

Autor bestsellerów „New York Timesa”

DR JOE DISPENZA

JAK UWOLNIĆ SWÓJ NADPRZYRODZONY POTENCJAŁ

Przedmowa Gregga Bradena



*Jak zwykli ludzie
mogą robić niezwykłe rzeczy*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Słowa uznania dla książki
Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał

Ten unikalny i praktyczny przewodnik, stworzony przez utalentowanego naukowca i zapałonego nauczyciela, pokazuje nam krok po kroku, jak wyjść poza granice tego, co znane i wejść w niezwykłe, nowe życie.

— TONY ROBBINS, autor książki *Unshakeable*
– bestsellera nr 1 na liście „New York Timesa”

Od dawna jestem fanką pracy doktora Joe Dispenza. Z książki Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał dowiedzie się dokładnie, jak możecie przekroczyć ograniczenia swojej przeszłości – w tym wyzwania zdrowotne – i dosłownie stworzyć nowe ciało, nowy umysł i nowe życie. Te informacje są poruszające, niesamowicie praktyczne i zmieniają życie.

— DR CHRISTIANE NORTHRUP, autorka książek *Wampiry energetyczne, Sekrety wiecznie młodych kobiet, Lekko, łatwo i przyjemnie* – bestsellerów „New York Timesa”

Dr Joe Dispenza jest lekarzem, naukowcem i współczesnym mistykiem (...). W stylu, który jest prosty i łatwy do zrozumienia, Joe Dispenza wplótł w ten jeden tom odkrycia fizyki kwantowej zmieniające paradygmaty myślenia oraz głębokie nauki, których opanowaniu adepci z przeszłości poświęcili całe swoje życie.

— z przedmowy GREGGA BRADENA, autora bestsellerów „New York Timesa” *Kody mądrości, Kod Boga, Efekt Izajasza i Boska Matryca*

Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał przenosi ideę realizacji pełnego potencjału na nowy, niesamowity poziom. Joe Dispenza wykonał znakomitą pracę, tworząc instrukcję obsługi dla ludzkiego ciała i mózgu na miarę XXI wieku, łącząc swoją rozległą mądrość opartą na doświadczeniach z fascynującymi studiami przypadków, ekscytującymi badaniami naukowymi i ćwiczeniami, które jego uczniowie stosowali do wszystkiego, począwszy od samouzdrawiania, a skończywszy na radykalnej zmianie biegu swojego życia. Jest on człowiekiem z misją i choć idea książki Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał jest POWAŻNĄ obietnicą, ta książka z pewnością ją spełnia.

— CHERYL RICHARDSON, autorka *Take Time for Your Life*
– bestsellera „New York Timesa”

W tej prowokującej, fascynującej książce, dr Joe Dispenza pokazuje, że jesteśmy czymś więcej niż tylko naszymi linearnymi umysłami. Jako przenikliwy przewodnik, dr Dispenza zabiera czytelników poza zwykłą świadomość aż do zrozumienia nieskończonego kwantowego pola świadomości, które wykracza poza zmysły i poza przestrzeń i czas. Polecam tę książkę każdemu, kto chce odkryć niezwykłą naturę świadomości i uzdrowienia.

— DR JUDITH ORLOFF, autorka książki
Empatia. Poradnik dla wrażliwych

*Dr Joe Dispenza ma jedną misję: pomóc nam wszystkim
pozbyć się ograniczeń teraźniejszości i odzyskać
wielowymiarowe życie, jakie mieliśmy prowadzić.
Poprzez wsparcie pozornie prostych praktyk twardą nauką
o mózgu, dr Joe udowadnia, że nadprzyrodzone
jest w rzeczywistości naszym naturalnym stanem bycia
i pozostaje w naszym bezpośrednim zasięgu. Zapnijcie pasy.
Przeczytajcie to, wypróbujcie te zmieniające paradygmaty
techniki i przygotujcie się na szaloną podróż
w wasz bezgraniczny potencjał.*

— LYNNE McTAGGART, autorka międzynarodowych bestsellerów
Ekseperyment intencjonalny – waga twoich myśli i Więź

*Przeczytałam wiele rzeczy, ale książka, którą napisał doktor
Dispenza, wywołała u mnie podziw. Jest nowatorska i stanowi
niesamowity przełom w medycynie ciała i umysłu. Brawo!*

— DR MONA LISA SCHULZ, autorka *Możesz uzdrowić
swoją myśl i Możesz uzdrowić swoje ciało*

*Wow! Jeśli kiedykolwiek potrzebowaliście wierzyć w cuda,
ale jednocześnie chcieliście, aby nauka przyniosła trochę
jasności waszym nadziejom, to ta książka jest dla was.
Dr Joe oferuje niezwykle spostrzeżenia i pełne mocy, przejrzyste
instrukcje krok po kroku, jak żyć w sposób nadprzyrodzony.*

— DR DAVID R. HAMILTON, autor książek
*Uzdrowianie ciała za pomocą umysłu, Nauka kochania siebie,
Zaraźliwa moc myślenia, Wszystko zaczyna się od myśli*

JAK UWOLNIĆ SWÓJ NADPRZYRODZONY POTENCJAŁ



DR JOE DISPENZA – INNE KSIĄŻKI

EFEKT PLACEBO

Naukowe dowody na uzdrawiającą moc twojego umysłu

JAK ZERWAĆ Z NAŁOGIEM BYCIA SOBĄ

EVOLVE YOUR BRAIN

The science of changing your mind*

* Polskie tłumaczenie książki ukaze się w listopadzie 2021 r. nakładem Wydawnictwa Studio Astropsychologii.

Autor bestsellerów „New York Timesa”

DR JOE DISPENZA

JAK UWOLNIĆ SWÓJ NADPRZYRODZONY POTENCJAŁ

Przedmowa Gregga Bradena



*Jak zwykli ludzie
mogą robić niezwykłe rzeczy*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: John Dispenza
TEUMACZENIE: Justyna Jaworska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-756-4

Tytuł oryginału: *Becoming Supernatural. How Common People Are Doing the Uncommon*

Copyright © 2017 by Joe Dispenza
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
This is the revised, translated edition © 2021 Wydawnictwo Studio Astropsychologii.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutek dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Ilustracje w książce: John Dispenza

Ilustracje na stronach 88, 93, 114, 123, 129, 147, 178, 187, 188, 191, 194, 210, 213,
220, 231, 423: Ikona zaprojektowana przez Johna Dispenza z www.flaticon.com

Ilustracje na stronach 290, 292, 294, i 478 oraz na stronie 22 wkładki: dzięki uprzejmości HeartMath® Institute
Zdjęcie na stronie 418: Przedruk za zgodą Simona Baconnier i innych, „Calcite microcrystals in the pineal gland of the human brain: First physical and chemical studies”, *Bioelectromagnetics* 23, nr 7 (październik 2002): 488–495

Zdjęcie na stronie 446: © Steve Alexander

Ilustracje na stronach 1, 5, 6, 23 oraz na stronie 24 wkładki: dzięki uprzejmości dr. Konstantina Korotkova



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla mojego brata Johna,
który zawsze był prawdziwym mistykiem

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa Gregga Bradena</i>	13
<i>Wstęp: Przygotuj się na uwolnienie swojego nadprzyrodzonego potencjału</i>	19
Rozdział 1. Otwarcie drzwi do nadprzyrodzonego	41
Rozdział 2. Chwila obecna	81
Rozdział 3. Dostrajanie się do nowych potencjałów w polu kwantowym	131
Rozdział 4. Błogosławienie centrów energii	165
Rozdział 5. Przeprogramowanie ciała na nowy umysł	205
Rozdział 6. Studia przypadków: Żywe przykłady prawdy	247
Rozdział 7. Inteligencja serca	263
Rozdział 8. Mind Movies/kalejdoskop	297
Rozdział 9. Medytacja w trakcie chodzenia	337
Rozdział 10. Studia przypadków: Urzeczywistnianie wizji przyszłości	349
Rozdział 11. Przestrzeń-czas i czas-przestrzeń	357
Rozdział 12. Szyszynka	407
Rozdział 13. Projekt Koherencja: Tworząc lepszy świat	453
Rozdział 14. Studia przypadków: To mogło zdarzyć się tobie	481
<i>Postowie: Tworzenie pokoju</i>	495
<i>Podziękowania</i>	505
<i>Przypisy</i>	511
<i>Indeks</i>	521
<i>O Autorze</i>	535

PRZEDMOWA

W całej historii istnieją relacje o codziennych doświadczeniach ludzi, które przenoszą ich poza granice tego, co uważano za możliwe. Od trwającego stulecia życia Li Ching-Yuen, mistrza sztuk walki, którego 256-letnie życie – podczas którego miał 14 żon i 200 dzieci – rozpoczęło się w 1677 r. i zakończyło w 1933 r., do spontanicznego uzdrowienia niezliczonych chorób, udokumentowanego przez Instytut Nauk Noetycznych (IONS), poprzez 3500 odniesień z ponad 800 pamiętników w 20 językach, dowody jasno mówią nam, że nie tylko nie jesteśmy tym, co zostało nam powiedziane w przeszłości, a wręcz czymś więcej, niż mogliśmy sobie wyobrazić.

W miarę jak akceptacja rozszerzonego potencjału ludzkiego nabiera rozmachu, pytanie zmienia się z „Co jest możliwe w naszym życiu?” na „Jak to zrobić? Jak obudzić nasz niewykalkulowany potencjał w codziennym życiu?”. Odpowiedź na to pytanie stanowi podstawę dla „Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał”.

Dr Joe Dispenza jest lekarzem, naukowcem i współczesnym mistykiem, który syntetyzuje informacje z wizją wykraczającą poza granice jednej dyscypliny naukowej. Czerpiąc z różnych dziedzin nauki, takich jak epigenetyka, biologia molekularna, neurokardiologia i fizyka kwantowa, Joe

przekracza tradycyjne granice, które w przeszłości oddzielały myślenie naukowe od ludzkiego doświadczenia. W ten sposób otwiera drzwi do nowego, odważnego paradygmatu samorealizacji – sposobu myślenia i życia opartego na tym, co czujemy, że jest możliwe, a także na tym, co akceptujemy jako fakt naukowy. Ta nowa granica zrealizowanego potencjału na nowo definiuje, co to znaczy być w pełni świadomym, ukształtowanym człowiekiem. Jest to granica, która niesie ze sobą obietnicę dla wszystkich – od osób zajmujących się domem, studentów i wykwalifikowanych robotników, po naukowców, inżynierów i pracowników służby zdrowia.

Powodem tak szerokiego oddziaływania jest fakt, że praca Joe dościga dziś sprawdzony model, który mistrzowie od stuleci z powodzeniem stosują ze swoimi studentami. Pomysł na ten model jest prosty – mając bezpośrednie doświadczenie większego potencjału, możemy wykorzystać go w codziennym życiu. Książka, którą trzymacie w rękach, *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał*, jest pierwszym tego rodzaju podręcznikiem, który prowadzi nas krok po kroku do osiągnięcia największego potencjału ciała, zdrowia, relacji i sensu życia, pozwalając nam odbyć tę podróż we własnym tempie.

W jaskini na płaskowyżu tybetańskim widziałem na własne oczy, jak ten sam model był używany przez jednego z wielkich joginów przeszłości, w celu uwolnienia jego uczniów od ich własnych, ograniczonych przekonań. Spuścizna jego nauczania przetrwała do dziś, zachowana w rodzinnej skale, która osiem wieków temu była dla mistrza zarówno domem, jak i salą lekcyjną.



Wiosną 1998 roku uczestniczyłem w organizacji grupowej pielgrzymki na wyżyny Tybetu Zachodniego. Droga zaprowadziła nas bezpośrednio do odległej jaskini jedenastowiecznego poety, mistyka i jogina, Ujetsuna Milarepy, znanego w jego czasach po prostu jako Milarepa.

Po raz pierwszy dowiedziałem się o legendarnym joginie, kiedy byłem uczniem mistyka sikhijskiego, który został moim nauczycielem jogi w latach 80. Przez lata studiowałem tajemnicę otaczającą życie Milarepy, który pochodził z uprzywilejowanej rodziny, ale zdecydował się wyrzec swoich ziemskich dóbr; brutalne i tragiczne okoliczności utraty rodziny i bliskich w skutek wybuchu masowej przemocy oraz to, jak jego zemsta, a następnie cierpienie, doprowadziły go do schronienia się wysoko w Himalajach, gdzie odkrył swój nadzwyczajny potencjał jako pełen poświęcenia jogin. Chciałem zobaczyć na własne oczy miejsce, w którym Milarepa przekroczył prawa fizyki, aby pokazać sobie i swoim uczniom, że nasze życie jest zamknięte jedynie w granicach naszych własnych przekonań. Po dziesiętnastu dniach mojej podróży miałem okazję zrobić to samo.

Po aklimatyzacji do jednocyfrowej wilgotności i wysokości ponad 15 000 stóp nad poziomem morza znalazłem się dokładnie w miejscu, w którym Milarepa stał przed swoimi uczniami 800 lat wcześniej. Z twarzą oddaloną o zaledwie kilka centymetrów od ściany jaskini wpatrywałem się bezpośrednio w nierozwiązaną tajemnicę, której współcześni naukowcy nigdy nie byli w stanie wyjaśnić ani powielić. To właśnie w tym miejscu Milarepa najpierw położył swoją otwartą dłoń na skale na wysokości wyciągniętego ramienia, a następnie wepchnął ją dalej w ścianę przed sobą, jakby kamień nie istniał! Kiedy to zrobił, kamień pod jego dłońmi stał się miękki i plastyczny, ulegając naciskowi jego pchnięcia.

Rezultatem tego było doskonałe odcisnięcie ręki jogina pozostawione w skale, aby mogli je zobaczyć jego uczniowie wtedy i przez kolejne stulecia. Przesuwając światła latarek po ścianach i suficie jaskini, mogliśmy zobaczyć jeszcze więcej odcisków dłoni, dzięki czemu było jasne, że Milarepa niejednokrotnie jeszcze przeprowadził tę demonstrację. Kiedy otworzyłem dłoń i umieściłem ją w odcisku dłoni jogina, poczułem jak jego palce otaczają moje dokładnie w takiej pozycji, jaką jego ręka przyjęła osiem wieków wcześniej. Dopasowanie było tak doskonałe, że wszelkie wątpliwości co do autentyczności odcisku dłoni szybko zniknęły. Było to jednocześnie poczucie pokory i inspiracji. Moje myśli natychmiast skierowały się ku samemu joginowi. Chciałem wiedzieć, co się z nim działo, gdy wszedł w interakcję ze skałą. Co myślał? Może przede wszystkim, co czuł? Jak pokonał „prawa” fizyki, które mówią nam, że ręka i skała nie mogą zajmować tego samego miejsca w tym samym czasie? Jakby czytając w moim umyśle, tybetański przewodnik odpowiedział na moje pytania, zanim nawet mu je zadałem. „Medytacja *geshe* [wielkiego nauczyciela] uczy, że jest on częścią skały, a nie czymś od niej oddzielnym. Skała nie może go ograniczać. Dla *geshe* ta jaskinia reprezentuje miejsce doświadczenia, a nie barierę ograniczeń. W tym miejscu jest wolny i może się poruszać, jak gdyby skała nie istniała”. Słowa mojego przewodnika nabrały idealnego sensu. Kiedy uczniowie Milarepy zobaczyli, że ich nauczyciel osiągnął coś, o czym tradycyjne przekonania mówiły, że nie jest możliwe, stanęli przed tym samym dylematem w swoim czasie, który stoi dziś przed każdym z nas, kiedy decydujemy się uwolnić od własnych ograniczających przekonań.

Dylemat jest następujący: myślenie, przyjęte przez rodzinę, przyjaciół i społeczeństwo w tamtych czasach to myślenie

o świecie w kategoriach limitów i ograniczeń. Należało do nich przekonanie, że ściana jaskini jest barierą dla ciała ludzkiego. Kiedy jednak Milarepa wepchnął rękę w skałę, pokazał swoim uczniom, że istnieją wyjątki od takich „praw”. Ironia polega na tym, że oba sposoby widzenia świata są absolutnie poprawne. Każdy z nich zależy od tego, w jaki sposób zdecydujemy się myśleć o sobie w danym momencie.

Kiedy umieściłem rękę w odcisku dłoni, który jogin pozostawił swoim uczniom dawno temu, zadałem sobie pytanie: Czy nasze życie jest dziś skrępowane przez te same ograniczające przekonania, których uczniowie Milarepy doświadczyli w swoich czasach? A jeśli tak, to w jaki sposób możemy obudzić w sobie moc przekraczania naszych własnych ograniczeń?

Odkryłem, że kiedy coś jest prawdziwe w życiu, ta prawda objawia się na wiele sposobów. Dlatego nie jest zaskoczeniem, że naukowa dokumentacja z klasowych odkryć Joe prowadzi do tego samego wniosku, do którego Milarepa i mistycy na przestrzeni wieków doszli w przeszłości – że wszechświat „jest” taki, jaki jest, nasze ciała „są” takie, jakie są, a okoliczności naszego życia są takie, jakie są z powodu świadomości i sposobu, w jaki myślimy o sobie w tym świecie. Podzieliłem się historią Milarepy, aby zilustrować tę zdawałoby się uniwersalną zasadę.

Kluczem do nauczania jogina jest to, że kiedy sami doświadczamy lub jesteśmy świadkami czegoś, co kiedyś uważaliśmy za niemożliwe, możemy, korzystając z wolności przekonań, przekroczyć te granice w naszym własnym życiu. I właśnie dlatego książka, którą posiadacie, ma potencjał, by zmienić wasze życie. Pokazując, jak przyjąć własne marzenie o przyszłości jako istniejącą rzeczywistość i zrobić to w taki sposób, aby ciało wierzyło, że dzieje się to „teraz”, odkrywamy, jak uruchomić kaskadę emocjonalnych i fizjologicznych

procesów, które odzwierciedlają nową rzeczywistość. Neurony w mózgu, sensoryczne neurony w sercu i chemia całego ciała współgrają ze sobą w celu odzwierciedlenia nowego sposobu myślenia, a kwantowe możliwości życia reorganizują się tak, aby zastąpić niechciane sytuacje z przeszłości nowymi okolicznościami, które akceptujemy jako teraźniejszość.

I to jest właśnie siła tej książki.

W stylu, który jest prosty i łatwy do zrozumienia, Joe Dispenza wpłótł w ten jeden tom odkrycia fizyki kwantowej zmieniające paradygmaty myślenia oraz głębokie nauki, których opanowaniu adepci z przeszłości poświęcili całe swoje życie, aby pokazać nam, jak odkryć swoje nadprzyrodzone możliwości.

Gregg Braden,
autor bestsellerów „New York Timesa”
*Kody mądrości, Kod Boga,
Efekt Izajasza i Boska Matryca*

WSTĘP

Przygotuj się na uwolnienie
swojego nadprzyrodzonego potencjału

Zdaję sobie sprawę, że napisanie tej książki to ryzyko dla mnie i mojej reputacji. Na świecie są pewni ludzie – także w środowisku naukowym – którzy mogą nazwać moją pracę pseudonauką, szczególnie po ukazaniu się książki *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał*. Kiedyś zbyt łatwo przejmowałem się opiniami tych krytyków. Na początku mojej kariery zawodowej zawsze pisałem z myślą o sceptykach, starając się uzyskać ich akceptację dla mojej pracy. Na pewnym poziomie uważałem, że ważne jest, aby być akceptowanym przez tę społeczność. Ale pewnego dnia, kiedy stałem przed publicznością w Londynie, a kobieta trzymająca mikrofon opowiadała historię o tym, jak pokonała swoją chorobę – o tym, jak się uzdrowiła poprzez praktyki, o których pisałem w innych książkach – przeżyłem olśnienie.

Stało się bardzo jasne, że ci sceptycy i skrupulatni naukowcy, którzy mają swoje własne przekonania na temat tego, co jest możliwe, nie będą darzyć sympatią mnie ani mojej pracy, bez względu na to, co robię. Kiedy już zdałem sobie z tego

sprawę, zrozumiałem, że zmarnowałem dużo energii życiowej. Nie zależało mi już na tym, aby przekonać tę konkretną kulturę – szczególnie tych, którzy badają to, co normalne i naturalne – o możliwościach ludzkiego potencjału. Pasjonowałem mnie wszystko, co *nie jest* normalne, i chciałem badać to, co nadprzyrodzone. Zrozumiałem, że powinienem zrezygnować z moich daremnych wysiłków, aby przekonać tę społeczność do czegokolwiek i zamiast tego skierować swoją energię w stronę zupełnie innej części ludzi, która *wierzy* w możliwości i *chce* słuchać tego, co mam do przekazania.

Pełna akceptacja tej idei i zaniechanie wszelkich prób wprowadzania zmian w tym innym świecie to była ulga. Słuchając w Londynie owej uroczej kobiety, która nie była mniszką, zakonnicą, uczoną czy badaczką, wiedziałem, że opowiadając swoją historię publiczności, pomaga innym widzieć w niej część siebie. Ci, którzy słyszeli o jej podróży, mogli uwierzyć, że będą w stanie osiągnąć to samo. Jestem w tym momencie swojego życia, w którym nie mam nic przeciwko temu, by ludzie mówili o mnie, co chcą – i z pewnością mam swoje wady – ale teraz wiem, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, że przyczyniam się do zmian w życiu ludzi. Mówię to z całą pokorą. Przez lata pracowałem nad tym, by zebrać złożone informacje naukowe i uprościć je na tyle, by ludzie mogli wykorzystać je w swoim życiu.

W sumie w ciągu ostatnich czterech lat mój zespół badaczy, moi pracownicy i ja poczyniliśmy ogromne kroki, aby naukowo zmierzyć, zapisać i przeanalizować przemiany w biologii ludzi i udowodnić światu, że zwykli ludzie potrafią robić to, co niezwykle. Ta książka jest o czymś więcej niż tylko o uzdrowieniu, chociaż zawiera historie ludzi, którzy dokonali znaczących zmian w swoim zdrowiu i rzeczywiście cofnęli bieg chorób.

Zawiera ona także narzędzia, których potrzebujecie, aby zrobić to samo. Te osiągnięcia stają się dość powszechne w społeczności naszych uczniów. Materiał, który będziecie czytać, jest poza konwencją i zazwyczaj nie jest dostrzegany i rozumiany przez większość. Treść tej książki jest oparta na ewolucji nauk i praktyk, które doprowadziły do tego, że nasi uczniowie potrafią zgłębić te bardziej mistyczne z nich. I oczywiście mam nadzieję, że połączy ona świat nauki ze światem mistycyzmu.

Napisałem tę książkę, aby przenieść to, co zawsze uważałem za możliwe, na kolejny poziom zrozumienia. Chciałem pokazać światu, że możemy stworzyć lepsze życie dla siebie – i że nie jesteśmy istotami linearnymi żyjącymi linearnie, ale istotami wymiarowymi żyjącymi wymiarowo. Mam nadzieję, że przeczytanie jej pomoże wam zrozumieć, że macie już całą anatomię, chemię i fizjologię, których potrzebujecie, aby odkryć w sobie to, co nadprzyrodzone, ukryte, czekające na przebudzenie i uaktywnienie.

W przeszłości wahałem się, czy mówić o tej sferze rzeczywistości, ponieważ obawiałem się, że może ona podzielić publiczność ze względu na jej osobiste przekonania. Jednak od dawna chciałem napisać tę książkę. Na przestrzeni lat miałem niezwykle bogate doświadczenia mistyczne, które zmieniły mnie na zawsze. Te wewnętrzne doświadczenia wpłynęły na to, kim jestem dzisiaj. Chcę wam przedstawić ten świat wymiaru i pokazać niektóre z dokonanych przez nas pomiarów i badań, które przeprowadziliśmy na naszych zaawansowanych warsztatach na całym świecie. Na tych warsztatach zacząłem zbierać dane o naszych uczniach, ponieważ byliśmy świadkami znaczących zmian w ich zdrowiu i wiedziałem, że zmieniają oni swoją biologię podczas medytacji – w czasie rzeczywistoistym.

ponieważ bez względu na to, co się stanie, jesteśmy na to przygotowani.

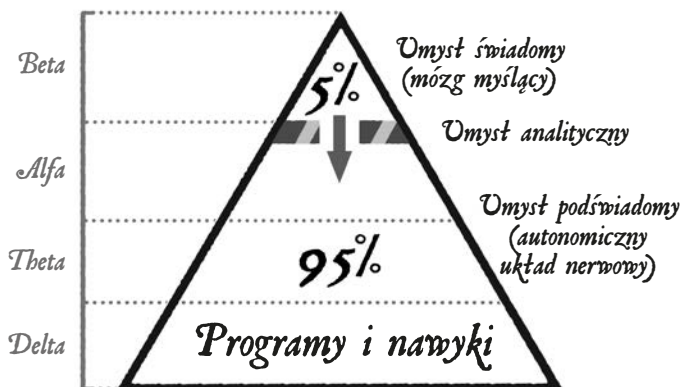
Jednak kiedy przestawimy uwagę z używania tego wąskiego skupienia na przyjmowanie bardziej otwartego i szerokiego skupienia, jak to zrobimy w tej medytacji, możemy stać się świadomi przestrzeni, a więc światła i energii wokół naszego ciała w przestrzeni. Nazywa się to rozbieżnym skupieniem. Przechodzimy od koncentrowania się na *jakiejś rzeczy* do koncentrowania się *na niczym* – na fali (energii) zamiast na cząsteczce (materii). Rzeczywistość jest zarówno cząsteczką, *jak i* falą; jest to zarówno materia, *jak i* energia. Więc kiedy ćwiczymy składanie naszej uwagi w różnych częściach ciała z wykorzystaniem wąskiego skupienia – identyfikując cząsteczkę – a następnie otwieramy naszą uwagę tak, aby wyczuć przestrzeń wokół tych części ciała w przestrzeni, uznając falę, mózg przechodzi w bardziej spójny, zrównoważony stan.

Wejście do podświadomego umysłu

W latach 70. dr Les Fehmi, dyrektor Princeton Biofeedback Centre w Princeton w stanie New Jersey, odkrył, jak to przesunięcie uwagi z wąskiego do otwartego skupienia zmienia fale mózgowe. Fehmi, pionier w dziedzinie uwagi i biofeedbacku (informacji zwrotnej), próbował znaleźć sposób, jak nauczyć ludzi przeniesienia fal mózgowych z beta (myśl świadoma) do alfa (relaks i kreatywność). Najskuteczniejszym sposobem, który odkrył, było ukierunkowanie ludzi na uświadomienie sobie przestrzeni lub nicości – zastosowanie tego, co nazwał otwartym skupieniem². Tradycja buddyjska od tysięcy lat stosuje tę metodę medytacji. Kiedy otwieramy

swoje skupienie i czujemy informacje zamiast materii, nasze fale mózgowe spowalniają od bety do alfy. Ma to sens, ponieważ kiedy czujemy i wyczuwamy, nie myślimy.

WYCHODZENIE POZA UMYŚL ANALITYCZNY



Rysunek 4.2

Jednym z głównych celów medytacji jest wyjście poza analityczny umysł. Umysł analityczny oddziela umysł świadomy od podświadomego. Gdy spowalnimy swoje fale mózgowe, to przechodzimy od świadomego umysłu i myślącego mózgu, przez analityczny umysł, do systemu operacyjnego podświadomego umysłu, gdzie istnieją wszystkie automatyczne programy i nieświadome nawyki.

Kiedy nasz myślący mózg – kora nowa – zwalnia, jesteśmy w stanie wyjść poza analityczny umysł (zwany również umysłem krytycznym), który oddziela umysł świadomy od podświadomego (patrz rysunek 4.2). Teraz jesteśmy w stanie przenieść się do ośrodka systemu operacyjnego naszego ciała – autonomicznego układu nerwowego, o którym czytaliśmy w poprzednim rozdziale – i teraz nasz mózg może pracować w bardziej holistyczny sposób.

Podczas medytacji Błogosławienie centrów energii, którą przedstawię w dalszej części tego rozdziału, będziemy umieszczać swoją uwagę w każdym z centrów energii waszego ciała (zwanym też *czakrami* – czyli *kołami* – w starożytnych wschodnioindyjskich tekstach Wedy), a następnie otworzymy skupienie. Ponieważ miejsce, w którym umieszczamy swoją uwagę, to miejsce, w którym umieszczamy swoją energię, to jeśli umieszczamy swoją uwagę w każdym ośrodku i energia się do niego przemieszcza, każdy z tych ośrodków zaczyna się aktywować.

Nie jest tajemnicą, że jeżeli na przykład mamy fantazję seksualną w umyśle i mózgu, to w miarę jak energia przemieszcza się do tego centrum w naszym ciele, uaktywni się ona w bardzo specyficzny sposób. I kiedy to nastąpi, organy, tkanki, substancje chemiczne, hormony i tkanka nerwowa zareagują. Jeżeli jesteśmy głodni i myślimy o tym, co będziemy jeść, to nieprzypadkowo włączamy soki trawienne, wydzielamy ślinę, a nasze ciało przygotowuje się do jedzenia obiadu, bo energia aktywuje ten obszar. Jeżeli myślimy o tym, żeby zbesztać szefa albo pokłócić się z córką, to wydzielamy adrenalinę, zanim dojdzie do faktycznej konfrontacji. W każdym z tych przypadków myśl staje się doświadczeniem. Wyjaśnię to bardziej szczegółowo w następnej części, kiedy będziemy rozmawiać o poszczególnych centrach energetycznych, ale na razie wystarczy wiedzieć, że tak się dzieje, ponieważ każde centrum ma własną ekspresję chemiczną i hormonalną, która następnie aktywuje organy, tkanki i komórki w każdym obszarze.

Wyobraźmy sobie więc, co by się zaczęło dziać, gdybyśmy byli w stanie spowolnić swoje fale mózgowo w medytacji i dostać się do systemu operacyjnego każdego z tych ośrodków energetycznych, umieszczając swoją uwagę w przestrzeni

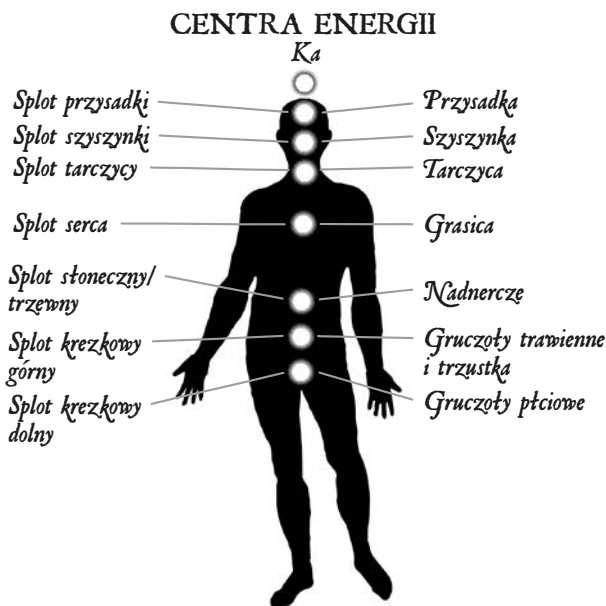
wokół każdego z nich, otwierając swoje skupienie. Każdy z tych ośrodków stałby się wtedy bardziej uporządkowany i spójny, co wysłałoby sygnały neuronom do stworzenia nowego poziomu umysłu i aktywowania organów, tkanek i komórek tego obszaru, produkującego hormony i chemiczne przekaźniki. I jeśli będziemy to robić regularnie, z czasem zaczęliśmy dokonywać rzeczywistych, fizycznych zmian.

Wśród studentów, wykonujących tę pracę, są osoby, które wyleczyły się z przewlekłych infekcji pęcherza moczowego, problemów z prostatą, impotencji, zapalenia uchyłków, choroby Crohna, alergii pokarmowych i nadwrażliwości – takich jak celiakia, guzów jajników, podwyższonego poziomu enzymów wątrobowych, choroby refluksowej przełyku, palpacji serca, arytmii, astmy, chorób płuc, problemów z plecami, chorób tarczycy, raka gardła, bólu szyi, chronicznej migreny, bólów głowy, guzów mózgu – i innych. Widzieliśmy różnego rodzaju poprawę stanu zdrowia u ludzi od momentu wykonania tej konkretnej medytacji, czasami nawet po pierwszym jej wykonaniu. Te radykalne uzdrowienia były możliwe, ponieważ studenci byli w stanie epigenetycznie zmienić ekspresję swojego DNA, włączając niektóre z genów, a inne wyłączając, zmieniając sposób, w jaki te geny wyrażają białka w ich fizycznym ciele (patrz rozdział 2).

Jak działają centra energii

Za chwilę przyjrzymy się bliżej każdemu z centrów energii ludzkiego ciała, ale najpierw chcę powiedzieć trochę więcej o tym, jak one działają. Pomyślmy o każdym z nich jako o indywidualnym centrum informacji. Każde z nich ma swoją konkretną energię, która niesie ze sobą odpowiedni poziom świadomości,

swoją własną emisję światła wyrażającą bardzo konkretną informację lub swoją własną częstotliwość niosącą pewne przesłanie. Każde z nich ma również swoje własne gruczoły, swoje unikalne hormony, swoją własną chemię i swój własny indywidualny splot neuronów. Pomyślmy o tych pojedynczych skupiskach sieci neurologicznych jako o mini-mózgach. A jeśli każdy z tych ośrodków ma swój własny, indywidualny mózg, to każdy z nich ma również swój indywidualny umysł. (Na rysunku 4.3 przedstawiono lokalizację każdego z tych ośrodków, a także anatomię i fizjologię, które są z nimi związane).



Rysunek 4.3

Każde centrum energii naszym ciele ma własną konstrukcję biologiczną. Ma swoje gruczoły, hormony, substancje chemiczne i indywidualne mini-mózgi (sploty neuronów) a tym samym – własny umysł.

spróbuję”. W międzyczasie zastanawiam się, po co miałby próbować, skoro ma półpaśca już od 17 dni, zwłaszcza jeśli lek nie leczy tego schorzenia. Teraz jestem naprawdę zdezorientowany.

Lata temu nauczyłem się podczas praktyk, że z definicji hipnoza jest dezorientacją procesów inhibicyjnych w umyśle świadomym, omijając umysł analityczny tak, że stajemy się bardzo responsywni na sugestie i informacje w umyśle podświadomym. Ponieważ świadomy umysł jest zajęty i zaabsorbowany, próbując zrozumieć pewne rzeczy, podświadomy umysł przyjmuje to wszystko bez rozróżnienia. Jeżeli można dezorientować ludzi informacją (lub w dzisiejszym świecie – *dezinformacją*), szokiem lub dezorientacją, właśnie otwierają się drzwi do programowania ich podświadomego umysłu.

W tym rozdziale nauczymy się, jak zrobić coś przeciwnego i pozytywnie przeprogramować negatywne programowanie, do którego byliśmy uwarunkowani przez większość naszego życia.

Trzy umysły w jednym mózgu: Umysł świadomy, podświadomy i analityczny

Już teraz wiemy, że kiedy zmieniamy swoje fale mózgowie z beta na alfa, spowalniamy swoją korę nową mózgu (analityczny, myślący mózg). Gdy fale mózgowie zwalniają, opuszczamy domenę świadomego umysłu i wchodzimy w sferę umysłu podświadomego. Można powiedzieć, że jeśli jesteśmy nieco świadomi i przytomni, ale nie angażujemy się aktywnie w myślenie, nasza świadomość wychodzi z myślącej kory nowej i wchodzi do śródmózgowia, inaczej znanego jako podświadomość, siedziby autonomicznego układu nerwowego i mózdzku.

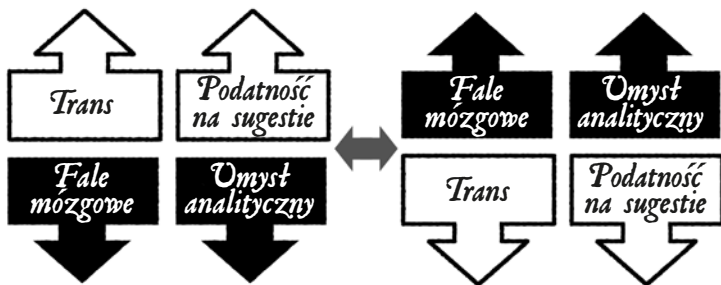
Jeśli kiedykolwiek widzieliście kogoś, kto był całkowicie zafascynowany telewizyjnym widowiskiem, do tego stopnia, że kiedy próbowaliście z nim porozmawiać, nie słyszał was, to możliwe, że doświadczał stanów fal mózgowych alfa – stanu wysokiej podatności na informacje. Podatność na sugestię jest zdolnością do zaakceptowania, uwierzenia i poddania się informacji bez analizowania jej. W tym stanie widz jest tak pochłonięty, tak skupiony na tym, co ogląda, że wydaje się być urzeczony i nieruchomy. Nic poza przedmiotem jego uwagi dla niego nie istnieje.

Jeśli dana osoba nie analizuje informacji, na które jest wystawiona, prawdopodobnie zaakceptuje je, uwierzy i/lub się im podda, ponieważ nie ma analitycznego filtra. Logiczne jest więc, że im bardziej jesteśmy podatni na sugestię, tym mniej jesteśmy analityczni. I odwrotnie: im bardziej analityczni jesteśmy, tym mniej jesteśmy podatni na sugestię i informacje; dlatego też jest mniej prawdopodobne, że nasz mózg będzie w stanie fal mózgowych alfa lub transu. Spójrzmy na rysunek 8.1, aby zrozumieć związek pomiędzy podatnością na sugestię, umysłem analitycznym, transem i falami mózgowymi.

Twórcy reklam, o których wspomniałem wcześniej, w pełni rozumieją, że najlepszym sposobem zaprogramowania człowieka do podjęcia pożądanych działań jest wprowadzenie go w stan fal mózgowych alfa, tak aby prezentowane informacje *nie* były analizowane. Kiedy reklama jest powtarzana lub podobny przekaz jest odtwarzany w kółko, prędzej czy później program ten wejdzie do podświadomości widza. Im bardziej jesteśmy wystawieni na działanie bodźca (w tym przypadku reklamy), tym bardziej automatyczna staje się zaprogramowana reakcja. Ostatecznie, gdy nieświadomie zapamiętaliśmy bodziec i odpowiedź jest automatyczna, świadomy umysł nie

musi już myśleć o przychodzącej informacji ani jej analizować. W międzyczasie podświadomy umysł mapuje informacje, nagrywa je i przechowuje jak nagranie głosowe lub wideo. Gdy informacje zostały już zmapowane w naszym mózgu, za każdym razem gdy jesteśmy wystawieni na reklamę, kontynuujemy tworzenie tych samych sieci neuronowych, dalej wzmacniając ten sam program, myśl i przekonania. Teraz nie tylko informacje mogą wpłynąć na nasze zdrowie, ale również mogą dać nam rozwiązanie problemu, który reklama faktycznie tworzy.

POŁĄCZENIE MIĘDZY TRANSEM,
 PODATNOŚCIĄ NA SUGESTIE,
 FAŁAMI MÓZGOWYMI
 I UMYŚLEM ANALITYCZNYM



Rysunek 8.1

Gdy fale mózgowie zwalniają, a my wychodzimy poza analityczny umysł, nasz mózg wpada w trans, a my jesteśmy bardziej podatni na wpływ informacji. I odwrotnie: kiedy fale mózgowie przyspieszają, stajemy się bardziej analityczni, mózg wychodzi z transu, a my stajemy się mniej podatni na wpływ informacji. Podatność na sugestie to zdolność do akceptacji, wiary i poddania się informacji bez jej analizowania.

Inne sytuacje, które zwiększają podatność na sugestie, obejmują szok, uraz lub silną reakcję emocjonalną. Na przykład

gdy ludzie są oszołomieni lub narażeni na sytuacje naładowane emocjonalnie, często zdarza się, że mózg przechodzi w odmienny stan. Gdy mózg zatrzymuje się z powodu nadmiernego obciążenia sensorycznego, np. w wyniku wypadku samochodowego, człowiek wchodzi w stan podatności na sugestie. W ciężkich przypadkach osoba poddaje się wstrząsowi, drętwieje, zastyga w bezruchu, a jej zdolność do myślenia ulega osłabieniu. W związku z tym, gdy ktoś jest wystawiony na widok agresywnej wysypki i czuje odrazę wywołaną obrazami (w połączeniu z odpowiednią muzyką i narracją tworzącą niepokojący nastrój lub wywołującą złe przeczucie), drzwi do podświadomego umysłu otwierają się, czyniąc osobę łatwiejszą do zaprogramowania.

Jeśli pamiętacie, podświadomy umysł znajduje się tuż pod świadomym umysłem. Mózg limbiczny jest domem podświadomości i autonomicznego układu nerwowego, który kontroluje wszystkie automatyczne funkcje biologiczne, które występują na zasadzie natychmiastowej. Gdy myśl jest zaprogramowana, jak sługa wykonujący rozkazy swojego pana, autonomiczny układ nerwowy wykonuje rozkaz myśli.

Jeżeli wielokrotnie mówi nam się, że nasz system odpornościowy osłabia się w miarę jak się starzejemy i że jeden z trzech ludzi, którzy mieli ospę wietrzną w swoim życiu, dostaje półpaśca, emocjonalnie naładowane doświadczenie pozwala na to, aby wiadomość przeszła poza myślący, analityczny umysł. W odpowiedzi na te informacje autonomiczny układ nerwowy podąża za rozkazami i może zacząć rzeczywiście osłabiać nasz wewnętrzny system obronny.

Aby reklamodawcy naprawdę zarobili pieniądze wydane na promocję produktu, najlepiej jest wielokrotnie emitować reklamy późnym wieczorem, gdy jesteśmy najbardziej podatni

na programowanie. Dlaczego? Ponieważ poziom melatoniny wzrasta w odpowiedzi na ciemność, a melatonina powoduje spowolnienie naszych fal mózgowych w przygotowaniu do snu i marzeń. Ponieważ wieczorem nasze fale mózgowie przechodzą z beta, do alfa, do theta, do delta, ludzie są mniej analityczni i okno ich podświadomości otwiera się. Gdy światło dzienne budzi nas rano i nasz mózg zaczyna produkować serotoninę, zachodzi odwrotny proces; nasze fale mózgowie przechodzą z delta, do theta, do alfa (gdzie, znowu, nasza podświadomość jest otwarta na programowanie), a ostatecznie do beta.

Więc jeśli jesteś reklamodawcą i wiesz, że większość społeczeństwa nie jest świadoma sposobu, w jaki działa programowanie podświadomości, dlaczego nie stworzyć serii nocnych reklam z pożądanymi komunikatami, nie wzmocnić ich odpowiednią ilością strachu i niepokoju, tak aby przyciągnąć uwagę widzów, i przejść do programowania ich autonomicznego systemu nerwowego na zajęcie się przyjmowaniem rozkazów tuż przed zaśnięciem?

Prosta zasada: Nie oglądajcie niczego w telewizji ani w Internecie ani nie bierzcie udziału w żadnej formie rozrywki, której nie chcecie doświadczyć – nie tylko przed snem, ale nigdy.

Oczy kalejdoskopu: Urzeczeni w transie

Przez lata myślałem o tym, jak wszyscy jesteśmy nieustannie programowani na przekonania o własnej ograniczoności, to znaczy o tym, że potrzebujemy czegoś poza nami, aby zmienić to, co czujemy wewnątrz nas. Przecież o to właśnie chodzi w reklamie – o niekończące się uzależnienie od zewnętrznych źródeł i korzystanie z nich, aby poczuć się szczęśliwym lub

Melatonina, matematyka, starożytne symbole i szyszynka

23 lipca 2011 r. na angielskiej wsi Roundway koło Devizes w hrabstwie Wiltshire pojawił się krąg w zbożu, który bardzo przypomina strukturę chemiczną melatoniny. (Patrz rysunek 12.11). Czy krąg ten jest misternym oszustwem? Czy może ktoś gdzieś w innym wymiarze próbuje nam coś powiedzieć? Czytając ten rozdział, możecie sami zdecydować, czy takie rzeczy dzieją się przez przypadek, czy są wynikiem inteligentnego projektu.

Mózg ma dwie półkule, a jeśli podzielimy je na pół, przecinając mózg pośrodku, wykonamy tzw. cięcie strzałkowe. Patrząc na cięcie strzałkowe na rysunku 12.12, należy zwrócić szczególną uwagę na lokalizację i grupowanie szyszynki, wzgórze, podwzgórze, przysadki i ciała modzelowatego. Czy ta formacja coś wam przypomina? To starożytny egipski symbol zwany Okiem Horusa, oznaczający ochronę, moc i zdrowie. Czy to możliwe, że istniała starożytna nauka o autonomicznym układzie nerwowym, układzie siatkowatym, bramie wzgórze i szyszynce? Egipcjanie musieli znać znaczenie autonomicznego układu nerwowego i zdawali sobie sprawę, że aktywacja szyszynki oznacza, że mogą wejść do innego świata, lub do innych wymiarów⁹.

W egipskim systemie pomiarowym Oko Horusa przesłało również ułamkowy system kwantyfikacji do pomiaru części całości. We współczesnej matematyce nazywamy to stałą Fibonacciego albo ciągiem Fibonacciego. Jak wspomniałem wcześniej w książce, jest to wzór matematyczny, który pojawia się wszędzie w przyrodzie, widoczny we wzorach, które można dostrzec w słonecznikach, muszelkach, ananasach,

szyszkach sosnowych, jajkach, a nawet w strukturze naszej galaktyki Drogi Mlecznej. Znana również jako złota spirala, złota średnia lub złoty podział, stała Fibonacciego charakteryzuje się tym, że każda liczba po pierwszych dwóch jest sumą dwóch poprzedzających.

OKO HORUSA, MÓZG LIMBICZNY I SZYSZYNKA



Rysunek 12.12

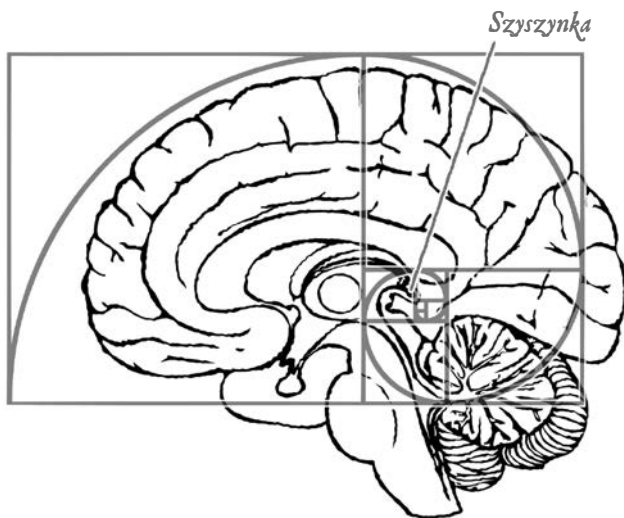
Jeśli przetniemy mózg pośrodku, możemy zobaczyć mózg limbiczny. Spójrzcie, a zauważycie uderzające podobieństwo do Oka Horusa.

Jeśli nałożymy ten wzór na mózg i zaczniemy dzielić kwadraty, dodając kolejny kwadrat i kolejny, otrzymamy wzór fraktalny, niekończący się wzór, który powtarza się w każdej skali. Zaczynając od szyszynki, wzór ten nakreśla dokładną strukturę mózgu (patrz rysunek 12.13). Czy zaczynacie myśleć, że z szyszynką może dziać się coś szczególnego?

W mitologii greckiej Hermes był posłańcem bogów, który mógł poruszać się po sferze ziemskiej i boskiej. Był uważany za boga przejść i wymiarów, a także za przewodnika do świata pozagrobowego. Jego głównym symbolem był kaduceusz,

który składa się z dwóch węży owiniętych wokół laski, której wierzchołek rozwija się w skrzydła lub ptaki (patrz rysunek 12.14). Kaduceusz, którego Hermes używał jako laski, jest często uważany za symbol zdrowia. Czy uważacie, że te węże poruszające się w górę laski symbolizują przemieszczanie się energii w górę kręgosłupa od ciała do mózgu, a skrzydła – wyzwalamie się jaźni, gdy energia dociera do szyszynki, co oznacza oświecenie? Korona reprezentuje nasz najwyższy potencjał i nasz największy wyraz boskości, kiedy aktywujemy szyszynkę (przedstawioną jako szyszka). Koronacja „ja” jest pokonaniem „ja”. Właśnie dlatego wybrałem ten obraz na okładkę niniejszej książki.

OKO HORUSA, MÓZG LIMBICZNY I SZYSZYŃKA



Rysunek 12.13

Jeśli zastosujemy złotą proporcję, stałą Fibonacciego, wzdłuż obwodu mózgu, koniec spirali to dokładna lokalizacja szyszynki.

KADUCEUSZ
ALCHEMIA „JA”



Rysunek 12.14

***Dostrajanie się do wyższych wymiarów czasu
i przestrzeni – medytacja***

Ponieważ poziom melatoniny jest na najwyższym poziomie między 1.00 a 4.00 rano, jest to najlepszy czas na tę medytację. Zaczynajcie od aktywacji centrum serca podczas jednego utworu muzycznego. Następnie błogosławcie swoje centra energii, zaczynając od najniższego, czego nauczyliście się

INDEKS

UWAGA: numery stron zapisane *kursywą* odnoszą się do rysunków.

A

- Adrenalina 26
- Analiza całkująco-różniczkująca projektów poświęconych budowaniu pokoju 455–458
- Analiza zmienności rytmu zatokowego (Heart rate variability – HRV)
 - kommunikacja między mózgiem a sercem 273, 275, 276
 - Projekt Koherencja 475–479, 478
 - przeгляд 23–24
 - przykład 289–295, 290, 292, 294
 - synchronizacja z innymi 470
- Antena Sputnik (czujnik) 126, 473
- Antyoksydanty 428–432
- Armour, J. Andrew 285
- Aspect, Alain 384
- Atomy
 - klasyczny *versus* kwantowy model 377–380, 379
 - koncepcja kwantowego wszechświata 134
 - przeгляд i przykład wiązania 114, 114–117

- subatomowy poziom energii 192, 194–195, 198
- Autonomiczny układ nerwowy
 - przeгляд 24–25, 55–56
 - spójność serca 269, 273, 280–281
 - spójność *versus* niespójność 140

B

- Benzodiazepiny 428
- Biofotony 170, 194
- Błogosławienie centrów energii 165–204
 - Błogosławienie centrów energii – medytacja 203–204
 - centra energii 175–185, 178
 - czerpanie z pola energii 190–192, 191
 - energia elektromagnetyczna 165–172, 167, 169
 - podnoszenie energii za pomocą 198–203
 - przeгляд 33
 - przeptyw energii dla 185–189, 187, 188
 - przykład 56

- subatomowy poziom energii
192–198, *194–195*
- wejście do podświadomego
umysłu dla 174–177, *175*,
199–200
- zbieżne i rozbieżne skupienie
172–174
- Bohm, David 385
- Boska geometria 439–440
- Bóle głowy (studium przypadku)
481–484
- Brama wzgórze 233, 233–235
- Buddyzm, otwarte skupienie
174–175
- Bycie godnym (studium przypadku)
349–352
- C**
- Centra energii
- czakry, definicja 176
- mini-mózgi 55, *178*, 178–181,
208
- opis ośmiu centrów energii
181–185
- przegląd 27
- przepływ 185–189, *187*, *188*,
207–216, *210*, *213*
- serce jako most między innymi
centrami energii 267–269
- wejście do nieświadomego
umysłu 174–177, *175*,
200–201
- Change of Heart, A* (Sylvia) 196
- Chroniczny ból (studia przypadków)
248–252, 352–354
- Chroniczny stres 110–111, 271–
272, 281–283
- Chwila obecna 81–129
- epigenetyka 99–105, *105*
- medytacja w trakcie chodzenia
341
- nieznane 84–94, *88*, *91*, *93*
- próba mentalna 95–99
- przegląd 29–31, 81–84
- przezycięzanie hormonów
stresu 109–117, *114*
- przywoływanie energii 117–129,
119, *123*, *129*
- uwaga i przepływ energii 90–93,
91, *106–107*, 106–109
- Ciśnienie śródołonowe 234, *420*,
421
- Cleveland Clinic 96
- Cykle słoneczne, związek Ziemi
458–463, *460*
- Cymatyka 439–440
- Czakry, definicja 176. *Zobacz też*
Centra energii
- Częstotliwość
- cymatyka 439–440
- Om 465
- w energii elektromagnetycznej
165–172, *167*, *169*
- Częstotliwość fal mózgowych
- ewolucja energii do mózgu
228–230, *229*
- film z kalejdoskopem 309–313
- pole kwantowe i spójne/
niespójne fale mózgowie
137–142, *139*, 173–174
- pole kwantowe i zmiana 140–
144, *141*
- przegląd 117–120, *119*
- serotonina 409
- spójność serca 279
- uczenie się zmiany częstotliwości
27
- wejście do podświadomego
umysłu 174–177, *175*,
200–201
- Czuwanie 408
- Czyżewski, Aleksander 461

Ć

- Ćwiczenia medytacyjne
 - Błogosławienie centrów energii 203–204
 - Dostrajanie się do nowych potencjałów 162–164
 - Dostrajanie się do wyższych wymiarów czasu i przestrzeni 450–452
 - Kalejdoskop i Mind Movie 334–335. *Zobacz też* Mind Movies/kalejdoskop
 - Medytacja w trakcie chodzenia 347–348
 - Projekt Koherencja 479–480
 - Przeprogramowanie ciała na nowy umysł 241–245
 - Przestrzeń-czas i czas-przestrzeń 405–406
 - Przygotowanie do dostrojenia 159–162
- Ćwiczenie gry na pianinie jako próba mentalna 95, 98
- Ćwiczenie mięśni jako próba mentalna 95–97

D

- Depresja
 - studium przypadku 485–486
 - szyszynka 415
- DHEA 414
- Dimetylotryptamina (DMT) 432–433
- Dispenza, Joe
 - doświadczenia mistyczne 62–79, 310–313
 - Efekt Placebo. Naukowe dowody na uzdrawiającą moc twojego umysłu* 254
 - Reconditioning the Body to a New Mind* (CD) 244
 - strona internetowa 33

- Długości fal w energii elektromagnetycznej 168–172, 169
- Dostrajanie się. *Zobacz też* Pole kwantowe
 - przykład 153–159, 156
 - świadomość 64, 151–152
- Doświadczenie mistyczne. *Zobacz* Nadprzyrodzone
- Dźwięki zewnętrznego środowiska 173

E

- Efekt Placebo. Naukowe dowody na uzdrawiającą moc twojego umysłu* (Dispenza), 31
- Egipcjanie (starożytni) o sercu 263
- szyszynka 447–449, 448
- Egzema (stadium przypadku) 259–262
- Einstein, Albert 384–385, 431
- Eksperyment zaufania 435–436
- Ekspresja genów. *Zobacz* Epigenetyka
- Elektroencefalogramy (EEG) 22, 143, 278–279
- Emocje. *Zobacz też* Wzniosłe emocje
 - czas linearny 368–369
 - dzielenie się energią i informacją 113–117, 114
 - epigenetyka 99–105
 - jako chemiczna informacja zwrotna mózgu 82–83
 - jako energia w ruchu 90–94, 91
 - negatywne emocje 109–113. *Zobacz też* Stres
 - odzyskiwanie energii i mocy podczas medytacji 117
- Energia
 - Błogosławienie centrów energii; Centra energii. *Zobacz też* Stres

- Energia elektromagnetyczna. *Zobacz też* Błogosławienie centrów energii badanie pola elektromagnetycznego serca Instytutu HeartMath 472–473
- ciało jako magnes 217, 217–228, 218, 220–222, 224–227
- emocje 90, 91, 92–94, 144–153, 147, 150
- nadwrażliwość elektromagnetyczna (studium przypadku), 252–256
- pole elektromagnetyczne Ziemi 458–463, 460
- rezonans Schumanna 463–465
- światło i częstotliwość 165–172, 167, 169
- Energia Źródła (jedność) 390–391, 402–404. *Zobacz też*
- Przestrzeń-czas i czas-przestrzeń jako samoorganizująca inteligencja 131–137
- odzyskiwanie energii i mocy podczas medytacji 120–129, 123
- pole kwantowe i zmiany 144–153, 147, 150
- przegląd 29
- przepływ energii i uwaga w chwili obecnej 106–107, 106–109
- przywoływanie energii do chwili obecnej 117–129, 119, 123, 129
- szyszynka i doprowadzenie energii do mózgu 422–427, 423, 425, 427
- wzniosłe emocje połączone z intencją 144–153, 147, 150
- zmiana, w chwili obecnej 91, 92–94
- Entropia 172
- Epigenetyka chwila obecna 99–105, 105
- przegląd 27–28
- przyjmowanie wzniosłych emocji 235–240, 239
- stres i wpływ środowiska 56–57, 60–61
- Ewangelia wg św. Mateusza rozdz. 6 wers 22 433
- ## F
- Fala energii 135, 439–440
- Fale mózgowo o częstotliwości alfa chwila obecna 118–120, 119
- film z kalejdoskopem 309–313, 317–320
- pole kwantowe 140–143, 141
- przejście od beta do alfa 174–177, 175, 200
- Fale mózgowo o częstotliwości beta chwila obecna 117–120, 119
- ewolucja energii do mózgu przy pomocy fal gamma 228–230, 229, 426
- pole kwantowe 140–144, 141
- przechodzenie od beta do alfa 174–177, 175, 200
- Fale mózgowo o częstotliwości delta 118–120, 119, 143–144, 278–279
- Fale mózgowo o częstotliwości gamma energia dostarczana do mózgu 426
- ewolucja energii do mózgu 228–230, 229
- przegląd 118–120, 119
- Fale mózgowo o częstotliwości theta film z kalejdoskopem 309–313, 317–320

przegląd 118–120, 119, 140–144, 141
 Fantazje seksualne 212–216
 Faza snu REM 410
 Fehmi, Les 174
 Fotografia, w przykładach elektromagnetycznych 168–170

G

Generator zdarzeń losowych (pisklęta/robot) eksperyment 149–151, 150
 Global Coherence Initiative (GCI; Instytut HeartMath) 466–467, 475–477
 Global Coherence Monitoring System (GCMS; Instytut HeartMath), 467
 Global Consciousness Project (Princeton University) 457–458
 Globalna społeczność, medytowanie jako. *Zobacz* Projekt Koherencja Gniew, przechowywanie 207–211, 210
 Grasica jako centrum energii 178, 181–185
 spójność serca 280
 Grecy (starożytni) o sercu 263
 szyszynka 448, 450
 Gruczoły seksualne (centrum energii), 178, 181–185
 Gruczoły trawienne i trzustka (centrum energii) 178, 181–182

H

Harvard (Uniwersytet) 95
 Hermes (mitologia grecka) 448–450, 450
 Homeostaza 269–272

I

Immunoglobulina A (IgA) 104–105, 280
 Incydenty kardiologiczne, stres 271–272
 Instytut HeartMath (HMI) analiza zmienności rytmu zatokowego (Heart rate variability – HRV) 274–276, 275
 badanie pola elektromagnetycznego serca 470
 dane dot. wspólnego spójnego pola 472–475, 474
 Global Coherence Initiative (GCI) 466–467, 475–477
 Global Coherence Monitoring System (GCMS) 467
 o inteligencji serca 277–279
 przegląd 24, 265–267
 Instytut Maxa Plancka 464
 Intencja centra energii 181
 przykład 153–159
 spójność 265
 wzniosłe emocje połączone 144–153, 147, 150, 156
 International Institute of Biophysics (IIB) 170
 Istoty międzywymiarowe (studium przypadku), 487–490

J

Jelita 178, 179–185
 Jezus 433

K

Ka 178, 185
 Kaduceusz 448–449, 450
 Kartezjusz 263

- Kessler Foundation Research Center 96
- Kirlian, Semyon Davidovich 168
- Komórki macierzyste 101
- Koncepcja emergencji 465–469
- König, H. L. 464
- Konstruktywna interferencja 474, 475
- Kora nowa mózgu
jako mózg myślący 138, 175.
Zobacz też Umysł analityczny
porównanie świadomego,
nieświadomego i analitycznego
umysłu 305–309, 307
prawa i lewa półkula 318–319
- Korotkov, Konstantin 126
- Kortyzol
chroniczny stres 110–111
melatonina i odwrotny stosunek
między 413
system immunologiczny 43,
104–105, 105
- Kość krzyżowa 220–223, 221
- Kręgi w zbożu (Roundway, Anglia)
446, 447
- Kryształki kalcytu 415–421
- L**
- Ledwell, Glen 314–317
- Ledwell, Natalie 314–317
- Limfocyty T 279
- L-tryptofan 411, 411–412
- M**
- Mandale 311, 439
- Marketing Mastermind Group 315
- Marzenia senne 410, 434. *Zobacz też* Szyszynka
- Materia. *Zobacz też* Energia
pod wpływem energii 218, 218–
221, 220
- trójwymiarowy wszechświat
357–361. *Zobacz też* Przestrzeń-czas
i czas-przestrzeń
uwaga poświęcona 401–402
- Mayo Clinic 271–272
- Medytacja. *Zobacz też*
Błogosławienie centrów energii;
Mózg; Studia przypadków;
Energia; Spójność serca;
Ćwiczenia medytacyjne; Mind
Movies/kalejdoskop; Szyszynka;
Chwila obecna; Projekt
Koherencja; Pole kwantowe;
Przeprogramowanie ciała na nowy
umysł; Przestrzeń-czas i czas-
przestrzeń; Nadprzyrodzone;
Medytacja w trakcie chodzenia
częstotliwości fal mózgowych
117–121, 119, 140–143, 141
dla pokoju jako stanu istnienia
495–503
korzyści 52–58, 58–59
odzyskiwanie energii i mocy
podczas 122–129, 123
pozycje 337–338
spójność serca 295
zbląkane myśli podczas 121
zmiana stanu wewnętrznego
117–118
znalezienie czasu 126–127
- Medytacja w trakcie chodzenia
337–348
medytacja w trakcie chodzenia,
ćwiczenie 347–348
nieświadome zachowania
339–344
pozycje medytacyjne, przegląd
337–338
przygotowanie mózgu na przyszłe
wspomnienia 344–346
przykład 57–58

- wyobrażanie sobie przyszłości
podczas 339–344
- Melatonina
korzyści 64, 184, 410–414, 414,
428
nocna produkcja 73–74, 309,
320, 412
odwrotny stosunek między
hormonami nadnerczy 413
proces metylacji 411, 412
skutki metaboliczne 422–423,
428–433, 429
starożytne symbole szyszynki
447–450, 448, 449
właściwości piezoelektryczne
415–416
- Metabolity produkowane z
melatoniny 422, 428–433, 429
- Metabolizm węglowodorów 414
- Metylacja, proces 411
- Mezopotamczycy, o sercu 263
- Mięśnie krocza 223–225, 224, 234
- Mięśnie wewnętrzne 224
- Mind Movies/kalejdoskop 297–335
Kalejdoskop i Mind Movie –
medytacja 334–335
kalejdoskop w porównaniu
z cymatyką 439
Mind Movies, przygotowanie
313–320
pomoc wizualna z kalejdoskopem
do postrzegania
trójwymiarowej rzeczywistości
309–313, 317–320
porównanie świadomego,
nieświadomego i
analitycznego umysłu 305–
309, 307
proces nadawania wymiaru
330–334
siła muzyki 320–325
studia przypadków 349–354
- warunkowanie 297–305
zanurzenie się w i wykorzystanie
325–330
- Mózg. *Zobacz też* Częstotliwość
fal mózgowych; Świadomy
i świadomość; Spójność serca;
Umysł; System nerwowy
ciało jako magnes 220–228,
221, 222, 224–227
elektroencefalogramy (EEG) 22,
143, 278–279
ewolucja energii 228–235, 229,
231, 233
kora nowa mózgu 138, 175,
305–309, 307, 318
lewa/prawa półkula 318, 447
mini-mózg centrów energii 55,
177–181, 178, 208
„mózg serca” 283–284
neurogeneza 237
neurokardiologia 284
neuropeptydy 208–209
płyn mózgowo-rdzeniowy 221–
227, 222, 224–227, 420,
420–422
porównanie świadomego,
podświadomego, analitycznego
umysłu 305–309, 307
próba mentalna 95–99
przygotowanie mózgu na przyszłe
wspomnienia 344–346
sieci neuronowe 82, 108, 329
tworzenie umysłu za pomocą
81–84
wejście do podświadomego
umysłu 174–177, 175, 200
- Muzyka, moc 320–325
- N**
Nadnercze (centrum energii) 178,
181–185
Nadprzyrodzone 41–79

- doświadczenia autora 62–79
doświadczenia mistyczne,
przykłady 62–79
doświadczenie mistyczne i film z
kalejdoskopem 311–313
ewolucja energii do mózgu 229,
230
przygotowanie się 19–39
transcendentalne momenty
świadomości 409
Willems, przykład 41–62
Nagły przypadek (studium
przypadku 490–494
Nawyki
powtarzanie 207
przewycięzanie, w medytacji
120, 337–338
wyrabianie 85–91, 88
Neurogeneza 237–238
Neurokardiologia 284
Neuropeptydy 209
Nieświadomy umysł, nawyki
zachowania, 85–91, 88, 120,
207, 339–344
Nieznane. *Zobacz też* Chwila obecna
chwila obecna 84–94, 88, 91, 93
spotkanie 71–72
tworzenie możliwości 135–136
zmiana chemii 441–446. *Zobacz
też* Szyszynka
- O**
Obrazy trzecioosobowe 97
Obrazy zewnętrzne 97
Obwodowy układ nerwowy 423,
424
Odporność 269–272
Ohio University 97
Oko Horusa 447, 448
Oksytocyna 435–437
Om 465
- Oprogramowanie Bio-Well
201–202
Ośrodkowy układ nerwowy 221
Otwarte skupienie 174–177, 175
- P**
Pamięć
muzyka 320–325
powtarzanie przeszłych
doświadczeń 43–46, 83–84
rozpoznawanie wzorów 329
Peoc'h, René 149
Percepcja 444
Pętla myślenia-czucia jako stan
istnienia 84, 90, 103. *Zobacz też*
Chwila obecna
Pięciodymiarowy wieloświat
stosunek czasu i przestrzeni
374, 381, 382, 384–388
zunifikowane pole 383, 389–
405, 390–391, 397
5-hydroksytyptofan (5-HTP) 412
Pinoliny 428–431
Pisciotti, Frank 313
Piskłeta/robot eksperyment 149–
151, 150
Płyn mózgowo-rdzeniowy 221–227,
222, 224–227, 421–422, 422
Poczucie winy, przechowywanie
211–212, 213
Pokój, jako stan istnienia 495–503
Pole elektromagnetyczne Ziemi
458–463, 460
Pole indukcyjności 225, 225–227,
226, 423, 424
Pole kwantowe 131–154. *Zobacz
też* Atomy
biofotony 170, 193–194
czas-przestrzeń, definicja 361
Dostrajanie się do nowych
potencjałów – medytacja 162
dostrajanie się w medytacji
(przykład) 153–159, 156

- energia dostarczana do mózgu 426
- jako wewnętrzny wyraz praw natury 369–372, 370, 371
- korzyści 59
- przeгляд 31–33, 131–137
- przygotowanie do dostrojenia 159–162
- wydarzenia kwantowe 135
- zmiany energii 144–153, 147, 150
- zmiany mózgu 137–144, 139, 141
- Pole torusa 227, 427
- Popp, Fritz-Albert 170
- Półpasek, reklama, przykład 297–305
- Princeton Biofeedback Centre 174
- Princeton University 457
- Proces nadawania wymiaru 330–334
- Procesy lewej półkuli mózgu 319, 447
- Procesy prawej półkuli mózgu 318–319, 447
- Projekt Koherencja 453–480
- budowanie wspólnego spójnego pola 472–473
- historia projektów poświęconych budowaniu pokoju 454–458
- koncepcja emergencji 465–469
- konstruktywna interferencja 474, 475
- medytacja 479
- pole elektromagnetyczne Ziemi 458–463
- przeгляд 25, 38–39
- rezonans Schumann 463–465
- spójność (koherencja) *versus* niespójność (brak koherencji) 469–472
- studium przypadku 487
- wydarzenia 475–479, 478
- Projekt pokojowy, Liban 455
- Projekty poświęcone budowaniu pokoju, historia 454–458.
Zobacz też Projekt Koherencja
- Próba mentalna 95–99
- Przeptyw twórczej energii między centrami energii 185–189, 187, 188
- przechowywanie energii 207–216, 210, 213
- Przeprogramowanie ciała na nowy umysł 205–216, 205–245, 210, 213
- ciało jako magnes 217, 217–228, 218, 220–222, 224–227
- ewolucja energii do mózgu 228–235, 229, 231, 233
- pętla myślenia-czucia 205–206
- przeгляд 34
- Przeprogramowanie ciała na nowy umysł – medytacja 241–245
- przyjmowanie wzniosłych emocji 235–240, 239
- Reconditioning the Body to a New Mind* (CD) 244
- Przestrzeń-czas i czas-przestrzeń 357–416
- czas-przestrzeń, definicja 361
- konsekwencje stresu 361–365
- konstrukcja pola kwantowego 377–387, 379, 381, 382, 388
- pięciowymiarowy wieloświat 374, 381, 382, 383–388
- prawa kwantowe 369–372, 371
- przeгляд 37
- Przestrzeń-czas, czas-przestrzeń – medytacja 405–406
- separacja (oddzielenie) w porównaniu z rzeczywistością

- jedności 360–361, 369, 372–377, 374, 377
- trójwymiarowa rzeczywistość przestrzeni-czasu 365–369
- trójwymiarowy wszechświat 357–361, 359
- zunifikowane pole 389–405, 390–391, 397
- Przeszczepy u pacjentów, badania 196–197
- Przetwornik, szyszynka 416–417, 433–441
- Przysadka
funkcja 434–436
jako centrum energii 178, 181–185
- Przyszła rzeczywistość. *Zobacz też* Mind Movies/kalejdoskop
chwila obecna 62–66. *Zobacz też* Chwila obecna
dostrajanie się 162–164
przygotowanie mózgu na przyszłe wspomnienia 344–346
tworzenie 22–23
wyobrażanie sobie 339–344
- Przywspółczulny układ nerwowy 228, 269–272, 281–283
- R**
- RAND Corporation 456
- Reakcja walki lub ucieczki
chwila obecna 110
przykład 46–49
współczulny układ nerwowy 269–270
zbieżne *versus* rozbieżne skupienie 172–174
- Reklama, warunkowanie przez 297–305
- Rozbieżne skupienie 172–174
- Rozpoznawanie wzorów,
postrzeganie rzeczywistości 329–330
- Roztwór Ringera 272
- Rytm dobowy 431
- Rzęski, szyszynki 420, 421–422
- Rzymianie (starożytni), o sercu 263
- S**
- Schumann, W. O. 463–465
Rezonans Schumanna 463–465
- Schwartz Gary 279
- Szczególna teoria względności 384
- Sen. *Zobacz też* Szyszynka
faza snu REM 410
przegląd 409
- Separacja (oddzielenie)
w porównaniu z rzeczywistością jedności 360–361, 368–369, 372–377, 374, 377
- Serotonina 409–414, 411, 413, 414
- Sieci neuronowe 82, 108, 329
- Spójność
budowanie spójnej energii 199–203. *Zobacz też* Błogosławienie centrów energii
niespójność *versus* 469–472. *Zobacz też* Projekt Koherencja
spójne/niespójne fale mózgowe 137–141, 139, 173
spójne tętno 57
- Spójność serca 263–295. *Zobacz też* Analiza zmienności rytmu zatokowego (Heart rate variability – HRV)
autonomiczny układ nerwowy 269–272
badanie pola elektromagnetycznego serca Instytutu HeartMath 470
centrum serca 180, 285–289

- chroniczny stres 271–272,
 281–283
 definicja 266–267
 inteligencja serca 278
 kontinuum czas-przestrzeń
 371–372
 korzyści 276–281
 medytacja 293
 „mózg serca” 283–285, 284
 przegląd 35, 263–267
 przykłady 289–295, 290, 292,
 294
 serce jako most między innymi
 centrami energii 267–269
 serdeczne emocje 145
 spójność mózgu 142
 spójny puls 57
 Stała Fibonacciego 447–448, 449
 Stan istnienia
 energia elektromagnetyczna 145
 koncepcja chwili obecnej 84, 92,
 102–103
 uosabianie pokoju 495–503
 Stan nadświadomości 119–121
 fale mózgowo o częstotliwości
 gamma 119, 228–230, 229
 Strach. *Zobacz też* Tryb przetrwania
 koncepcja chwili obecnej 84
 zmiana energii 286–287
 Stres
 chroniczny 110–111, 271–272,
 281–283
 epigenetyka 99–107, 105
 hormony stresu, przegląd 43–
 46, 51
 hormony stresu w trybie
 przetrwania 197–198
 konsekwencje ciągłego stanu
 przetrwania 361–365
 korzyści z melatoniny 413,
 413–414
 przewycięzanie hormonów
 stresu w chwili obecnej 109–
 117, 114
 reakcja systemu
 immunologicznego 47–48
 stres emocjonalny jako
 uzależnienie 49–51
 wspomnienia stresujących
 wydarzeń 43–46, 83–84
 Studia przypadków 247–262,
 349–355, 481–494
 Daniel (nadwrażliwość
 elektromagnetyczna)
 252–256
 Donna (istoty międzywymiarowe
 487–490
 Felicia (ostra egzema) 259–262
 Ginny (chroniczny ból) 248–252
 Janet (depresja) 485–486
 Jennifer (zaburzenia
 autoimmunologiczne)
 256–258
 Jerry (nagły przypadek)
 490–494
 przegląd 34, 37, 39, 247, 349
 Sarah (chroniczny ból) 352–354
 Sasha (Projekt Koherencja) 487
 Stacy (ból głowy) 481–484
 Terry (trauma) 354–356
 Tim (bycie godnym) 349–352
 Subatomowy poziom energii 192–
 198, 194–195
 Sylvia, Claire 196
 Syntropia 172
 System immunologiczny.
Zobacz Studia przypadku: Stres
 Szyszynka 407–452
 aktywacja 415–417
 definicja 434
 dostarczenie energii do mózgu
 422–427, 423, 425, 427

- Dostrajanie się do wyższych
wymiarów czasu i przestrzeni
– medytacja 450–452
efekt piezoelektryczny 415–421,
418
jako przetwornik 433–441
koronacja „ja” 449
melatonina i serotonina, przegląd
409–414, 411, 413, 414.
Zobacz też Melatonina
metabolity produkowane z
melatoniny 428–433, 429
metabolity uwalniane 421–422,
422
przegląd 407–409
przykład 64–65
starożytne symbole 447–450,
448, 449, 450
wzniosłe emocje 441–446
Szyszynka (centrum energii) 178,
181–185
- Ś**
„Śmieciowe DNA” 240
Świadomość 68, 75. *Zobacz
też* Dostrajanie się do
nadświadomości
dostrajanie się 151–153
Świadomość jedności
energia Źródła 390–391,
402–405
przegląd 35, 66, 142
zunifikowane pole 388, 389–
405, 390–391, 397
Świadomy i świadomość
cztery stany świadomości 408
odmienne stany świadomości jako
doświadczenie mistyczne 64
porównanie świadomego,
nieświadomego i
analitycznego umysłu 305–
309, 307
- stan nadświadomości 118–121,
119, 228–230, 229
świadomość jedności 35, 66,
142, 388, 389–405, 390–391
umysł nieświadomy 85–88, 88,
120–121, 206, 339–344
związek czasu i przestrzeni 357–
360, 359
- Światło
definicja 90
w energii elektromagnetycznej
165–172, 167, 169
Światowa Organizacja Zdrowia 253
Święta geometria 439–440
- T**
Tarczyca (centrum energii) 178,
181–185
Techniki oddechowe
efekt piezoelektryczny 415–421,
418, 420
korzyści 56
Przeprogramowanie ciała
na nowy umysł –
ćwiczenie medytacyjne
241–244. *Zobacz też*
Przeprogramowanie ciała na
nowy umysł
Telewizja, warunkowanie 297–305
Tłuszcz 414
Trans
częstotliwości fal mózgowych
310
zrywanie z nałogami 341–344
Transcendentalne momenty
świadomości 409
Trauma (studium przypadku)
354–361
Trójwymiarowa rzeczywistość.
Zobacz też Mind Movies/
kalejdoskop
czas linearny 365–369, 367

- przeгляд 309–313
 trójwymiarowy wszechświat 357–361. *Zobacz też* Przestrzeń-czas i czas-przestrzeń
- Tryb przetrwania
 centra energii używane 190–192, 191
 ciało jako magnes 219
 hormony stresu 197–198
 konsekwencje ciągłego stanu 361–365
 niespójny stan 277
 przechowywanie energii w ciele 207–216, 210, 213
 reakcja walki lub ucieczki 46–49, 110, 172–174, 269
 strach 84, 285–288
- Trzecie oko 427, 442
 Tuba praniczna 231, 231–232
 Twórcza energia. *Zobacz* Przepływ twórczej energii
 Twór siatkowaty 234
- U**
- Układ komorowy 421, 422
 Układ nerwowy
 autonomiczny układ nerwowy 24, 55–57, 140–141, 281–283
 obwodowy układ nerwowy 422–424, 423
 ośrodkowy układ nerwowy 221
 przeгляд 269–272
 przywspółczulny układ nerwowy 228, 281–283
 współczulny układ nerwowy 228, 281–283, 426
- Układ siatkowaty 424
 Umysł. *Zobacz też* Świadomy i świadomość; Mind Movies/ kalejdoskop
 inteligencja serca. *Zobacz też* Spójność serca
 mini-mózg centrów energii 55, 177–181, 178, 208
 porównanie świadomego, nieświadomego i analitycznego umysłu 305–309, 307
 tworzenie 81–84
 wchodzenie do podświadomego umysłu 174–177, 175, 199–201
- Umysł analityczny
 porównanie świadomego, nieświadomego 305–309, 307
 proces spójności i wychodzenie poza 471
 wejście do umysłu podświadomego 174–177, 175
- Umysł podświadomy
 porównanie świadomego, nieświadomego i analitycznego umysłu 305–309, 307
 wchodzenie do 174–177, 175, 199–201
- University of Arizona 279
 University of Texas w San Antonio 96
- Uwaga
 energia i umiejscowienie uwagi 223–228, 224–227
 na materii *versus* energii 400–403
 przepływ energii dla chwili obecnej 92–94, 93, 106–107, 106–109
 zbieżne skupienie 173
- Uwięziona energia. *Zobacz* Przepływ energii twórczej

W

- Warunkowanie 297–305
 Wazopresyna 435–437
 Wever, Rutger 464
What the Bleep Do We Know!? (film dokumentalny) 74
 Wibracja. *Zobacz* Częstotliwość
 Wiek Wodnika 462
 Willems, Anna 41–62
 Wizualizacja, porównanie z procesem nadawania wymiaru 330–331
 Wizualizacja wyładowań gazowych (Gas discharge visualization – GDV) 126, 201, 202
 Właściwości piezoelektryczne 415–421, 418
 Współczulny układ nerwowy
 energia dostarczana do mózgu 228, 426
 spójność serca 269–272, 281–283
 Wydarzenia z 11 września, kolektywna reakcja emocjonalna 457–458
 Wzgórze 425, 425–426
 Wzniosłe emocje. *Zobacz też*
 Dostrajanie się
 aktywowanie centrum serca 285–289
 epigenetyka 235–240, 239
 immunoglobulina A (IgA) 104–105, 105
 intencja połączona 144–153, 147, 150
 jako energia w ruchu 90

- podtrzymywanie spójności serca 289–295, 290, 292, 294
 przykład 53–58
 spójność serca 266
 z szyszynki 441–446

Z

- Zaburzenia autoimmunologiczne (studium przypadku) 256–258
 Zagadnienia związane z czasem. *Zobacz też* Przestrzeń-czas i czas-przestrzeń
 czas linearny 365–369, 367
 Mind Movies i pora dnia 328
 produkcja melatoniny 73, 309, 320, 412
 znajdowanie czasu na medytację 126–127
 Załamanie funkcji falowej 135
 Zasada wyposażenia (genetyka) 240
 Zmiana
 jako wybór 58–62
 tworzenie 148
 Znane. *Zobacz też* Chwila obecna
 definicja 108
 nawyki 85–90, 88, 120, 207, 339–344



Dr Joe Dispenza – wykładowca, badacz, autor i nauczyciel, który przemącał w trzydziestu dwóch krajach na pięciu kontynentach. W pracy kieruje się przekonaniem, że każdy człowiek ma potencjał, by być wielkim, a jego możliwości są nieograniczone. Pomógł tysiącom ludzi przeprogramować mózg i wprowadzić trwale, dobre życiowe zmiany. Jako naukowiec bada zjawisko spontanicznych uzdrowień z chorób powszechnie uznawanych za nieuleczalne i rolę, jaką w tym procesie odgrywa medytacja.

Nowe tłumaczenie bestsellera *Twoje nadprzyrodzone zdolności*, zaktualizowane o wypracowane w ostatnich latach specjalistyczne pojęcia środowiska związanego z myślą i ideami dr. Joe Dispenza!

Co to znaczy stać się **nadprzyrodzonym**? Co by było, gdybyś mógł dostroić się do częstotliwości spoza naszego materialnego świata... zmienić chemię swojego mózgu, aby uzyskać dostęp do transcendentnych poziomów świadomości... stworzyć nową przyszłość... i przekształcić swoją biologię, by umożliwić głębokie uzdrowienie?

Korzystając z narzędzi i praktycznych ćwiczeń zawartych w tej książce, będziesz mógł wyjść poza swoją fizyczną rzeczywistość i wkroczyć w kwantowe pole nieskończonych możliwości.

Dzięki temu światowemu bestsellerowi, dowiesz się jak:

- uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał,
- zerwać z negatywnymi przekonaniem, które wpojono ci w przeszłości,
- pozbyć się ograniczeń, destrukcyjnych myśli i emocji,
- stworzyć nowe ciało, nowy umysł i nowe życie,
- odkryć różnicę między trzecim a piątym wymiarem,
- dostroić się do częstotliwości spoza wymiaru materialnego,
- wpłynąć na procesy chemiczne w mózgu oraz stać się twórcą własnej przyszłości.

Odkryj swoje nadprzyrodzone zdolności!

Patroni:

