștigător !"

Aduceți-vă aminte că, atunci când câmpul cuantic răspunde, o face într-un fel imposibil de prevăzut. Poate vă gândiți: *Sigur că a câștigat milioane și a trăit fericită până la adânci bătrâneți !*

Nu chiar. Monique a câștigat 53 000 de dolari. Era fericită ? Mai curând uluită. Cei doi aveau exact 53 000 de dolari datorie pe cartea de credit și la împrumutul pentru mașină.

Monique a fost foarte entuziasmată când ne-a povestit această întâmplare, dar pe urmă a recunoscut, cu șiretenie, că data următoare, în loc să-și propună ca intenție să primească tot ce are nevoie, va alege să-și închipuie că nevoile îi sunt acoperite și că mai rămâne și ceva extra.

Ce ilustrează povestea de mai sus este forța ce rezidă din crearea unei noi stări de a fi. Monique nu putea ajunge la un asemenea rezultat prin simpla închipuire că era o persoană nouă - trebuia să pună acel sine nou în acțiune. Vechea Monique n-ar fi cumpărat un bilet de loterie; noua ei personalitate a intrat însă în consonanță cu

comportamentul pentru a-și atinge obiectivul, iar câmpul i-a dat un răspuns cu totul neașteptat și, totuși, perfect adecvat.

Deoarece Monique și-a format o nouă personalitate care nu pierdea ocaziile și se comporta diferit, aceasta a obținut rezultate noi și mai mult decât satisfăcătoare. Personalitate nouă, realitate personală nouă.

Sigur că nu e obligatoriu să câștigi la loterie ca să vă schimbați viața. Ceea ce e obligatoriu însă este să luați decizia de a nu mai fi vechiul sine, să pătrundeți în sistemul de operare unde sălășluiesc acele programe inconștiente și, ulterior, să concepeți un plan clar de realizare a unui alt sine.

Creierul coerent: aplicații

Înainte de a încheia acest capitol, vreau să abordez un subiect la care m-am referit în ***Antrenează-ți creierul !***, și anume călugării budiști din experimentul efectuat la Universitatea din Wisconsin. Acești "super-meditatori" aveau o capacitate de a intra într-o stare specifică undelor cerebrale coerente care depășea cu mult capacitățile majorității dintre noi. Când meditau asupra unor gânduri de iubire, bunăvoință și compasiune, coerența semnalului pe care îl transmiteau aproape că ieșea din diagramă.

În timpul studiului, în fiecare dimineață, aceștia meditau, în timp ce cercetătorii le monitorizau activitatea de undă cerebrală. După aceea, erau trimiși afară, în campus și în oraș, să aleagă ce doreau - să viziteze muzee, să meargă la cumpărături sau orice altceva. După ce se întorceau la centrul de cercetări, li se scana din nou creierul, *fără a intra mai întâi în stare de meditație*. În mod uluitor, în ciuda faptului că nu mai meditaseră toată ziua și fuseseră supuși semnalelor haotice la care ne expune pe toți mediul exterior, aceștia și-au menținut modelul cerebral coerent pe care îl realizaseră meditând (Lutz, Antoine și colab., "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice", *PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences)*, nr. 46, vol. 101, 16 nov. 2004. În aprilie 2008, cu ocazia conferinței "Minte și viață" din Rochester, Minnesota, am purtat și o minunată discuție cu Richard Davidson de la Clinica Mayo).

Cei mai mulți dintre noi, când se confruntă cu abundența și confuzia stimulilor generați de lumea din jur, se retrag în regimul de supraviețuire și fabrică substanțele chimice de stres. Reacțiile respective de stres sunt ca niște factori de perturbare care distorsionează semnalele creierului. Dimpotrivă, noi ne propunem să

aducem mai mult cu călugării despre care vorbeam. Dacă putem genera modele coerente de semnale - undele sincrone respective - o să descoperim că această coerență a semnalului se manifestă în ceva tangibil.

Cu timpul, dacă puteți crea în mod repetat o stare de coerență internă, așa cum făceau călugării respectivi, veți putea păși prin lumea de afară fără să mai suferiți de efectele auto-limitative ale stimulilor perturbatori ai acestuia. Și, din această cauză, nu veți mai avea reacțiile reflexe care vă forțau înainte să reveniți la vechiul și familiarul sine pe care sunteți atât de nerăbdător să-l schimbați.

Practicarea constantă a meditației și crearea unei coerențe interioare vă va ajuta nu numai să mai scăpați de afecțiunile fizice ale trupului, dar și să avansați spre acel sine ideal pe care l-ați văzut cu ochii minții. Coerența dumneavoastră interioară poate contracara stările emoționale reactive negative și vă poate permite să dememorați comportamentele, gândurile și sentimentele care le alcătuiesc.

Odată ajuns într-o stare neutră, este mult mai ușor să vă angajați într-o stare superioară precum compasiunea, este mai ușor să invocați bucuria pură, iubirea și recunoștința sau orice altă stare emoțională superioară. Lucru adevărat, pentru că emoțiile respective sunt deja profund coerente. Și atunci când ați trecut prin procesul de meditație și generați stări de undă cerebrală care reflectă această puritate, puteți începe să vă depășiți corpul, mediul și timpul, aspecte care produceau odată stări emoționale autolimitative. Veți înceta să mai fiți controlat de acestea, ba mai mult, le veți controla dumneavoastră pe ele.

Odată ce v-ați însușit cunoștințele, sunteți pregătit pentru experiența efectivă

Acum v-ați echipat cu cunoștințele necesare pentru a trece la meditație, următorul nostru subiect de discuție, tratat în partea a III-a, unde veți înțelege pe deplin ce veți face și de ce o veți face.

Nu uitați că informațiile și cunoștințele sunt precursorile experienței. Întreaga informație pe care ați citit-o și-a găsit locul în carte ca să vă pregătească pentru o experiență revelatoare. Odată ce învățați tehnica meditației și o aplicați în propria viață, veți avea un feedback. În secțiunile care vor urma veți afla cum să puneți în practică toate acestea și veți face transformări măsurabile în orice domeniu al propriei vieți.

Îmi aduc acum aminte de călătoria în două etape pe care o fac mulți alpiniști care urcă muntele Rainier, din statul Washington, cel mai înalt vulcan din Statele Unite continentale (4392m). După ce-și lasă mașina la centrul turistic *Paradise Jackson* (1646 m), trebuie mai întâi să urce pe jos până la tabăra Muir (3072m). Oprirea în această tabără le dă posibilitatea să privească întreaga distanță pe care au parcurs-o, să evalueze ce au învățat din pregătirea și experiența acelei drumeții, să primească îndrumări practice suplimentare și să se odihnească peste noapte. Această privire de perspectivă este, cel mai probabil, esențială pentru continuarea urcușului către maiestuosul pisc al Muntelui Rainier.

Cunoștințele acumulate v-au permis să urcați până la această cotă. Acum, sunteți pregătit să aplicați tot ce ați aflat. Și nou descoperita dumneavoastră înțelepciune ar trebui să vă inspire să vă străduiți înainte către partea a III-a, unde puteți stăpâni abilitățile de a vă transforma mintea și, prin urmare, viața.

Astfel că vă invit să luați o scurtă pauză. Aruncați o privire recunoscătoare pentru informațiile dobândite în partea I și în partea a II-a și, dacă simțiți nevoia, revedeți aspectele despre care simțiți ca sunt importante... pe urmă, însoțiți-mă în pregătirile finale pentru călătoria meditativă către propriul dumneavoastră pisc.

PARTEA A III-A

PAS CU PAS SPRE UN NOU DESTIN

CAPITOLUL 9

Procesul de meditație: introducere și pregătire

Așa cum vă spuneam mai devreme, principalul scop al meditației este acela de a vă îndepărta atenția de la mediu, corp și trecerea timpului, în așa fel încât să vă concentrați asupra propriilor intenții și gânduri, și nu asupra stimulilor externi. Ulterior, vă veți putea modifica starea interioară independent de mediul din jur. Meditația constituie, totodată, și un mijloc de accesare a subconștientului, trecând dincolo de mintea analitică. Acest aspect este crucial, din moment ce subconștientul este locul unde se găsesc toate acele obiceiuri proaste și comportamente pe care doriți să le schimbați.

Introducere

Toate informațiile oferite până în acest punct nu au avut altă menire decât să vă ajute să înțelegeți ce anume veți întreprinde începând cu această parte a cărții, în timp ce învățați cum să folosiți meditația pentru a crea o nouă realitate. Și, odată înțeleși și exersați pașii practici prezentați aici, puteți interveni ulterior asupra *oricărui* aspect de viață pe care vreți să-l schimbați. Aduceți-vă aminte că, prin astfel de demersuri de transformare, vă dezbărați de obiceiul de a fi dumneavoastră înșivă, făcând loc unei minți noi, pentru un viitor nou. Cât despre *mine*, când mă angajez în procesul pe care vi-l voi prezenta în cele ce urmează, am ca *intenție* să mă pierd în conștiință, să mă disociez de realitatea pe care o cunosc și să-mi golesc mintea de gândurile și sentimentele care îmi definesc vechiul sine.

La început, din cauza noutății sarcinii, este posibil să nu vă prea simțiți în apele dumneavoastră sau chiar să vă încerce o senzație de disconfort. Nu-i nimic. La mijloc nu e decât corpul, cel care s-a transformat în minte și opune rezistență la acest proces de modelare. Acest lucru trebuie înțeles înainte de a vă apuca de exerciții; relaxați-vă - fiecare pas este conceput astfel încât să fie ușor de înțeles și simplu de urmat. Personal, sunt nerăbdător să-mi fac meditația. Îmi aduce atâta ordine, pace, limpezime și inspirație, încât rareori mi se întâmplă să sar peste vreo zi. Mi-a luat ceva timp să ajung în acest punct, așa că vă rog să aveți răbdare.

Transformarea micilor pași în obișnuință

De fiecare dată când învățați ceva nou a cărui punere în practică vă solicită toată atenția și determinarea, probabil că în timpul instruirii inițiale respectați niște pași specifici, ceea ce ușurează demontarea aspectelor complexe ale abilității sau sarcinii de învățat, astfel încât mintea să-și poată păstra concentrarea fără a fi copleșită. Indiferent de demersul în care v-ați implicat, scopul vă este, desigur, memorarea celor învățate, astfel încât să poată fi puse în practică în mod firesc, fără efort și în mod subconștient. Ceea ce doriți este, în mod esențial, transformarea acestei noi abilități într-o obișnuință.

Orice abilitate nouă este mai ușor de înțeles și executat atunci când, prin repetiție, reușiți să stăpâniți câte o singură sarcină sau procedură simplă, trecând apoi la următoarea. Cu timpul, veți pune pașii cap la cap, în cadrul unui proces coordonat. Semnul că sunteți pe calea cea bună apare atunci când toți pașii vi se par o singură mișcare fluidă, ușor de realizat, ce duce la obținerea rezultatului dorit - aceasta este ținta către care să tindeți în deprinderea acestui proces etapizat de meditație. Când învățați să jucați golf, de exemplu, mintea trebuie să prelucreze o mulțime de instrucțiuni pentru ca acțiunile să vă corespundă intențiilor. Închipuiți-vă că, în timpul pregătirii pentru prima lovitură, cel mai bun prieten vă strigă: "Ține capul aplecat ! Îndoiaie genunchii ! Umerii și spatele drepte ! Brațul din față drept, dar mâna mai moale ! Lasă greutatea de pe un picior pe altul când te avânți ! Lovește în spatele mingii și urmărește-o până la capăt !" Și, ce-mi place mie cel mai mult: „Relaxează-te !”

Dacă le-ați primi dintr-odată, toate respectivele instrucțiuni v-ar putea paraliza. Ce-ar fi, în locul unei astfel de abordări, să vă concentrați asupra unui singur lucru o dată, în ordine metodică ? Cu timpul, pare logic ca lansarea să devină o singură mișcare.

La fel, dacă ați învăța să preparați ceva după o rețetă franțuzească, ați începe efectuând fiecare pas component în parte. Dacă repetați de suficient de multe ori, va veni un moment în care nu va mai fi nevoie să pregătiți rețeta urmând pași separați, ci efectuând un proces continuu. În tandemul minte-corp, instrucțiunile s-ar integra într-un tot, pașii s-ar contopi în doar câțiva, și, în cele din urmă, ați ajunge să pregătiți rețeta în jumătate din timpul de care aveți nevoie înainte. Ați trece de la gând la faptă, asta deoarece corpul, la fel ca și mintea, memorează ceea ce faceți. Aceasta este memoria procedurală, fenomen ce apare când o acțiune se execută suficient de mult timp. Începeți să știți că *știți cum*.

Construirea unei rețele neurologice pentru meditație

Rețineți: cu cât dețineți mai multe informații, cu atât sunteți mai pregătit pentru o experiență nouă. Fiecare pas pe care îl exersați va avea un sens pentru dumneavoastră, în funcție de ce ați aflat citind din această carte; fiecare dintre ei se bazează pe concepții științifice sau filosofice, în așa fel încât nimic să nu fie lăsat pe seama presupunerilor. Pașii sunt prezentați într-o anumită ordine, concepută pentru a vă ajuta să memorați acest proces de transformare personală.

Deși am schițat un program de patru săptămâni pentru deprinderea întregului proces, vă invit să vă luați cât timp aveți nevoie pentru a exersa fiecare pas, până ce devine familiar. Ritmul către care tindeți trebuie să fie confortabil, astfel încât să nu vă simțiți copleșit.

Veți începe fiecare ședință cu exersarea pașilor învățați anterior, prelucrând ulterior materialul nou programat pentru săptămâna respectivă. Deoarece este mai eficace să învățați câțiva pași legați, în unele săptămâni veți avea de exersat două sau mai multe etape. Totodată, vă recomand să exersați fiecare pas nou - sau pași noi - de conștientizare timp de cel puțin o săptămână înainte de a trece la următorii. În câteva săptămâni veți fi construit o frumusețe de rețea neurologică pentru meditație.

Propunere de program de patru săptămâni

<i>Săptămâna întâi</i> (Capitolul 10):	În fiecare zi, efectuați PASUL 1: Inducția.
<i>Săptămâna a doua</i> (Capitolul 11):	Începeți fiecare ședință zilnică exersând, din nou, primul pas; adăugați, apoi, PASUL 2: Recunoașterea, PASUL 3: Acceptarea și afirmarea și PASUL 4: Abandonarea.
<i>Săptămâna a treia</i> (Capitolul 12):	Începeți fiecare ședință zilnică exersând PAȘII 1-4, apoi adăugați PASUL 5: Observarea și evocarea și PASUL 6: Redirecționarea.
<i>Săptămâna a patra</i> (Capitolul 13):	Începeți fiecare ședință zilnică exersând PAȘII 1-6, apoi adăugați PASUL 7: Creația și exercițiul.

Nu vă grăbiți și construiți o bază solidă. Dacă aveți deja experiență de meditație și vreți să faceți mai mult deodată, e în ordine, dar străduiți-vă să urmați toate instrucțiunile și să încredințați memoriei tot ce faceți.

Când vă veți putea concentra pe ceea ce faceți, fără să vă lăsați gândurile distrase indiferent de stimulul exterior, veți ajunge la un punct când corpul se aliniază, efectiv, cu mintea. Acum, noua dumneavoastră abilitate va deveni din ce în ce mai ușor de pus în practică, mulțumită legii lui Hebb referitoare la acționare și circuite. Ingredientele învățării, atenției, instruirii și exercițiului vor dezvolta o rețea neurologică asociată pentru a vă reflecta intenția.

Pregătire

Pregătirea inițială

Instrumente de scris. Separat față de ședințele de meditație, veți citi texte de prezentare referitoare la fiecare pas, frecvent însoțite de întrebări și sugestii cuprinse sub titlul "O bună oportunitate de a scrie". Vă recomand să aveți pregătit la îndemână un caiet în care să vă notați răspunsurile. Revedeți-vă apoi răspunsurile înainte de a vă face meditația zilnică. Astfel, reflecțiile notate pot servi drept foaie de parcurs care să vă pregătească să navigați prin procedurile de meditație în care vă veți accesa sistemul de operare al subconștientului.

Ascultați. Când învățați pașii de meditație prima oară, s-ar putea să doriți să ascultați niște ședințe înregistrate de meditație asistată. De exemplu, veți învăța o tehnică de inducție pe care o veți folosi la fiecare ședință, ca să vă ajute să atingeți starea de unde Alfa de mare coerență în pregătirea abordării care constituie nucleul capitolelor 11-13. În plus, pașii pe care îi veți învăța în fiecare săptămână vă stau la dispoziție într-o serie de meditații asistate.

DOUĂ METODE DE MEDITAȚIE

Prima metodă de meditație: Ori de câte ori vedeți acest simbol:



...înseamnă că aveți la dispoziție o inducție sau o meditație asistată. Aceste exerciții asistate pot fi descărcate de pe adresa www.drjoedispenza.com și le puteți

audia fie în format MP3, fie le puteți inscripționa pe un CD. După lectura fiecărui capitol și notarea răspunsurilor într-un jurnal, puteți descărca meditația corespunzătoare, în fiecare săptămână, pe măsură ce adăugați pasul sau pașii următori la cei exersați săptămâna anterioară, puteți găsi meditația următoare disponibilă pentru descărcare. Acestea se găsesc sub următoarele denumiri: "meditația pentru săptămâna întâi", "meditația pentru săptămâna a doua", "meditația pentru săptămâna a treia", "meditația pentru săptămâna a patra", aceasta din urmă cuprinzând meditația completă.

De exemplu, când ascultați meditația pentru săptămâna a doua, aceasta vă va purta prin pasul săptămânii întâi, care constă dintr-o tehnică de inducție, adăugând ulterior cei trei pași pe care îi veți exersa pentru săptămâna a doua. Când efectuați exercițiile de meditație din săptămâna a treia, veți repeta pașii învățați în prima și a doua săptămână, adăugând apoi pașii pentru săptămâna a treia.

A doua metodă de meditație: Vă puteți, de asemenea, folosi de scenariile pentru aceste exerciții asistate, disponibile în anexe, fie citindu-le până memorati secvența, fie înregistrându-vă pe un reportofon. Anexele A și B vă oferă două tehnici de inducție. Anexa C este scenariul întregii meditații, care cuprinde toți pașii pe care îi veți învăța în partea a III-a. Dacă vă hotărâți să folosiți scenariul din anexa C, atunci, în fiecare săptămână, vă rog să începeți cu pașii învățați săptămâna anterioară, construind apoi meditația pe baza acestora.

Pregătirea mediului

Locul, locul și iar locul. Ați aflat că depășirea propriului mediu constituie un pas esențial pentru a vă dezvăța de a fi dumneavoastră înșivă. Găsirea mediului propice pentru meditație, cu minimum de factori de distragere, vă va fi de un real sprijin pentru înfrângerea primei componente a Marii Triplete (celelalte două, trupul și timpul, vor urma imediat). Alegeți-vă un loc confortabil în care să puteți fi singur, departe de tentațiile din exterior. Aranjați-l astfel încât să fie izolat, intim și ușor accesibil. Vizitați-l în fiecare zi și transformați-l în locul dumneavoastră special. Între dumneavoastră și locul acesta se va forma o legătură puternică. Va deveni locul frecventat pentru împlânzirea eului distras, pentru depășirea vechiului sine, pentru crearea unuia nou și modelarea unui destin favorabil. Cu timpul, veți fi cu adevărat nerăbdător să ajungeți acolo.

Unul dintre participanții la un seminar pe care-l țineam mi-a spus că adormea întotdeauna în timpul meditației. Iată cum a decurs conversația noastră:

- "Unde faceți exercițiile de meditație?" "În pat."
- "Ce spune legea asocierii despre pat și somn?" "Asociez patul cu somnul."
- "Ce demonstrează legea repetiției despre somnul în propriul pat în fiecare seară?"
- "Dacă dorm în fiecare seară în același loc, îmi formează circuite de asociere a patului cu somnul"
- "Dat fiind faptul că rețelele neuronale se formează prin efectul combinat al legii asocierii și al legii repetiției, nu se poate să vă fi format o rețea neurologică în conformitate cu *care pat înseamnă somn* ? Și, pentru că rețelele neurologice sunt programe automate folosite inconștient zi de zi, nu este logic ca, atunci când sunteți în pat, corpul (în calitatea sa de minte) să vă comande să alunecați automat și inconștient în uitare ?"
- "Da. Cred că e nevoie să-mi găsesc un loc mai bun de meditație."

Nu numai că i-am sugerat să nu stea în pat când meditează, ci și să găsească un alt loc, separat de dormitor. Când vreți să construiți o rețea neurologică nouă, e de bun-simț să vă faceți exercițiile de meditație într-un decor care să reprezinte creștere, regenerare și un nou viitor.

Și, vă rog, nu considerați acest loc o cameră de tortură în care sunteți obligat să meditați. O astfel de atitudine vă va submina strădaniile.

Prevenirea acțiunii factorilor de distragere exercitați de mediu. Asigurați-vă că nu veți fi întrerupt sau distras de altcineva (folosiți eventual un bilet cu mențiunea VĂ ROG NU DERANJAȚI) sau de animalele de companie. Pe cât posibil, eliminați stimulii senzoriali care v-ar putea împinge cu forța minții înapoi către lumea exterioară, mai ales către elementele din mediul dumneavoastră obișnuit. Închideți-vă telefonul și calculatorul - știu că este greu, dar apelurile, mesajele și comunicarea de orice fel pot aștepta. Sunt nerecomandate, totodată, aromele care se strecoară în spațiul de meditație - aroma cafelei proaspete sau a mâncării gătite. Asigurați-vă că temperatura camerei este potrivită și că nu trage curentul. Eu obișnuiesc să folosesc jaluzele.

Muzica. Muzica poate fi utilă atât timp cât nu v-ați ales melodii care să producă asocieri care să vă distragă. În cazul în care folosesc muzică, de obicei aleg melodii calme, relaxante, interpretate la instrumente care favorizează transa sau psalmodieri fără versuri. Când nu-mi pun muzică, folosesc deseori dopuri pentru urechi.

Pregătirea corpului

Poziție, poziție și iar poziție. Eu stau în capul oaselor și cu spatele foarte drept, complet vertical, cu gâtul drept, brațele și picioarele relaxate și în echilibru. În ceea ce privește utilizarea unui șezlong, așa cum se întâmplă și cu patul, mulți adorm. Cel mai bine este să stați drept pe un scaun obișnuit, cu brațele și picioarele drepte. E în ordine și dacă preferați să stați pe podea cu picioarele încrucișate, "ca indienii".

Prevenirea factorilor corporali de distragere. Ceea ce vă propuneți, de fapt, este să "vă lepădați de corp", astfel încât să vă puteți concentra fără să fiți nevoit să-i acordați vreo atenție. Mergeți la toaletă, de exemplu. Purtați haine largi, scoateți-vă ceasul, beți un pic de apă și mai păstrați la îndemână, înainte de a începe, aveți grijă să nu vi se facă foame.

Cap plecat și cap căzut. Pentru că vorbim despre corp, să mă ocup de o problemă care poate apărea în exercițiile de meditație pe care le veți face. Deși stați drept, s-ar putea să vă aplecați capul, ca și cum ați fi pe punctul de a adormi. Este un semn bun: sunteți pe cale să treceți în stările de undă Alfa și Theta. Corpul este obișnuit să stea întins când undele cerebrale încetinesc. Când vă "cade" brusc capul, corpul vrea să ațipească. Dacă repetați suficient de mult, vă veți obișnui creierul să se relaxeze în această poziție. În cele din urmă, capul nu vi se va mai apleca, iar corpul nu va mai avea tendința să alunece spre somn.

Cum să vă faceți timp de meditație

Când să meditați. După cum știți, accesul la subconștient se face mai ușor imediat după ce vă treziți dimineața, sau seara, înainte de a adormi, datorită modificărilor din fiecare zi ale chimismului creierului. Acestea sunt momentele optime de meditație, pentru că puteți aluneca mai ușor în stările de undă Alfa sau Beta. Eu prefer să meditez cam la aceeași oră în fiecare dimineață. Dacă vă entuziasmează și doriți să meditați în amândouă momentele zilei, puteți să o faceți, însă le sugerez începătorilor s-o facă o singură dată pe zi.

Cât să meditați. Înainte de fiecare sesiune de meditație, rezervați-vă câteva momente ca să revedeți cele notate în legătură cu pașii pe care urmează să-i exersați - după cum spuneam, considerați-vă notițele o foaie de parcurs în călătoria pe care o faceți. Înainte de începerea meditației, vi se poate părea util să recitiți porțiuni din text - ca să vă amintiți ce urmează să faceți.

În timp ce învățați procesul, 10-20 de minute la începutul fiecărei ședințe vor fi dedicate etapei de inducție. Pe măsură ce se adaugă alți pași, timpul alocat trebuie prelungit cu aproximativ 10-15 minute pentru fiecare nou pas. Cu timpul, pașii cu care v-ați familiarizat se vor parcurge mai rapid. Până la momentul în care v-ați deprins cum să gestionați întregul proces, meditația zilnică (inclusiv inducția) va necesita, în general, 40-50 de minute.

Dacă e nevoie să terminați la o anumită oră, folosiți un cronometru care să vă anunțe cu 10 minute înainte de momentul în care trebuie finalizată sesiunea. Astfel, veți fi avertizați să încheiați ședința și veți putea evita o oprire bruscă fără ducerea la bun sfârșit a obiectivului propus. Rezervați-vă, totodată, suficient timp pentru meditație, astfel încât să nu fiți preocupat de ceas. În definitiv, dacă meditați și descoperiți că aveți grija ceasului, înseamnă că n-ați reușit să depășiți timpul. Concret, s-ar putea să fiți obligat să vă treziți mai devreme sau să vă culcați mai târziu ca să strecurați meditația în programul zilnic.

Pregătirea stării mentale

Ținerea sub control a ego-ului. Sincer să fiu, am cu siguranță și eu zile din acelea în care mă lupt pe viață și pe moarte cu ego-ul meu, din cauză că vrea să dețină controlul. Într-unele dimineți, când îmi încep meditația, mintea mea analitică începe să se gândească la zborurile pe care le am de prins, la ședințele cu angajații, la pacienții cu probleme, la rapoarte și articole care trebuie scrise, la copii și la complexitatea pe care o implică, la telefoanele pe care trebuie să le dau și la tot felul de gânduri întâmplătoare care nu conțin să-mi răsară de nicăieri în cap. Mă frământă tot felul de lucruri previzibile din viața mea exterioară. Ca și mintea majorității oamenilor, mintea mea este, în mod tipic, preocupată fie să anticipeze viitorul, fie să-și amintească trecutul. Când se întâmplă așa ceva, trebuie să mă liniștesc și să-mi dau seama că acelea sunt asocieri complet cunoscute care nu au nimic de-a face cu crearea unui lucru nou la momentul prezent. Dacă vi se întâmplă la fel, trebuie să depășiți frecușul gândirii bazale și să pătrundeți în momentul creației.

Ținerea sub control a trupului. Dacă trupul vi se cabrează ca un armăsar slobod, pentru că vrea să *fie* mintea - să se ridice și să facă *ceva*, să se gândească la *unde* se va duce în viitor sau să-și amintească o *experiență* emoțională din trecut trăită în legătură cu *cineva* din viața dumneavoastră - trebuie să vă cantonați în prezent și să vă relaxați. De fiecare dată când o faceți, vă recondiționați corpul în raport cu o minte nouă și, cu timpul, acesta se va calma. Deoarece este condiționat

de către subconștient e nevoie să-l țineți în frâu - tratați-l însă cu iubire, lucrați cu el și nu-l bruscați. Vi se va supune în cele din urmă ca unui stăpân. Nu uitați să fiți hotărât, insistent, entuziast, flexibil și inspirat. Când faceți acest lucru, întindeți mâna către divin.

Și-acum să începem.

CAPITOLUL 10

Deschideți ușa spre sinele creator

(Săptămâna întâi)

Undeva pe la începutul carierei mele am studiat și am predat hipnoza și autohipnoza. Una dintre tehnicile consacrate pe care specialiștii le folosesc pentru a ajuta clienții să acceseze starea de transă se numește *inducție hipnotică*. Pe scurt, învățăm oamenii să-și schimbe frecvențele cerebrale. Tot ceea ce trebuie să facă cineva pentru a fi hipnotizat sau pentru a se hipnotiza singur este să "coboare" de la undele Beta către undele de relaxare Alfa sau Theta. Așadar, putem afirma că meditația și autohipnoza sunt similare.

Aș fi putut include inducția hipnotică alături de informațiile pregătitoare din ultimul capitol, deoarece inducția vă ajută să intrați într-o stare de coerență interioară favorabilă meditației. Stăpânind inducția veți construi o fundație solidă pentru practicile meditative pe care le veți deprinde în continuare. Cu toate acestea, spre deosebire de aranjamentele pe care le veți face *înainte* de meditația zilnică, cum ar fi închiderea telefonului mobil și mutarea animalului de companie într-o altă cameră, *inducția este un pas pe care îl veți include în timpul sesiunii - de fapt, el va fi primul pas care va deschide fiecare ședință de meditație.*

Pentru a elimina orice confuzie, trebuie să menționez că intrarea prin inducție în starea meditativă nu se aseamănă cu transa hipnotică promovată în mod eronat de mass-media. În cele ce urmează, veți beneficia de pașii care vă vor ajuta să vă desăvârșiți tehnica meditației.

PASUL 1: INDUCȚIA

Inducția: deschideți poarta spre starea de creativitate

Vă îndemn să alocați cel puțin o săptămână de sesiuni zilnice, sau mai multe, în caz de nevoie, pentru a vă dedica exclusiv exersării inducției. Nu uitați că acest proces va ocupa primele 20 de minute ale fiecărei sesiuni de meditație și că scopul este să se transforme într-o obișnuință, familiară și confortabilă, așa că tratați-l cu răbdare. Obiectivul este să "rămâneți prezent".

Pregătirea pentru inducție. În plus față de aspectele legate de pregătire pe care le-am discutat anterior, iată câteva recomandări suplimentare: mai întâi, stați drept, în capul oaselor, și închideți ochii. În acest moment, împiedicând pătrunderea unor semnale senzoriale/de mediu, unele cerebrale scad ca frecvență, apropiindu-se de starea Alfa dorită. Abandonați-vă apoi, rămâneți în prezent și fiți suficient de îngăduitor cu dumneavoastră înșivă pentru a putea parcurge acest proces. S-ar putea ca muzica liniștitoare să vă ajute în trecerea de la starea Beta de înaltă frecvență la Alfa, deși nu este necesar să folosiți neapărat un fundal sonor.

Tehnici de inducție. Există multe variante similare ale tehnicilor de inducție. Nu are importanță ce metodă de inducție folosiți, fie că e vorba de "Părțile corpului" sau de "Scufundarea treptată în apă" - le puteți utiliza alternativ - alte metode la care ați mai apelat în trecut sau una cu totul nouă, inventată chiar de dumneavoastră. Relevant este să treceți de la starea analitică Beta la starea senzorială Alfa, să vă concentrați asupra corpului, ca minte subconștientă, și asupra sistemului de operare, unde puteți face apoi transformările pe care le doriți.

Inducția "Părțile corpului"

Această tehnică de inducție poate părea contradictorie la prima vedere - vă veți concentra atenția asupra propriului corp și mediului. Acestea sunt două componente ale Marii Triplete pe care trebuie să le depășiți, dar, în acest caz, controlul gândurilor și acțiunilor referitoare la acestea vă aparține.

De ce este de dorit să vă concentrați asupra trupului ? Amintiți-vă doar că acesta și subconștientul se contopesc. Astfel, atunci când ne conștientizăm în mod profund trupul și senzațiile asociate cu acesta, intrăm în subconștient. Pătrundem în sistemul de operare pe care l-am menționat de atâtea ori. Inducția este un instrument care poate fi folosit ca să intrăm în sistemul respectiv.

Cerebelul joacă un rol în propriocepție (conștientizarea poziției propriului corp în spațiu). Așadar, în cadrul acestei tehnici de inducție, pe măsură ce vă îndreptați atenția asupra diferitelor părți ale corpului în spațiu și asupra spațiului din jurul corpului, vă folosiți cerebelul pentru îndeplinirea acestei funcții. Și, fiindcă cerebelul este lăcașul subconștientului, din momentul în care vă concentrați atenția asupra locului în care vă este orientat corpul în spațiu, dobândiți acces la subconștient, "ocolind" astfel creierul rațional.

În plus, inducția decuplează mintea analitică, forțându-vă să intrați într-un regim senzorial/perceptiv. Senzațiile constituie limbajul trupului, care, la rândul lui,

joacă rolul de subconștient, astfel că inducția vă permite să folosiți limbajul natural al corpului pentru a interpreta și schimba limbajul sistemului de operare. Cu alte cuvinte, dacă veți fi atent la senzații sau la diferitele aspecte ale propriului trup, veți gândi mai puțin, deplasându-vă gândirea analitică de la trecut la viitor și lărgindu-vă orizontul de concentrare astfel încât să cuprindă un domeniu foarte diferit - nu îngust și obsesiv, ci mai curând creator și deschis - treceți, în mod firesc, de la starea de undă Beta la o stare de undă Alfa.

Toate acestea se petrec pe măsură ce vă deplasați de la intervalul mental îngust de atenție spre concentrare extinsă asupra corpului și asupra spațiului din jurul acestuia. Budiștii numesc acest fenomen *concentrare deschisă*, care apare atunci când undele cerebrale devin în mod natural disciplinate și sincronizate (Fehmi, Les și Robbins, Jim, *The Open-Focus Brain Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body*, Trumpeter Books, Boston, 2007). Concentrarea deschisă produce un semnal nou, accentuat, coerent, care permite comunicarea între anumite părți ale creierului între care anterior nu existase comunicare. Aceasta vă dă posibilitatea să emiteți un semnal extrem de coerent. Deși se poate măsura printr-o scanare cerebrală, mai important este faptul că se simte diferența de claritate și concentrare a propriilor gânduri, intenții și senzații.

Metoda

Aceasta este versiunea prescurtată; vezi versiunea completă în anexa A.

Concret, înseamnă că vă concentrați asupra locului sau orientării corpului în spațiu. De exemplu, gândiți-vă la locul în care se află capul, pornind din creștet și coborând treptat. Pe măsură ce inducția avansează de la o parte la alta a corpului, simțiți și conștientizați spațiul pe care îl ocupă fiecare dintre ele. Simțiți totodată și densitatea, greutatea (sau apăsarea) ori volumul spațiului pe care îl ocupă. Concentrându-vă atenția asupra scalpului, apoi asupra nasului, a urechilor și tot așa, mergând în josul corpului până ajungeți să vă concentrați asupra tălpilor, veți observa anumite modificări. Această trecere de la o parte a corpului la cealaltă, precum și accentul pus pe spațiile din interiorul spațiilor, constituie cheia acestei tehnici.

Pasul următor este să conștientizați zona de forma unei lacrimi din jurul corpului, precum și spațiul pe care îl ocupă. Când puteți simți acea regiune de spațiu din jur, atenția nu vi se mai îndreaptă *asupra* propriului corp. Acum nu mai sunteți corpul, ci ceva superior. Deveniți mai puțin corp și mai mult minte.

În sfârșit, conștientizați zona ocupată în spațiu de camera în care vă aflați. Simțiți volumul pe care îl ocupați. Acest punct la care ați ajuns este momentul în care creierul începe să-și modifice modelele dezordonate de undă, înlocuindu-le cu altele, mai disciplinate și mai echilibrate.

Motivul

Astfel de diferențe dintre diferitele moduri de gândire sunt măsurabile - se pot vizualiza tiparele de gândire pe un electroencefalograf, observându-se cum treceți de la activitatea cerebrală caracterizată de unde Beta la o stare de unde Alfa. Cu toate acestea, interesul nostru merge dincolo de simpla trecere într-o stare de undă Alfa de orice frecvență - ceea ce căutăm este obținerea unei stări de undă Alfa organizate, cu grad pronunțat de coerență. Iată de ce mai întâi vă veți concentra asupra propriului corp și a orientării acestuia în spațiu, apoi vă veți deplasa de la părțile individuale către volumul sau perimetrul spațial din jurul corpului, la final concentrându-vă atenția asupra întregii camere. Dacă puteți simți densitatea spațiului respectiv, dacă o puteți observa și vă puteți concentra asupra ei, veți trece, în mod natural, dintr-o stare de gândire la una de simțire. Când se petrece acest lucru, este imposibil de menținut starea de undă Beta de înaltă frecvență, care caracterizează apariția regimului de supraviețuire și starea de ruminație excesivă.

Inducția "Scufundarea treptată în apă"

Aceasta este versiunea prescurtată; vezi versiunea completă în anexa B.

O altă tehnică de inducție pe care o puteți folosi constă din imaginarea unor ape care pătrund în camera în care vă aflați și al căror nivel se ridică treptat. Observați (simțiți) spațiul în care este situată camera, precum și spațiul pe care îl ocupați apa. La început, apa s-ar ridica și v-ar acoperi picioarele, ajungând apoi pe lângă gambe, până la genunchi, trecând și ajungându-vă în poală, apoi în sus, până la abdomen și piept, acoperindu-vă brațele, spre gât... trecându-vă peste bărbie, buze și cap... până ce-ar cuprinde întreaga cameră. Deși unora s-ar putea să nu le placă ideea de a fi complet acoperiți de apă, alții o găsesc calmantă, caldă și ademenitoare.



SĂPTĂMÂNA ÎNTÂI - Ghid de meditație

Ca memento, în cursul exercițiilor de meditație din săptămâna întâi, sarcina care vă revine este să exersați tehnica de inducție. Dacă înregistrați singur această tehnică, asigurați-vă că repetați aceleași întrebări pe care vi le-am furnizat în instrucțiunile de meditație asistată, din anexe, respectând accentuarea anumitor cuvinte și expresii precum *a percepe*, *a simți*, *a observa*, *a conștientiza* și *a fi atent*. Totodată, cuvinte precum *volum*, *densitate*, *perimetru*, *greutate* și așa mai departe se vor dovedi și acestea utile pentru a vă concentra atenția.

În loc să treceți rapid la altă parte, îngăduiți-vă ceva timp (20-30 de secunde sau chiar mai mult), astfel încât elementele senzoriale de intrare și senzațiile acelor părți în spațiu să se poată sedimenta cu adevărat. Rezervați aproximativ 20 de minute pentru exersarea inducției "Părțile corpului", de la primul element, creștetul capului, până ajungeți la vârfurile degetelor de la picioare sau, în cazul în care folosiți inducția "Scufundării treptate în apă", folosiți aceeași înaintare graduală, de la picioare către cap. Dacă ați mai practicat și înainte meditația, înțelegeți, cu siguranță, că veți ajunge să pierdeți orice noțiune a trecerii timpului, pe măsură ce undele cerebrale vă scad în frecvență și treceți în starea de undă Alfa, calmă și relaxată, în care lumea interioară este mai reală decât cea din jur.

CAPITOLUL 11

Orice învățare și dezvoltare

(Săptămâna a doua)

Este momentul să adăugăm încă trei pași la remodelarea obișnuinței de a fi noi înșine și anume *recunoașterea*, *acceptarea* și *afirmarea*, urmate de *abandonare*. Înainte de toate, parcurgeți toți pașii și răspundeți la întrebările asociate, iar apoi dedicați cel puțin o săptămână exercițiilor zilnice de meditație, în care veți folosi mai întâi inducția, apoi veți parcurge cei trei pași. Dacă aveți nevoie de mai mult de o săptămână pentru a-i deprinde, puteți, desigur, să prelungiți termenul.

PASUL 2: RECUNOAȘTEREA

Recunoașterea: identificarea problemei

Prima mișcare necesară pentru a găsi o soluție la o problemă este înțelegerea problemei. Trebuie să știți, în primul rând, care este problema și apoi să o înțelegeți pentru a putea prelua controlul asupra acesteia.

Multe persoane care au trecut printr-o experiență de moarte aparentă relatează că și-au "trecut viața în revistă", prilej cu care și-au vizualizat, ca niște spectatori de film, toate acțiunile, atât cele publice, cât și cele ascunse, sentimentele exprimate și cele reprimite, gândurile afișate și intime, precum și atitudinile conștiente și inconștiente. Au văzut cine erau și cum propriile gânduri, cuvinte și fapte îi afectau pe toți și toate din jurul lor. După aceea se menționează, în mod tipic, atingerea unui nivel superior de înțelegere a propriei persoane, precum și o dorință de a-și trăi mai bine viața începând cu acel moment. În consecință, astfel de persoane văd noi posibilități și modalități superioare de "a fi" în orice împrejurare. După ce s-au văzut dintr-o perspectivă cu adevărat obiectivă, aceștia știu limpede ce doresc să schimbe.

Recunoașterea seamănă cu o trecere zilnică în revistă a vieții. Fiind înzestrat cu întreg echipamentul cerebral pentru observarea propriei identități în momentul respectiv, de ce să nu faceți acest lucru înainte de a muri și a renaște, efectiv, trezindu-vă în aceeași viață? Cu exercițiu, acest tip de conștientizare vă poate ajuta să depășiți ceea ce altfel v-ar fi destinul predeterminat al creierului și al corpului -

programele mentale automate, configurate în circuite cerebrale, care vă condamnă la sclavie, precum și emoțiile memorate care v-au condiționat trupul din punct de vedere chimic.

Numai când sunteți cu adevărat conștient și atent începeți să vă treziți din vis. Starea de liniște fizică și psihică, răbdarea, calmul și relaxarea, urmate de conștientizarea voită a obișnuințelor vechii personalități vă detașează conștientul subiectiv de atitudinile utilizate în exces și de stările emoționale extreme. Minteă dumneavoastră este alta pentru că acum vă eliberați de lanțurile naturii centrate pe sine a eului pierdut în sine însuși. Și, când privirea atentă a observatorului vă dezvăluie cine ați fost, veți tânji după mai mult, vă veți dori cu adevărat ca a doua zi să realizați o cotitură în propria viață.

Pe măsură ce vă dezvoltați abilitățile de reflecție și auto-observare, vă cultivați capacitatea de a vă detașa conștientul de programele subconștiente care vă defineau vechiul sine. Deplasarea conștientului de la calitatea de a fi vechiul sine la calitatea de a fi *observator* al vechiului sine vă slăbește conexiunea cu vechea identitate. Și, în timp ce abilitatea metacunoașterii (capacitatea de observare a sinelui prin intermediul lobului frontal) vă ajută să recunoașteți cine ați fost, pentru prima dată conștientul nu vă mai este scufundat în programele inconștiente; conștientizați ceea ce altădată era inconștient. Astfel, faceți primii pași mari spre transformarea personală.

Treceți în revistă propria viață

Pentru a descoperi și explora aspecte ale vechiului sine pe care doriți să le schimbați, este nevoie să puneți "lobului frontal" câteva întrebări.

O BUNĂ OPORTUNITATE DE A SCRIE

Luați-vă un răgaz ca să puneți întrebările de mai jos, sau oricare altele la care vă mai gândiți, și notați-vă răspunsurile:

- Ce fel de persoană am fost ?
- Ce fel de persoană prezint eu în fața lumii ? (Cum arată această parte ?)
- Ce fel de persoană sunt eu, cu adevărat, pe dinăuntru ? (Cum arată cealaltă parte care formează discrepanța ?)
- Există o senzație pe care o trăiesc - cu care am de luptat chiar - în mod repetat, în fiecare zi ?
- Cum m-ar caracteriza prietenii cei mai apropiați și familia ?

- Există vreun aspect al sinelui pe care îl ascund de ceilalți ?
- Ce parte a personalității mele trebuie să îmbunătățesc ?
- Dacă ar fi să aleg un singur lucru pe care să-l schimb la mine, care ar fi acela ?

Alegeți o emoție pe care să o de-memorați

În continuare, alegeți una dintre stările emoționale care vă fac rău ori sunt limitative (următoarele exemple vă pot ajuta să demarați) - unul dintre obiceiurile dumneavoastră nocive la care vreți să renunțați. Dat fiind faptul că sentimentele memorate condiționează corpul în raport cu mintea, astfel de emoții autolimitative sunt răspunzătoare de procesele automate de gândire, care vă creează atitudinile, vă influențează credințele limitative (legate de sine în relație cu toți și toate) și contribuie la formarea percepțiilor subiective.

O bună oportunitate de a scrie

Alegeți o emoție care constituie o parte importantă a personalității dumneavoastră (emoția aleasă poate fi una care nu apare în listă) și pe care doriți să o dememorați. Rețineți că termenul ales este încărcat de sens pentru dumneavoastră, deoarece corespunde unui sentiment cu care sunteți familiarizat. Este un aspect al sinelui pe care vreți să-l schimbați. Vă recomand să vă notați emoția identificată, deoarece veți lucra cu ea pe tot parcursul acestui pas, precum și în cele ce urmează.

Fiecare dintre emoțiile cuprinse în lista precedentă își are originea în substanțele chimice de supraviețuire, care întăresc controlul eului.

Majoritatea oamenilor aruncă o privire asupra acestor exemple și spun: "Nu pot alege mai multe ?" La început, este important să lucrați cu o singură emoție. În orice caz, toate sunt legate din punct de vedere neurologic și chimic. De exemplu, ați observat vreodată că, atunci când sunteți iritat, sunteți frustrat; când sunteți frustrat, urâți; când urâți, deveniți critic; când sunteți critic, sunteți invidios; când sunteți invidios, aveți un sentiment de insecuritate; când apare sentimentul de insecuritate, vi se dezvoltă spiritul de competitivitate și, în sfârșit, atunci când ajungeți într-o situație de competiție, sunteți egoist ? Toate aceste emoții sunt controlate de aceleași combinații de substanțe chimice de supraviețuire și stimulează stări mentale înrudite.

Pe de altă parte, același lucru este valabil și pentru stările mentale și emoțiile superioare. Când sunteți bucuros, sunteți plin de iubire; când iubiți, vă

simțiți liber; când sunteți liber, sunteți inspirat; când sunteți inspirat, sunteți creativ; când sunteți creativ, vă simțiți atras de aventură... și așa mai departe. Toate aceste sentimente sunt controlate de diferite substanțe chimice care vă influențează apoi modul de gândi și de a acționa.

Să folosim mânia ca exemplu de emoție recurentă pe care o puteți alege pentru a lucra. Pe măsură ce dememorați mânia, toate celelalte emoții limitative se vor manifesta și acestea din ce în ce mai puțin. Dacă deveniți mai puțin mândros, veți fi mai puțin frustrat, veți simți mai puțină ură, veți fi mai puțin critic, invidios și așa mai departe.

Vestea bună este că, de fapt, vă împlânziți corpul ca să nu mai acționeze, în mod inconștient, în calitate de minte. Ca urmare, pe când vă modificați una dintre aceste stări emoționale distructive, corpul va fi mai puțin înclinat să trăiască în afara controlului, iar dumneavoastră vă veți schimba multe alte trăsături de personalitate.

Observați ce senzații vă provoacă emoția nedorită

În continuare, închideți ochii și reflectați cum vă simțiți când trăiți emoția în cauză. Dacă vă puteți observa depășind emoția respectivă, fiți atent cum o simțiți în corp. Există senzații diferite care se corelează cu diferite emoții. Vreau să conștientizați toate aceste semnale de ordin fizic. Aveți senzație de fierbințeală, vă simțiți iritat, nervos, cuprins de slăbiciune, vi se aprind obraji, sunteți lipsit de energie, încordat ? Scanați-vă trupul cu mintea și observați în ce parte se manifestă această emoție. (Dacă nu simțiți nimic în corp, e în ordine; rețineți doar ce vreți să schimbați. Simpla observare produce schimbarea, clipă de clipă).

Acum, familiarizați-vă cu starea din prezent a corpului. Vi se schimbă respirația ? Sunteți nerăbdător ? Aveți o senzație de durere fizică și, dacă da, dacă durerea respectivă ar avea o emoție asociată, care ar fi aceea ? Observați doar ce se întâmplă la nivel fiziologic la momentul respectiv și nu încercați să ascundeți nimic. *Fiți acolo.* Armata de diferite senzații din corp devine o emoție atunci când o numiți furie, frică, tristețe sau orice se potrivește în cazul dumneavoastră. Așadar, să explorăm toate acele sentimente și senzații fizice ce nasc emoția pe care doriți s-o dememorați.

Permiteți-vă să simțiți această emoție fără să vă lăsați distras de nimeni și de nimic. Nu faceți nimic și nu încercați s-o faceți să dispară. Aproape tot ce ați făcut vreodată în viață a fost să fugiți de acest sentiment. V-ați folosit de tot ce era în jur ca

să încercați să-l faceți să dispară. Fiți prezent acolo, alături de emoția dumneavoastră, și simțiți-o ca energie în corp.

Această emoție v-a motivat să vă însușiți tot ceea ce cunoașteți din mediu ca să vă construiți o identitate. Din cauza sa, ați creat un ideal pentru lumea din jur, în loc să construiți un ideal pentru dumneavoastră înșivă.

Acest sentiment constituie ceea ce sunteți cu adevărat. Recunoașteți-l. Este una dintre numeroasele măști ale propriei personalități pe care ați memorat-o. A pornit de la o reacție emoțională avută față de un eveniment din viață, care a persistat și s-a transformat într-o dispoziție, a devenit o trăsătură de temperament și v-a modelat personalitatea. Această emoție este o amintire a dumneavoastră. Nu spune însă nimic despre propriul viitor. Atașamentul manifestat față de ea înseamnă că sunteți încătușat mental și fizic de propriul trecut.

Dacă emoțiile sunt produsul final al experiențelor, corpul este păcălit să creadă că lumea din jur rămâne neschimbată. Și, dacă trupul este condiționat să retrăiască aceleași condiții de mediu, nu vă veți putea niciodată dezvolta și transforma. Atât timp cât trăiți zi de zi conform acestei emoții, nu puteți gândi decât în trecut.

Definiți starea mentală asociată cu emoția respectivă

Acum, puneți-vă o întrebare simplă: *Cum gândesc când mă simt așa ?*

Să zicem că doriți să transformați acea trăsătură de personalitate numită "mânie". Întrebați-vă: *Ce atitudine am când mă înfurii ?* Răspunsul ar putea fi *autoritară, răuvoitoare sau plină de sine*. La fel, dacă vreți să depășiți frica, s-ar putea să fie nevoie să abordați starea de a fi copleșit, anxios sau disperat. Suferința poate conduce la victimizare, depresie, lene, resentimente sau dependență.

Pasul următor este să conștientizați sau să vă amintiți felul în care gândiți când vă simțiți așa. Care este starea mentală alimentată de această emoție ? Acest sentiment vă influențează orice acțiune. Stările mentale reprezintă o atitudine determinată de sentimentele/senzațiile memorate, ancorate în mod subconștient în trup. O atitudine constituie o serie de gânduri legate de o senzație sau invers. Este ciclul repetitiv de gândire și simțire, simțire și gândire. Iată de ce este nevoie să vă definiți obiceiul neurologic influențat de dependența dumneavoastră emoțională specifică.

O bună oportunitate de a scrie

Observați modul în care gândiți (starea mentală) când trăiți emoția pe care doriți s-o schimbați. Puteți alege din lista de mai jos ori puteți adăuga altele, necuprinse în listă. În alegerea dumneavoastră vă veți baza pe emoția nedorită identificată anterior, dar este firesc să pendulați între mai multe astfel de stări legate de emoția respectivă. Așa că notați una sau două cu care simțiți că rezonați, pentru că veți lucra cu ele în pașii care urmează.

Exemple de stări mentale limitative

- Spirit de competiție
- Sentimentul de a fi copleșit
- Lamentare
- Blamare
- Confuzie
- Neatenție
- Autocompătimitate
- Disperare
- Lipsă
- Intelectualism exagerat
- Infatuare
- Sfială/Timiditate/Introversie
- Dorință de recunoaștere
- Prea multă/ prea puțină încredere în sine
- Lene
- Lipsă de onestitate
- Dorință obsesivă de control
- Perfidie
- Înfumurare
- Tendința de a dramatiza
- Nechibzuință
- Preocupare de sine
- Sensibilitate/Insensibilitate

Majoritatea propriilor comportamente, alegeri și fapte vor corespunde acestui sentiment. De aceea, veți gândi și acționa previzibil și rutinier. Nu există loc de nou, doar o cantitate mai mare din același trecut. E vremea să renunțați la ochelarii colorați și să nu mai vedeți viața prin filtrul trecutului. Trebuie doar să lăsați

atitudinea emoțională respectivă să existe alături de dumneavoastră, fără să faceți nimic altceva decât s-o observați.

Tocmai ați identificat o emoție nedorită și starea mentală aferentă pe care doriți s-o dememorați. Nu uitați însă că mai aveți încă niște pași de citit înainte de a-i integra pe toți în meditația zilnică...

Pasul 3: acceptarea și afirmarea

Acceptarea: acceptați-vă sinele adevărat, și nu pe cel pe care îl arătați celorlalți

Dacă vă îngăduiți să fiți vulnerabil, treceți dincolo de tărâmul propriilor simțuri și începeți să pătrundeți în conștiința universală din care vă izvorăște viața. Înfripați o relație cu această inteligență superioară, împărtășindu-i cine ați fost și ce vreți să schimbați în personalitatea dumneavoastră și recunoscând, totodată, ce ați ținut ascuns.

Să recunoașteți cine sunteți cu adevărat și care v-au fost greșelile, cerând în același timp să fie acceptate, constituie unele dintre cele mai dificile lucruri cu care se confruntă oamenii. Gândiți-vă cum vă simțeați când erați copil și trebuia să vă recunoașteți greșeala în fața părinților, a unui profesor sau a unui prieten. Vă simțiți oare altfel acum că ați devenit adult ?

Foarte probabil mai încercați încă astfel de sentimente deși, poate, mai puțin acut.

Ceea ce face posibilă realizarea pasului 3 este conștientizarea faptului că greșelile și defectele sunt recunoscute în fața unei inteligențe superioare și nu în fața unei alte persoane, la fel de supuse greșelii ca și noi. În consecință, recunoașterea - în sinea noastră și în fața acelei forțe universale - nu implică:

- Pedepsă
- Critică
- Manipulare
- Abandon emoțional
- Blamare
- Competiție
- Respingere
- Afecțiune pierdută

- Condamnare
- Despărțire
- Exilare

Toate cele de mai sus izvorăsc din vechea paradigmă referitoare la Dumnezeu, limitată la asemănarea cu un om copleșit de sentimentul insecurității, complet absorbit de sine însuși, frământat de conceptele de bine și rău, corect și incorect, pozitiv și negativ, succes și eșec, iubire și ură, paradis și infern, durere și plăcere, frică și iar frică. Acest model tradițional trebuie pus în discuție, pentru că în conștiința la care facem referire aici nu se poate pătrunde decât cu o *nouă* conștiință.

Această paradigmă nouă poate fi înțeleasă apelând la ceea ce numim *intelență înnăscută, chi, intelență divină, spirit, câmp cuantic, forță vitală, intelență infinită, observator, intelență universală, forță invizibilă, viață primordială, energie cosmică sau forță superioară*. Indiferent ce nume i-am da, această energie trebuie văzută ca o sursă nelimitată de forță ce există în noi înșine și în jurul nostru, pe care o folosim și în numele căreia ne creăm toată viața.

Aceasta este voința conștientă și energia iubirii necondiționate, îi este imposibil să critice, să pedepsească, să amenințe ori să exileze o persoană sau un sentiment pentru că toate acestea s-ar întoarce împotriva sa.

Ea nu oferă decât iubire, compasiune și înțelegere. Oricum, cunoaște deja totul despre noi (*noi* se referă la cei "obligați" la un efort de cunoaștere și dezvoltare a unei relații cu *ea*). Ne-a ținut sub observație încă de la creație. Suntem o prelungire a ei.

Așteaptă, într-o stare de exclusivă speranță, admirație și răbdare.. . și singura ei dorință este să fim fericiți. Și e mulțumită și dacă găsim fericire în nefericire. Iată cât de mult ne iubește.

Acest câmp invizibil structurat este înțelept dincolo de puterea noastră de înțelegere, pentru că există prin intermediul unei matrice energetice interconectate, care se extinde în toate dimensiunile: în spațiu și timp, în trecut, prezent și viitor. Acesta înregistrează gândurile, dorințele, visurile, experiențele, înțelepciunea, evoluția și cunoștințele întregii eternități. Este un câmp informațional imens, imaterial, multidimensional, care "știe" mult mai multe decât noi (chiar dacă noi ne închipuim că știm totul). Energia acestuia poate fi asemănată multor niveluri de frecvență și, ca și în cazul undelor radio, fiecare frecvență este purtătoare de

informație. Întreaga viață la nivel molecular vibrează, respiră, dansează, freamătă și este vie, pe deplin receptivă și supusă modelării de către dorințele liberului nostru arbitru.

Să presupunem că vă doriți o viață plină de bucurie și vă rugați zilnic universului pentru ea. Ați memorat totuși suferința și ați transformat-o atât de bine într-o stare de a fi, încât vă văitați toată ziua, aruncați vina pe toată lumea pentru felul în care vă simțiți, vă căutați scuze și stați permanent mâhnit, simțind milă față de propria persoană. Vă dați seama că puteți *afirma* bucuria cât doriți, *manifestând*, concomitent, starea de victimă ? Minte și corpul se contrazic una pe cealaltă. Gândiți într-un anume fel într-un moment și pe urmă sunteți altcineva tot restul zilei. În aceste condiții, puteți oare pleca capul și admite cu sinceritate cine ați fost, ce ați ascuns și ce doriți să schimbați în propria personalitate, astfel încât să eliminați suferința și durerea inutilă, înainte de crearea experiențelor viitoare din viața dumneavoastră ? Suspendarea și concedierea temporară a personalității dumneavoastră obișnuite și accesarea infinitului dintr-o stare de bucurie și adorație au mult mai multe șanse de izbândă decât acceptarea fracturării propriei personalități de către cursul nestrămutat al destinului, create de cine ați fost cândva. Vă invit să vă schimbați prin bucurie și nu prin suferință.

O bună oportunitate de a scrie

Acum, închideți ochii și stați nemișcat. Priviți în imensitatea acestei minți (și în dumneavoastră înșivă) și începeți prin a-i spune cine ați fost. Dezvoltați o relație cu conștiința superioară care vă dă viață, vorbindu-i cu sinceritate, împărtașiți-i detaliile întâmplărilor avute cu propriul sine. Notați-vă ideile așa cum vin, deoarece vă vor fi de folos în pașii care urmează.

Exemple de aspecte pe care le-ați putea accepta în fața forței superioare:

- Mă tem să mă îndrăgostesc pentru că este prea dureros.
- Mă prefac că sunt fericit, dar, de fapt, sufăr de singurătate.
- Nu vreau să știe nimeni că mă simt atât de vinovat, așa că mint când vorbesc despre mine.
- Le spun minciuni oamenilor ca să mă placă și să nu mă mai simt așa singur și neînsemnat.
- Nu mă pot opri să-mi fie milă de mine. Gândesc, mă port, simt așa toată ziua pentru că nu știu cum altfel să mă simt.

- Mai toată viața m-am simțit un ratat, așa că mă străduiesc din răputeri să reușesc.

Acum, luați-vă un răgaz și revedeți ce ați notat și ce vreți să acceptați în fața acestei forțe.

Afirmarea: recunoașterea în exterior a emoției care vă limitează sinele

În această parte a procesului de meditație, afirmați efectiv cu glas tare cine ați fost și ce ați ascuns despre dumneavoastră înșivă. Spuneți adevărul despre sine, lăsați trecutul să se odihnească în pace și umpleți golul dintre cine păreți și cine sunteți cu adevărat. Renunțați la fațadă și la efortul constant de a fi altcineva. Afirmând cu glas tare adevărul despre propria persoană, distrugeți legăturile, înțelegerile, subordonările, atașamentele, afinitățile și dependențele emoționale față de toți stimulii din viață.

În cadrul workshop-urilor pe care le-am ținut, am observat că acesta este cel mai greu lucru de făcut. Nimeni nu-și dorește, de fapt, ca ceilalți să-l cunoască așa cum e. Toți vor să mențină aparențele în legătură cu propria persoană. Așa cum ați aflat însă, este nevoie totuși de o cantitate enormă de energie pentru a menține această imagine de fațadă. Aici este locul de unde puteți debloca rezerve importante de energie.

Țineți minte că emoțiile constituie energie în mișcare, deci toate experiențele trăite și toate cele cu care ați interacționat au atașată o emoție energetică. În esență, sunteți legat de o persoană, de un lucru sau de un loc prin forța unei energii care există dincolo de timp și spațiu. Iată cum vă amintiți permanent de propriul sine ca Eu cu personalitate, identificându-vă emoțional cu tot și toate din viața dumneavoastră și legându-vă de toți și de toate.

De exemplu, dacă urâți pe cineva, sentimentul de ură vă ține atașat emoțional de celălalt. Legătura emoțională este energia care îl menține pe celălalt în viața dumneavoastră astfel încât să puteți simți ură și să consolidați un aspect al propriei personalități. Și, fiindcă tot veni vorba, până acum ar trebui să fi devenit evident că ura vă afectează în primul rând pe dumneavoastră. Pe măsură ce creierul eliberează substanțe chimice spre corp, de fapt, vă urâți pe *dumneavoastră înșivă*. Afirmarea adevărului - cu voce tare - despre propria persoană vă ajută să vă eliberați de ură și să deveniți mai puțin legat de persoana sau lucrul din realitatea externă care vă aduce aminte de cine ați fost.

Dacă vă amintiți de discrepanța discutată anterior, știți că majoritatea oamenilor se bazează pe mediu ca să-și aducă aminte de ei înșiși în calitate de "cineva". Așadar, atunci când declarați o emoție memorată care face parte din propria personalitate și de care sunteți dependent, vă afirmați identitatea emoțională și recuperați (eliberați) energie din legăturile emoționale cu toți și toate din propria viață. Această afirmare conștientă de sine vă eliberează de vechiul sine.

În plus, afirmându-vă propriile limitări și dezvăluind conștient ce ați ascuns, vă absolveți corpul de interpretarea rolului de minte, motiv pentru care eliminați discrepanța dintre cum păreți și cine sunteți în realitate. Verbalizarea sinelui de până acum înseamnă și eliberarea de energie stocată în corp, care va deveni "energie liberă" disponibilă spre utilizare mai târziu, în cursul meditației pentru crearea unui nou sine și a unei noi vieți.

Rețineți că trupul nu va fi foarte dispus pentru un astfel de demers. Ego-ul ascunde automat această emoție, pentru că nu vrea să afle nimeni adevărul despre sine. Vrea, în schimb, cu tot dinadinsul să păstreze controlul. Servitorul s-a transformat în stăpân, dar a venit timpul ca stăpânul să-i spună servitorului că a fost nefast, inconștient și absent. Este logic așadar ca trupul să nu vrea să cedeze controlul, pentru că nu are încredere în dumneavoastră. Deschideți doar gura însă și vorbiți, în ciuda faptului că va opune rezistență. Acesta se va simți mai ușor și mai ușurat, iar dumneavoastră veți reveni la pupitrul de comandă.

Iată cum definiți cine sunteți cu adevărat, fără vreo asociere cu mediul exterior. Vă retezați legăturile energetice cu atașamentul față de elementele din lumea exterioară. Dacă acceptarea este recunoaștere interioară, atunci afirmarea este una exterioară.

Ce anume doriți să afirmați ?

Este momentul să unim această parte a pasului 3 cu cea de dinainte. Nu uitați că scopul dumneavoastră este să transformați aceste cunoștințe într-un proces fluid. Folosind exemplul mâniei, puteți spune cu glas tare: *Am fost furios toată viața !*

Păstrați în minte motivul pentru care faceți afirmația. În această etapă a meditației, în timp ce stați așezați și cu ochii închiși, deschideți gura și roștiți ușor emoția pe care o afirmați: *furie*.

Pregătirea și verbalizarea propriu-zisă a afirmației vă vor crea, probabil, o stare de disconfort. Nu vă impacientați; este doar vocea corpului.

Rezultatul scontat este să fiți inspirat, înălțat și plin de energie. Faceți acest pas cât puteți de simplu, natural și cu inimă ușoară. Nu analizați excesiv. Fiți, pur și simplu, conștient că adevărul vă va elibera.

Nu uitați că nu sunteți încă pregătit să începeți meditațiile săptămânii a doua. În această secțiune, ați recunoscut o emoție nedorită și starea mentală care îi corespunde și pe care vreți s-o dememorați, apoi ați acceptat-o în interior și ați afirmat-o în exterior. Mai aveți un singur pas de citit, după care le puteți pune pe toate patru laolaltă, în cea de-doua săptămână de meditație...

Pasul 4: abandonarea

Abandonarea: cedați în fața unei forțe superioare și permiteți-i să vă rezolve limitările sau blocajele

Abandonarea este etapa finală a acestei secțiuni dedicată schimbării obiceiului de a fi dumneavoastră înșivă.

Cei mai mulți dintre noi au probleme când vine vorba să se abandoneze, să permită unei alte persoane sau unui alt lucru să preia controlul. Amintiți-vă însă în fața cui cedați controlul: Izvorului, înțelepciunii infinite; procesul va deveni astfel mai ușor.

Einstein spunea că problemele nu se pot rezolva de pe platforma aceluiași nivel mental la care au fost create. Starea mentală limitativă a propriei personalități este răspunzătoare de crearea propriilor limitări, iar răspunsul întârzie să apară... așa că, de ce să nu apelați la o stare superioară de luciditate, mai bogată în resurse, care să vă ajute să depășiți această fațetă ? Dat fiind faptul că acest infinit ocean de potențial conține toate posibilitățile, nu faceți decât să îi cereți smerit să vă suspende limitările în alt mod decât ați încercat *dumneavoastră* să rezolvați problema. Dacă nu v-a venit chiar cea mai bună idee pentru a vă transforma, iar tot ceea ce ați făcut până acum ca să depășiți problema nu a dat încă rezultate, este timpul să accedeți la o resursă superioară.

Conștientul ego-ului nu e niciodată în stare să întrevadă soluția; el este blocat în energia emoțională a dilemei. Așadar, el nu face decât să gândească, să simtă și să acționeze corespunzător acestei configurații mentale, creând, continuu,

reproduceri ale aceluiași aspect. Schimbarea dumneavoastră va avea loc într-un mod care nu ține cont de limitările minții obiective, pentru că inteligența superioară vă vede din perspectiva de *a nu fi dumneavoastră înșivă* și percepe potențialități la care nici măcar nu v-ați gândit, pentru că erați prea ocupat să rătăciți ca prin vis, răspunzând previzibil la evenimentele din viață.

Dacă pretindeți însă că ați abandonat ca să beneficiați de sprijinul conștiinței obiective, dar continuați să încercați să controlați deznodământul lucrurilor, realizați că îi va fi imposibil să vă ajute să vă schimbați viața ? Liberul dumneavoastră arbitru i-ar distorsiona eforturile.

Majoritatea oamenilor obstrucționează această inteligență din cauza revenirii la tendința de a-și rezolva problemele de pe poziția aceluiași stil de viață, inconștient, rutinier. Ne dăm singuri peste mână. De fapt, cei mai mulți așteaptă până ce eul li se blochează într-atât, încât lucrurile nu mai pot continua "ca de obicei". Acesta este momentul în care de obicei clachează și cer ajutor.

Este imposibil să te supui și să încerci să controlezi, simultan. Abandonul presupune renunțarea la ceea ce credeți că știți prin contribuția propriei minți limitate, mai ales în ceea ce privește convingerea referitoare la modul în care ar trebui abordată problema. Abandonul adevărat înseamnă renunțarea la controlul exercitat de eu, încrederea într-un rezultat la care nu v-ați gândit încă și determinarea de a-i îngădui acestei inteligențe atotștiutoare și pline de iubire să preia frâiele și să vă ofere cea mai bună soluție. Trebuie să ajungeți să înțelegeți că această putere invizibilă este reală, pe deplin conștientă de dumneavoastră și perfect capabilă să vă gestioneze toate aspectele personalității. Când procedați astfel, aceasta vă va organiza viața cum vi se potrivește dumneavoastră mai bine.

Dacă solicitați ajutor lăsând emoția recunoscută și exprimată în grija unei inteligențe superioare, nu veți fi obligat să:

- negociați;
- implorați;
- faceți compromisuri sau promisiuni;
- vă angajați de formă;
- manipulați;
- trageți chiulul;
- cereți iertare;
- vă simțiți vinovat sau rușinat;

- trăiți cu regrete;
- suferiți din cauza fricii;
- vă scuzați.

În plus, nu veți fi obligat să puneți acestei inteligențe superioare condiții de genul: *Ar trebui să...* și *Mai bine ai...* Acestei mărețe esențe nelimitate nu i se poate spune cum să procedeze în legătură cu nimic. Dacă o faceți, vă întoarceți la situația în care încercați să faceți lucrurile să se desfășoare după voia dumneavoastră și, în mod firesc, aceasta își va retrage sprijinul, astfel încât să vă permită să vă folosiți liberul arbitru. N-ar putea, în schimb, liberul dumneavoastră arbitru spune: *Facă-se voia ta ?*

Abandonați-vă în brațele:

- sincerității;
- umilinței;
- onestității;
- certitudinii;
- limpezimii;
- pasiunii;
- încrederii

... și, pe urmă, dați-vă la o parte.

Renunțați cu inima ușoară la emoția de care vreți să scăpați, încredințându-o unei inteligențe mai cuprinzătoare, și fiți sigur că va face acest lucru în locul și pentru dumneavoastră. Când voința, mintea și dragostea dumneavoastră se vor suprapune cu ale sale, va răspunde chemării.

Printre efectele secundare ale *capitulării* putem include:

- inspirația;
- bucuria;
- iubirea;
- libertatea;
- evlavia;
- recunoștința;
- exuberanța.

Când simțiți iubire sau trăiți într-o stare de iubire, ați acceptat deja rezultatul viitor pe care vi-l doriți ca realitate. Când trăiți ca și cum rugăciunile v-ar fi

fost deja ascultate, această inteligență superioară poate lucra mai bine, organizându-vă viața pe căi noi și neobișnuite.

Cum ar fi să știți că o anumită problemă care vă frământă a fost complet rezolvată ? Ce-ar fi să fiți sigur că urmează să vi se întâmple un lucru captivant sau măreț ? Să știți cu certitudine că nu aveți de ce să vă faceți griji, să stați fără tristețe, fără frică și fără stres ? V-ați simți înălțat. V-ați aștepta cu nerăbdare viitorul.

Dacă v-aș spune că vă duc în Hawaii o săptămână și ați ști că vorbesc serios, n-ați începe oare să simțiți fericire în așteptarea evenimentului ? Corpul ar începe să răspundă fiziologic înainte de întâmplarea efectivă. Ei bine, inteligența cuantică este ca o oglindă mare - reflectă către dumneavoastră ceea ce acceptați și sunteți convins că e adevărat. Așa că universul exterior vă este o reflexie a lumii interioare. Cea mai importantă conexiune sinaptică pe care o puteți dezvolta când vine vorba de această inteligență este să știți că *e reală*.

Gândiți-vă la felul în care funcționează efectul placebo. Cunoașteți acum că avem trei structuri cerebrale care ne permit să evoluăm de la gândire la acțiune la a fi. În mod frecvent, subiecții cu probleme de sănătate cărora li se dă un comprimat de zahăr pe care îl cred medicament acceptă *gândul* că le va face bine, încep să se *poarte* ca și cum le-ar fi mai bine, încep să se *simtă* mai bine și sfârșesc prin *a fi* bine. În consecință, subconștientul acestora, conectat la inteligența universală care îi înconjoară, începe să le modifice chimismul interior astfel încât să le reflecte noua încredere în sănătatea recuperată. Același principiu se aplică și aici. *Aveți încredere* că inteligența cuantică va răspunde chemării și vă va ajuta.

Dacă începeți să vă îndoiiți, să vă faceți griji, să vă temeți sau să fiți nerăbdător, să vă descurajați sau să analizați excesiv modul în care s-ar putea manifesta acest sprijin, ați destrămat toată realizarea inițială. V-ați încurcat singur. Ați blocat ajutorul acordat de o entitate superioară. Emoțiile au demonstrat neîncrederea în posibilitățile cuantice, dumneavoastră pierzându-vă legătura cu viitorul pe care vi-l pregătește această inteligență divină.

Acesta este momentul în care trebuie să reveniți și să reinstaurați un cadru mental mai puternic. Adresați-vă inteligenței cuantice ca și cum v-ar cunoaște foarte bine, v-ar iubi și v-ar acorda atenție... pentru că *acesta este adevărul*.

O bună oportunitate de a scrie

În urma acestor clarificări, notați-vă câteva lucruri pe care v-ați dori să le afirmați în declarația dumneavoastră de capitulare.

Exemple de afirmații de abandonare:

Inteligență universală din mine, îmi iert grijile, temerile și preocupările mărunte și ți le încredințez ție. Sunt convins că ai puterea să le rezolvi mult mai bine decât aș putea eu vreodată. Aranjează lucrurile din lumea mea astfel încât să mi se deschidă niște uși.

Inteligență înăscută, mă eliberez de suferință și de auto-compătire și ți le încredințez ție. Mi-am gestionat greșit destul timp gândurile interioare și acțiunile. Îți dau voie să intervii și să-mi relevi un mod superior de viață pe calea cea mai potrivită pentru mine.

Pregătiți-vă pentru a vă abandona. Acum, închideți ochii și începeți să vă familiarizați cu lucrurile pe care vă doriți să le comunicați acestei inteligențe superioare. Revedeți ce ați notat ca să vă puteți abandona propriile limitări. Cu cât sunteți mai prezent, cu atât puteți deveni mai concentrat. Când începeți să vă rostiți litania, nu uitați că această inteligență invizibilă vă conștientizează prezența, este atentă și vă urmărește; vă observă gândurile, acțiunile și sentimentele.

Cereți ajutor și abandonați starea mentală nedorită. Pasul următor este să rugați conștiința universală să preia această parte din dumneavoastră, s-o reorganizeze și să-i dea o formă elevată. Odată făcut acest pas, încredințați-o acestei inteligențe superioare. Unii pot alege să deschidă mental o ușă și să o treacă peste prag, alții scriu un bilet sau o pun într-o cutie frumos ornamentată și, pe urmă, o lasă să se "dizolve" în inteligența atotștiutoare. Nu contează ce vă imaginați. Eu, pur și simplu, îmi imaginez că o las să cadă din mână.

Ceea ce contează este intenția - să vă simțiți conectat la o conștiință universală plină de iubire și să vă eliberați de vechiul sine cu ajutorul ei. Cu cât reușiți să vă gestionați mai cu determinare gândurile și cu cât puteți simți mai intens bucuria eliberării de starea în cauză, cu atât vă aflați mai în consonanță cu această voință superioară, cu inteligența și cu iubirea ei.

Exprimați-vă recunoștința. Acum, sunteți pregătit pentru cea de-a doua săptămână de meditație. Vă sugerez, în cele ce urmează, o modalitate de a trece prin

toți pașii învățați. Dacă simțiți că în timp ce citeați și vă luați notițe ați făcut deja vreuna dintre aceste acțiuni, pur și simplu continuați și repe-tați-le în timpul exercițiilor de meditație. Rezultatele s-ar putea să fie surprinzătoare.



SĂPTĂMÎNA A DOUA - Ghid de meditație

Pasul 1: Aplicați mai întâi tehnica de *inducție* aleasă și continuați să vă obișnuiți progresiv cu acest proces de pătrundere în subconștient.

Pasul 2: Pe urmă, conștientizând ceea ce doriți să transformați în corp și în minte, *recunoașteți-vă* propriile limitări. Definiți emoția pe care doriți să o dememorați și examinați atitudinea asociată pe care o determină sentimentul respectiv.

Pasul 3: Mai departe, *acceptați* în interior, în fața unei forțe superioare care există în dumneavoastră, cine ați fost, ce doriți să schimbați și ce ați ascuns. Apoi, *afirmați* în exterior care este emoția de care vă desprindeți, astfel încât să vă eliberați corpul de minte și să rupeți legăturile cu elementele din mediu.

Pasul 4: în sfârșit, *abandonați* această stare autolimitativă în mâinile unei inteligențe superioare și rugați-o să le rezolve pe o cale care să vi se potrivească.

Repe-tați fiecare pas în cursul exercițiilor, până încep să vă devină atât de familiare, încât se contopesc într-un singur pas lin. Pe urmă, veți fi pregătit să mergeți mai departe.

Nu uitați că, pe măsură ce continuați să adăugați pași la procesul de meditație, veți începe întotdeauna prin a realiza seria de patru acțiuni conștiente despre care tocmai ați aflat.

CAPITOLUL 12

Demontarea amintirii vechiului sine

(Săptămâna a treia)

Din nou, înainte de ședințele de meditație din săptămâna a treia, vă recomand să citiți informațiile și să luați notițe despre pașii 5 și 6.

Pasul 5: observarea și evocarea

În cadrul acestui pas, vă veți observa vechiul sine și vă veți reaminti dumneavoastră înșivă cine nu mai vreți să fiți.

Conform definiției de lucru a meditației oferite de mine în partea a II-a a cărții, observarea și evocarea înseamnă familiarizare, cultivarea "sinelui", scoaterea la suprafață și conștientizarea a ceea ce este, în oarecare măsură, necunoscut. Pasul de față implică să deveniți complet conștient (prin observație) de gândurile și acțiunile inconștiente sau de rutină specifice care alcătuiesc acea stare a minții și a trupului identificată anterior la pasul 2: *Recunoașterea*. Apoi, vă veți evoca (amintindu-vă) toate aspectele vechiului sine pe care nu mai vreți să-l întrupați. Vă veți familiariza cu dumneavoastră înșivă din postura personalității anterioare - exact gândurile cărora nu mai vreți să le conferiți autoritate și înseși comportamentele pe care nu mai vreți să le manifestați, astfel încât să nu mai reveniți niciodată la vechiul sine. În acest fel, vă veți elibera de trecut.

Ceea ce repetați mental și manifestați fizic constituie noua dumneavoastră alcătuire neurologică, "sinele neurologic" este reprezentat de combinația de gândire și acțiune specifice fiecărui moment.

Acest pas este astfel conceput încât să creeze un nivel superior de conștientizare și să accentueze capacitatea de observație a celui care ați fost (metacunoaștere). Pe măsură ce reflectați și vă revedeți vechiul sine, vă va deveni limpede cine nu mai vreți să fiți.

Observarea: conștientizați-vă stările mentale obișnuite

În cel de-al doilea pas, *Recunoașterea*, ați învățat să observați emoția care vă controlează. Acum îmi propun să vă fac să vă cunoașteți atât de bine gândurile și acțiunile specifice determinate de vechile amintiri încât să puteți le puteți observa exact în momentul în care se întâmplă. Prin exercițiu, vă puteți cunoaște tiparele în asemenea măsură, încât să nu le mai permiteți niciodată să se manifeste pe deplin. La final, rezultatul va fi că vă păstrați avantajul asupra vechiului sine și că îl controlați. În consecință, atunci când începeți să observați primele semne ale senzației sau sentimentului care, în mod normal, v-ar declanșa gândurile și obișnuințele inconștiente, sunteți atât de obișnuiți cu această stare, încât o "prindeți" de la prima manifestare.

De exemplu, dacă renunțați la o dependență de vreo substanță precum zahărul sau tutunul, cu cât sunteți mai "pricepuți" să simțiți când încep împunsăturile și ghionturile în corp din cauza dependenței chimice, cu atât veți putea să le contracarați mai rapid. Toată lumea știe când încep să se simtă efectele sevrajului. Începeți să observați imbolduri, dorințe și, câteodată, chiar strigăte violente, care sună cam așa: "Hai odată și gata ! Declară-te învins ! Predă-te ! Haide, numai de data asta !" în timp, în momentele în care vă zbateți și dați din colț în colț cu dependența dumneavoastră, veți observa că sunteți din ce în ce mai bine echipat și pregătit să le faceți față.

Tot așa se petrec lucrurile și cu transformarea personală, doar că substanța de care sunteți dependent nu este ceva din exterior. Sunteți chiar *dumneavoastră*, de fapt. Ceea ce simțiți și gândiți face efectiv parte din dumneavoastră. Cu toate acestea, adevăratul obiectiv în acest caz este să conștientizați atât de clar starea limitativă de a fi, încât să nu permiteți niciodată unui gând sau comportament să treacă neobservat.

Aproape tot ce manifestăm începe cu un gând. Dar simpla apariție a unui gând nu înseamnă neapărat și că e adevărat. Majoritatea gândurilor sunt doar vechi circuite cerebrale formate prin propria voință repetitivă. Astfel, trebuie să vă întrebați: "Oare acest gând este adevărat sau e doar ce cred și simt eu când (mă) simt așa ? Dacă acționez conform acestui impuls, atunci voi obține același rezultat în viață ?" Adevărul este că acestea sunt ecouri venite din propriul trecut, asociate cu senzații/sentimente puternice, care activează vechi circuite din creier și vă fac să reacționați previzibil.

O bună oportunitate de a scrie

Ce gânduri automate vă trec prin minte când simțiți emoția pe care ați identificat-o la pasul 2 ? E important să vi le notați și să memorați lista. Ca să vă recunoașteți mai ușor setul unic de gânduri autolimitative, vă puteți sprijini pe următoarele exemple.

Exemple de gânduri automate limitative (pe care le aveți zilnic, dar nu le conștientizați)

- *N-o să reușesc niciodată să-mi gădesc altă slujbă.*
- *Nimeni nu mă ascultă niciodată.*
- *Întotdeauna mă înfurie.*
- *Toți se folosesc de mine.*
- *Vreau să las totul baltă.*
- *Azi am o zi proastă, așa că de ce să încerc s-o schimb ?*
- *E vina ei că am ajuns să trăiesc așa.*
- *De fapt, nu-s așa de deștept.*
- *Pur și simplu nu mă pot schimba. Poate ar fi mai bine să încep altădată.*
- *N-am chef.*
- *Am o viață de doi bani.*
- *Urăsc situația în care am ajuns cu...*
- *N-o să reușesc niciodată să schimb nimic. Nu-s în stare.*
- *...nu mă place.*
- *Eu trebuie să muncesc mai mult ca oricine.*
- *Ereditatea e de vină. Semăn cu mama.*

La fel ca și în cazul gândurilor de rutină, și acțiunile de rutină vă formează acele stări mentale particulare și de nedorit. Sunteți influențat să vă purtați într-un mod pe care l-ați memorat prin însăși emoția care v-a condiționat corpul să vă fie minte. Acesta sunteți dumneavoastră când deveniți inconștient. Începeți cu intenții bune și pe urmă vă treziți că vă așezați pe canapea, mâncând chipsuri, cu telecomanda într-o mână și cu țigara în cealaltă. Și totuși, doar cu câteva ore în urmă, declaraserăți că veți slăbi și veți pune punct tuturor comportamentelor autodistructive.

Majoritatea acțiunilor inconștiente se întreprind pentru a consolida emoțional personalitatea și pentru satisfacerea unei dependențe, pentru a multiplica intensitatea aceluiași sentiment, aceleiași senzații. De exemplu, cei care în mod obișnuit încearcă un sentiment de vinovăție vor fi nevoiți să întreprindă anumite acțiuni ca să-și împlinească destinul emoțional. Ca urmare, vor intra cu siguranță în

necezuri ca să simtă și mai multă vinovăție. Există multe acțiuni inconștiente care corespund identității noastre emoționale și astfel o satisfac.

Pe de altă parte, există mulți oameni care apelează anumite obișnuințe ca să scape, vremelnic, de senzația/sentimentul memorat. Aceștia caută gratificație imediată la lucruri din afara lor, care să-i elibereze, pe moment, de suferință și de sentimentul de gol. Dependența de jocuri pe calculator, de droguri, alcool, mâncare, jocuri de noroc sau de cumpărături este folosită pentru risipirea suferinței și golului interior.

Dependența vă creează obișnuințele. Pentru că nimic din cele ce există în exterior nu v-ar putea vreodată îndepărta pentru totdeauna sentimentul de gol, veți fi, în mod invariabil, nevoit să vă angajați în și mai multe acțiuni de același tip. După ce, câteva ore mai târziu, starea de excitație s-a evaporat, nu veți avea încotro și veți fi obligat să reveniți la aceeași tendință favorabilă dependenței, doar că mai mult timp. Când vă dememorați însă emoția negativă din personalitate, eliminați comportamentul inconștient cu efect distructiv.

O bună oportunitate de a scrie

Gândiți-vă la emoția nedorită pe care ați identificat-o. Cum acționați de obicei când (vă) simțiți așa ? S-ar putea să vă descoperiți propriile tipare printre exemplele de mai jos, dar asigurați-vă că ați adăugat comportamentele care vă caracterizează. Notați-vă apoi modul specific de comportament când simțiți emoția respectivă.

Exemple de acțiuni/comportamente limitative (pe care le repetați zilnic, în mod inconștient)

- Vă îmbufnați.
- Vă e milă de propria persoană și stați singur.
- Mâncați ca să scăpați de tristețe.
- Telefonați cuiva ca să vă plângeți de felul în care vă simțiți.
- Vă jucați obsesiv pe calculator.
- Căutați nod în papură unei persoane la care țineți.
- Beți prea mult și vă faceți de râs.
- Vă duceți la cumpărături și cheltuiți mai mult decât vă permiteți.
- Amânați lucrurile.
- Bârfeiți sau răspândiți zvonuri.
- Spuneți minciuni în legătură cu propria persoană.

- Aveți accese de furie.
- Vă tratați colegii cu lipsă de respect.
- Flirtați cu alte persoane, deși sunteți căsătorit(ă).
- Vă lăudați.
- Tipați la toată lumea.
- Jucați prea mult.
- Conduceți agresiv.
- Încercați să fiți în centrul atenției.
- Vă prelungiți zilnic somnul.
- Vorbiți prea mult despre trecut.

Dacă vă e greu să răspundeți, întrebați-vă la ce vă gândiți în diferite situații din viață și "vizualizați" cu ochii minții cum gândiți și reacționați. Puteți și să "priviți prin ochii" altora. Cum ar spune aceștia că vă văd ? Cum vă purtați ?

Evocarea: amintiți-vă aspectele vechiului sine de care doriți să vă eliberați

Acum revedeți și memorați lista, ceea ce constituie o componentă importantă a meditației. Obiectivul este să vă familiarizați cu modul de gândire și acțiune sub impulsul acestei emoții specifice și are menirea de a vă aduce aminte cum nu mai vreți să fiți și cum vă făceați singur incredibil de nefericit. Acest pas vă ajută să vă conștientizați comportamentul inconștient și ce vă spuneți în sinea dumneavoastră când gândiți și simțiți, simțiți și gândiți, astfel încât să exercitați și mai mult control conștient în starea de veghe.

Realizarea acestui pas este un proces. Cu alte cuvinte, dacă vă așezați în fiecare zi, timp de o săptămână, ca să vă concentrați asupra acestui lucru, probabil veți descoperi că vă modificați și rafinați în continuare lista. Și asta e bine.

Acest pas înseamnă pătrunderea în sistemul de operare al programelor de "calculator" din subconștient, pe care le puneți sub reflector, ca să le puteți examina. Ceea ce vă propuneți, la urma urmei, este să vă familiarizați atât de bine cu aceste lucruri, încât mai presus de orice să le împiedicați să se declanșeze. Veți îndepărta conexiunile sinaptice care vă alcătuiau vechiul sine. Și, pentru că, indiferent de locul de formare, conexiunea neurologică alcătuită constituie o amintire, atunci ceea ce faceți este, de fapt, o demontare a amintirii vechiului sine.

În tot cursul acestei săptămâni, continuați să revedeți lista, astfel încât să știți și mai bine cine nu mai vreți să fiți. Dacă puteți memora toate aceste aspecte ale vechiului sine, veți adânci și mai mult separarea dintre conștiința dumneavoastră și

vechiul sine. Când v-ați familiarizat pe deplin cu gândurile și reacțiile automate, de rutină, acestea nu vor mai scăpa neobservate sau nerecunoscute. Și veți putea să le anticipați înaintea declanșării. Acesta este momentul eliberării.

În acest punct, rețineți: *obiectivul dumneavoastră este conștientizarea.*

Știți de acum rutina... Citiți pasul 6 și faceți-vă temele în scris, iar pe urmă veți fi gata să vă începeți săptămâna a treia de meditație.

Pasul 6: Redirecționarea

Iată ce se întâmplă când folosiți instrumentele de redirecționare: preveniți comportamentele inconștiente; cu alte cuvinte, vă împiedicați să activați vechile programe și vă transformați la nivel biologic, determinând dezactivarea și demontarea conexiunilor de celule nervoase. La fel, încetați semnalarea aceluiași gene în același mod.

Dacă ați avut dificultăți în acceptarea abandonării controlului, acest pas vă permite să luați din nou frâiele în mâini, de data aceasta mai conștient și mai judicios, ca să vă dezvățați de a fi dumneavoastră înșivă. Întărirea capacității de autodirecționare înseamnă edificarea unei fundații pe care să vă creați versiunea îmbunătățită a noului sine.

Redirecționarea: antrenați-vă în jocul de-a schimbarea

În cursul meditației din săptămâna aceasta, luați unele dintre situațiile identificate în pasul anterior și, pe măsură ce le vizualizați și vă observați cu ochii minții, spuneți-vă (cu glas tare): *Schimbă-te !* E simplu:

1. Imaginați-vă o situație în care gândiți și simțiți în mod inconștient

Rostiți: *Schimbă-te !*

2. Conștientizați un scenariu (care să implice o persoană, de exemplu, sau un obiect) în care ați putea ușor cădea într-un model comportamental de rutină.

Rostiți: *Schimbă-te !*

3. Închipuiți-vă prins în mijlocul unui eveniment care vă oferă un motiv puternic de a nu vă respecta idealul.

Rostiți: *Schimbă-te !*

Cea mai zgomotoasă voce din cap

După ce vă amintiți să rămâneți conștient pe tot parcursul zilei, așa cum ați aflat din pasul precedent, puteți folosi un instrument de transformare în momentul respectiv. Ori de câte ori vă surprindeți în viața reală manifestând un gând limitativ sau comportându-vă limitativ, roștiți doar "Schimbă-te !" cu voce tare. Cu timpul, propria voce vi se va transforma într-o prezență nouă printre glasurile din cap - cea mai *sonoră* chiar. Va deveni vocea redirectionării.

Pe măsură ce întrerupeți vechiul program în repetate rânduri, eforturile se vor solda cu slăbirea progresivă a conexiunilor dintre rețelele neurologice respective, care vă alcătuiesc personalitatea. Conform principiului teoriei hebbiene despre învățare, veți demonta circuitele conectate la vechiul sine din viața de zi cu zi. În același timp, veți înceta să mai transmiteți epigenetic semnale acelorași gene și în același mod. Acesta este încă un pas pe calea conștientizării, în care vă dezvoltați *autocontrolul conștient*.

Când puteți împiedica manifestarea unei reacții emoționale reflexe la vreun lucru sau vreo persoană din propria viață, optați să vă salvați de la "recăderea" în vechiul sine, care gândește și acționează în astfel de modalități limitative. Conform aceleiași idei, pe măsură ce dobândeți control conștient asupra propriilor gânduri posibil acționate de vreo amintire sau asociere răătăcită, legată de un stimul oarecare din mediu, vă veți îndepărta de destinul previzibil caracterizat de aceleași gânduri și aceleași acțiuni, care vor crea aceeași realitate. Este un memento pe care vi-l plasați singur în minte.

Pe măsura conștientizării, a redirectionării gândurilor și a sentimentelor obișnuite și a recunoașterii stărilor inconștiente de a fi, încetați să vă mai risipiți prețioasa energie. Viața în regim de supraviețuire înseamnă transmiterea unor astfel de semnale către organism, care să-l determine să intre și el în regim de urgență, distrugându-i starea de homeostază și mobilizând, în consecință, o mare cantitate de energie. Emoțiile și gândurile în cauză reprezintă o energie de frecvență joasă consumată de organism. Așa că, dacă sunteți conștient și le transformați înainte de a-și găsi calea către corp, atunci, de fiecare dată când le observați sau le redirectionați, veți conserva energie vitală, pe care o puteți folosi pentru crearea unei vieți noi.

Amintirile asociative declanșează răspunsuri automate

Dat fiind faptul că menținerea stării de conștientizare este esențială în demersul de creare a vieții noi pe care ne-o dorim, este important să înțelegem cum

au reușit amintirile asociative să ne facă atât de dificil procesul de conștientizare, precum și ajutorul pe care ni-l poate da redirecționarea ca să ne eliberăm de vechiul sine.

Mai înainte în această carte, experimentul clasic de condiționare efectuat de Pavlov cu câinii ne-a demonstrat, în mod elocvent, de ce poate fi atât de dificilă schimbarea. Reacția câinilor din experimentul respectiv - formarea obișnuinței de a saliva ca reacție la auzul clopoțelului - constituie un exemplu de reacție condiționată pe baza unei amintiri asociative.

Amintirile noastre asociative sălășluiesc în subconștient și sunt formate în timp, ca urmare a producerii în organism a unui răspuns intern automat determinat de expunerea repetată la un factor extern de condiționare care generează apoi un comportament automat. Când unul sau două simțuri reacționează la același stimul, corpul răspunde fără să implice conștientul. Este acționat numai de un gând sau de o amintire.

Potrivit acelorași dovezi, și noi ne trăim viața conform unor amintiri asociative similare, declanșate de identificările familiare generate de mediu. De exemplu, întâlnirea unei persoane apropiate vă poate lesne determina să reacționați automat în diferite moduri, fără să vă dați conștient seama. Vederea persoanei respective declanșează amintirea asociativă a unei experiențe din trecut care, asociată cu o emoție corespondentă, pornește un comportament automat. Chimismul organismului se transformă în momentul în care vă "gândiți" la ea prin prisma amintirii asociate cu trecutul. Un program începe să ruleze conform condiționării repetate pe care ați memorat-o subconștient. Și, exact ca și câinii lui Pavlov, într-o clipă și inconștient reacționați fiziologic. Corpul preia controlul și începe să vă conducă subconștient, pe baza unei amintiri din trecut.

Acum, controlul aparține preponderent corpului. Din punct de vedere al conștientului, nu mai stați pe locul șoferului, pentru că vă aflați sub controlul tandemului subconștient minte-corp. Ce stimuli generează așa ceva și încă atât de repede? Factori de mediu de orice natură, a căror sursă este relația dumneavoastră cu mediul cunoscut; propria viață, asociată cu toate persoanele și obiectele implicate în experiențele petrecute la locuri și momente diferite, toate acestea sunt răspunzătoare.

Iată de ce este atât de dificil în procesul de transformare să vă păstrați starea de conștientizare. Vedeți o persoană, auziți un cântec, vă amintiți o întâmplare și corpul e imediat acționat de o amintire din trecut. Iar gândul asociat - referitor la

felul în care vă identificați cu ceva sau cu cineva - acționează o cascadă de reacții sub nivelul conștientului, care vă readuce la vechea personalitate. Gândiți, acționați și simțiți previzibil, automat, așa cum ați memorat. Vă reidentificați subconștient cu mediul cunoscut din trecut, care vă mână înapoi la sinele cunoscut, tributar trecutului.

Când Pavlov a început să sune clopoțelul fără a mai oferi și recompensa în hrană, reacția automată a câinilor s-a diminuat cu timpul, pentru că nu mai susțineau aceeași asociere. S-ar putea spune că expunerea repetată a câinilor la clinchetul clopoțelului care nu mai anunța hrana le-a risipit reacția neuroemoțională. Aceștia au încetat să mai saliveze, pentru că sunetul devenise un zgomot care nu mai era asociat cu nicio amintire.

Surprindeți-vă înainte de a "deveni inconștient"

Revăzând cu ochii minții o serie de situații în care vă inhibați impulsul de a reacționa conform vechiului sine (emoțional), expunerea repetată la aceiași stimuli (mentali) vă va slăbi, cu timpul, răspunsul emoțional la starea respectivă. Și, pe măsură ce vă expuneți, în mod consecvent, acelorași motive ale vechii identități și observați cum le răspundeți automat, veți deveni suficient de conștient ca să vă surprindeți când deveniți inconștient. Cu timpul, toate aceste conexiuni care declanșau programul vechi vor deveni aidoma experienței câinelui cu clopoțelul de anunțare a hranei care nu i se mai oferea - nu veți mai reveni fiziologic, reflex, la sinele neuro-chimic conectat la persoane sau obiecte familiare.

Astfel, gândul la o persoană care vă înfurie sau interacțiunea cu fostul prieten nu vă mai poate atinge, pentru că v-ați înfrânat mental de atâtea ori de la un astfel de răspuns. Pe măsură ce vă dezobișnuiți de dependența de emoție, nu mai poate exista un răspuns automat. În această etapă, conștiința dumneavoastră concentrată este cea care vă eliberează apoi de emoția asociată sau de procesul asociat de gândire în viața de zi cu zi. De cele mai multe ori, aceste reacții reflexe trec necenzurate pentru că sunteți prea ocupat *să fiți* vechiul sine.

Ca să înțelegeți că aceste emoții de supraviețuire vă afectează negativ celulele, apăsând pe aceleași butoane genetice, este important să mergeți dincolo de barometrul a ceea ce simțiți și să raționați. Se pune întrebarea: *Ceea ce simt, modul în care mă comport, atitudinea aceasta dovedește iubire pentru mine însumi ?*

În ceea ce mă privește, după ce spun "Schimbă-te!" îmi place să adaug: "Aceasta nu e iubire de sine. Pentru mine, sănătatea, fericirea și libertatea sunt o

răsplată cu mult mai importantă decât să rămân împotmolit în același tipar autodistructiv. Nu vreau să transmit emoțional un semnal neschimbat acelorași gene și să-i fac atâta corpului. Nimic nu merită așa ceva."

SĂPTĂMÎNA A TREIA - Ghid de meditație

Meditațiile din săptămâna a treia au ca obiectiv adăugarea la pașii anteriori a pasului 5: *Observarea și evocarea*, apoi a pasului 6: *Redirecționarea*, astfel încât să le practicați simultan. Pasul 5 și pasul 6 se vor contopi, în cele din urmă, într-un singur pas. Pe tot parcursul zilei, pe măsura apariției de gânduri și sentimente limitative, observați-vă și spuneți automat și cu voce tare: *Schimbă-te !*, sau aplecați-vă urechea la acest glas puternic din cap, și nu la vechea voce/vechile voci. Când faceți asta, sunteți pregătit să începeți procesul de creație.

Pasul 1: Ca de obicei, începeți cu *inducția*.

Pașii 2-5: După ce *recunoașteți, acceptați, afirmați și abandonați*, este momentul să continuați să vă adresați acelor gânduri și acțiuni care scapă, de obicei, conștientului. *Observați-vă* vechiul sine, până vă familiarizați pe deplin cu programele respective.

Pasul 6: Apoi, pe măsură ce vă observați vechiul sine, în stare de meditație, selectați câteva scenarii din viață și rostiți: "*Schimbă-te !*" cu voce tare.

CAPITOLUL 13

O minte nouă pentru o viață nouă

PASUL 7: CREAȚIA ȘI EXERCIȚIUL

Săptămâna a patra va fi oarecum diferită de cele anterioare. Mai întâi, pe măsură ce citiți și vă luați notițe pentru pasul 7, veți primi informații despre *creație*, precum și instrucțiuni referitoare modul de utilizare a *exercițiului de repetiție mentală*. Apoi, veți parcurge *Meditația Asistată* menită să vă familiarizeze cu acest proces.

După aceea, este vremea să *puneți în practică* toate cele învățate, în fiecare zi a acestei săptămâni, veți exersa meditația săptămânii a patra, care cuprinde pașii de la 1 la 7. În timp ce ascultați, veți aplica atenția concentrată și repetiția de care v-ați folosit ca să creați noul sine și noul destin.

Prezentare generală: crearea și exersarea noului sine prin repetiție

Înainte de a asimila ultima serie de pași prezentați, aș dori să subliniez că pașii anteriori au fost cu toții concepuți ca să vă dezbrăți de obișnuința de a fi dumneavoastră înșivă și să faceți loc, atât conștient, cât și energetic, reinventării unui nou sine. Până la acest punct, v-ați străduit să eliminați vechile conexiuni sinaptice, iar acum a venit momentul să puneți la încolțit altele proaspete, astfel încât noile configurații pe care le creați să devină platforma identității dumneavoastră viitoare.

Strădaniile de până acum v-au făcut să "dememorați" mai ușor lucruri care se asociau cu vechiul sine. Ați smuls buruienile multor aspecte ale vechiului sine, v-ați familiarizat cu stările mentale inconștiente, care reprezintă cum gândeați, cum vă purtați și cum (vă) simțeați. Prin exercițiile de meta-cunoaștere, ați observat conștient obișnuințele și obiceiurile rutiniere prin care vă acționați propriul creier între limitele fostei dumneavoastră personalități. Abilitatea de autorefecție v-a permis să vă detașați conștiința înzestrată cu liber arbitru de programele automate care vă făceau creierul să se acționeze conform aceluiași secvențe, tipare și combinații. Ați analizat modul în care v-a funcționat, probabil ani de zile, creierul. Și, pentru că definiția de lucru a minții este aceea de "creier în acțiune", v-ați examinat, în mod obiectiv, limitele propriei dumneavoastră minți.

Crearea unui nou sine

Acum, că începeți să vă "pierdeți" mintea, e momentul să vă creați una nouă. Să începem să "sădim" un nou sine. Meditațiile, contemplațiile și repetițiile dumneavoastră zilnice pot fi comparate cu îngrijirea unei grădini, astfel încât "recolta" expresiei sinelui să fie cât mai bogată. Aflarea de noi informații și lecturile despre diversele personalități istorice care v-ar putea reprezenta noul ideal se aseamănă cu împrăștierea de semințe. Cu cât sunteți mai creativ în reinventarea unei noi identități, cu atât vor fi mai variate roadele pe care le veți culege pe viitor. Intenția fermă și atenția concentrată vor fi ca apa și lumina soarelui pentru visurile din grădina dumneavoastră.

Pe măsură ce vă bucurați emoțional de noul dumneavoastră viitor, înainte ca acesta să devină manifest, aruncați o plasă și înălțați un zid de protecție în jurul destinului potențial către care tindeți, în fața dăunătorilor și condițiilor aspre de mediu, deoarece energia dumneavoastră superioară acționează ca un scut asupra propriei creații. Îndrăgostindu-vă de viziunea celui în care vă transformați, hrăniți posibilele roade cu un îngrășământ miraculos. Iubirea este o emoție ce se distinge printr-o frecvență superioară celei cu care sunt înzestrate emoțiile de supraviețuire, cele care au permis buruienilor să năpădească. Procesul de transformare constă din eliminarea vechiului și eliberarea terenului pentru cucerirea noului.

Exersarea unui nou sine

Acum, a venit timpul să exersați crearea unei minți proaspete, până vă familiarizați cu ea. După cum știți, cu cât acționați mai frecvent aceleași circuite împreună, cu atât le consolidați mai bine asocierea. Și, dacă acționați o serie de gânduri asociate unui flux specific al conștiinței, producerea aceluiași nivel mental va deveni din ce în ce mai ușoară. Iată de ce, pe măsură ce repetați același cadru mental în fiecare zi, prin exersarea psihică a unui nou sine ideal, cu timpul acesta va deveni din ce în ce mai familiar, mai natural, mai automat și mai subconștient. Veți începe să vă amintiți de dumneavoastră *înșivă* ca și când ați fi *altcineva*.

În cadrul pasului anterior, ați dememorat o emoție stocată în tandemul minte-corp. Acum este vremea să vă recondiționați trupul în raport cu o *altă* minte și să transmiteți genelor semnale pe altă cale.

Obiectivul acestui pas final este să vă acomodați perfect cu această minte proaspătă, la nivel cerebral și corporal. Astfel, vă veți obișnui atât de mult, încât veți fi capabil să reproduceți după dorință același nivel de a fi, manifestându-l în mod

natural și ușor. Este important să memorați această nouă stare mentală gândind în alte feluri și este la fel de important ca, ulterior, corpul să memoreze un sentiment nou/o senzație nouă, astfel încât nimic din exterior să nu vă poată clinti de pe această poziție. Acesta este momentul în care sunteți pregătit să creați un nou viitor și apoi să-l trăiți. Când exersați, creați în mod repetat și consecvent noul din nimic, astfel încât "știți cum" să-l invocați, după vrere.

Creația: folosiți-vă imaginația și inventivitatea ca să aduceți pe lume noul dumneavoastră sine

În cadrul acestui pas, veți începe prin a vă pune câteva întrebări cu final deschis. Formularea acestora vă va face să căutați și să cântăriți posibilități, să adoptați alte modalități de gândire decât cele care vă caracterizează și să întrevedeți potențialități inedite, punând în funcțiune lobul frontal.

O bună oportunitate de a scrie

Vă rog să găsiți puțin timp să vă notați răspunsurile la următoarele întrebări, după care să le revedeți, reflectând asupra lor și analizându-le, gândindu-vă la toate posibilitățile pe care le generează.

Exemple de întrebări care să vă activeze lobul frontal:

- Ce ideal am pentru mine însumi ?
- Cum ar fi dacă aș fi... ?

Acest întreg proces de reflecție este metoda de construire a unei noi minți. Astfel, creați platforma noului sine, forțând creierul să se acționeze diferit. Începeți să vă transformați mintea.

Personalitatea constă din felul de a gândi, de a acționa și de a simți, așa că am strâns laolaltă câteva întrebări care să vă ajute să stabiliți mai precis cum vreți să se comporte noul sine pe care vi-l doriți. Rețineți că, atunci când vă descoperiți propriile răspunsuri la care urmează să reflectați, vă "instalați" în creier un nou echipament și transmiteți genelor semnale astfel încât să se activeze diferit în corp. (Dacă nu credeți că le puteți urmări mental, sunteți liber să vă notați în continuare răspunsurile în jurnal).

Cum vreau să gândesc ?

Cum ar gândi această nouă persoană (idealul meu) ?

Ce gânduri vreau să alimentez cu energia mea ?

Ce atitudine nouă vreau să adopt ?
Ce vreau să cred despre mine *însămi/însumi* ?
Cum vreau să mă percepă ceilalți ?
Ce mi-aș spune dacă aș fi el/ea ?

Cum vreau să acționez ?

Cum ar acționa el/ea ?
Ce ar face ?
Cum mă văd purtându-mă ?
Cum aș vorbi dacă aș fi acest nou ideal al sinelui ?
Ce personalitate din istorie admir; cum se purta ?
Pe cine cunosc care să fie/să se simtă astfel... ?
Ce-ar trebui să fac ca să gândesc ca... ?
Pe cine aș dori să imit ?
Cum aș fi dacă m-aș transforma în... ?
Ce mi-aș spune dacă aș fi el/ea ?
Cum aș vorbi cu alții dacă m-aș schimba ?
Cum/cine aș vrea să-mi amintesc să fiu ?

Cum vreau să mă simt ?

Cum ar fi acest sine nou ?
Ce aș simți ?
Ce fel de energie aș avea dacă aș deveni acest om nou ?

Când meditați ca să creați noul sine, aveți sarcina să reproduceți același nivel mental în fiecare zi, să gândiți și să simțiți altfel decât în mod obișnuit. Trebuie să aveți capacitatea să reproduceți după vrere același cadru mental și să-l transformați în rutină. În plus, trebuie să-i îngăduiți corpului să exerseze noul sentiment până vă transformați efectiv în persoana cea nouă. Cu alte cuvinte, *persoana de la finalul meditației trebuie să fie alta decât cea de la începutul ei*. Transformarea trebuie să se petreacă aici și acum, iar energia trebuie să vă fie alta decât cea de la început. Dacă sunteți aceeași persoană și (vă) simțiți la fel ca la început, atunci nu s-a întâmplat nimic cu adevărat - aveți în continuare aceeași identitate.

De aceea, dacă vă spuneți în sinea dumneavoastră: *Astăzi n-am avut chef Sunt prea obosit, Am prea multe de făcut, Sunt ocupat, Mă doare capul, Semăn prea mult cu mama, Nu mă pot schimba. Vreau ceva de mâncare, Pot începe de mâine, Nu e în ordine, Mai bine deschid televizorul și mă uit la știri și așa mai departe, și dacă*

permiteți acestor vociferări să acapareze teritoriul lobului frontal, la final vă veți trezi, în mod invariabil, că ați rămas neschimbat.

Trebuie să faceți uz de voință, determinare și sinceritate ca să depășiți astfel de îndemnuri ale trupului. Acestuia trebuie să-i îngăduiți să se răscoale, aducându-l înapoi, însă în prezent, relaxându-l și luând-o iarăși de la capăt. Și, cu timpul, trupul va începe să aibă din nou încredere în dumneavoastră și să vă lase să vă manifestați ca stăpân.

Repetiția: memorați acest nou sine

Acum că ați reflectat asupra răspunsurilor, este vremea să le exersați. Revedeți-vă modul de a gândi, de a acționa și de a simți în pielea noului sine. Să lămurim un lucru aici. Nu vreau să deveniți prea mecanic sau rigid. Acesta este un proces creativ, așa că îngăduiți-vă spirit de imaginație, libertate și spontaneitate. Nu vă modelați răspunsurile cu forța. Nu uitați să parcurgeți lista până la capăt, exact în același fel, în timpul fiecărei ședințe de meditație. Există multe și variate modalități de a vă atinge obiectivul.

Este suficient să vă gândiți la cea mai măreață expresie de sine și apoi să vă amintiți cum aveți de gând să vă purtați. Ce veți spune, cum veți merge, cum veți respira și cum (vă) veți simți dacă vă transformați în persoana respectivă ? Ce le veți spune celorlalți și dumneavoastră înșivă ? Obiectivul dumneavoastră este să treceți într-o "stare de a fi" și să vă *transformați* în acel ideal.

Aduceți-vă aminte, de pildă, de pianistii care își exersau mental partiturile fără a atinge claviatura și cum realizaseră ei aproape aceleași modificări la nivel cerebral ca și cei care exersaseră fizic același interval. Repetiția mentală zilnică a primilor le modificase creierul în așa fel încât să arate ca și cum ar fi avut experiența efectivă a executării fizice a activității. Gândurile li se transformaseră în experiență.

Dacă vă amintiți de experimentul cu exercițiul de digitație, care implica repetiție mentală, și acolo se înregistraseră transformări fizice semnificative apărute la nivelul corpului, fără ca subiecții să fi mișcat vreun deget. În cadrul acestui pas, repetițiile zilnice vă vor transforma creierul și vă vor face corpul să trăiască experiențele anticipat.

Iată de ce repetarea (reluarea) modului în care veți acționa în calitate de nou sine este atât de importantă. Acesta este modul în care vă transformați biologic

creierul și corpul, astfel încât să nu mai trăiți în trecut, ci mai curând să prefigurați un traseu către viitor. Transformarea creierului și a corpului constituie o dovadă palpabilă că *ați reușit să vă transformați*.

Familiarizarea cu noul sine

Această parte a pasului 7 se referă la saltul spre acel nivel de cunoaștere ce se poate caracteriza ca "deprindere inconștientă". *Deprinderea inconștientă* de a realiza o activitate se referă la capacitatea de a o efectua fără a se consacra cine știe ce nivel de gândire conștientă sau atenție seamănă cu trecerea de la nivelul de șofer începător la cel de șofer experimentat sau cu tricotatul fără nevoia de a conștientiza fiecare mișcare în parte. E ca în vechiul slogan publicitar al companiei Nike: *Pur și simplu faci*.

Dacă, ajuns cam la acest moment al exercițiului, aveți o senzație de plictiseală, considerați-o semn bun. Înseamnă că noul dumneavoastră mod de operare începe să vă devină familiar, obișnuit și automat. Trebuie să ajungeți aici ca să vă creați conexiunile cerebrale, să dați concretețe informației respective și s-o încredințați memoriei de lungă durată. Starea de plictiseală trebuie depășită cu un anumit efort, pentru că, de fiecare dată când vă angajați în realizarea noului ideal, reușiți să-l întruchipați mai bine și cu mai puțină caznă. Astfel, vă inscripționați noul model de sine într-un sistem de memorie care se înglobează progresiv în subconștient și devine din ce în ce mai natural. Dacă îl exersați în continuare, nu va mai trebui să vă gândiți cum să faceți *să fiți* așa - veți fi *devenit* deja. În concluzie, exercițiul e cheia perfecțiunii. Vă antrenați în acest proces, ca într-un sport.

Dacă exersarea se realizează corect, atunci, de fiecare dată când repetați, ar trebui să vă fie mai ușor. De ce ? Pentru că sunteți pregătit, dispuneți deja de circuitele cerebrale care se acționează în tandem, iar creierul vă este deja încălzit. În plus, v-ați fabricat deja substanțele chimice corespunzătoare, care vă circulă în corp, selectând o anumită expresie genetică; corpul vi se găsește în mod natural în starea adecvată. Pe lângă toate acestea, ați strunit și potolit vacarmul altor zone din creier, asociate vechiului sine. În consecință, se micșorează probabilitatea ca sentimentele asociate cu acesta să vă stimuleze corpul, cum se întâmpla înainte.

Nu uitați că majoritatea exercițiilor de repetiție mentală care activează și fac să crească noi circuite cerebrale implică acumulare de cunoștințe, instruire, concentrarea atenției și exersarea repetată a noii abilități. După cum știți, a învăța înseamnă a realiza noi conexiuni, instruirea constă din deprinderea corpului cu

modalitatea de acțiune în vederea creării unei noi experiențe, iar concentrarea atenției asupra celor întreprinse este absolut necesară pentru remodelarea circuitelor cerebrale, deoarece implică vigilența față de stimuli... atât fizici, cât și mentali. În plus, exercițiul repetitiv acționează și materializează legături sinaptice de lungă durată. Acestea sunt ingredientele de care aveți nevoie ca să sădiți și să cultivați noi circuite și să creați o minte proaspătă - și este exact ceea ce faceți prin meditație. Exercițiul constant este cel pe care doresc să-l scot în evidență aici.

Experiența prin care a trecut Cathy ilustrează fiecare aspect al exercițiului mental. Supraviețuise unui accident vascular cerebral care îi afectase centrul vorbirii din emisfera cerebrală stângă, lăsând-o, timp de luni de zile, incapabilă să vorbească. Doctorii îi comunicaseră lui Cathy, formator în domeniul afacerilor, că probabil nu va mai vorbi niciodată, dar, fiindcă îmi citise cartea și participase la unul dintre atelierelor ținute de mine, Cathy a refuzat să accepte prognosticul șocant.

În schimb, pe baza celor aflate și a instruirii primite, însoțite de atenție concentrată și de exercițiu mental, Cathy a exersat în minte că se adresează unor grupuri de persoane. Repeta zilnic în gând acest lucru. Peste câteva luni, în creierul și în corpul ei au apărut modificări fizice evidente, care demonstau că își refăcea centrul vorbirii din creier și... capacitatea de a vorbi i-a revenit complet. Astăzi, Cathy se adresează din nou unui auditoriu, fluent și fără cusur sau ezitare.

Studiind dumneavoastră înșivă materialul de față, ați realizat niște conexiuni sinaptice importante cu rol de precursor al unor noi experiențe. Amândouă aceste elemente - studierea informației și trăirea de experiențe - vă fac creierul să se dezvolte. În plus, beneficiați și de instruire adecvată în vederea dezvoltării și reînvățării procesului de transformare, înțelegeți importanța concentrării pentru realizarea activității mentale și fizice de modelare a propriului creier și de transformare a corpului ca urmare a eforturilor depuse. Și, în sfârșit, strădaniile dumneavoastră repetate de exersare a noului ideal sunt cele care vor produce același nivel în minte și în trup. Exercițiul repetat va pecetlui circuite de lungă durată și va acționa noi gene, la care să reveniți cu mai mare ușurință a doua zi. Acest pas este merit să vă ofere oportunitatea de a reproduce aceeași stare de a fi, până se simplifică.

Aspectele asupra cărora trebuie să vă concentrați sunt *frecvența*, *intensitatea* și *durata*. Cu alte cuvinte, cu cât o faceți mai des, cu atât vă va fi mai ușor. Cu cât vă concentrați și vă focalizați mai bine, cu atât vă va fi mai ușor să vă

apropiați data viitoare de realizarea configurației mentale dorite. Cu cât puteți zăbovi mai mult cu gândurile și emoțiile noului ideal, fără să vă lăsați mintea să rătăcească distrasă de factori externi, cu atât veți memora mai bine această nouă stare de a fi. Întreg acest pas nu are altă menire decât să vă facă să vă *transformați* pe timpul zilei în acest nou ideal.

Transformarea într-o nouă personalitate produce o nouă realitate

Obiectivul dumneavoastră este să vă transformați într-o nouă personalitate, să manifestați o nouă stare de a fi. Așa că, dacă sunteți o nouă personalitate, deveniți altcineva, nu ? Vechea personalitate, bazată pe felul în care gândeați, simțeați și acționați, a creat realitatea pe care o trăiți în prezent. Pe scurt, tipul dumneavoastră de personalitate arată cum sunteți în realitatea dumneavoastră personală. Rețineți, de asemenea, că realitatea dumneavoastră personală este al cătuită din felul în care gândiți, simțiți și acționați. Schim-bându-vă modul în care efectuați fiecare dintre aceste componente creați atât un nou sine, cât și o nouă realitate.

Noua personalitate *ar trebui* să genereze o nouă realitate. Cu alte cuvinte, când sunteți altcineva, în mod natural aveți o altă viață. Dacă vă transformați brusc identitatea, veți fi altă persoană, care ar trăi, cu siguranță, altceva. Dacă personalitatea care poartă numele de John ar deveni personalitatea cunoscută sub numele de Steve, s-ar putea spune că viața lui John se va schimba, pentru că nu mai e John, ci acum gândește, simte și acționează ca Steve.

Iată un alt exemplu. Odată, pe când țineam o conferință în California, în fața auditoriului m-a abordat o femeie, cu mâinile în șolduri, puternic preocupată și exclamând cu mânie: "Cum naiba de nu trăiesc în Santa Fe ?"

I-am răspuns, cu calm: "Pentru că persoana care tocmai mi s-a adresat reprezintă personalitatea care trăiește în Los Angeles. Personalitatea care ar trăi, și chiar trăiește deja, în Santa Fe nu arată nici pe departe așa."

Astfel, dintr-o perspectivă cuantică, această nouă personalitate este locul perfect pe care să se fundamenteze creația. Noua identitate nu mai este ancorată emoțional în situații cunoscute de viață, care reciclează la nesfârșit aceleași condiții; de aceea, este locul perfect din care să întrevedeți un nou destin. Motivul pentru care, în trecut, rugăciunile dumneavoastră aproape că nu și-au aflat răspunsul este că ați încercat să afirmați o intenție conștientă pierdut fiind în emoții inferioare precum

vină, rușine, tristețe, lipsă de valoare, furie sau frică, asociate vechiului sine. Aceste sentimente vă guvernau gândurile și atitudinea.

Cele 5 procente din mintea care este conștientă luptă împotriva celor 95% care constituie tandemul subconștient minte-trup. Să gândiți într-un fel și să simțiți într-un alt fel nu poate genera nimic palpabil. Energetic vorbind, acest fapt transmite un semnal mixt către rețeaua invizibilă care orchestrează realitatea. Astfel, dacă starea dumneavoastră de *a fi* ar fi aceea de vinovăție - pentru că trupul v-a memorat configurația mentală a vinei - atunci probabil că ați primi ceea ce erați: situații de vinovăție care evocă și mai multe motive ca să vă simțiți vinovat. Obiectivul dumneavoastră conștient n-ar putea ține piept felului în care *ați fi întrupat* acea emoție memorată.

Transformat în această nouă identitate, totuși, gândiți și simțiți altfel decât vechea identitate. Vă aflați într-o stare mentală și corporală care transmite acum un semnal complet eliberat de amintirile vechi. Pentru prima dată, lentila minții se ridică acum deasupra peisajului prezent, spre un nou orizont. Acum priviți spre viitor, nu spre trecut.

Mai simplu spus, o realitate personală nouă nu se poate crea dacă se întrupează încă vechea personalitate. Trebuie să deveniți altcineva. Poziționarea într-o nouă stare de a fi constituie momentul propice creării unui nou destin.

Crearea unui nou destin

În această parte veți afla cum, în calitate de nouă personalitate, de nouă stare de a fi, vă creați o nouă realitate. Energia pe care ați eliberat-o anterior din corp constituie, acum, materia primă pentru crearea unui nou viitor.

Ce vă doriți, așadar ? Să vă vindecați vreo regiune a corpului sau vreun domeniu al vieții personale ? Doriți o relație de iubire, o carieră care să vă aducă mai multe satisfacții, o mașină nouă, plata integrală a ipotecii ? Căutați soluția pentru învingerea unui obstacol din viață ? Visați să scrieți o carte, să vă trimiteți copiii la facultate sau să vă continuați chiar dumneavoastră studiile, să escaladați un munte, să învățați să pilotați, să renunțați la vreo dependență ? În toate exemplele de mai sus, creierul vă creează automat o imagine a ceea ce doriți.

De pe platforma unei stări mentale și corporale superioare, de iubire, bucurie, emancipare și grațitudine, de energie superioară, coerentă, puteți vizualiza,

mental, imaginile a ceea ce vrei să creai în noua dumneavoastră viață, ca manifestare a acestei noi personalități. De aici, modelați evenimentele viitoare anume pe care vrei să le trăiți, observându-le și transformându-le în realitate fizică. Dați-vă voie și începeți să faceți asocieri libere, fără a le analiza. Imaginile din mintea dumneavoastră sunt tiparele de frecvență ale noului destin. Ca observator cuantic, dumneavoastră sunteți cel care porunciți materiei să se conformeze intențiilor.

Cu claritate, puteți reține timp de câteva secunde în minte imaginea fiecărei manifestări, eliberând-o apoi în câmpul cuantic, spre a fi realizată de o inteligență superioară.

Exact ca și observatorul din fizica cuantică, acela care privește un electron și îl reduce dintr-o undă de potențialități, transformându-l într-un eveniment denumit particulă (manifestarea fizică a materiei), faceți și dumneavoastră același lucru, dar la o scară extinsă. Folosiți-vă "energia liberă" ca să reduceți undele de probabilitate și să le transformați într-un eveniment numit "o nouă experiență de viață". Energia vă este acum întrepătrunsă (*entanglată*) cu realitatea viitoare respectivă și vă aparține. Astfel, sunteți și dumneavoastră întretesut cu aceasta, iar ea vă construiește destinul.

Nu în ultimul rând, renunțați să mai prevedeați "cum" sau "când" sau "unde" sau "cu cine". Lăsați astfel de detalii pe seama unei inteligențe care este cu mult mai cunoscătoare decât sunteți dumneavoastră. Și fiți sigur că opera dumneavoastră se va manifesta într-un mod pe care îl așteptați cel mai puțin, care vă va surprinde și nu va lăsa nici urmă de îndoială că la originea ei s-a aflat o forță superioară. Fiți incredințat că evenimentele de viață vă vor corespunde intențiilor conștiente.

Acum vă aflați în comunicare reciprocă cu această conștiință invizibilă, care arată că v-a observat imitând-o în calitate de creator; vi se adresează direct; demonstrează că vă răspunde. Cum face, de fapt, toate acestea? Creează și organizează evenimente de viață neobișnuite, adică mesaje directe transmise de inteligența cuantică. Acum, aveți o relație cu o conștiință supremă, plină de iubire.

Prezentare generală: meditație asistată de repetiție mentală

A venit vremea să reinventați un nou sine, trecând într-o nouă stare de a fi care să reflecte noul dumneavoastră ideal. După ce faceți acest lucru, pregătind de funcționare o nouă minte și un nou trup, starea respectivă de *a fi* poate fi exersată în continuare. Eforturile de re-creare a aceleași stări cu care v-ați obișnuit vă vor transforma biologic creierul și corpul, înainte de materializarea noii experiențe.

Odată transformat într-o nouă ființă prin meditație, această nouă ființă va atrage, ulterior, o nouă personalitate, iar această personalitate nouă, la rândul ei, creează o realitate personală nouă. Acesta este punctul în care, de pe poziția unei energii superioare, vă creați evenimente specifice de viață ca observator cuantic al destinului. Deși concepute spre prezentare în trei părți, odată încorporate în programul de meditație de patru săptămâni (vezi anexa C: *Meditație Asistată*), părțile componente se vor contopi într-un tot unitar.

Meditația asistată de repetiție mentală; crearea noului sine

Acum, închideți ochii, faceți abstracție de mediul înconjurător și abandonați-vă procesului de "creare" a modelului conform căruia doriți să vă trăiți viața. Sarcina dumneavoastră este să treceți într-o altă stare de a fi. E vremea să vă transformați mintea și să vă formați alte moduri de a gândi. Realizând acest lucru, vă veți recondiționa emoțional corpul în raport cu altă minte, transmițând pe căi noi semnale unor gene noi. Gândul se transformă în experiență și trăiți, acum, realitatea viitoare. Deschideți-vă inima și exprimați-vă recunoștința în avans față de trăirea experienței efective, cu atâta intensitate încât să vă convingeți corpul să creadă că evenimentul viitor se desfășoară chiar acum. Alegeți un potențial din câmpul cuantic și trăiți-l pe deplin. E momentul să vă transformați energia, de la o viață trăită în emoțiile trecutului la una trăită în emoțiile unui nou viitor. Nu se poate să rămâneți la sfârșit aceeași persoană ca la început.

Aduceți-vă singur aminte cine veți fi când deschideți ochii. Plănuțiți ce veți face pentru a conștientiza cum veți fi în noua dumneavoastră realitate. Imaginați-vă noul sine, cum veți vorbi și ce vă veți spune. Gândiți-vă cum v-ați simți în pielea acestui sine ideal. Considerați-vă o altă persoană - care face anumite lucruri, gândește într-un anume fel și simte bucurie, inspirație, iubire, libertate și putere de acțiune, recunoștință și forță. Deveniți atât de atent la propria dorință, încât gândurile către acest ideal nou să se transforme într-o experiență interioară și, pe măsură de resimțiți emoția asociată experienței respective, treceți de la a gândi la a fi. Amintiți-vă cine și ce sunteți cu adevărat în noul dumneavoastră viitor.

Exersarea noului sine

Acum, relaxați-vă câteva clipe. Apoi, revedeți, recreați și exersați repetând ceea ce ați făcut până acum; luați-o de la capăt Dați frâu liber și vedeți dacă puteți face acest lucru în mod repetat și consecvent. Vă este mai ușor să începeți să creați acest nou ideal decât ultima dată ? Puteți să-l creați din nimic încă o dată ? În mod

natural, ar trebui să puteți să vă amintiți cine deveniți, astfel încât să știți cum să vă reîntrupați idealul după dorință. Eforturile dumneavoastră repetate vor consta din exersarea acestui lucru de atâtea ori, încât să "știți cum", pur și simplu. Când treceți în această nouă stare de a fi, "memorați senzația". E un spațiu minunat.

Crearea unui nou destin

Este momentul acum să poruncim materiei. De pe poziția acestei stări mentale și corporale superioare, ce vă doriți pentru viața dumneavoastră din viitor ?

Pe măsură ce dezvăluți noul sine, nu uitați să treceți în acea stare mentală și corporală care vă dă senzația de invincibilitate, putere, absolut, inspirație și extremă bucurie. Lăsați să se manifeste imaginile; vizualizați-le plin de încredere, cu o cunoaștere care vă contopește cu evenimentele sau obiectele respective. Conectați-vă cu viitorul ca și cum ar fi al dumneavoastră, fără vreo altă preocupare decât sentimentul de așteptare și sărbătoare. Dați-vă frâu liber și începeți să faceți, fără teamă, asocieri libere. Trageți-vă puterea de la noul dumneavoastră simț de sine. Mențineți clar în minte, timp de câteva secunde, imaginea fiecărei manifestări și, pe urmă, lăsați-o să treacă în câmpul cuantic ca să fie înfăptuită de o inteligență superioară... apoi, treceți la următoarea... și continuați... acesta este noul dumneavoastră destin. Îngăduiți-vă să trăiți în prezent experiența acelei realități viitoare până vă convingeți corpul să fie încredințat că evenimentul este pe punctul de a se petrece. Deschideți-vă inima și trăiți bucuria noii dumneavoastră vieți, înainte de manifestarea ei efectivă.

Fii conștient de faptul că energia vă stă unde vă e concentrată și atenția. Energia pe care ați eliberat-o anterior din trup s-a transformat în materia primă pregătită s-o folosiți în vederea creării unui nou viitor, într-o stare de dumnezeire, măreție adevărată și recunoștință, creați, binecuvântându-vă viața cu propria dumneavoastră energie și fiți observatorul cuantic al propriului viitor. Întrepătrundeți-vă cu noua dumneavoastră realitate. Pe măsură ce vizualizați imaginile a ceea ce vreți să trăiți în energia acestei noi personalități, fiți conștient că imaginile respective se vor transforma în planurile de construire a propriului destin. Îi ordonați materiei să asculte de voința dumneavoastră... La sfârșit, abandonați, pur și simplu, și fiți convins că viitorul vi se va dezvălui așa cum vi se potrivește cel mai bine.



SĂPTĂMÂNA A PATRA

Ghid de meditație

Acum că ați parcurs textul și ați ajuns la pasul 7, sunteți pregătit să exersați meditațiile săptămânii a patra. În fiecare zi, ascultați (sau faceți din memorie) meditația completă din săptămâna a patra.

Ghid de continuare a meditației

În ultimele săptămâni v-ați străduit să deprindeți o metodă de meditație care să se transforme într-un sprijin de viață menit să vă ajute să vă dezvoltați și să vă creați viața pe care vi-o doriți. Noua abilitate a fost folosită totodată și ca să începeți să îndepărtați un anume aspect al vechiului sine și să vă lansați în crearea unui nou sine și a unui destin diferit.

Ajunși în acest punct, mulți își pun întrebări precum cele de mai jos:

- Cum aș putea să-mi îmbunătățesc în continuare modul în care efectuez pașii de meditație și abilitatea de a medita ?
- Din momentul în care stăpânesc procesul, să-l exersez la fel întotdeauna de acum încolo ?
- Cât timp să mă ocup de același aspect al sinelui asupra căruia m-am concentrat până acum ?
- Cum o să-mi dau seama când sunt pregătit să mai curăț încă o "foaie de ceapă" ?
- Pe măsură ce avansez cu exercițiile, cum pot hotărî ce aspect al vechiului sine să-mi aleg pentru a-l transforma în etapa următoare ?
- Pot folosi acest proces și pentru transformarea mai multor aspecte în același timp ?

Un sfat util: în cursul meditației asistate, s-ar putea să descoperiți că vă simțiți atât de bine, încât, în gând sau cu voce tare, să observați că roștiți, în mod firesc, afirmații precum: *Sunt bogat. Sunt sănătos, Sunt un geniu,* și asta pentru că, în

mod foarte real, chiar vă *simțiți* așa. Este important să nu analizați ceea ce visați. În caz contrar, veți ieși din tărâmul foarte fertil al modelelor de undă Alfa și veți reveni la niște modele de undă Beta, separându-vă de subconștient. Ceea ce faceți este să creați un nou sine, fără critică.

Cum internalizați acest proces de meditație

Dacă veți continua să exersați toți acești pași în fiecare zi, cei șapte pași de la început vor începe să vi se pară mai simpli, iar trecerea de la unul la celălalt vi se va părea din ce în ce mai ușoară și naturală. Ca în cazul oricărui alt lucru deprins vreodată, continuarea meditației zilnice nu va face decât să vă perfecționeze.

În ceea ce privește meditația asistată și tehnicile de inducție, le-ați putea considera niște roți ajutătoare la bicicletă. Dacă v-au ajutat în cursul învățării procesului, continuați să le ascultați atât timp cât simțiți că vă sunt utile ca să avansați. Dar, din momentul în care v-ați familiarizat cu procesul într-o atât de mare măsură încât l-ați internalizat și simțiți că audierea instrucțiunilor ajutătoare vă ține în loc, atunci renunțați la ele.

Continuați să îndepărtați foile, una după alta

Ajustarea periodică a meditațiilor este firească și previzibilă pentru că sunteți altul decât la început. Dacă perseverați cu ședințele zilnice, starea dumneavoastră de a fi va continua să se dezvolte, iar dumneavoastră veți recunoaște, în continuare, aspecte ale vechiului sine pe care doriți să le schimbați.

Numai dumneavoastră aveți posibilitatea să stabiliți când și cât de bine sunteți pregătit să treceți mai departe. Și, așa cum vă voi prezenta în capitolul care urmează, progresul dumneavoastră nu va depinde doar de meditațiile susținute, ci și de transformarea schimbării înseși într-o componentă constantă a vieții de zi cu zi. În general însă, în patru-șase săptămâni de meditație asupra unui anumit aspect al sinelui, veți obține suficiente rezultate încât să simțiți un imbold interior de a mai îndepărta încă o "foaie" de sine.

În consecință, aproximativ în fiecare lună, alocați-vă un timp pentru autorefecție. Căutați în propria viață feedbackul la .

Cele create și la felul în care vă descurcați. Ați putea revedea întrebările din partea a III-a, observând dacă la unele dintre ele acum ați răspunde diferit. Reevaluați felul în care (vă) simțiți, reflectați asupra persoanei care ați fost până

acum în viață și verificați dacă mai aveți încă atitudinea asupra căreia ați meditat. Dacă simțiți că atitudinea în cauză pare a se fi diminuat, ați mai observat și alte emoții, stări de a fi sau obișnuințe nedorite care acum par să iasă mai mult în evidență ?

Dacă da, o modalitate de a continua ar fi să vă concentrați asupra aceluși aspect al propriei personalități și să reluați întregul proces pe care tocmai l-ați finalizat. O altă posibilitate ar fi să acționați în continuare asupra unei zone și să vă ocupați, în paralel, de încă una.

Odată stăpânit formatul de bază al meditației, puteți combina emoțiile de care vă ocupați într-un demers mai omogen, abordând simultan mai multe aspecte ale sinelui. În prezent, după mult exercițiu, eu acționez asupra întregului meu sine dintr-odată, într-o abordare pe care eu o consider holistică, nonlineară.

Cu siguranță există elemente ale noului destin pe care doriți să-l creați, care se vor transforma și acestea. În momentul apariției noii relații sau oportunități profesionale pe care vi le doriți, nu veți mai dori să vă opriți. Și, foarte frecvent, s-ar putea să optați și pentru o variație la meditația practică, doar pentru a mai înviora lucrurile. Bazați-vă pe propriile instincte.

Străduiți-vă să înțelegeți în profunzime

Dacă încă n-ați făcut-o, vă invit să-mi vizitați site-ul, la adresa www.drjoedispenza.com. Ori de câte ori simțiți nevoia unui nou suflu de inspirație, aici aveți la dispoziție o gamă de instrumente și tehnici practice de reprogramare a propriilor gânduri și eliminare a obișnuințelor autodistructive, care să vă dea putere să vă transformați din interior. Următorii pași ar putea consta din următoarele:

Citiți ***Antrenează-ți creierul !***, prima mea carte și tovarășa celei de față, ca să aprofundați cunoștințele care, după cum știți acum, sunt precursorul experienței. Această carte vă va da explicații referitoare la structurile cerebrale, vă va învăța cum se formează conexiunile aferente gândurilor și emoțiilor și vă va ajuta să înțelegeți nu numai cum să vă schimbați viața, ci și să vă transformați pe dumneavoastră *înșivă* în persoana care ați vrut dintotdeauna să fiți.

Participați la unul, două sau la toate trei seminarele pe care le țin în toată lumea pe teme abordate în cartea de față.

Participați la cursuri online, care să includă și sesiuni de întrebări și răspunsuri.

Extindeți-vă baza de cunoștințe cu ajutorul DVD-urilor și CD-urilor audio prezentate pe site-ul meu.

CAPITOLUL 14

Manifestarea și transparența: cum să vă trăiți noua realitate

Când demonstrați că v-ați schimbat, ați memorat o ordine interioară superioară oricăror stimuli ai mediului. Înseamnă, de asemenea, să vă mențineți un nivel superior de energie, conștient în contextul unei noi realități, fără să luați seama la propriul trup, la mediul din jur și fără vreun considerent legat de timp. Cum o să fiți atunci când veți pași în noua viață ? Evocați imaginea noului sine alături de familie, la muncă, împreună cu copiii, la prânzul de mâine. Vă puteți menține această versiune modificată a stării mentale ? Dacă vă puteți trăi viața la nivelul aceleiași energii pe care ați folosit-o în actul de creație, atunci în universul dumneavoastră trebuie să apară ceva nou - așa spune legea. Când comportamentele vă corespund intențiilor, când între gânduri și acțiuni există o suprapunere perfectă, când v-ați transformat efectiv în altcineva, atunci ați luat-o înaintea timpului. Mediul a încetat să vă mai controleze modul de a gândi și de a simți - din contră, felul în care gândiți și simțiți au ajuns să vă controleze mediul. Aceasta este o măreție pe care ați purtat-o dintotdeauna înăuntrul dumneavoastră...

Când sinele aparent și cel adevărat devin unul și același, v-ați eliberat de sclavia propriului trecut. Și, când toată energia este eliberată, va apărea și bucuria, care însoțește libertatea.

Manifestarea: cum să trăiți sub forma unui nou sine

În momentul în care starea chimică internă vă este atât de ordonată și coerentă încât starea de *a fi* nu poate fi distorsionată de niciun stimul de mediul incoerent generat de propriul exterior, atunci mintea și trupul vă funcționează în armonie. Și, prin memorarea acestei stări de a fi, care constituie o nouă personalitate, universul și realitatea dumneavoastră personală vor începe să reflecte transformările din interior. Când manifestarea dumneavoastră exterioară de sine va fi o reflectare identică a sinelui interior, sunteți pe calea spre un nou destin.

Sunteți capabil să perpetuați transformarea realizată astfel încât corpul să nu vă revină la aceeași minte ? Dat fiind faptul că emoțiile sunt stocate în sistemul memoriei subconștiente, vă revine sarcina menținerii conștiente a alinierii dintre corp și noua minte, astfel încât niciun aspect al vieții din jur să nu vă "înhațe" și să vă

tragă înapoi la vechea realitate. Noul sine trebuie memorat și trăit cu insistență în această nouă ipostază de sine, astfel încât să fiți de neclintit în realitatea prezentă.

Nu uitați că, dacă ați procedat corect, la finalul meditației veți avansa de la *a gândi* la *a fi*. Odată aflat în această stare de a fi, sunteți mai înclinat să acționați și să gândiți "identic" cu ceea ce sunteți.

A "manifesta" ceva înseamnă "a fi acel ceva" în permanență

Pe scurt, a manifesta înseamnă a trăi ca și cum rugăciunile vi s-ar fi îndeplinit deja. Înseamnă să vă bucurați de viață de la un alt nivel de așteptări și cu un alt entuziasm. Înseamnă să vă aduceți singur aminte că trebuie să vă păstrați acea stare din minte și corp în care vă aflați în momentul creării noului ideal. Nu se poate crea o nouă personalitate în cursul meditației, pentru ca apoi viața să se desfășoare tot restul zilei conform aceluiași sine de dinainte. Ar fi ca și cum ați lua un mic dejun cu adevărat sănătos și pe urmă v-ați îndopa cu mâncare de la fast-food.

Experiențele cu adevărat noi nu ne pot apărea în viață dacă nu ne armonizăm comportamentul cu scopul propus; gândurile și faptele trebuie să corespundă. Deciziile luate trebuie să fie consecvente cu noua stare de a fi. Manifestarea înseamnă aplicarea concretă a celor exersate mental, implicarea corpului și strunirea acestuia astfel încât să facă tot ce a învățat mintea.

Iată de ce, pentru a putea vedea apariția de semnale în propria viață, trebuie să trăiți și să "fiți" la nivelul aceleiași energii folosite în actul de creație. Mai simplu spus, dacă vreți ca universul să înceapă să vă dea răspunsuri noi și neașteptate, energia și gândirea pe care le manifestați în viața cotidiană trebuie să fie identice cu energia și mintea din timpul meditației, unde vă regăsiți în calitate de sine ideal. Acesta este momentul în care sunteți conectat sau vă întrepătrundeți (*entanglați*) în urzeala energiei create într-o dimensiune dincolo de spațiu și timp și atrageți ineditul în propria viață.

Când se aliniaza cele două aspecte ale sinelui, "sinele" care trăiește în "viața de acum" este identic cu ființa construită în timpul meditației - *trăiți în prezent în calitate de sine viitor*, exact acela care exista ca potențial în câmpul cuantic. Atunci când noul sine pe care l-ați creat în cursul meditației poartă aceeași semnătură electromagnetică ca și sinele viitor sub forma căruia trăiți deja acum, vă contopiți cu acel nou destin. Când din punct de vedere fizic sunteți una cu sinele viitor trăitor în

momentul de acum, cel la care ați visat, veți trăi rodnicia unei noi realități. Iar ordinea superioară vă va trimite un răspuns.

Primiți feedbackul cu entuziasm

Experiența trăită a răspunsului este rezultatul realizării echivalenței dintre starea de a fi/energia procesului creativ cu starea de a fi/energia procesului de manifestare. Înseamnă să *fiți* ființa inventată în cadrul acestui plan anume de manifestare. Realitatea fizică a prezentului trebuie trăită în cadrul temporal respectiv. Astfel, dacă perpetuați pe tot parcursul zilei această stare mentală și corporală modificată, în viața dumneavoastră trebuie neapărat să apară altceva.

Și ce fel de feedback ar trebui să începeți să observați ? Așteptați-vă la sincronicități, oportunități, coincidențe, flux, transformări realizate lesne, o îmbunătățire a stării de sănătate, manifestarea unor intuiții, revelații, experiențe de natură mistică și crearea de noi legături, doar ca să enumerăm câteva dintre ele. Feedbackul primit vă va inspira apoi să vă continuați exercițiul.

Atunci când feedbackul extern apare ca rezultat al eforturilor dumneavoastră interioare, veți corela în mod firesc cele lucrate în interiorul dumneavoastră cu orice vi se întâmplă în exterior. Acesta este un moment cu totul inedit în și prin sine, care aduce, în esență, dovada că acum trăiți sub semnul legii cuantice. Faptul că feedbackul pe care îl trăiți constituie rezultatul direct al acțiunii interne a minții și emoțiilor dumneavoastră vă va ului.

În momentul în care stabiliți o corelație între ceea ce ați realizat la nivelul universului implicit și manifestările explicite, veți fi atent la cele efectuate anterior pentru producerea acestui efect, vi le veți aminti și le veți face din nou. Și atunci când veți putea stabili o conexiune între universul dumneavoastră interior și efectele apărute în lumea din jur, veți ajunge în situația de a fi "cauza unui efect" mai degrabă decât să trăiți după legile cauză-efect. Acum sunteți creator de realitate.

Vă propun un test: puteți fi în lumea din jur aceeași persoană cu cea care erați în interior, în timpul meditației ? Vă puteți depăși mediul actual, care este asociat cu personalitatea, amintirile și asocieri dumneavoastră anterioare? Sunteți capabil să nu mai reacționați ca de obicei la aceleași situații ? V-ați condiționat corpul și v-ați modelat mintea s-o ia înaintea realității de față ?

Acesta este motivul pentru care trebuie să meditați. Ca să deveniți altcineva în propria viață.

Introduceți configurația noului sine în ecuația propriei vieți

Amintiți-vă că, în cursul zilei, vă veți menține energia în virtutea sinelui celui nou. Aici trebuie să vă îndemnați să rămâneți conștient în diferite momente ale perioadei de veghe. Vă puteți stimula să plasați bilețele de conștientizare pe panoul propriei vieți.

Spre exemplu:

Vreau să mulțumesc pentru multele binecuvântări din propria viață când îmi fac dușul de dimineață. Trebuie să nu mă abat de la drumul cunoscut când sunt în mașină, spre muncă, ca să fiu vesel toată ziua. Cum mă voi manifesta în calitatea mea de nou sine ideal când voi da cu ochii de șeful ? Să nu uit la masa de prânz să-mi aduc o clipă aminte cine vreau să fiu. Când mă întâlnesc cu copiii diseară, am de gând să fiu plin de mărinimie și de energie, ca să intrăm cu adevărat în legătură. Vreau să-mi rezerv un minut înainte de culcare pentru a-mi aminti cine sunt eu acum.

Întrebări pentru finalul zilei

Aceste întrebări constituie o modalitate simplă de a trece în revistă manifestările noului sine la sfârșitul zilei:

- Cum m-am descurcat astăzi ?
- Când m-am abătut de la starea de grație și de ce ?
- La ce anume am reacționat și unde ?
- Când am devenit "inconștient" ?
- Cum pot proceda mai bine când se întâmplă data viitoare ?

Înainte de culcare, poate e o idee bună să reflectați unde anume în ziua respectivă ați pierdut din vedere noul ideal. Din momentul în care puteți vizualiza circumstanțele evidente din viață care v-au făcut să vă uitați scopul, puneți-vă următoarele întrebări simple: *Dacă apare din nou o astfel de situație, cum altfel aș proceda ? și Ce informație sau concepție filosofică aș putea aplica într-o astfel de situație dacă s-ar repeta ?*

Din momentul în care găsiți un răspuns convingător și reflectați puțin asupra lui, veți exersa un nou element care împlinește o altă fațetă a sinelui. Vă veți plasa în creier noua rețea neurală ca să vă pregătească pentru evenimentul dorit într-un moment viitor. Un astfel de demers minor vă va sprijini să îmbunătățiți și să

perfecționați modelul versiunii noi și superioare de sine, pe care s-o puteți adăuga pe urmă la meditația zilnică de dimineață sau seară.

Transparența: trecerea de la interior la exterior

Atunci când sinele aparent este identic cu cel real, când gândurile și sentimentele adevărate se reflectă în exterior, înseamnă că ați realizat transparență. Ajuns în această stare, viața și mintea dumneavoastră vor avea același semnificanță. Aceasta este relația finală dintre *dumneavoastră* și totalitatea creațiilor dumneavoastră, concluzia că viața vă reflectă mintea în toate domeniile. Dumneavoastră vă sunteți propria viață, iar viața dumneavoastră o reflectare a propriului sine. Dacă, așa cum sugerează preceptele fizicii cuantice, mediul este o prelungire a minții, acesta este momentul în care viața vi se reorganizează ca să vă reflecte mintea nou creată.

Transparența este o stare de adevărată capacitate, în care ați realizat (ați conferit realitate) visului de transformare personală.

Ați câștigat înțelepciune din experiență, ați devenit superior mediului și vechii dumneavoastră realități. Reducerea ca număr a judecăților analitice sau critice este semnul încărcat cu semnificații al atingerii statutului de transparență. Nu veți mai căuta să gândiți astfel, pentru că v-ar îndepărta de starea în care ați ajuns. Dat fiind faptul că realizarea transparenței este însoțită de o stare de bucurie, un nivel superior de energie și libertate de expresie, orice gând asociat cu un impuls egoist v-ar afecta superioritatea sentimentului resimțit.

Va veni o clipă...

În momentul în care viața începe să vi se desfășoare prilejuindu-vă noi și minunate evenimente, va sosi o clipă în care veți încerca un sentiment de venerație, uimire și acuitate extraordinară, atunci când vă veți da seama că nu altceva, ci numai propria minte se află la originea lor. În starea dumneavoastră de extaz, veți privi înapoi din noua perspectivă la întreaga dumneavoastră viață și nu veți mai vrea să schimbați nimic. Nu veți regreta nicio acțiune și nu nici nu veți simți jenă, indiferent de ce vi s-ar fi întâmplat, pentru că, în acest moment de manifestare, veți găsi un sens în toate. Veți vedea cum trecutul însuși v-a adus în această sublimă stare.

Ca urmare a propriilor străduințe, conștientul inteligenței superioare a început să vă fie propriul conștient, iar natura acestuia vă devine propria natură. Vă

apropiați, în mod firesc, de divin. Iată cum sunteți cu adevărat; aceasta este starea dumneavoastră naturală de a fi.

Tot așa, pe măsură ce invizibilul dător de viață începe să vă curgă prin vene, vă veți simți mai în apele dumneavoastră decât v-ați simțit de mult timp încoace. Acesta este însuși centrul din care traumele care vă produsese ră cicatricile emoționale porniseră atacul asupra adevăratei personalități. Ați devenit mai complicat, mai polarizat, mai divizat, mai inconsecvent și mai previzibil. Când dememorați emoțiile de supraviețuire care diminuează în mod normal frecvența minții și a corpului, sunteți înălțat spre o manifestare electromagnetică superioară și începeți să fiți activat de o frecvență mai înaltă. Și vă eliberați, desferecând porțile, ca să faceți loc unei forțe ce vă va cuceri sinele.

În cele din urmă, deveniți totuna - forța este în dumneavoastră, iar dumneavoastră sunteți forța. Simțiți o energie coerentă numită iubire. Acest *dinăuntru* este cel care se manifestă apoi ca stare necondiționată.

Odată cu descoperirea fântânii conștientului și sorbind din izvorul acesteia, s-ar putea să trăiți experiența unui adevărat paradox. Este foarte posibil să fiți atât de copleșit de un asemenea sentiment de plenitudine, încât să vă fie greu să vă mai doriți ceva. Pentru mine, această dihotomie a fost o veritabilă descoperire.

Necesitățile și dorințele își au originea în lipsă - simțim lipsa unui lucru, a unei persoane, a unui loc sau a unui moment. Aflat în reală conexiune cu această conștientizare, au fost clipe pentru mine în care mi-a fost greu să mă gândesc la orice altceva, pentru că mă simțeam atât de bine. Mă simțeam atât de împlinit, încât niciun gând care m-ar fi îndepărtat de la această stare n-ar fi meritat să mă facă să părăsesc acel loc.

Paradoxul constă în faptul că, odată ajuns în acest spațiu de creație, nu mai *aveți nevoie* de nimic, din cauză că lipsa și golul de pe a căror platformă resimțiserăți acele dorințe au fost eliminate, fiind înlocuite de un sentiment de plenitudine, în consecință, tot ce vă doriți este să mai zăboviți înconjurat de acest sentiment de echilibru, iubire și coerență.

Acesta, mi se pare mie, este primul pas către adevărata iubire necondiționată. Sentimentul de iubire și venerație în fața vieții, fără a simți nevoie de nimic altceva din afară înseamnă libertate. Nu mai este vorba de atașamentul de elemente exterioare și este un sentiment atât de coerent, încât atitudinea de

reprobare a unor acte sau persoane sau reacția emoțională în fața vieții și ieșirea din această stare înseamnă compromiterea sinelui. Acesta este momentul în care conștiința superioară la care suntem cu toții conectați începe să se deplaseze *afară* din noi, iar noi începem să exprimăm acest lucru *prin* noi. Trecem de la uman la divin. Îi semănăm mai mult. Devenim mai iubitori, mai atenți, mai puternici, mai generoși și mai sănătoși. Aceasta îi este mintea.

Totodată, începe să se mai petreacă un alt lucru uimitor: când vă aflați într-o stare înălțătoare și plină de bucurie, vă simțiți atât de minunat, încât doriți să împărtășiți cuiva sentimentul pe care îl trăiți. Și cum se împărtășesc astfel de sentimente înălțătoare? Se oferă daruri. Vă gândiți: *Mă simt atât de minunat și înălțat, încât vreau să te simți și tu la fel Așa că îți ofer un dar.* Și veți începe să dați, ca și ceilalți să se poată bucura de darul pe care îl exprimați din interior. Sunteți lipsit de egoism. Imaginați-vă o astfel de existență.

Totuși, dacă puteți modela o nouă realitate de pe platforma acestei ordini interioare de plenitudine, trebuie să știți că veți crea din interiorul unei stări de a fi cu conștiința că nu mai este separată de dorința dumneavoastră, oricare ar fi aceea. Sunteți în absolută unitate cu propria creație. Și, dacă vă puteți strecura în ea în mod firesc și lesne, uitând de tot ce v-a legat de vechiul sine, veți trăi o asemenea senzație de exuberanță, încât veți începe să vă dați seama că rodul creativ asupra căruia vă concentrați vă aparține. Veți avea aceeași senzație ca atunci când nimeriți mingea de tenis în punctul optim sau reușiți o parcare laterală fără oglindă retrovizoare la câțiva centimetri de bordură. Simțiți că așa e bine. Pur și simplu simțiți.

În final, vreau să vă arăt cum îmi închei eu meditația și să vă ofer acest final ca pe o sugestie:

Acum închide ochii. Fii conștient că există o inteligență în tine și peste tot în jur. Nu uita că e reală. Gândește-te că această conștiință te observă și ia act de ce-ți propui. Adu-ți aminte că este un creator care există dincolo de spațiu și timp.

În călătoria ta dincolo de nevoile corpului și de nuanțele minții sinelui, ai reușit să ajungi la acest ultim pas. Așa că, dacă această conștiință este efectiv reală și există, cere un semn prin care să-ți confirme că ai intrat în legătură cu ea. Spune-i creatorului: "Dacă ți-am imitat astăzi în vreun fel capacitățile de creator, trimite-mi un semn în lumea mea prin care să-mi răspunzi și să-mi dai de veste că îmi observi strădanile. Și fă acest lucru așa cum mă aștept mai puțin, dă-mi un răspuns care să

mă trezească din acest vis și să spulbere orice îndoială că tu ești cel care l-a trimis, astfel încât să fiu inspirat să fac și mâine același lucru.

Trebuie să vă amintesc ce afirmam în capitolul referitor la câmpul cuantic: dacă primiți feedback într-un mod la care v-ați **fi** putut aștepta sau pe care l-ați **fi** putut prevedea, atunci nu e nicio noutate. Rezistați tentației de a investi cu caracter de noutate și imprezibilitate ceea ce, în adâncul sufletului, știți că nu e decât ceva obișnuit. În noua dumneavoastră existență, trebuie să simțiți fiorul surprizei și, într-un fel, să fiți luat pe nepregătite - nu de ceea ce vi se întâmplă, ci de cum s-au aranjat lucrurile.

Când sunteți surprins, vă treziți din vis, iar noutatea celor petrecute, indiferent de ce natură sunt, este atât de palpitanță încât vă acaparează întreaga atenție. Sunteți înălțat și transportat din paleta normală de sentimente. "Să spulbere orice urmă de îndoială" înseamnă că trebuie să fie atât de strașnic și original încât să vă facă să vă dați seama că tot ceea ce faceți funcționează efectiv. Vă doriți să știți că acest eveniment neobișnuit vine de la această conștiință superioară și că nu poate fi nimic altceva.

Experiența supremă

Acum beneficiați de o relație cu inteligența superioară, pentru că aceasta vă răspunde și numai dumneavoastră știți că toate acțiunile întreprinse în interior se răsfrâng "în afară".

Din momentul în care sunteți conștient de acest lucru, ar trebui să vă simțiți inspirat să repetați experiența încă o dată și a doua zi. În esență, acum aveți posibilitatea să folosiți emoția noii experiențe ca energie proaspătă cu care să vă creați următorul rezultat. Începeți să semănați cu un om de știință sau cu un explorator, care face experimente cu propria viață și-și măsoară rezultatele obținute prin propriile eforturi.

Scopul nostru pe pământ nu este să fim buni, să-l mulțumim pe Dumnezeu, să fim frumoși, populari sau să reușim în viață, ci, mai curând, să îndepărtăm măștile și fațadele care se așază de-a curmezișul fluxului acestei inteligențe și să exprimăm această inteligență superioară *prin* noi înșine. Să fim capacități de propriile eforturi creative și să adresăm întrebări care să ne conducă, în mod inevitabil, către un destin mai generos. În loc să ne așteptăm la cele mai nefericite situații posibile, să anticipăm miraculosul și să trăim ca și cum forța aceasta ne-ar favoriza. Dacă ne gândim la

neobișnuit, dacă ne contemplăm realizările obținute prin folosirea acestei forțe nevăzute și ne deschidem mintea ca să întâmpinăm potențialități mai mari, toate acestea ne vor provoca să evoluăm și să îngăduim din ce în ce mai mult acestei forțe să ne pătrundă.

De pildă, vindecarea noastră autentică ar trebui să ne facă, în mod firesc, să ne punem niște întrebări mai evaluate, de genul: *Pot oare vindeca pe altcineva cu o simplă atingere ? Și dacă reușesc așa ceva, e posibil să salvez o persoană dragă, de la distanță ?* Iar din momentul în care stăpânim această putere pentru că am determinat o transformare a materiei fizice la persoana respectivă, s-ar putea să ne punem următoarea întrebare: *Pot crea ceva din nimic ?*

Cât de departe putem merge ? E o aventură fără sfârșit. Singura noastră limită o constituie întrebările pe care ni le punem, cunoștințele pe care le acumulăm și capacitatea noastră de a ne păstra mintea și inima deschise.

POSTFAȚĂ

A locui în propriul sine

Unul dintre cele mai mari neadevăruri pe care am ajuns să-l credem despre noi înșine și adevărata noastră natură este acela că nu suntem altceva decât alcătuiți fizice, definite de o realitate materială, lipsite de dimensiune și energie vitală și independente de Dumnezeu, care, bănuiesc că știți deja, este în noi și peste tot în jur. Ascunderea în continuare a adevărului referitor la identitatea noastră reală nu numai că ne afundă în sclavie, dar și afirmă, totodată, că suntem ființe limitate, cu viață liniară lipsită de sens adevărat.

Postulatul conform căruia nu există tărâmură și viață dincolo de lumea noastră fizică și că nu avem control asupra propriului destin nu este un "adevăr" demn de crezare. Îmi doresc să vă fi oferit puterea și capacitatea - prin puținul de cunoaștere conținut în această carte - să vedeți cine sunteți cu adevărat.

Sunteți o ființă multifuncțională care își creează propria realitate. Menirea întregului efort care stă în spatele acestei cărți a fost să vă ajute să acceptați această idee, care să vă devină lege și nouă credință. Aplicarea conceptelor din lucrarea de față înseamnă că va trebui să vă risipiți obiceiurile și apoi să vă creați altele noi.

Atunci când vă lepădați cu totul de viața sau de mintea veche, obișnuită, și porniți să vă creați alta nouă, există un moment între cele două lumi care e văduvit de orice lucru familiar, iar cei mai mulți dau năvală din acest vid înapoi către ceea ce le-a fost familiar. Acest domeniu de incertitudine - necunoscutul - este pământul roditor pe care-l recunosc non-conformiștii, misticii și sfinții.

Viața pe tărâmul imprevizibilului înseamnă întruparea tuturor potențialităților în același timp. Vă puteți găsi un locșor în acest gol ? Dacă da, sunteți în miezul unei mari forțe creatoare, și anume aceea că *sunteți*.

Transformarea din punct de vedere biologic, energetic, fizic, emoțional, chimic, neurologic și genetic și renunțarea la viața trăită prin afirmarea inconștientă a faptului că lupta, concurența, succesul, celebritatea, frumusețea fizică, sexualitatea, avuțiile și puterea sunt Alfa și Omega ale întregii existențe a omului constituie momentul în care rupem lanțurile comunului. Mă tem că această așa-numită rețetă a reușitei supreme în viață este cea din cauza căreia căutăm în continuare răspunsurile

și fericirea în afara noastră înșine, când de fapt răspunsurile adevărate și bucuria autentică s-au aflat dintotdeauna înăuntru.

Așa că unde și cum ne găsim sinele adevărat ? Creăm o mască modelată de asocieri cu mediul exterior, care să perpetueze minciuna ? Sau ne identificăm cu ceva din interiorul nostru, înzestrat cu tot atâta realitate ca oricare alt lucru din exterior, și creăm o identitate unică, ce dispune de conștient și de o minte pe care să le putem imita ?

Așa este - tocmai această resursă infinită de informații și inteligență, personală și universală, este cea intrinsecă tuturor ființelor umane. Este vorba despre o conștiință energetică plină de o asemenea coerență încât, când se mișcă prin noi, singurul nume pe care putem să i-l dăm nu e altul decât iubire. Când se deschide poarta, frecvența acestei conștiințe poartă o asemenea informație vitală, încât ne transformă din interior. Aceasta este o experiență căreia m-am deprins cu smerenie să-i dedic viața.

Sper din tot sufletul că sunteți conștient că aveți întotdeauna acces la ea, dacă doriți. Dar, dacă vă trăiți viața dintr-o perspectivă materialistă, atunci veți avea de luptat ca să-i acceptați existența. De ce ? Păi, realiții definesc de obicei realitatea cu ajutorul simțurilor și, dacă n-o pot vedea, gusta, mirosi, atinge sau auzi, atunci nu există, nu ? Această dualitate este o modalitate perfectă de a-i ține pe oameni rătăciți în propria iluzie. Țineți-le numai atenția concentrată asupra realității exterioare, fie ea plăcută, fie haotică, și li se va părea prea dificil să pătrundă în interior.

Atenția vă este acolo unde vă este și energia. Plasați-vă întreaga atenție asupra universului exterior, material, și atât veți investi în realitate. Dimpotrivă, ordonați-i să dezvăluie un aspect mai profund al sinelui și energia dumneavoastră va amplifica realitatea respectivă. Ca ființe umane, dispuneți de libertatea de a vă direcționa conștientul asupra oricărui lucru. Dezvoltarea capacității de gestionare și utilizare corespunzătoare a acestei abundente de forță este un dar. Realitate va deveni orice obiect de reflecție pe care îl conștientizați.

Dacă încetați să mai credeți că gândul este real, veți recădea în materialism și vă veți curma demersul. Nu veți face altceva decât să selectați, pur și simplu, vreo dependență emoțională sau vreun obicei de gratificare imediată și pe urmă vă veți convinge să renunțați la posibil.

Iată unde se ascunde dilema: realitatea viitoare pe care o creăm în propria minte nu ne transmite încă feedback senzorial și, conform modelului cuantic, simțurile trebuie să fie ultimele care să perceapă experiența creată. Din acest motiv, mulți dintre noi transformă din nou materialismul în lege și revin la starea de inconștiență.

Vreau să vă amintesc că toate lucrurile materiale izvorăsc din câmpul invizibil al imaterialului, dincolo de spațiu și timp. Mai simplu spus, dacă plantezi semințe pe acest tărâm, vei vedea că dau roade mai târziu. Dacă puteți trăi cu atâta plenitudine un vis în minte și emoție, în universul interior al potențialităților, atunci visul vi s-a împlinit deja. Așa că abandonați pur și simplu; visul va înmuguri în viața exterioară. Aceasta este legea.

Aici însă rezidă cea mai dificilă parte a întregului proces: *să vă faceți sau să vă rezervați timp ca prețiosul sine să porceadă efectiv la înfăptuire.*

În aceasta constă totul. Suntem creatori divini. E ceea ce facem când suntem inspirați și aplecați către cunoaștere. Dar și dumneavoastră și eu suntem în același timp creaturi ale rutinei. Ne facem o obișnuință din orice. Suntem înzestrați cu trei creieri care ne permit să evoluăm de la *cunoaștere* la *experiență* și apoi la *înțelepciune*. Ca să conferim caracter implicit oricărui lucru pe care îl învățăm prin repetarea experienței, putem deprinde corpul să se transforme în minte - astfel definim noi obișnuința.

Problema constă în faptul că ne-am făcut obișnuințe care ne limitează adevărata măreție. Emoțiile de supraviețuire, cu un potențial de dependență atât de accentuat, ne fac să trăim limitat, să ne simțim separați de Izvor și să uităm că suntem creatori. De fapt, stările mentale corespunzătoare stresului sunt motivele reale pentru care suntem controlați de emoție, trăim conform unui numitor inferior de energie și suntem sclavii unui ansamblu de convingeri care-și au rădăcinile în frică. Aceste așa-numite stări psihologice normale au fost acceptate de majoritatea oamenilor ca fiind cele firești și împărțite de majoritatea lumii. Dar, de fapt, acestea sunt adevăratele "stări alterate" de conștiință.

În consecință, vreau să subliniez că anxietatea, deprimarea, frustrarea, furia, vina, durerea, grija și tristețea - emoțiile pe care miliarde de oameni le exprimă de regulă - constituie motivul pentru care lumea în general duce un trai dezzechilibrat și denaturat față de adevăratul sine. Și poate că presupusele stări alterate de conștiință realizate în cadrul meditației în clipe cu adevărat mistice sunt, de fapt, stări

"naturale" de conștiință ale omului, pe care ar trebui să ne străduim să le trăim în mod obișnuit. Acesta este adevărul pe care îl accept eu.

A venit timpul să ne trezim și să fim exemplul viu al adevărului. Nu este suficient să adoptăm aceste concepții; este momentul să le transpunem în viață, să le manifestăm și să fim "cauza" în toate domeniile propriei vieți. Atunci când și dumneavoastră, și eu vom "întropa" astfel de idealuri de adevăr, transformându-le în obișnuință, ele vor deveni parte implicită din noi.

Fiindcă suntem echipați cu circuite de creare a obișnuințelor, de ce să nu încercăm să facem din noblețe, compasiune, geniu, nevinovăție, autodeterminare, iubire, luciditate, generozitate, vindecare, manifestare cuantică și divinitate noile noastre obișnuințe ? Să îndepărtăm straturile de emoții personale pe care am hotărât să le memorăm ca fiind propria identitate, să ne scuturăm de limitările egoiste pe care le-am investit cu atâta putere, să abandonăm convingeri și percepții false referitoare la natura realității și a sinelui, să ne depășim deprinderile neurologice care definesc trăsături distructive ce ne subminează în mod repetat evoluția și să renunțăm la acele atitudini care ne-au împiedicat să vedem cine suntem cu adevărat... toate acestea sunt etape ale demersului de descoperire a adevăratului sine.

Există un aspect al sinelui care constă într-o ființă plină de bunăvoință și care ne așteaptă dincolo de toate vălurile. Acesta e sinele în ipostaza sa lipsită de amenințare, când nu se teme de pierdere, când nu încearcă să-i mulțumească pe toți cei din jur, când nu aleargă după succes și nu dă din coate să ajungă cu orice preț în vârf, când nu regretă trecutul sau când nu se simte inferior, fără speranță ori nesățul, și asta doar ca să enumerăm câteva. Când depășim și îndepărtăm orice s-ar afla în calea puterii noastre infinite și a sinelui, facem o faptă nobilă nu numai pentru noi înșine, ci și pentru întreaga omenire.

Prin urmare, cea mai mare obișnuință de care v-ați putea dezvăța vreodată este aceea de a fi dumneavoastră înșivă, iar cea mai mare obișnuință pe care v-ați putea-o vreodată crea este aceea de a exprima divinul prin dumneavoastră înșivă. Aceasta înseamnă să locuiți în adevărata dumneavoastră natură și identitate. Aceasta înseamnă să *locuiți în propriul sine*.

ANEXA A

Inducția "Părțile corpului"

(Săptămâna întâi)

Minunat.. Acum...

Ești conștient de locul... pe care îl ocupă buzele tale în spațiu...

Simți... densitatea buzelor tale în spațiu...

Notă: în inducția Părțile corpului, există un motiv pentru care folosesc în mod repetat cuvântul spațiu, și anume: conform monitorizării EEG realizate în timp ce cursanții erau dirijați prin meditația asistată, subiecții treceau în starea de undă cerebrală Alfa când erau sprijiniți să conștientizeze spațiul pe care îl ocupă corpul lor în spațiu și volumul ocupat de spațiul respectiv în spațiu. Formulările și instrucțiunile respective produceau diferențe funcționale imediat observabile în modelele de undă cerebrală ale subiecților. Vezi: Fehmi, Les și Robbins, Jim, The Open-Focus Brain Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body, Trumpeter Books, Boston, 2007.

Ești conștient de locul... pe care îl ocupă maxilarul tău în spațiu...

Sesizezi densitatea maxilarului tău în spațiu...

Acum... încearcă să simți spațiul... pe care... obrații tăi... îl ocupă în spațiu...

Simte... densitatea spațiului... ocupat de obrații tăi... încearcă să conștientizezi spațiul... pe care nasul tău... îl ocupă... în spațiu...

Simte... densitatea nasului tău... în spațiul din jur... Acum... încearcă să simți... spațiul... din jurul ochilor tăi... Simte densitatea ochilor tăi... în spațiu... Simte... locul... pe care... fruntea ta... îl ocupă în spațiu... neîntrerupt... până la tâmpile... Simte... densitatea... frunții tale... în spațiu... Simți spațiul... pe care întreaga ta față... îl ocupă... în spațiu...

Simte... densitatea feței tale... în spațiu... Conștientizează spațiul... pe care urechile... îl ocupă în spațiu...

Simte... densitatea urechilor tale... în spațiu... Simte spațiul... din jurul capului tău... Densitatea întregului cap... în spațiu... Coboară acum... încet... simte spațiul din jurul gâtului... Conștientizează... densitatea spațiului... coboară de-a lungul gâtului tău...

Continuă... acum, devii conștient de spațiul existent în jurul umerilor tăi...

Simți densitatea acestui spațiu... îți cuprinde umerii... Densitatea spațiului ocupat de umeri... brațe... până la coate... îți simți antebrațele grele... încheieturile... palmele grele...

Concentrează-ți atenția asupra... greutatea spațiului... în care se află membrele superioare în... în spațiu... Poți simți locul... pe care îl ocupă toracele tău... în spațiu?... Poți simți că toracele tău este... în spațiu? Simte densitatea pieptului... coastelor... neîntrerupt... densitatea spatelui... omoplaților... spațiul ocupat de inimă... de plămâni... Simți volumul de spațiu... în care se află întregul bust...

Minunat... încearcă să simți volumul de spațiu... ocupat de întregul... mijloc... în spațiu...

Abdomenul... până la părțile laterale... coastele inferioare... neîntrerupt... până la șale... spre partea de jos a coloanei vertebrale...

Simți densitatea mijlocului tău... în spațiu... Continuă... acum încerci să simți perimetrul de spațiu... în care se află extremitățile inferioare... în totalitatea lor... în spațiu...

De la fese... până la vintre... coapse... densitatea spațiului ocupat de genunchi... greutatea gambelor și a călcâielor... neîntrerupt... până la glezne... și picioare... în jos... până la degete... neîntrerupt... până la vârfuri... încearcă să simți... densitatea spațiului... în care se află membrele inferioare... în totalitatea lor... în spațiu... Continuă... simți spațiul... din jurul corpului... Concentrează-ți atenția asupra... volumului... pe care spațiul din jurul corpului... îl ocupă în spațiu... și simte spațiul... pe care pe care spațiul... în spațiu... Continuă... să simți spațiul... pe care întreaga încăpere... îl ocupă în spațiu...

Simți... volumul... pe care îl ocupă camera... în spațiu? Simte spațiul... pe care tot spațiul îl ocupă... în spațiu... Și densitatea spațiului... pe care spațiul însuși... îl ocupă...

ANEXA B

Inducția "Scufundarea treptată în apă"

(Săptămâna întâi)

obiectivul acestei inducții hipnotice este abandonul complet în propriul corp: lăsați-vă țesuturile să se relaxeze în apa caldă și îngăduiți-vă să vă lăsați în voia acestui lichid. Recomandarea mea este să vă așezați pe un scaun, cu tălpile lipite de podea și cu mâinile odihnindu-se pe genunchi.

Închipuie-ți o apă călduță care începe să se ridice în cameră... mai întâi, pe măsură ce-ți cuprinde laba piciorului și gleznele, simte cum îți încălzește picioarele scufundate în apă...

Acum, îngăduie apei să urce și mai sus, să treacă de tibii și de gambe, până sub genunchi; simți greutatea picioarelor... de sub genunchi și până la gambe... scufundate sub apă... Permite-ți să te relaxezi, în timp ce apa îți ajunge la genunchi... se ridică și trece de coapse... și, cum îți înconjoară coapsele, simte-ți mâinile scufundate în această apă caldă... simte-i căldura... cum îți acoperă încheieturile și antebrațele...

Acum e momentul să conștientizezi cum apa liniștitoare îți înconjoară fesele, vintrele și interiorul coapselor...

Pe măsură ce apa se ridică și-ți ajunge la talie, simte-o cum îți acoperă antebrațele și coatele...

Cum continuă să îți se ridice spre plexul solar, observă cum înaintează și-ți acoperă pe jumătate brațele...

Fii atent acum la greutatea propriului corp, scufundat până la coaste în lichidul cald și simte cum îți acoperă brațele...

Acum... lasă apa să-ți înconjoare pieptul și să urce spre omoplați...

Pe măsură ce apa se ridică peste tot și-ți ajunge la gât, dă-i voie să-ți acopere umerii... de la gât în jos, fii atent la greutatea și densitatea propriului corp, scufundat în lichidul cald din jur...

Acum, pe măsură ce apa urcă și trece de gât, concentrează-te asupra senzației gâtului sub apă, până la bărbie... îngăduie-i apei liniștitoare să se ridice până la buze și de jur-împrejurul cefei... las-o să le acopere și... în timp ce trece de buza superioară și de nas, relaxează-te și abando-nează-te în voia ei, astfel încât să îi simți căldura atunci când ajunge sub ochi... las-o să ajungă exact sub ochi... Las-o să se ridice deasupra ochilor și conștientizează senzația scufundării întregului corp, de la ochi în jos, în lichidul cald. Simte cum se ridică spre frunte... spre creștet și, pe măsură ce-ți acoperă, treptat, capul, las-o să îți treacă peste cap...

Și, acum, abandonează-te în voia acestei ape calde, relaxante și îngăduie-ți să-ți simți corpul în imponderabilitatea sa... în brațele apei. Lasă-ți corpul să-și simtă propria densitate, scufundat în lichid...

Conștientizează senzația volumului de apă din jurul corpului și spațiul în care se află acesta, sub apă. Extinde-ți conștientul asupra întregii camere scufundate în apă. Simte spațiul ocupat de cameră, cotropit de apa caldă... și, timp de câteva momente, lasă-te în voia senzației propriului corp, plutind în spațiul respectiv...

ANEXA C

Meditație asistată: Asamblarea tuturor elementelor

(Săptămânile 2-4)

Aveți posibilitatea să începeți această meditație cu inducția *Părțile corpului* din anexa A sau cu inducția *Scufundării treptate în apă* din anexa B sau cu orice altă tehnică de inducție folosită anterior sau concepută de dumneavoastră înșivă.

Închideți ochii și inspirați adânc și lent de câteva ori, ca să vă relaxați mintea și corpul. Inspirați pe nas și expirați pe gură. Fiecare inspirație și expirație trebuie să fie lungă, lentă și constantă. Inspirați și expirați până faceți legătura cu prezentul. Când sunteți în consonanță cu momentul prezent, pătrundeți într-un univers de posibilități... Există în dumneavoastră o inteligență puternică, dătătoare de viață, care vă iubește extraordinar de mult. Când voința dumneavoastră coincide cu voința acesteia, când mintea dumneavoastră este aceeași cu mintea acesteia, iar dragostea dumneavoastră de viață corespunde iubirii pe care v-o poartă, negreșit vă va răspunde. Se va transfera în dumneavoastră și în tot ce este în jurul dumneavoastră, iar în viață vă vor apărea dovezi ale rezultatelor propriilor eforturi. A fi superior mediului, a fi superior propriilor condiții de viață, a fi superior sentimentelor memorate în corp, a gândi superior trupului, a fi superior timpului... înseamnă a vă uni cu divinul. Destinul vă este, așadar, o reflectare a unei inteligențe superioare și rezultatul unei creații realizate împreună cu aceasta. Iubiți-vă suficient de mult ca să realizați asta...

Săptămâna a doua

Recunoașterea. *Ei bine, un viitor nou nu se poate crea în condițiile menținerii acelorasi emoții din trecut. Ce emoție doreați să dememorați ? Aduceți-vă aminte ce senzație vă provoacă emoția respectivă în trup. Recunoașteți starea mentală cu care v-ați obișnuit și pe care o generează emoția aceea...*

Acceptarea. *A venit vremea să vă întoarceți fața spre forța din interior, să faceți cunoștință cu ea și să-i spuneți ce doriți să schimbați din propria personalitate. Începeți să acceptați în fața ei cum ați fost și ce ați ascuns. Vorbiți-i în minte. Nu uitați că este reală și că deja vă cunoaște. Nu vă judecă, ci doar vă iubește... Spuneți-i:*

„Conștiință universală din mine și din jurul meu, am fost, iar acum vreau, din tot sufletul, să mă schimb și să renunț la această stare limitată de a fi...”

Afirmarea. E momentul să vă eliberați corpul de rolul de minte, să reduceți discrepanța dintre cine sunteți și cine păreți, să vă eliberați energia. Eliberați-vă corpul din strân-soarea legăturilor emoționale obișnuite, care vă țin legat de fiecare obiect, loc și persoană din realitatea dumneavoastră trecută și prezentă. A sosit clipa să vă eliberați energia. Verbalizați emoția pe care doriți s-o transformați, roștiți-o cu glas tare și eliberați-vă trupul și propriul mediu de ea. Rostiți-o acum...

Abandonarea. Este momentul să abandonați această stare de a fi în grija unei inteligențe superioare și s-o rugați să vă arate o cale de rezolvare care să vi se potrivească. Puteți ceda controlul în mâinile unei autorități superioare care deține deja răspunsurile? Abandonați-vă în grija acestei inteligențe infinite și fiți convins de realitatea ei absolută. Nu face altceva decât să aștepte plină de admirație și gata ori-când. Răspunde doar solicitărilor noastre de ajutor. Abandonați-vă starea limitativă de existență în fața unei inteligențe atotștiutoare. Deschideți pur și simplu ușa, încredințați-i problemele care vă macină și abandonați-le complet. Lăsați această inteligență să se ocupe de îngrădirile dumneavoastră. "Inteligență infinită, îți încredințez... la această emoție și găsește-i o soluție cu înțelepciunea ta superioară. Eliberează-mă din lanțurile propriului trecut." Și-acum, încercați senzația pe care ați avea-o dacă ați ști că această inteligență v-ar degreva de o asemenea emoție memorată...

Săptămâna a treia

Observarea și evocarea. Să ne asigurăm acum că nu trece neobservat niciun gând, niciun comportament, nicio obișnuință care să vă determine să reveniți la vechiul sine. Ca să nu mai rămână nici urmă de îndoială, să conștientizăm acele stări inconștiente ale minții și corpului - cum gândeați în mod obișnuit când (vă) simțeați într-un anumit fel? Ce vă spuneau? Ce voce nu mai vreți să acceptați ca realitate de viață? Concentrați-vă asupra gândurilor respective... începeți să vă detașați de programul implicit. Cum obișnuiați să vă comportați? Cum vorbeați? Conștientizați stările inconștiente respective în asemenea măsură, încât să nu vi se mai poată niciodată întâmpla să le lăsați să treacă neobservate...

Obiectivarea inteligenței subiective, observarea programului înseamnă că dumneavoastră nu mai sunteți una cu programul. Obiectivul dumneavoastră este realizarea conștientizării. Amintiți-vă cum nu mai vreți să fiți, cum nu mai vreți să gândiți, cum nu mai vreți să vă comportați și cum nu mai vreți să (vă) simțiți. Obișnuți-vă cu toate aspectele vechii personalități, prin simpla lor observare. Cu voință fermă, optați să nu mai fiți persoana respectivă și lăsați energia propriei decizii să se transforme într-o experiență memorabilă...

Redirecționarea. *A venit momentul jocului "de-a schimbarea", închipuiți-vă acum trei scenarii de viață în care ați putea începe să (vă) simțiți la fel cum simțea odată vechiul dumneavoastră sine și, când reușiți, roștiți cu glas tare "Schimbă-te !" Imaginați-vă mai întâi că este dimineață și sunteți sub duș, pregătindu-vă de o nouă zi când, dintr-odată, observați ivindu-se sentimentul acela cu care vă obișnuiserăți. În momentul în care îl observați, spuneți: "Schimbă-te !". Exact, acum îl schimbați. Pentru că viața conform aceluia sentiment înseamnă că nu vă iubiți propria persoană. Și nu are niciun rost să transmiteți aceleași informații, acelorași gene. Iar celulele nervoase care nu mai sunt acționate împreună nu mai alcătuiesc aceeași conexiune. Dețineți acum controlul asupra acestui lucru... Pe urmă, vreau să va închipuiți că sunteți la amiază. Sunteți la volan, și, dintr-odată, începe să se ivească acel sentiment familiar care vă declanșează gândurile obișnuite - cum procedați ? Spuneți: "Schimbă-te !". Da, acum vă schimbați. Pentru că recompensa sănătății și fericirii este cu mult mai importantă decât revenirea la vechiul sine. În plus, că tot veni vorba, viața cu acel sentiment nu v-a făcut să vă iubiți propria persoană. Și, de fiecare dată când vă schimbați starea, știți că, dacă nu se mai acționează împreună, celulele nervoase nu mai alcătuiesc aceeași conexiune, iar dumneavoastră nu mai transmiteți acelorași gene în același fel...*

Vreau acum să mai jucați o dată jocul "de-a schimbarea". Vă propun să vă imaginați că vă pregătiți de culcare, dați cuvertura de-o parte și, urcându-vă în pat, simțiți cum vă dă târcoale sentimentul cel vechi, care vă ademenește să vă purtați ca pe vremea când aveați vechea dumneavoastră personalitate și ce faceți ? Rostiți: "Schimbă-te !". Perfect. Pentru că o conexiune nervoasă dispare atunci când celulele care o alcătuiesc nu mai sunt acționate împreună. O astfel de transmitere de semnale către genele dumneavoastră înseamnă că nu vă iubiți suficient de mult; nimic nu merită așa ceva. Vă stă în putere să controlați acest lucru...

Săptămâna a patra

Creația. Care considerați că este expresia cea mai evoluată de sine pe care o puteți realiza ? Cum ar gândi și s-ar comporta o mare personalitate ? Cum ar trăi o astfel de persoană ? Cum vă simțiți când sunteți superior ? Creați-vă o stare de a fi. E vremea să vă transformați energia și să emiteți o cu totul altă semnătură electromagnetică. Transformarea energiei înseamnă transformarea vieții. Faceți o experiență din gând, iar acea experiență vă va produce o emoție superioară, astfel încât corpul se va convinge emoțional că viitorul dumneavoastră sine e deja realitatea momentului...

Îngăduiți-vă să acționați gene noi într-un mod diferit; transmiteți emoțional corpului, în avans față de petrecerea efectivă a evenimentului; lăsați-vă să vă îndrăgostiți de noul dumneavoastră ideal; deschideți-vă inima și lansați-vă într-o recondiționare a trupului în raport cu o inteligență nouă...

Permiteți-i experienței interne să se transforme într-o stare de spirit și apoi într-o trăsătură de temperament, pentru a se desăvârși sub formă de trăsătură nouă de personalitate... Creați-vă o nouă stare de a fi... Cum v-ați simți dacă ați fi în pielea persoanei respective ? Cel care se ridică de pe scaun nu poate fi același cu cel care s-a așezat. Trebuie să simțiți atât de multă recunoștință, încât corpul să înceapă să vi se transforme înainte să aibă loc evenimentul. Acceptați faptul că noul sine ideal este deja în dumneavoastră... Transformați-vă într-un astfel de sine... Plin de forță și determinare - liber, lipsit de îngrădiri, creativ, genial, apropiat de divin - iată cum sunteți cu adevărat. ...

Dacă ați reușit să vă creați acest sentiment, **memorați-l**, nu-l uitați. Pentru că, în realitate, acesta sunteți dumneavoastră...

Și-acum, renunțați la control și încredințați-l o clipă câmpului cuantic; dați-vă la o parte, pur și simplu...

Exercițiul repetitiv. Ei bine, asemenea pianistilor care și-au transformat creierul și acelora care au exersat digitația și și-au transformat corpul, haideți să încercăm din nou. Vă mai puteți crea încă o dată noul sine, din nimic ?... Haideți să acționăm și să făurim conexiuni ale unei noi inteligențe și să recondiționăm trupul în raport cu o emoție proaspătă. Obișnuiți-vă cu o nouă stare mentală și corporală. Care credeți că este expresia cea mai evoluată de sine pe care o puteți realiza ? Începeți să gândiți din nou cum gândeste idealul respectiv...

*Ce v-ați spune, cum ați merge, cum ați respira, cum v-ați mișca, cum ați trăi, cum v-ați simți ? Îngăduiți-vă să recreați emoția specifică acestui sine nou, într-
asemenea măsură încât să începeți să treceți într-o nouă stare de a fi... E momentul
să vă transformați din nou energia și să vă aduceți aminte cum e în pielea acestei
persoane. Deschideți-vă inima...*

*Cum vreți să fiți când o să deschideți ochii ? Transmiteți, pe alte căi, semnale
altor gene. Re-creați sentimentul de forță și determinare. Intrați într-o nouă stare de
a fi - o nouă stare de a fi constituie o nouă personalitate, iar o nouă personalitate
înseamnă o nouă realitate personală... Iată etapa în care se creează un nou destin. De
la nivelul acestei stări superioare, în calitate de observator cuantic al noii
dumneavoastră realități, este momentul să porunciți materiei. Simțiți-vă de neînvinc,
puternic, inspirat și copleșit de bucurie...*

*De pe platforma acestei noi stări de a fi, alcătuiți-vă o imagine a unui
eveniment pe care vreți să-l trăiți și îngăduiți-i imaginii să se transforme într-o schiță
a propriului viitor. Observați realitatea respectivă și dați voie particulelor, ca unde de
probabilitate, să se reducă și să formeze un eveniment, numit experiență de viață.
Vizualizați-o, porunciți-i, întrețineți-o și, pe urmă, treceți la imaginea următoare...
Acum, lăsați-vă energia să se întrepătrundă cu destinul despre care vorbeam.
Evenimentul viitor la care ne referim trebuie să vă găsească el pe dumneavoastră,
întrucât dumneavoastră l-ați creat, din energia proprie. Dați-vă frâu liber și creați
viitorul pe care îl doriți cu sentimente de încredere, certitudine și pe deplin conștient...
Nu analizați; nu încercați să ghiciți cum se va întâmpla. Nu e treaba dumneavoastră
să controlați rezultatul, ci doar să creați, pentru ca apoi să lăsați detaliile pe seama
unei inteligențe superioare. Cum vă vizualizați viitorul din perspectiva de observator,
nu faceți altceva decât să vă binecuvântați viața cu propria energie... De pe poziția
unei stări de recunoștință, fiți una cu propriul destin, din perspectiva unei noi stări a
minții și a trupului. Mulțumiți pentru o nouă viață...*

*Recreați sentimentul pe care îl veți încerca atunci când astfel de lucruri se
vor manifesta în realitate în propria viață, pentru că viața într-o stare de grațitudine
înseamnă o viață de care beneficiați pe deplin. Simțiți-vă ca și cum rugile v-ar fi fost
deja împlinite...*

*În sfârșit, este momentul să apelăm la forța cu care suntem înzestrați și să-i
cerem să ne dea un semn în viața de zi cu zi. Dacă astăzi ați acționat aidoma acestei
inteligențe superioare, în calitate de creator care observă totul și materializează prin
simplă observare, ați intrat în contact cu ea. Aceasta v-a observat eforturile și*

planurile și, de acum înainte, în viața dumneavoastră ar trebui să se materializeze niște evenimente. Fiți conștient de realitatea ei, de faptul că există și că acum între ea și dumneavoastră s-a deschis un canal de comunicare reciprocă. Rugați-vă ca acest semn din partea câmpului cuantic să se arate pe calea cea mai puțin așteptată, care să vă ia prin surprindere și să nu lase nici urmă de îndoială că această experiență nouă vine din partea inteligenței universale, astfel încât să vă inspire să repetați experiența. Acum, vreau să vă rugați să vi se trimită un semn...

Aduceți-vă acum înapoi conștientul, într-un nou corp, într-un alt mediu și pe o cu totul altă linie temporală. Când sunteți pregătit, readuceți-vă conștientul înapoi în starea de unde Beta. Acum, puteți deschide ochii.