

	ПРЕДГОВОР	13
	ВЪВЕДЕНИЕ	
	Подготовка за свръхестествения живот	19
г л а в а 1	Да отворим вратата към свръхестественото	35
г л а в а 2	Настоящият момент	64
г л а в а 3	Свързване с новите възможности в квантовото поле	103
г л а в а 4	Благославяне на енергийните центрове	130
г л а в а 5	Пренастройка на тялото към нов ум	162
г л а в а 6	Действителни случаи: живи свидетелства за истината	195
г л а в а 7	Интелигентността на сърцето	207
г л а в а 8	<i>Филми на бъдещето</i> и калейдоскоп	234
г л а в а 9	Медитация с ходене	263
г л а в а 10	Случаи от практиката – приложение в реалността	272
г л а в а 11	Измеренията пространство–време и време–пространство	278
г л а в а 12	Епифизната жлеза	318
г л а в а 13	Проект кохерентност: да създадем един по-добър свят	354
г л а в а 14	Реални случаи: вие също сте способни на това	375
	ПОСЛЕСЛОВ	
	Да бъдеш мир!	385
	БЛАГОДАРНОСТИ	391
	БЕЛЕЖКИ	395

ПРЕДГОВОР

Човешката история пази спомени за обикновени хора, преживели необикновени неща, които са ги катапултирали далеч отвъд границите на това, което е било общоприето за възможно – като се започне с живота на Ли Чинг-Юн, майстора на бойните изкуства, живял 256 години (от 1677 до 1933 г.), имал 14 съпруги и над 200 деца, и се стигне до безбройните случаи на спонтанно оздравяване от всякакви болести, документирани от Института за ноевични науки* чрез 3500 позовавания на над 800 издания на 20 езика. Доказателствата ясно сочат, че хората не са това, което са ни учили в миналото. Нещо повече – ние далеч надминаваме онова, което сме си позволявали да мислим за себе си.

Днес, когато в обществения дискурс все повече се налага разширяването на представите за човешкия потенциал, актуален става не просто въпросът *Какво е възможно в нашия живот?*, а *Как да осъществим това, което е възможно? Как да събудим своя необикновен потенциал в ежедневието?* В основата на книгата *Свърхестественият човек* стои именно отговорът на този въпрос.

Д-р Джо Диспенза е лекар, учен и съвременен мистик. Той е и човек, който умее да синтезира информацията, а визията му се простира извън границите на една научна дисциплина. Черпейки данни от сериозни науки, като епигенетика, молекулярна биология, неврокардиология и квантова физика, Джо пресича традиционните граници между научното мислене и човешкия опит в миналото. По този начин той отваря вратата към една гръзка нова парадигма на самостоятелно властване и актуализира-

* Ноевични – от гръцки *noēsis/noētikos*, което означава *вътрешна мъдрост, директно познание или субективно разбиране*. Ноевични науки: междудисциплинарно поле, което съчетава обективните инструменти и техники на науката със субективното вътрешно знание, за да изследва пълната палитра на човешки изживявания. – Бел. прев.

не – начин на мислене и живот, базиран както на интуитивното ни усещане за обхвата на нашите възможности, така и на знанията, приети като научен факт. Тази нова граница на реализирания човешки потенциал променя определението ни за способностите на човека. Обещаващата перспектива, която тя разкрива, е достъпна за всеки – от домакините, студентите и квалифицираните работници до учените, инженерите и здравните специалисти.

Новото знание е толкова широкодостъпно, защото съвременната работа на Джо съответства на един доказан модел, използван успешно от векове от великите учители в работата им с техните ученици. Идеята на модела е проста – когато човек изживее на практика нещо, което надминава досегашните му представи, той придобива свободата да се отвори за този нов потенциал и да го допусне в своето ежедневие. Книгата, която държите в ръцете си – *Свърхестественният човек*, е първото по рода си ръководство, което прави именно това: води ни стъпка по стъпка към осъществяване на възможно най-големия потенциал в тялото, здравето, взаимоотношенията и целта на живота. Нещо повече, то ни позволява да извървим пътя със свое собствено темпо.

Един от великите йоги от миналото е използвал същия модел, за да освободи своите ученици от ограничените им вярвания. Случило се в една пещера на тибетското плато – там видях доказателството, запечатано в нейните стени. Наследството на този йога е запазено до днес в древната скала, която преди осем века е била негов дом и негова класна стая.

• • •

През пролетта на 1998 г. бях гуд на група поклонници в планинските райони на Западен Тибет. Маршрутът ни минаваше директно през далечната пещера на поета, мистика и йогата от XI век Джетсун Миларепе, известен само като Миларепе.

За пръв път научих за легендарния йога, докато бях ученик на един сикх, който ми преподаваше йога през 80-те години на миналия век. Дълго се ровех в мистерията, обгърнала живота на Миларепе – как идва от привилегировано семейство, но въпреки това избира да се откаже от земните си притежания; трагедията, при която губи семейството и близките

си при зверско масово клане; и как неговото отмъщение и последвалото страдание водят до отшелничество високо в Хималаите, където открива изключителния си потенциал като отгаден йогин. Искях да видя лично мястото, където Миларепа нарушава законите на физиката, за да демонстрира както на себе си, така и на своите ученици, че единственото, което ни ограничава, са рамките на собствените ни убеждения. Пътувахме 19 дни и най-после имах възможност да го направя.

След като се аклиматизирах към ниската влажност и голямата надморска височина (над 4500 м над морското равнище), отидох точно там, където Миларепа е стоял пред учениците си преди 800 години. Застанал на сантиметри от стената на пещерата, аз се взирах директно в неразгаданата мистерия, която съвременните учени още нито могат да обяснят, нито да възпроизведат. Точно на това място Миларепа поставя дланта си на каменната стена на височината на рамото, след което продължава да натиска и ръката му потъва в скалата, сякаш тя изобщо не съществува! Камъкът под дланта му омеква и се поддава на неговия натиск. В резултат остава съвършен отпечатък на ръката на йогина – свидетелство както за тогавашните му ученици, така и за вековете. Когато осветихме стените и тавана на пещерата, видяхме още отпечатъци от ръце, от които става ясно, че Миларепа е правил подобна демонстрация повече от един път.

Когато разтворих длан и я наложих върху отпечатъка, усетих как пръстите ми прилягат във формата и позицията, която ръката на Миларепа е заемала 8 века по-рано. Формата ми пасна толкова добре, че всяко съмнение, което хранех относно автентичността му, се изпари. Изживяването бе едновременно смиряващо и вдъхновяващо. Мислите ми веднага се насочиха към Миларепа като личност. Какво ли се бе случило с него, когато е въздействал по този начин върху камъка? Какво ли си е мислил? А може би още по-важно: какво ли е чувствал? Как е преодолял физическите закони, според които ръката и скалата не могат да заемат едно и също място по едно и също време?

Тибетският гуд сякаш прочете мислите ми и отговори на въпросите ми, преди да го попитам: *Медитацията на геше (великия учител) гласи, че той е част от скалата, а не отделен от нея. Скалата не може да го възпре. За геше тази пещера представлява място, в което да преживее нещо, а не преграда, която да го ограничи. На това място той е свободен*

и може да се движи така, сякаш скалата не съществува. Думите на моя водач бяха пределно ясни. Когато учениците на Миларепа видели, че учителят им извършва нещо невъзможно според традиционните вярвания, те се изправили пред същата дилема, пред която днес се изправя всеки от нас, решил да се освободи от собствените си ограничаващи вярвания.

Дилемата е следната: семейството, приятелите и обществото по времето на учениците са възприемали света от гледна точка на неговите ограничения. Това включва убеждението, че скалата на пещерата е пречка за плътта на човешкото тяло. Когато ръката на Миларепа потънала в скалата, учениците видели, че тези *закони* си имат изключения. Иронията е, че и двата начина да се гледа на света са абсолютно верни – ние зависим от това какво избираме да мислим за себе си в дадения момент.

Налагайки ръка върху отпечатъка, оставен преди векове от йогина за неговите ученици, се запитах: Дали в днешния живот и ние, подобно на учениците на Миларепа, не се самооковаваме към същите ограничаващи ни убеждения? И ако е така, как да събудим у себе си силата да ги превъзмогнем?

Установил съм, че когато нещо в живота е истинно, то се проявява по множество начини. Ето защо не е изненадващо, че научните данни, изследванията и откритията на работилниците на Джо водят до същия извод, до който Миларепа и други мистици са достигали в миналото. Причината, поради която Вселената е каквато е, нашите тела *са* каквито са и обстоятелствата в нашия живот *са* такива, каквито са, е самото ни съзнание и начинът, по който се възприемаме. Споделих историята за Миларепа, за да илюстрирам този, по всичко личи, всеобщ принцип.

Ключът към учението на йогина е следният: когато преживеем лично или станем свидетели как друг преживява нещо, което някога сме смятали за невъзможно, ние се освобождаваме да надскочим ограниченията на собствените си убеждения. Именно затова книгата, която държите, има потенциал да промени живота ви. Тя показва как да приемете мечтата си за бъдещето като настояща реалност и как и тялото ви да повярва, че тя се случва *сега*. Тук ще откриете как да задвижите цяла верижна реакция от емоционални и физиологични процеси, които да отразят новата ви реалност. Тогава невроните в мозъка, сетивните неврити в сърцето и химическите процеси в тялото ще се хармонизират така, че да от-

разят новото мислене. Квантовите възможности в живота ще се пренаредят така, че да заместят нежеланите обстоятелства от миналото с новите, които ще приемете за настоящи.

Ето в това се крие силата на тази книга.

В прост, ясен и лесен за разбиране стил авторът преобръща познатата ни от миналото парадигма. С този труд той вплита ведно откритията на квантовата наука и дълбоките учения, на чието усвояване отдадени последователи от древността са посвещавали целия си живот. И ни показва как да станем свръхестествени.

Г Р Е Г Б Р Е Й Д Ъ Н

автор на бестселърите *Човекът като плод на съзнателен замисъл* и
Божествената матрица на *Ню Йорк Таймс*

ВЪВЕДЕНИЕ

Подготовка за свръхестествения живот

Разбирам, че написването на тази книга излага на риск мен и моята репутация. Има хора (включително в научната общност), които биха могли да нарекат работата ми *псевдонаука*, особено след като *Свръхестественият човек* бъде издадена. Преди се интересувах прекалено много от мненията на тези критици. В началото на своята кариера винаги си пишех със скептици, за да направя всичко възможно да одобрят работата ми. Смятах, че до известна степен е важно да бъда приет от тази общност. Ала един ден, докато стоях пред аудиторията в Лондон, а една жена разказваше пред микрофона как е преодоляла болестта си и се е излекувала чрез практиките, за които съм писал в други книги, ме осени прозрение.

Стана ясно, че независимо какво правя, скептиците и закосненелите учени, които твърдо държат на собствените си разбирания за възможно и невъзможно, никога няма да харесат нито мен, нито моята работа. След като го осъзнах, си дадох сметка, че съм пропилял много жизнена енергия, занимавайки се с тях. Вече не ме интересуваше дали ще убедя хората с такава нагласа – още по-малко тези, които се стремят да коват дефинициите за нормално и естествено по отношение на човешкия потенциал. Това, което дълбоко и силно ме влечеше, нямаше никакъв начин да влезе в дефиницията за нормално. Аз исках да изучавам свръхестественото. Стана ми пределно ясно, че трябва да се откажа от безплодните си усилия да убеждавам този тип общност в каквото и да било и вместо това да насоча енергията си към съвсем друга група – хората, които *вярват* в неизвестните възможности и искат да чуят какво имам да им кажа.

Какво облекчение беше да приема без задръжки тази мисъл и да се откажа от всякакви опити да променям каквото и да е в онзи друг свят! Дока-

то слушах в Лондон разказа на тази мила жена, която не беше нито монахиня, нито изследователка, нито учен, виждах как личната ѝ история помага на другите, защото откриваха част от себе си в нея. Преминавайки през нейните перипетии, те придобиваха способност да повярват, че могат да постигнат същото. В момента вече не ме вълнува какво ще говорят хората за мен – а и не се съмнявам, че имам недостатъци. Сега обаче съм по-сигурен от всякога, че нося промяна в живота на хората. Казвам го с дълбоко смирение. Дълги години съм полагал сериозни усилия да издирвам задълбочена научна информация и да я представям достатъчно достъпно, за да могат хората да я прилагат в живота си.

Всъщност през последните 4 години заедно с моя екип от изследователи и служители извършихме огромен труд в научно измерване, документиране и анализ на такива физиологически трансформации у хората. Целта ни бе да докажем пред света, че обикновените хора могат да правят необикновени неща. Тази книга носи повече от изцеление, макар и да съдържа редица случаи на хора, променили значително здравословното си състояние и обърнали хода на сериозни заболявания, както и необходимите инструменти, за да можете и вие да правите същото. Подобни постижения се срещат все по-често в общността на учениците ни – участниците в нашите работилници и семинари. Материалът, който ще прочетете, е извън рамките на общоприетото и обикновено не се вижда и разбира от по-голямата част от света. Книгата се основава на еволюцията на определени учения и практики, благодарение на които учениците ни са успели да навлязат по-дълбоко в мистичния им аспект. Освен всичко това, разбира се, се надявам, че тя ще хвърли мост между света на науката и света на мистицизма.

Написах тази книга, за да можем да вникнем още по-дълбоко и да отидем още по-далеч в това, което винаги съм мислил, че е възможно. Искях да демонстрирам на света, че можем да създадем по-добър живот за себе си и че не сме линейни същества, живеещи линеен живот, а същества, които могат да се свързват с много измерения и да живеят в тях. Надявам се книгата да ви помогне да разберете, че вашата анатомия, химически процеси и физиология разполагат с всичко нужно, за да станете свръхестествени – този ресурс е латентен у вас и чака да бъде събуден и активиран.

В миналото се колебаех да говоря за този аспект на реалността, защото се страхувах, че той може да внесе разделение в аудиторията поради

нейните убеждения. Отдавна обаче исках да напиша тази книга. През годините натрупах дълбок, богат мистичен опит, който ме промени завинаги. Тези вътрешни изживявания оказаха голямо влияние върху мен и ме формираха като личността, която съм днес. Искам да ви запозная с това измерение на живота и да ви споделя някои от проучванията и изследванията, които направихме по време на семинарните ни работилници за напреднали по целия свят. Започнах да събирам данни за нашите ученици, защото станахме свидетели на значителни промени в тяхното здравословно състояние, а аз знаех, че те ги постигат, като променят физиологията си в реално време чрез медитациите.

Разполагаме с хиляди резултати от мозъчни скенери, които доказват, че промените не са само въображаеми, на нивото на съзнанието, а се случват физически в мозъка. Няколко от участниците, които изследвахме, ги постигнаха в рамките на 4 дни (продължителността на работилниците за напреднали). Научните екипи, събрани от мен, извършваха мозъчно сканиране с помощта на количествени енцефалограми (EEG) преди и след занятията, както и по време на самите медитации и практики. Бях не просто впечатлен, а направо разтърсен от документираните промени – те бяха толкова сериозни.

Мозъчната дейност на учениците е по-синхронизирана и кохерентна, след като участват в семинарите за напреднали с откъсване от ежедневната дейност, които провеждаме по света. Когато по този начин във функционирането на нервната им система бъде въведен ред, те са способни много ясно да си представят бъдещето, което могат да създадат, и да поддържат така оформеното намерение, независимо от условията на външна среда. Когато мозъкът им функционира правилно, и *те* функционират правилно. Ще представя научни данни, които показват значителното подобрене в мозъка им, настъпило само за няколко дни – което означава, че вие можете да направите същото със своя мозък.

В края на 2013 г. започна да се случва нещо странно. Резултатите от мозъчните сканирания започнаха да озадачават изследователите и учениците, които идваха на нашите събития, за да проучват моята работа. Никога преди не бе регистрирано толкова високо енергийно ниво в мозъка като измереното по време на определени семинарни медитации. Продължихме да получаваме същите извънредни резултати.

Когато интервюирахме участниците, те споделиха, че субективното им преживяване по време на медитацията е било много реално и мистично и че или е променило дълбоко представите им, или е подобрило рязко здравословното им състояние. В тези моменти знаех, че те са имали трансцендентално изживяване във вътрешния си медитативен свят и то е било по-реално от всичко, което някога са преживявали във външния свят. Ние обаче успяхме да документираме обективно тези субективни преживявания.

За нас тези случаи се превърнаха в новата мярка за нормалност. Често въз основа на определени показатели и признаци, които сме наблюдавали от години, дори успяваме да предвидим кога ще настъпят подобни големи амплитуди в енергийните стойности на мозъчната дейност. На тези страници искам да разпръсна магичния ореол около преживяванията в други измерения и да им дам съвсем практично обяснение, както и да предоставя биологичните и химични данни за органите, системите и невротрансмитерите, които го правят възможно. Желанието ми е тази информация да ви послужи като упътване как сами да провокирате такива изживявания.

Записахме и удивителни промени във вариабилността на сърдечната честота (HRV). Те се случват, когато някой участник в семинарите отваря сърцето си и поддържа извисени емоции, като благодарност, вдъхновение, радост, доброта, благодарност и състрадание. Тези емоции карат сърцето да бие кохерентно – т.е. балансирано, ритмично и хармонично. Знаем, че за да започне физиологията на човек да се променя (от състоянието си в миналия към състоянието си в бъдещия живот), са необходими ясно намерение (хармонична мозъчна дейност) и извисена емоция (хармонична сърдечна дейност). Това съчетаване на ума и тялото (мислите и чувствата) явно влияе върху материята и по този начин човек създава реалността.

Така че влязохме в партньорство с института *ХартМат* – група новаторски изследователи от Боулдър Крийк (Калифорния), които ни помогнаха да отчетем физиологичната реакция на хиляди участници в нашите работилници. Искахме те да развият способността да регулират вътрешното си състояние независимо от условията на външната среда и да знаят кога постигат кохерентна работа на сърцето и кога – не. С други думи, измервайки вътрешните промени у човека, можехме да му ка-

жем кога е постигнал по-балансирани сърдечни показатели, кога се справя добре и трябва да продължи да прави същото. Можем също да го информираме, че не осъществява никакви физиологични промени и след това да му предложим някои упражнения за подобряване на процеса. Това е ползата от обратната връзка – тя ни помага да разберем кога правим нещо правилно и кога – не.

Ако успеем да променим някакво чувство или мисъл вътре в нас, ще видим промяната и извън нас. Ако се наблюдаваме и забележим, че сме действали правилно, ще отчетем успеха си и ще продължим да действаме по същия начин. Повторението създава конструктивен навик. Моето желание е да ви покажа как други хора са успели да постигнат подобни неща, за да видите колко силни можете да бъдете и вие.

Нашите ученици знаят как да влияят върху автономната нервна система – системата, която поддържа здравето и равновесието и автоматично се грижи за всичките ни телесни функции, докато ние се радваме на свободата да избираме как да живеем живота си. Именно тази подсъзнателна система дава здраве и живот на нашите тела. Щом се научим да се сдобиваме с достъп до нея, ще можем не само да подобрим здравето си, но и да променим нежеланото поведение, убеждения и навици, с които се самоограничаваме, и да ги направим по-продуктивни. Тук ще представя някои от данните, които събираме от години в тази връзка.

Освен това научихме участниците в работилниците, че когато постигат кохерентна, хармонична сърдечна дейност, сърцето генерира и излъчва извън тялото измеримо магнитно поле. То представлява енергия, енергията има честота, а всяка честота е носител на информация. Информацията, носена от тази честота, може да е изразител на определено намерение или мисъл. Тя е способна да повлияе върху сърцето на друг човек на друго място, като го приведе в състояние на хармония и баланс. Ще изложа доказателства, че група хора, седящи заедно в една стая, могат да повлияят на друга група, която се намира на известно разстояние *в същата стая* така, че да навлязат в един и същ момент в кохерентна сърдечна дейност. Доказателствата недвусмислено сочат, че сме обвързани с невидимо поле от светлина и информация, което влияе както върху нас, така и върху другите.

Предвид казаното дотук, представете си какво би станало, ако всички правим това едновременно с намерението да променим света. Именно

това си поставяме за цел като общност, пламенно посветена на промяната на бъдещето на тази Земя, хората и другите форми на живот, които я обитават. Създадохме проект *Кохерентност*, в който хиляди хора се събират по едно и също време, за да повишат честотата на тази планета и всички нейни обитатели. Може би ви звучи невъзможно? Съвсем не е. Вече над 23 рецензирани статии и над 50 масови събирания за световен мир показват, че такива събития могат да намалят случаите на насилие, война, престъпност и пътно-транспортни произшествия и същевременно да повишат икономическия растеж¹. Желанието ми е да ви покажа научно как можете да дадете своя принос за промяната на света.

По време на семинарните ни работилници измервахме и енергията в залата. Наблюдавахме как тя се променя, когато от 550 до 1500 души заедно повишат нивото на енергията си и създадат кохерентност между сърцето и мозъка. Многократно сме отчитали значителни промени. Въпреки че инструментът, който използваме за това измерване, не е одобрен от научната общност в Съединените щати, той е признат в други страни, включително Русия. Във всеки случай количеството енергия, което можахме да измерим за определени групи, бе голяма изненада за нас.

Измервахме също невидимата жизнена енергия, която се излъчва около тялото, с цел да определим дали нашите ученици могат да усилят собственото си светлинно поле. Всичко в материалната вселена постоянно излъчва светлина и информация – включително и вие. Когато живеете в режим на оцеляване и сте под натоваарващото въздействие на хормоните на стреса (например адреналин), вие черпите енергия от това невидимо поле и я трансформирате в химически вещества. По този начин полето около тялото ви се свива. Открихме много напреднала технология, която може да измери излъчването на фотони (частици светлина), за да определи дали човек увеличава, или намалява своето светлинно поле.

Когато се излъчва повече светлина, има повече енергия – а следователно и повече живот. Ако тялото на човек е обградено от по-малко светлина и информация, той е в по-голяма степен материя и съответно излъчва по-малко жизнена енергия. Разширено изследване доказва, че клетките на тялото и различните системи комуникират не само чрез химичните взаимодействия, които познаваме, но и чрез кохерентно енергийно поле (светлина), което носи съобщения (информация) и кара средата в клетката и извън нея да дава указания на други клетки и биологични системи².

Ние измерихме количеството жизнена енергия, която организъмът на нашите ученици излъчва вследствие на вътрешните промени, направени от тях по време на нашите медитации. Искам да ви запозная с тези данни, за да видите какви промени е възможно да се осъществят само за 4 или дори по-малко дни.

Освен сърцето, в тялото има и други центрове, които са под контрола на вегетативната нервна система – аз ги наричам *енергийни центрове*. Всеки от тях има своя собствена честота, собствено намерение или съзнание, свои собствени жлези, хормони, химически вещества, свой собствен минимозък и по този начин – свой уникален ум. Вие сте способни да оказвате влияние на тези центрове, за да функционирате по един по-балансиран и хармонизиран начин. За целта обаче трябва първо да научите как да променяте мозъчните си вълни, за да получите достъп до тази подсъзнателна операционна система. Ключът е преминаването от мозъчни вълни тип бета (когато мислещият мозък непрекъснато анализира и обръща голямо внимание на външния свят) към мозъчни вълни тип алфа (които показват, че спокойно сте насочили вниманието си към вътрешния свят). Забавяйки съзнателно мозъчните си вълни, можете по-лесно да програмирате вегетативната нервна система. Учениците, прилагали различните ми медитационни практики през годините, са се научили как да променят мозъчните си вълни; те също знаят как да усилват концентрацията, необходима, за да задържат присъствие достатъчно дълго за постигане на измерими резултати. Открихме инструмент, който може да измерва подобни промени, така че ще ви запозная и с някои от тези изследвания.

Измерихме и няколко различни физиологични маркера, свързани с промяната на генната експресия (процес, известен като *осъществяване на епигенетични промени*). В тази книга ще научите, че в действителност не сте заложник на своите гени и че генната експресия не е неизменна, а подлежи на промяна – тя настъпва, когато започнете да мислите, да действате и да се чувствате различно. Участниците в нашите събития се отделят от познатия си живот за 4 до 5 дни и ги прекарват в среда, която не им напомня как обикновено възприемат себе си. Там те се абстрахират от хората, които познават; нещата, които притежават; от автоматизираното си ежедневно поведение и от местата, които рутинно посещават. Тогава започват да променят вътрешното си състоя-

ние чрез 4 различни типа медитации – в седнало, изправено и легнало положение и в движение. Чрез всяка една от тях те се учат да се превърнат в различен човек.

Откъде знаем, че това наистина се случва? Нашите изследвания показват значителни промени в генната експресия на участниците, а самите те впоследствие свидетелстват за значителни промени в здравословното си състояние. Можем да им покажем измерими резултати, доказващи, че те наистина са променили невротрансмитерите, хормоните, гените, протеините и ензимите си само чрез силата на мисълта. Това допълнително оправдава усилията и им доказва, че наистина се трансформират.

Споделяйки с вас тези идеи, запознавайки ви с причините, процеса и научната обосновка на своята работа, ще ви дам много информация, при това доста подробна. Но не се тревожете: посветил съм отделните глави на различни ключови понятия. Правя го умишлено, за да ви припомня какво сте научили до момента и да продължим да надграждаме разбирането. На моменти материалът, който представям, може да представлява предизвикателство за вас. Тъй като от години го преподавам, знам, че е възможно да ви дойде в повече. Ето защо ще преповтарям и напомням наученото до момента, за да не се налага да се връщате назад и да ровите за информация. Естествено, винаги можете да прегледате предишните глави, ако прецените за необходимо. Цялата информация ще ви подготви за лична трансформация. Тъй че колкото по-добре успеете да осмислите тези понятия, толкова по-лесно ще се доверите на медитациите. Включил съм ги в края на повечето глави като инструменти, които да използвате, за да преживеете от първа ръка прочетеното в книгата.

Какво има в книгата?

В ГЛАВА 1 разказвам три истории, които да ви дават представа какво означава да *станете свръхестествени*. В първата история ще ви запозная с Анна. Тя развива сериозни здравословни проблеми вследствие на травма, поради която не може да се откъсне от своето минало. Стресовите емоции провокират у нея генна експресия, а съответстващите ѝ хормони създават много сериозни здравословни проблеми. Историята на тази жена е много тежка. Съзнателно я избрах и включих всички подробности, защото исках да ви покажа, че колкото и тежка да стане една ситуация, вие имате силата да я промените – точно като тази невероятна жена. Тя прилага много от медитациите в тази книга, за да промени личността си и да се излекува. За мен Анна е живо свидетелство за истината. Тя обаче не е единствената, която не престава ежедневно да надмогва себе си, докато не се превърне в друга личност. Много от участниците в нашите семинари са направили същото – а щом те могат да го направят, значи можете и вие.

Освен това споделям и две от своите лични истории – преживявания, които ме промениха дълбоко. Книгата е колкото за изцелението и създаването на нови възможности в живота ни, толкова и за сферата на мистичното. Споделям тези истории, защото искам да ви дам представа за онова, което е възможно, когато напуснем пространство-времето (Нютоновия свят, за който сме учили в гимназиалните класове) и активираме епифизата, за да можем да се движим във време-пространството (квантовия свят). Много от нашите ученици са имали подобни мистични преживявания с други измерения, които изглеждаха не по-малко реални от тази материална действителност.

Втората половина на книгата се впуска в областта на физиката, неврологията, невроендокринологията и дори генетиката, обяснявайки как се осъществява процесът. Надявам се преживелиците, с които започвам, да събудят любопитството и да отворят ума ви за новите възможности. Има едно бъдещо Аз (то вече съществува във вечния настоящ момент), което призовава по-познатото ви Аз, четящо тази книга. Това бъдещо Аз е по-любящо, по-развито, по-съзнателно, по-присъстващо, по-добро, по-жизнерадостно, по-внимателно към настоящия момент, по-волево, по-свързано, по-свръхестествено и по-пълноценно. То чака да промените

енергията си така, че тя да съответства на неговата енергия, и то ежедневно. Така ще можете да откриете своето бъдещо Аз, което всъщност съществува във вечното настояще.

ГЛАВА 2 е посветена на една от любимите ми теми. Написах я, за да разберете в дълбочина какво означава *да си в настоящия момент*. Тъй като целият потенциал в петото измерение, известно като *квантово измерение* (или единно първично поле), съществува във вечния настоящ момент, единственият начин да създадете нов живот, да излекувате своето тяло или да промените предсказуемостта си бъдеще е да надмогнете себе си.

Красивият момент при това надмогване (засвидетелстван в хиляди мозъчни сканирания) настъпва, когато човек най-накрая капитулира и се откаже от спомена за миналото си Аз в името на нещо по-голямо. Толкова много хора прекарват по-голямата част от живота си, като несъзнателно и последователно избират да следват една и съща рутина или флиртуват със своето минало, чувствайки се по един и същ начин ден след ден. В резултат програмират мозъка и тялото си така, че могат да живеят само в едно напълно предсказуемо бъдеще или до болка познато минало, но не и в настоящия момент. За да промените тази рутина, се иска практика, но усилието определено си струва. За да се озовете в благодатния настоящ момент и да вкусите неговата сладост, ще е необходимо да упражните воля, която е по-силна от автоматизираните ви подсъзнателни програми. Аз ще съм до вас и ще ви окуражавам на всяка крачка.

Главата започва с преглед на някои научни принципи. Това е необходимо, за да въведем и уеднаквим терминологията, въз основа на която ще награждаме знанието по-нататък в книгата. Аз ще го направя колкото се може по-просто. За да може да се трансформирате по желания начин, ще трябва да поговорим за функционирането на мозъка (т.е. ума), за нервни клетки и невронни вериги, различни части на нервната система, химически вещества, емоции, стрес, мозъчни вълни, внимание и енергия и още няколко неща. Преди да ви науча чрез медитации (те присъстват в цялата книга) как да правите това, за което говоря, трябва да изградя речник, чрез който да обясня причините за тях. Ако искате по-подробна и задълбочена информация, ви каня да прочетете някои от предишните ми книги (*Разчупете навика да бъдете себе си* и *Човекът е своето плащело*).

В ГЛАВА 3 ви въвеждам в квантовия свят – т.е. петото измерение. Искам да разберете, че извън тази триизмерна област на пространството и времето съществува невидимо енергийно и информационно поле и ние имаме достъп до него. Нещо повече, ако съзнателно присъствате в настоящия момент, вие навлизате в това поле, съществуващо извън вашите сетива, и сте готови да създадете желаната от вас реалност. Когато изцяло отстраните вниманието си от своето тяло, от хората в живота си, от предметите, които притежавате, от местата, на които ходите, и дори от самото време, тогава буквално ще забравите своята идентичност, формирана въз основа на живота в това тяло, пространство и време.

В този момент, в качеството си на чисто съзнание, навлизате в т.нар. *квантово поле*, което съществува *извън* това пространство и време. То е нематериално и няма как да влезете в него със своите проблеми, имена, графици, задачи, болка или емоции. Там не можете да влезете като *някой* – трябва да влезете като *никой*. Всъщност, щом се научите да насочвате съзнанието си от познатото (материалния физически свят) към непознатото (нематериалния свят на всички възможности) и започнете да се чувствате удобно в него, ще можете да променяте енергията си така, че да съответства на честотата на която и да е потенциална възможност, която вече съществува в квантовото поле. (Ще ви издам нещо: там съществуват *всички* бъдещи възможности, тъй че можете да създадете която от тях си пожелаете.) Когато се осъществи вибрационно съответствие между вашата енергия и енергията на избраното от вас потенциално възможно изживяване в единното поле, вие ще го придърпате към себе си. Ще ви покажа как става това.

Глава 3 завършва с кратко описание на медитацията, която съм разработил, за да ви дам възможност да изживеете действително квантовата реалност. Всяка от следващите глави, в които ще ви уча, също завършва с кратко описание на различна медитация. Ако искате да водя медитацията и вие да ме следвате, може да закупите компактдиск или да изтеглите аудиозапис на която и да е от медитациите от моя уебсайт: drjoedispenza.com. Естествено, може да решите да изпробвате медитациите в тази книга сами, без да слушате запис. За тази цел на моя уебсайт (drjoedispenza.com/bsnmeditations) съм публикувал безплатни детайлни описания със стъпките на всяка от тези медитации.

Ако медитирате сами, ви препоръчвам да го правите на фона на музика. Най-добрият тип музика е без вокали; аз предпочитам да е бавна и да въвежда в транс. Най-добре е да използвате музика, която спира потока от мисли и не провокира спомени. На моя уебсайт съм публикувал списък с музикални предложения за целта.

В **ГЛАВА 4** ви представям една от най-популярните медитации в нашата общност. Тя се нарича *Благословение на енергийните центрове*. Всеки център е под контрола на автономната нервна система. Ще ви обясня научно как в медитацията да програмирате тези центрове за ваше здраве и за най-висшето благо. Ако сте направили въвеждащите ми медитации, при които насочвате вниманието си към различни части на тялото и пространството около него, то трябва знаете, че цялото обучение до момента е било подготовка за медитацията в **Глава 4**. Упражняването на встъпителните медитации ви е помогнало да усъвършенствате уменията си за съсредоточаване на вниманието и да промените мозъчните си вълни така, че да се сдобие с достъп до операционната система на автономната нервна система. Щом влезете там, можете да я програмирате с правилните инструкции, за да ви излекува, да балансира здравословното ви състояние, да повиши енергията и да подобри живота ви.

В **ГЛАВА 5** ви представям една дихателна техника, която използваме в началото на много от нашите медитации. Тя помага да промените енергията си, да задействате електрически поток през тялото си и да създадете около себе си по-мощно електромагнитно поле. Както ще обясня, енергията на повечето хора се съхранява в тялото, защото те, имайки едни и същи мисли, действия и чувства години наред, са го настроили да се превърне в ум. Именно този процес – свързан с живота в режим на оцеляване – е причина по-голяма част от творческата енергия да стои застопорена в тялото. Ето защо се нуждаем от способ да я изтеглим от тялото и да я върнем обратно в мозъка, където ще бъде достъпна за цел, по-висша от чистото оцеляване.

Ще ви запозная с физиологията на дишането, за да можете да го упражнявате с по-ясно намерение, когато започнете да се освобождавате от миналото. Щом отприщете цялата тази енергия обратно в мозъка, ще се научите как да пренастройвате тялото си към своя нов ум. Ще ви покажа как емоционално да приучите тялото си да живее в реалността на

настоящото, обусловено от бъдещето, а не на настоящето, обусловено от миналото (където пребиваваме през повечето време). Научно е установено, че гените получават сигнали от околната среда, а крайният продукт от преживяванията в нашата околна среда – емоцията, води до синтезиране на химически вещества. Ето защо когато по време на медитация отваряте сърцето си за извисени емоции, вие не само повишавате енергията на тялото си, но и започвате да излъчвате сигнали към нови гени по нови начини – и то изпреварвайки околната среда.

Няма нищо по-добро от една-две хубави истории. В **ГЛАВА 6** ще ви дам за пример няколко ученици, упражнявали усърдно медитациите в предишните глави. Техните случаи би трябвало да ви послужат за пример, чрез който да разберете напълно представения до този момент материал. Повечето от учениците, за които ще прочетете, не се различават от вас – те са обикновени хора, които са постигнали нещо необикновено. Има още една причина, поради която споделям техните истории – в тези хора ще можете да разпознаете себе си. Стига да си кажете: *Ако те могат да го направят, значи и аз мога*, вие ще повярвате повече в себе си. Винаги казвам на нашата общност: *Представа си нямате на кого ще можете в бъдеще, щом решите да си докажете каква е истинската ви сила!* Тези хора са доказателство, че постигнатото от тях е възможно и за вас.

В **ГЛАВА 7** въвеждам какво означава да се създаде кохерентност на сърцето. Както мозъкът, така и сърцето, могат да функционират хармонично, кохерентно, организирано. Това става, когато присъстваме в настоящия момент, поддържаме извисени емоционални състояния и се чувстваме достатъчно сигурни, за да се отворим безрезервно. Мозъкът мисли, но сърцето знае. То е център на единение, цялостност и съзнателност за единство. Точно в него се срещат противоположностите и се осъществява тяхното обединяване. Представете си този център като връзка с единното поле. Когато той се активира, вие преминавате от егоистични в безкористни състояния. Когато сте способни да поддържате желаното вътрешно състояние, независимо от външните условия, овладявате своята външна среда. Нужна е практика, за да се научите да поддържате сърцето си отворено; ако го постигнете, то ще бъде по-дълго време.

ГЛАВА 8 излага още една от любимите дейности на нашите работилници за напреднали: комбинация от калейдоскоп и видеоклипове, наречени *Филм на бъдещето*. Участниците създават тези филми за своето бъдеще. Чрез калейдоскопа целим да предизвикаме транс, тъй като в транс човек е по-податлив към приемане на информация. Възприемчивостта е способността да приемате, да вярвате и да действате въз основа на дадена информация, без да я подлагате на никакъв анализ. Ако направите това както трябва, е възможно наистина да програмирате подсъзнанието си. Така че когато използвате калейдоскопа с цел да промените мозъчните си вълни и правите медитацията с отворени, вместо със затворени очи, можете да намалите аналитичната активност на ума, за да отворите проход между съзнанието и подсъзнанието.

Когато след това си направите *Филм на бъдещето* – сбор от образи или сцени с вас и желаното ви бъдеще, вие програмирате себе си за това ново бъдеще. Голяма част от нашите ученици успяха да си създадат невероятен нов живот и възможности, отделяйки време да направят своя *Филм на бъдещето* и след това да го гледат заедно с калейдоскопа. Някои от тях вече са на третия си филм, защото всичко, включено в първите два, вече се е случило!

В **ГЛАВА 9** ви уча как да медитирате в движение – докато ходите. Практиката включва както стоене, така и ходене. Смятам, че е изключително ценна, тъй като помага буквално да влезем в своето бъдеще. Често се случва да направим невероятна седяща медитация и да се свържем с нещо по-голямо от нас, но когато отворим очи и се върнем към сетивата, отново да изгубим съзнателност и да се поддадем на поредица от несъзнателни програми, емоционални реакции и автоматизирани нагласи. Разработих тази медитация, защото искам нашата общност да може да въплъти енергията на своето бъдеще и да го прави както със затворени, така и с отворени очи. Ако практикувате, с времето може естествено да започнете да мислите като богат човек, да действате като неограничено същество и от вас да извира радост от съществуването, защото сте конфигурирали в мозъка си нови невронни вериги и сте настроили тялото си да възприеме новата идентичност.

В **ГЛАВА 10** разказвам още няколко реални случая, за да ви помогна да разберете материята с помощта на аналогии. Тези впечатляващи исто-

рии ще ви помогнат да попълните липсващите брѐнки, да възприемете информацията от друг ъгъл и да се запознаете с хора, които са изпитали всичко, за което говорим, от първа ръка. Надявам се да ви вдъхновят да практикувате с повече увереност, увереност и доверие, за да можете лично да изживеете истината.

ГЛАВА 11 отваря ума ви за това какво е възможно в света между измеренията, отвъд сетивата. Често, щом притихна, откривам, че умът ми навлиза в сферата на мистичното – една от любимите ми теми. Обичам тези трансцендентални преживявания. Те са толкова живи и истински, че след тях вече не мога да се върна към обичайния си стил и работа, защото знам много повече отпреди. След такива преживявания осъзнавам света толкова дълбоко и изпитвам такава енергия, че връщайки се обратно към сетивата и личността си, често си казвам: *Нищоичко не съм разбирал досега*. Давам си сметка, че не съм разбирал реалността такава, каквато е, а такава, каквато съм бил обусловен, настроен да я възприемам.

В тази глава ви повеждам от пространство-времето, където пространството е вечно и изживяваме времето, движейки се в пространството, към време-пространството, където времето е вечно и изживяваме пространството (или пространствата, или различни измерения), движейки се из времето. Това ще постави на изпитание разбирането ви за реалността. Мога да ви кажа единствено, че ако не се откажете и четете докрай, ще разберете за какво говоря. Може да се наложи да препрочетете главата няколко пъти, за да я разберете напълно, но докато изучавате материала и размишлявате над него, изграждате в мозъка си невронните вериги, необходими, за да изживеете прочетеното на практика.

Щом се абстрахирате от асоциациите и връзките си с този материален свят, навлизате в единното поле, пълно с безкрайни възможности. В тялото ви съществуват физиологични системи, способни да възприемат енергия с вибрация, различна от тази на материята, и да я превръщат в образи в мозъка. Тук идва ред на епифизата, за която ще говорим в **Глава 12**. Представете си тази малка жлеза, разположена в центъра на мозъка, като антена, която може да преобразува честоти и информация в живи образи. Когато активирате епифизата, можете да имате пълнен сетивен опит *без физическите си сетива*. Това, което се случва вътре във вас, докато очите ви са затворени, ще ви изглежда по-реално, отколкото всич-

ко, което някога сте изживявали във външния свят. С други думи, за да се изгубите напълно във вътрешния си свят, той трябва да е достатъчно реален, че *да бъдете там*. В този момент малката епифизна жлеза превръща мелатонина в метаболити с много силно въздействие, благодарение на които можете да изживеете подобни неща. В **Глава 12** ще се занимаем със свойствата на тази жлеза и след това ще се научите как да я активирате.

ГЛАВА 13 ви запознава с едно от най-новите ни начинания: Проект *Кохерентност*. Когато правихме измервания, установихме, че много от нашите ученици навлизаха в кохерентност на сърцето по едно и също време, в един и същ ден, по време на една и съща медитация. От това направихме извода, че те се повлияват взаимно и нелокално (енергийно, а не физически). Енергията, която излъчваха под формата на извисени емоции, бе носител на намерението им да се случи най-доброто за всички в залата. Представете си голяма маса хора, които издигат енергията си и след това я зареждат с намерението животът на хората да бъде обогатен, телата им – излекувани, мечтите им – осъществени, бъдещето им да се реализира и мистиката да стане нещо нормално в живота ни.

Когато видяхме как учениците ни успяха да отворят сърцата на другите, разбрахме, че е време да започнем да правим глобални медитации, за да допринесем за промяна в света. Хиляди от цял свят са се присъединили и са участвали в промяната и изцелението на тази планета и на хората, които я населяват. В края на краищата, не правим ли всичко това, за да направим света по-добър? Ще обоснова научно начина, по който става всичко това – и ще цитирам сериозна наука. Публикувани са достатъчно проучвания относно силата на проектите за събиране за мир, които доказват, че те дават резултат. Тъй че вместо просто да изучаваме историята, защо да не се заемем да създаваме историята?

Книгата завършва с **ГЛАВА 14**, която споделя някои доста зашеметяващи мистични преживявания на хора, практикуващи това, за което говорим. Макар че се повтарям, ще кажа пак – споделям ги, за да видите, че можете да изживеете цяла одисея в света на мистичното, стига да пороботите по въпроса.

Е, готови ли сте да станете свръхестествени?