

ДЖО ДИСПЕНЗА

РАЗЧУПЕТЕ НАВИКА
ДА БЪДЕТЕ СЕБЕ СИ

Как да изгубим ума си и да си създадем нов

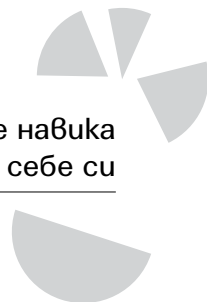


с е р и я . п о з н а н с е б е с и .



di luce. E pomero una foresta. Hansel e Gretel
spensierata. un certo il clima è cal
Ha il cammion un certo il clima è cal

Разчупете навика
да бъдете себе си





Джо Диспенза

Джо Диспенза е учил биохимия в Университета „Рютгерс“. Има бакалавърска степен в областта на невронауката и докторска степен по хиропрактика от „Дайф Юниверсити“ в Атланта, Джорджия.

През последните 12 години д-р Джо изнася лекции в над 24 страни по целия свят и говори пред хиляди хора за ролята и функциите на човешкия мозък и начините, по които можем да препрограмираме мисленето си. Неговият прост, но ефективен метод създава мост между истинския човешки потенциал и най-новите научни теории. Д-р Джо обяснява как промяната на мисленето и представите може буквално да промени и връзките в мозъка. Според безусловното му убеждение във всеки човек на тази планета се крие потенциал за величие и неограничени способности.

Първата книга на Диспенза, „Развийте мозъка си: Науката за промяната на съзнанието“, свързва въпросите за мисълта и съзнанието с мозъка, ума и тялото. В нея той изследва „биологията на промяната“: когато истински променим мисленето си, настъпва и физическа промяна в мозъка.

Като учен, изследовател и учител д-р Джо участва в наградения филм „Какво всъщност знаем?“ и в новата документална грама „Хората срещу държавата на илюзиите“.

Когато не пътува и не пише, д-р Джо е зает с пациентите си в своята клиника по хиропрактика близо до Олимпия, щата Вашингтон.

www.drjoedispenza.com

Д-р Джо Диспенза иска да ви даде сила, за да се освободите от негативното и да възприемете позитивни убеждения. Тази интелигентна, информативна, практична книга ще ви помогне да се превърнете в най-добрия, в най-свободния си аз.

д-р Джудит Орлоф
автор на „Емоционална свобода“

От ефективните упражнения, хвърлящи светлина върху начина на мислене, който ни държи в плен на стари убеждения, до простичките практики, които ни катапултират отвъд ограничените ни представи, тази книга е учебник за успешен живот. Ако винаги сте знаели, че има нещо повече от това, което сте учили някога по биология, но сте се плашили от научната терминология, тази прекрасна книга е именно това, което сте чакали!

Грег Брейгън
автор на „Дълбоката истина“ и „Божествената матрица“

Намираме се в безпрецедентна нова епоха на личностното развитие, когато се установява продуктивна обратна връзка между най-новите открития на невронауката и древните медитативни практики. Книгата на д-р Джо Диспенза майсторски, но ясно обяснява „студената наука“ за работата на мозъка и тялото. След това я прилага на практика в четириседмична програма за фундаментална лична промяна, показвайки ни как да използваме структурираната медитация, за да променим съзнателно невронните мрежи и да постигнем креативност и радост.

д-р Доусън Чърч
автор на „Духът в гените“ (EFTuniverse.com)

Увлекателният и изключително достъпен наръчник на д-р Джо Диспенза за промяна на менталните и емоционалните връзки носи просто, но могъщо послание: мислите ви днес определят живота ви утре.

Лин Макгагарт
автор на „Полето“, „Експериментът с намерението“ и „Връзката“

Д-р Джо Диспенза ни предлага Наръчник за божествени създатели! Той прави науката за мозъка практична, показва ни как да се освободим от хватката на емоциите си, за да си създадем щастлив, здрав и изобилен живот, и как да превърнем света, за който мечтаем, в реалност. Отдавна чакам тази книга!

д-р Алберто Вилолдо
автор на „Дайте сила на мозъка си“ и „Шаман, лечител, мъдрец“

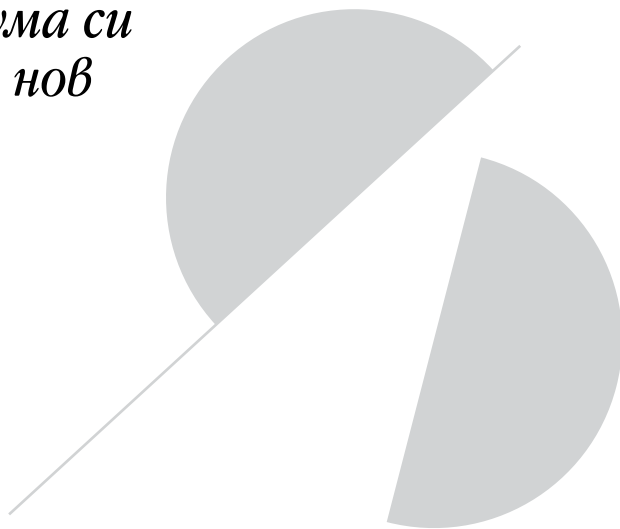
ДЖО ДИСПЕНЗА

Превод от английски
Ирина Манушева



Разчупете навика да бъдете себе си

*Как да изгубим ума си
и да си създадем нов*



Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“, можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас книготърговец, или на телефон (02) 988 0193, както и на електронните ни пощи bookstore@kibea.net и office@kibea.net.

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)
Фирмена книжарница: 988 0193

Joe Dispenza

BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF

Copyright © 2012 by Joe Dispenza

Originally published in 2012 by Hay House Inc., USA

Tune into Hay House broadcasting at www.hayhouse.com

Всички права запазени.

© Издателска къща „Кибеа“, 2014

© Ирина Манушева, превод, 2014

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2014

ISBN 978-954-474-659-9

НА РОБИ

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР	11
-----------	----

ВЪВЕДЕНИЕ

Най-големият навик, от който можеш да се откажеш, е навикът да бъдеш себе си	15
---	----

Ч А С Т П Ъ Р В А

НАУКАТА ЗА ВАШИЯ АЗ

ГЛАВА 1	Вашият квантов Аз	29
ГЛАВА 2	Преодоляване на средата	63
ГЛАВА 3	Преодоляване на тялото	76
ГЛАВА 4	Преодоляване на времето	105
ГЛАВА 5	Оцеляване срещу създаване	115

Ч А С Т В Т О Р А

ВАШИЯТ МОЗЪК И МЕДИТАЦИЯТА

ГЛАВА 6	Три мозъка: мисля – правя – съм	141
ГЛАВА 7	Пропастта	164
ГЛАВА 8	Медитация, демистификация на мистичното и вълните на вашето бъдеще	190

Ч А С Т Т Р Е Т А

ПЪТЯТ КЪМ ВАШАТА НОВА СЪДБА

ГЛАВА 9	Процесът на медитация: въведение и подготовка	231
ГЛАВА 10	Отворете дветекъмт творческото състояние (Първа седмица)	240
	Стъпка 1: Въвеждане	
ГЛАВА 11	Прекъснете връзките на навика да бъдеш себе си (Втора седмица)	245
	СТЪПКА 2: Разпознаване	
	СТЪПКА 3: Признаване и деклариране	
	СТЪПКА 4: Предаване	
ГЛАВА 12	Съблечете спомена за стария си аз (Трета седмица)	263
	СТЪПКА 5: Наблюдаване и напомняне.	
	СТЪПКА 6: Пренасочване.	
ГЛАВА 13	Създайте си нов ум за новото си бъдеще (Четвърта седмица)	273
	СТЪПКА 7: Създаване и упражняване	
ГЛАВА 14	Демонстрация и прозрачност: заживейте новата си действителност	289
	Послеслов: Да обитаваш себе си	298
	Приложение А Техника на въвеждане „Части на тялото“ (Седмица 1)	303
	Приложение Б. Техника на въвеждане „Надигане на водата“ (Седмица 1)	306
	Приложение В. Насочена медитация: да сглобим елементите (Седмици 2-4)	308
	Пояснителни бележки	315
	Благодарности	319

ПРЕДГОВОР

Мозъкът ни участва във всичко, което правим, включително в това, как мислим, как чувстваме, как действаме и как се разбираме с другите. Той е органът на личността, на характера, на интелекта и на всяко решение, което вземаме. От моята работа с образни мозъчни изследвания на десетки хиляди пациенти по целия свят в продължение на двадесет години съм се убедил, че когато мозъкът ви работи добре, *вие* работите добре, а когато мозъкът ви е затормозен, е много по-вероятно да срещате проблеми в живота си.

С по-здрав мозък човек е по-щастлив, физически по-издръжлив, по-богат, по-мъдър и взема по-добри решения, благодарение на което постига повече успехи и живее по-дълго. Когато мозъкът не е здрав по някаква причина – травма на главата или емоционална травма от миналото, – хората са по-тъжни, по-болни, по-бедни, по-малко мъдри, по-малко успяват.

Ясно е, че травмата може да нарани мозъка, но учените са забелязали, че негативното мислене и лошото програмиране от миналото също могат да го увредят.

Аз, например, израснах с по-голям брат, който непрекъснато ме тормозеше. Поради постоянното напрежение и страха, който изпитвах, си създадох модели на тревожно мислене и винаги бях нащрек, защото не знаех кога ще се случи нещо лошо. Този страх предизвиква дългосрочна свръхактивност в центровете на страха в мозъка ми, докато по-късно в живота си не успях да я преодоляя.

В книгата „Разчупете навика да бъдете себе си“ моят колега д-р Джо Диспенза ще бъде вашият водач и ще ви помогне да оптимизирате хардуера и софтуера на мозъка си едновременно, за да постигнете ново състояние на съзнанието. Книгата почива на солидна научна основа и той продължава

да говори със същата добрина и мъдрост, както в наградения филм „Какво всъщност знаем?“ и в първата си книга, „Развийте мозъка си“.

Макар да мисля за мозъка като за компютър, притежаващ хардуер и софтуер, хардуерът (физическото функциониране на мозъка) не е отделен от софтуера на постоянното програмиране и преобразяване, което се извършва през целия живот на човека. Те взаимно си въздействат.

Повечето от нас са преживели една или друга травма в живота си и живеят с белезите от нея. Пречистването на тези преживявания, които са се превърнали в част от мозъчната ни структура, може да има невероятен целебен ефект. Разбира се, възприемането на здравословни навици като подходящ начин на хранене и физически упражнения е от основно значение за правилната работа на мозъка. Но освен това мислите ви миг след миг упражняват силно лечебно... или вредно влияние върху мозъка. Същото важи за миналите преживявания, които могат да се запечатат в мозъка.

В клиника „Еймин“ използваме т. нар. SPECT скенер. SPECT (еднофотонна компютърна томография) е ядреномедицински метод, който изследва кръвотока и моделите на активност. За разлика от компютърната томография (КТ) и магнитния резонанс (MRI), които изследват анатомията на мозъка, SPECT изследва неговото функциониране. Проведените изследвания със SPECT, вече над 70 000, ни научиха на жизненоважни уроци за мозъка като например:

- мозъчните травми могат да съсият живота на хората;
- алкохолът не е здравословна храна и при SPECT често показва значителни увреждания;
- редица медикаменти, които се вземат рутинно като някои често срещани лекарства срещу тревожност, не са добри за мозъка;
- болести като Алцхаймер в действителност започват в мозъка десетилетия преди проявата на каквито и да било симптоми.

SPECT изследванията ме научиха също, че като общество ние трябва да изпитваме много по-голяма любов и уважение към мозъка, както и че да позволяваме на децата да играят контактни спортове като футбол и хокей не е толкова умна идея.

Един от най-вълнуващите уроци, които научих, е, че хората могат буквално да променят и мозъка, и живота си, възприемайки здравословни за мозъка навици като коригиране на негативните представи и използване на медитативни процеси като разглежданите от д-р Диспенза.

Поредица от изследвания, които сме публикували, показва, че практиката на медитация, каквато препоръчва д-р Диспенза, усилва кръвотока към префронталния кортекс – най-мисловната част от човешкия мозък. След осем седмици ежедневна медитация префронталният кортекс в покой се оказва по-силен, а спомените на пациентите – по-добри.

Надявам се, че и вие като мен ще развиете „мозъчна завист“ и ще поискате по-добре функциониращ мозък. Образните изследвания, с които работим, промениха изцяло живота ми. Скоро след като започнах да работя със СПЕКТ през 1991 година, реших да „разгледам“ собствения си мозък. Бях на 37 години. Когато видях токсичното, грапаво изображение, разбрах, че не живея здравословно. Аз много рядко пия алкохол, никога не съм пушил и никога не съм употребявал наркотици. Защо тогава мозъкът ми изглеждаше толкова зле? Преди да науча повече за мозъчното здраве, бях поддържал множество *лоши* навици за мозъка. Консумирах много бързи храни, пиех диетични газирани безалкохолни, сякаш са най-добрият ми приятел, често спях само по четири – пет часа на нощ, таях неизследвани болки от миналото. Не правех физически упражнения, страдах от хроничен стрес и си носех почти петнадесет излишни килограма. Това, което не знаех, ми вредеше... и то не малко.

Последният ми СПЕКТ изглежда *много* по-здрав и много по-млад, отколкото преди двадесет години. Мозъкът ми буквално се е подмладил – той е по-датлив на промени, стига да решите да се грижите за него както трябва. След като видях първия си скенер, поисках състоянието му да се подобри. Тази книга ще ви помогне да постигнете същото.

Надявам се да ви хареса, колкото и на мен.

д-р Даниел Еймин
автор на „Променете мозъка си, променете живота си“

ВЪВЕДЕНИЕ

Най-големият навик,
от който можеш да се откажеш,
е навикът да бъдеш себе си

Когато се замисля колко много книги са посветени на създаването на живота, който желаем, осъзнавам, че мнозина от нас все още търсят път въз основа на сериозни научни доказателства – методи, които наистина работят. Но новите изследвания на мозъка и тялото, ума и съзнанието, както и квантовият скок в разбиранията ни за физиката, предлагат разширени възможности да разгърнем истинския потенциал, който имаме по рождение.

Като практикуващ хиропрактик, ръководител на клиника за интегративно здраве и преподавател в областта на невронауката, мозъчното функциониране, биологията и мозъчната химия, аз имам привилегията да вървя на чело на някои от тези изследвания – не само като изучавам посочените области, но и като наблюдавам ефектите от тази нова наука, приложена върху обикновени хора като вас и мен. Това е моментът, в който възможностите на новата наука стават реалност.

Вследствие на това станах свидетел на някои забележителни промени в здравето и качеството на живот на хора, които истински са променили съзнанието си. През последните няколко години имах възможност да интервюирам мнозина, преодолели сериозни здравословни проблеми, смятани за фатални или нелечими. За съвременната медицина тези случаи на възстановяване са „спонтанни ремисии“.

Но когато подробно анализирах вътрешния път, изминал от тези хора, за мен стана очевидно, че присъства значителен елемент на съзнание... и че физическите промени изобщо не са били толкова спонтанни. Това откритие

допълнително насочи следдипломните ми изследвания в сферата на мозъчната образна диагностика, невропластиката, епигенетиката и психоневроимунологията. Просто сметнах, че явно нещо се случва в мозъка и тялото, което може да бъде изучено и възпроизведено. В тази книга искам да споделя част от това, което съм научил, и изследвайки връзката между ума и материята, да ви покажа как можете да прилагате тези принципи не само към тялото си, но и към всички аспекти на живота.

Не само да знаем, но да знаем как

Много от читателите на първата ми книга, „Развийте мозъка си: Науката за промяна на съзнанието“ изказаха една и съща искрена молба (заедно с немалко положителни отзиви). Един от тях писа: „Много ми хареса книгата ви; прочетох я два пъти. В нея има много наука и тя е много задълбочена и вдъхновяваща. Но можете ли да ми кажете *как* да го направя? *Как* да развия мозъка си?“

В отговор започнах поредица от семинари за практическите стъпки, които всеки може да направи, за да осъществи промени на нивото на ума и тялото, които да доведат до трайни резултати. Впоследствие видях хора, които преживяват необяснимо изцеление, освобождават се от стари психични и емоционални рани, разрешават „непреодолими“ затруднения, създават нови възможности, радват се на богатство и т.н. (Някои от тези хора ще срещнете на следващите страници.)

Не е необходимо да сте чели първата ми книга, за да разберете тази. Но ако *вече* сте запознати с работата ми, ще ви кажа, че написах „Разчупете навика да бъдете себе си“ като практически наръчник към „Развийте мозъка си“. Едно от най-големите ми желания е тази книга да бъде проста и лесноразбираема. В някои случаи обаче ще ви давам информация, предшестваща идеята, която искам да развия. Целта е да изградя реалистичен модел на лична трансформация, която ще ви помогне да разберете как можем да се променим.

„Разчупете навика да бъдете себе си“ е резултат на една от моите страсти: искрено усилие да демистифицирам мистичното, така че всеки да разбере, че притежава всичко необходимо, за да осъществи значима промяна в живота си. Днес ние искаме не само да „знаем“, но да „знаем как“. *Как* да прилагаме и персонализираме новите научни концепции и вековната мъдрост, за да

живеем по-обогатен живот? Когато вие и аз можем да свържем точките на това, което открива науката за природата на действителността, и когато прилагаме тези принципи в ежедневието си, всеки от нас ще стане едновременно мистик и учен в собствения си живот.

Затова ви приканвам да експериментирате с всичко, което научите от тази книга, и обективно да наблюдавате резултатите. Искам да кажа, че ако положите усилие да промените вътрешния свят на мислите и чувствата си, външната ви среда би трябвало да започне да изпраща обратна връзка, за да ви покаже, че умът ви е повлиял на „външния“ свят. Защо иначе да го правите?

Ако приемете интелектуалната информация, която научавате, като *философия*, а след това *въведете* това познание в живота си, като го прилагате достатъчно дълго, за да го *овладеете*, ще преминете от философ към посветен, а после към учител/мастер. Останете на тази вълна... налице са солидни научни доказателства, че това е възможно.

Моля ви да подходите с отворен ум, за да можем да построим стъпка по стъпка концепциите, които очертавам в тази книга. Цялата тази информация ви се предоставя, за да направите нещо с нея – иначе това би било просто разговор на маса, нали? Когато успеете да отворите ума си за истинското състояние на нещата и се освободите от обусловените си вярвания, с които сте свикнали да рамкирате действителността, ще видите плодовете на усилията си. Това е и моето пожелание към вас.

Информацията на следващите страници ще ви вдъхнови да докажете на себе си, че сте божествени създатели.

Не бива никога да чакаме науката да ни позволи да правим необичайното; обратното означава да превърнем науката в поредната религия. Трябва да имаме смелостта да размишляваме над живота си, да правим неща „извън рамката“ и да ги правим често. Тогава ще стъпим на пътя към по-високо ниво на лична сила.

Истинската сила идва тогава, когато започнем да се вглеждаме дълбоко в убежденията си. Може да открием корените им в нашата обусловеност от религията, културата, обществото, образованието, семейството, медиите и дори гените ни (в тях се отпечатват сетивните преживявания на сегашния ни живот, както и безброй поколения). После претегляме старите идеи срещу определени нови парадигми, които може би ще ни послужат по-добре.

Времената се менят. Индивидите се пробуждат за по-висша реалност; ние сме част от много по-обширна промяна. Сегашните ни системи и модели на

действителността се разпадат и е време да се появи нещо ново. Моделите ни за политика, икономика, религия, наука, образование, медицина и връзката ни с околната среда показват различен пейзаж отколкото преди десет години.

Да се освободим от остарялото и да прегърнем новото – звучи лесно. Но както подчертах в първата си книга, голяма част от онова, което сме научили и преживели, е въградено в биологичния ни „аз“ и ние го носим като мантия. Но също така знаем, че онова, което е вярно днес, може да не бъде вярно утре. Точно както се усъмнихме в представата си за атомите като солидна материя, така реалността и нашето взаимодействие с нея представлява поредица от идеи и схващания.

Знаем още, че изоставянето на познатия живот, с който сме свикнали, и встъпването в нещо ново напомня на плуването на съомгата срещу течението: трудно е и, откровено казано, неприятно. Отгоре на всичко, по целия път се сблъскваме с присмеха, отхвърлянето, противопоставянето и хулите на хората, привързани към онова, което мислят, че познават.

Кой с такъв неконвенционален уклон е готов да посрещне подобна трудност в името на концепция, която не може да възприеме със сетивата си, но е жива в ума му? Колко пъти в историята личности, смятани за еретици и глупци от озлобената посредственост, са се превръщали в гении, светци или учители?

Ще гръзнете ли и *вие* да бъдете първи?

Промяната като избор, а не като реакция

Човешката природа е такава, че отбягваме промяната, докато положението не се влоши и не почнем да се чувстваме толкова зле, че вече не можем да продължаваме, както досега. Това важи както за отделните индивиди, така и за обществото. Чакаме да ни връхлети криза, травма, загуба, болест или трагедия, за да се вгледаме кои сме, какво правим, как живеем, какво чувстваме, в какво вярваме и какво знаем, и тогава да прегърнем истинската промяна. Често се налага да преживеем най-лошия сценарий, за да започнем да правим промени, които подкрепят здравето, взаимоотношенията, кариерата, семейството и бъдещето ни. Моето послание е: *защо да чакаме?*

Можем да се учим и променяме в болка и страдание или да се развиваме в радост и вдъхновение. Повечето хора избират първото. За да направим

второто, трябва само да приемем, че промяната вероятно ще включва известно неудобство, раздяла с предсказуемата рутина и период на незнание.

Повечето от нас вече познават временния дискомфорт от незнанието. Препъвали сме се в първите си опити да четем, докато това умение не е станало наша втора природа. При първите ни упражнения с цигулката или барабаните на родителите ни им се е искало да ни затворят в звукоизолирана стая. Горко на злощастния пациент, на когото трябва да вземе кръв студент по медицина, научил всичко необходимо, но все още без практика.

Възприемането на познанието (*да знаеш*) и натрупването на практически опит чрез прилагане на наученото, докато конкретното умение се въгради в нас (*да знаеш как*) е начинът, по който придобиваме повечето способности, които сега ни се струват част от нас самите (*знаене*). Горе-долу по същия начин, за да се научим как да променяме живота си, е нужно познание и прилагане на това познание. Ето защо тази книга е разделена на три части.

В Част първа и втора изграждам последователни идеи, формирайки по-голям и по-широк модел на разбиране, който вие да персонализирате. Ако ви се струва, че някои идеи се повтарят, това е за да ви напомнят нещо, което не искам да забравите. Повторението укрепва веригите в мозъка и формира повече нервни връзки, така че в най-слабия си момент да не изгубите вяра в себе си. Когато стигнете до Част трета със солидна основа от познание, ще можете сами да преживеете „истината“ на наученото.

Част първа: **Науката за вашия аз**

Изследването ни ще започне с обзор на философските и научните парадигми, свързани с най-новите представи за природата на реалността, кои сме ние, защо промяната е толкова трудна за много хора и какво е възможно за нас като човешки същества. Обещавам да бъде лесно за четене.

– **Глава първа: Вашият квантов Аз** ще се опита да ви въведе в квантовата физика, но не се плашете. Започвам оттам, защото е важно да започнете да възприемате идеята, че вашият (субективен) ум влияе на вашия (обективен) свят. Според ефекта на наблюдателя в квантовата физика накъдето насочите вниманието си, натам насочвате и енергията си. В резултат на това *вие* упражнявате въздействие върху материалния свят (който,

между другото, е съставен предимно от енергия). Ако дори за миг приемете тази идея, може би ще започнете да се фокусирате върху това, което искате, вместо върху това, което не искате. Може дори да се уловите, че си мислите: *Ако един атом е 99,99999 процента енергия и 0,00001 процента физическа субстанция*, то аз всъщност съм по-скоро нищо, отколкото нещо! Защо тогава продължавам да се вирам в този нищожен процент физически свят, след като съм много повече? Дали фактът, че дефинирам сегашната си реалност според това, което възприемам със сетивата си, не е най-голямото ми ограничение?*

От **Глава втора до четвърта** ще поговорим за това, какво означава да се променим – да нагласнем средата, тялото и времето.

– Вероятно сте възприели идеята, че мислите ви създават живота ви. Но в **Глава втора, Преодоляване на средата**, ще видим как, ако позволявате на външния свят да контролира мислите и чувствата ви, средата създава вериги в мозъка, за да ви накара да мислите „равнозначно“ на всичко познато. В резултат създавате все повече от същото; учите мозъка да отразява проблемите, личните условности и обстоятелства в живота ви. Затова, за да се промените, трябва да *нагласнете* всички физически неща във вашия живот.

– **Глава трета, Преодоляване на тялото**, продължава да се занимава с начина, по който несъзнателно живеем със запаменени модели на поведение, мисли и емоционални реакции, които вървят като компютърни програми зад сцената на осъзнатото. Не е достатъчно да „мислим позитивно“, защото по-голямата част от същността ни може да се таи подсъзнателно като негативизъм в тялото. До края на книгата вече ще знаете как да влезете в оперативната система на подсъзнанието и да внесете трайни промени там, където съществуват такива програми.

– **Глава четвърта, Преодоляване на времето**, разглежда начина, по който или живеем в очакване на бъдещи събития, или постоянно се връщаме към минали спомени (или и двете), докато тялото не започне да върва, че живее в някакво друго време, а не в настоящето. Най-новите изследвания подкрепят идеята, че ние притежаваме естествена способност да променяме мозъка и тялото си единствено чрез мисълта, така че биологично да

* Виж пояснителните бележки в края на книгата. – Бел. ред.

изглежда сякаш някакво бъдещо събитие вече се е случило. Вие можете да направите мисълта по-реална от всичко останало; можете да промените себе си от мозъчните клетки до гените, стига да имате правилно разбиране. Когато се научите как да използвате вниманието си и да си осигурявате достъп до настоящето, ще преминете през дверите на квантовото поле, където съществуват всякакви потенциали.

– **Глава пета, Оцеляване срещу създаване**, илюстрира разликата между живота в режим на оцеляване и живота в режим на създаване. Животът в режим на оцеляване означава да живеем в стрес и да функционираме като материалисти, убедени, че външният свят е по-реален от вътрешния. Когато се намирате под гулото на нервната система с нейните реакции за борба или бягство, управлявани от интоксикаращи химикали, вие сте програмирани да се грижите единствено за тялото си, за нещата и хората в обкръжаващата ви среда и да бъдете обсебени от времето. Мозъкът и тялото ви са в дисбаланс. Живеете предсказуем живот. Но когато се намирате истински в елегантното състояние на създаването, вие не сте тяло, не сте нещо, не сте време – вие забравяте за себе си. Превръщате се в чисто съзнание, освободено от оковите на идентичността, която има нужда от външна реалност, за да помни коя си мисли, че е.

Част втора:

Вашият мозък и медитацията

– В **Глава шеста: Три мозъка: мисля – правя – съм**, ще възприемете идеята, че имате три „мозъка“, които ви позволяват да се придвижвате от мислене към правене към „съм“. И още по-добре: когато фокусирате вниманието си върху изключването на средата, тялото и времето, лесно можете да преминете от мислене към живот, без да се налага да *правите* каквото и да било. В това състояние на съзнанието мозъкът ви не прави разлика между това, което се случва във външния свят на действителността, и което се случва във вътрешния свят на съзнанието. По този начин, ако можете в ума си да „репетира“ желаното преживяване само чрез мисъл, ще преживеете емоциите от това събитие, преди то да се е проявило физически. Така вие се придвижвате към ново „състояние на съм“, защото умът и тялото ви работят като едно. Когато започнете да се чувствате така, сякаш в момен-

та, в който се фокусирате върху някаква потенциална бъдеща реалност, тя ви се случва, вие ще пренапишете автоматичните си навици, нагласи и други нежелани подсъзнателни програми.

– **Глава седма, Пропастта**, изследва как можете да се освободите от запаметените емоции, които са се превърнали във ваша личност, и как да затворите пропастта между това, което сте наистина в личния си, вътрешен свят, и начина, по който изглеждате във външния, социалния свят. Всички достигаем до етап, в който спираме да учим и осъзнаваме, че нищо външно не може да премахне чувствата от миналото. Ако можете да предскажете чувството от всяко преживяване в живота си, няма да остане място за нищо ново, защото вие гледате на живота си от миналото, вместо от бъдещето. Това е критичният момент, в който душата или се освобождава, или пропада в забвение. Ще се научите да освобождавате енергията си под формата на емоции и така ще намалите пропастта между външността и същността си. Накрая ще създадете прозрачност. Когато начинът, по който изглеждате, отразява кои сте в действителност, ще бъдете истински свободни.

– **Част втора свършва с Глава осма, Медитация, демистификация на мистичното и вълните на вашето бъдеще**, в която целта ми е да демистифицирам медитацията, за да знаете какво и защо правите. Разяснявайки по прост начин технологията на мозъчните вълни, ще ви покажа електромагнитните промени, които настъпват, когато сте фокусирани, за разлика от това, което се случва във възбудено състояние вследствие на стресовите фактори в живота ви. Ще научите, че истинската цел на медитацията е да ви отведе отвъд аналитичния ум, за да навлезете в подсъзнанието и да можете да направите истински и трайни промени. Ако след медитацията станете от мястото си като същия човек, който е сегнал, значи нищо не се е случило с вас на никое ниво. Когато медитирате и се свързвате с нещо по-голямо, можете да създадете и запаметите такава съгласуваност между мислите и чувствата си, че нищо във външната реалност – никой предмет, човек или условие на каквото и да било място или време – да не може да ви помръдне от това ниво на енергия. Така вие овладявате средата, тялото си и времето.

Част трета:

Пътят към новата ви съдба

Целта на информацията, дадена в Част първа и втора, е да ви осигури необходимото познание, така че когато демонстрирате (прилагате) тази информация в Част трета, ще научите „как“ да постигнете пряко преживяване на наученото. Част трета е посветена изцяло на това, да приложите себе си в действителна дисциплина – съзнателно упражнение за ежедневието. Става дума за медитативен процес стъпка по стъпка, създаден, за да можете наистина да направите нещо с изложените теории.

Между другото, възпротивихте ли се, когато споменах за процес с много стъпки? Ако е така, знайте, че не е това, което си мислите. Да, вие наистина ще усвоите *серия* от действия, но скоро ще ги преживявате като една или две прости стъпки. Все пак вероятно изпълнявате множество действия всеки път, когато се приготвяте да шофирате (намествате седалката, закопчавате колана, проверявате огледалата, палите двигателя, включвате фаровете, оглеждате се, подавате мигач, натискате спирачка, включвате на предна или задна скорост, натискате педала и пр.) Откакто сте се научили да карате кола, извършвате тази процедура лесно и автоматично. Уверявам ви, че същото ще стане и със стъпките, които ще усвоите в Част трета.

Може би се питате: *Защо е нужно да чета Част първа и втора? Направо ще скоча на трета.* Знам; аз сигурно бих си мислил същото. Реших да ви предложа свързаното с всичко това познание в първите две части, така че, когато стигнете до третата, да няма място за никакви догадки, догми и спекулации. Когато започнете да прилагате стъпките на медитацията, ще знаете точно какво и защо правите. Ако сте разбрали *какво* и *защо*, когато му дойде времето, ще *знаете* повече и следователно, ще *знаете как*. Ето защо ще имате повече сила и намерение зад практическото изживяване на действителната промяна на съзнанието.

Използвайки стъпките в Част трета, може би ще бъдете по-склонни да приемете вродената си способност да променяте тъй наречените „невъзможни“ ситуации в живота си. Може дори да си позволите да поддържате потенциални реалности, които никога не сте обмисляли преди срещата си с новите идеи – *можете да започнете да правите необичайното!* Това е целта ми за вас, когато прочетете докрай книгата.

Затова, ако устоите на изкушенията да преминете направо към третата част, ви обещавам, че когато стигнете до нея, наученото ще ви вдъхне го-

ляма сила. Виждам съм как работи този подход по целия свят в поредицата от три семинара, които водя. Когато хората получат правилното познание и го разберат, а след това им се даде възможност с ефективно обучение да приложат разбраното... като по магия виждат плодовете на усилията си под формата на промени, служещи като обратна връзка в техния живот.

Част трета ще ви даде медитативните умения да промените нещо в ума и тялото си и да произвеждате ефект извън себе си. Щом веднъж видите, че това, което сте направили вътре в себе си, е довело до резултат отвън, ще опитате отново. Когато в живота ви се прояви ново преживяване, ще презърнете енергията, която чувствате под формата на приповдигната емоция като сила, благоговение или безкрайна признателност, и тази енергия ще ви кара да го правите отново и отново. Сега сте на пътя към истинската еволюция.

Всяка стъпка от медитацията, очертана в Част трета, е свързана с определена важна информация, представена по-рано в книгата. След като сте осъзнали смисъла на това, което правите, би трябвало да няма никакви двусмислия, които да ви накарат да изгубите пътя.

Подобно на много други умения, които сте усвоявали някога, в началото може да ви бъдат нужни всички съзнателни усилия, за да останете фокусирани и да се научите да медитирате, развивайки мозъка си. В този процес трябва да се въздържате от типичните си модели на поведение и да насочвате мислите си към това, което правите, без да се разсейвате от външни гразнителни, така че действията ви да отговарят на намерението.

Както може би сте се научили да готвите тайландска кухня, да играете голф, да танцувате салса или да карате кола с ръчни скорости, така и сега новостта на начинанието ще изисква да упражнявате тази способност непрекъснато, тренирайки ума и тялото си, докато запомнят всяка стъпка.

Помнете, че повечето указания са оформени на малки части, така че умът и тялото ви да могат да започнат да работят заедно. След като ги „схванете“, отделните стъпки ще се слепят в плавен процес. Методичният, линеен подход постепенно ще премине в холистична, единна демонстрация. Така те ще се превърнат в лично ваши. Понякога усилията създават трудности. Но ако упорствате с воля и енергия, след време ще се радвате на резултатите.

Когато *знаете*, че знаете „как“ да правите нещо, вече сте на път да го овладеете. Щастлив съм да споделя, че много хора по целия свят вече използват знанията от тази книга, за да осъществяват видими промени в

живота си. Горещото ми желание е и вие да разчупите навика да бъдете себе си и да създадете новия живот, за който копнеете.

Да започваме...