
DR MICHAEL COTTON

MEDYTACJA KODU ŹRÓDŁOWEGO

NOWATORSKA TECHNIKA



JAK SZYBKO POKONAĆ LĘK, STRES I SKUTECZNIE OSIĄGNAĆ CELE,
AKTYWUJĄC NIEWYKORZYSTANY POTENCJAŁ MÓZGU



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

MEDYTACJA KODU ŹRÓDŁOWEGO

DR MICHAEL COTTON

MEDYTACJA KODU ŹRÓDŁOWEGO

NOWATORSKA TECHNIKA



JAK SZYBKO POKONAĆ LĘK, STRES I SKUTECZNIE OSIĄGNAĆ CELE,
AKTYWUJĄC NIEWYKORZYSTANY POTENCJAŁ MÓZGU



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer
KOREKTA: Ewa Korsak
ILUSTRACJE: Sarah Williamson, Back2Design, Damian Keenan

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-248-4

Tytuł oryginału: *Source Code Meditation. Hacking evolution through higher brain activation*

Originally published in the English language by Inner Traditions International,
under the title SOURCE CODE MEDITATION
Copyright © 2018 by Dr. Michael Cotton

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



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

Dr Michael Cotton to genialny wizjoner, który stworzył, spisał i przekazał światu swój zmieniający życie proces. Mimo iż jest on skomplikowany i oparty na niepodważalnych badaniach naukowych, dr Cotton upraszcza jego koncepcje tak, aby były one dostępne dla odbiorców na różnych poziomach. To, czego uczy, działa. Zmienia moje życie i życie wielu innych ludzi. Stoi na czele czegoś ogromnego, a pierwsi uczestnicy tego procesu będą fundamentami tego, co za chwilę wybuchnie na całym świecie.

– **Dan Hostetler**, dyrektor Above and Beyond Family Recovery Center, wcześniejszy dyrektor Parliament of World's Religions

Doświadczenie pracy doktora Michaela Cottona poprzez Życie w Wyższym Mózgu i Medytację Kodu Źródłowego było ogromnym błogostawieństwem. Te metody, służące naenergetyzowaniu wyższych struktur mózgu, wyjściu ze stresu i przytłoczenia spowodowanego przez niższy mózg, zmieniły radykalnie moje wewnętrzne i zewnętrzne doświadczanie życia. Interesowałem się nimi pod kątem rozwoju duchowego. Nie spotkałem się na świecie z niczym innym, co spowodowałoby taki impet, spokój, obecność, intuicję i zmianę w kierunku bardziej ekspansywnego sposobu bycia. Medytacja Kodu Źródłowego wynosi nas na inne poziomy wyrażania celu, sensu, połączenia, miłości, szczęścia i wolności!

– Wielebna **dr Rachel Wetzsteon**, pastor, gospodarz podcastu Rev with Rachel

Czekałam całe życie na program, który zbiera pojawiające się przez wieki znaki, że istnieje w życiu coś więcej, co nie zostało jeszcze odkryte. Nigdy nie byłam zadowolona z faktu, że mam dostęp do zaledwie 10% mojego mózgu. Poprzez Medytację Kodu Źródłowego doświadczam gwałtownego wzrostu kreatywności jako muzyk i tancerz. Czuję się także coraz bardziej związana z moim kręgiem znajomych i światem jako całością.

– Christine Sotmary,
dyrektor Gonna' Dance Forever Accupuncture

Przez wiele lat cierpiałam z powodu wyniszczającej depresji i nerwicy i mimo zażywania leków i terapii, byłam apatyczna i robiłam tylko minimum, by jakoś żyć. Dziś sama siebie zaskakuję, ponieważ wyglądam przez okno i zachwycam się, jakie wszystko jest piękne. Ludzie, przyjaciele, i nieznajomi, wszyscy wydają mi się po prostu piękni. Czuję zachwyty i wdzięczność na co dzień, nie potrzebuję specjalnej okazji. Życie nadal stawia mi wyzwania, ale jestem w stanie poruszać się w sposób celowy, z większą łatwością, wiedząc, kim jestem. Medytacja Kodu Źródłowego dała mi praktykę, którą z radością stosuję w każdym momencie, nawet, kiedy stoję w kolejce w sklepie. Nie uciekam już od przeszłości. Żyję w pełni w teraźniejszości, pociąga mnie świetlana przeszłość. Cieszę się, że żyję i że mam moje życie.

– Barbara Brouwer

Jako naukowiec (fizyka kwantowa) i poszukiwacz, szukałem od lat czegoś, co naprawdę działa, czegoś, co może wykorzystać zarówno naukę jak i duchowość, co zaoferuje prawdziwą możliwość masywnej osobistej i społecznej przemiany, możliwość stworzenia nieba na ziemi, a nie duchową okrężną drogę. Znalazłem. Moje doświadczenie

z tą techniką było ogromnie doniosłe, a nawet cudowne – i wciąż mogę zrozumieć te doświadczenia naukowo. Moi klienci, którym proponuję tę pracę, raportują podobne doniosłe i prawdziwe zmiany w ich życiu. Twórca tej pracy, dr Michael Cotton, jest geniuszem i mistrzowskim nauczycielem tej rewolucyjnej metody. Prawdziwa ewolucyjna zmiana nie może być łatwiejsza niż to.

– **dr Steven Giron**, (fizyka cząstek elementarnych),
certyfikowany facylitator Życia w Wyższym Mózgu

Przez większość życia rozwijam się duchowo. Stosowałam wiele różnych modalności i technik, by się rozwijać i uzdrawiać. Medytacja Kodu Źródłowego przenosi rozwój i uzdrawianie na zupełnie nowy poziom. Patrząc na życie i odczuwam je w bardziej spokojny i radosny sposób. Łatwiej niż kiedykolwiek przedtem radzę sobie z różnymi sytuacjami życiowymi. Podoba mi się to, że mogę widzieć moje życie wyraźniej i dlatego unikam potrzeby reagowania na różne sytuacje. Będę kontynuowała ten program długo po jego zakończeniu. Polecam go szczerze wszystkim, którzy są gotowi doświadczyć Nieba na Ziemi.

– **Cathi Hampson**, certyfikowany hipnoterapeuta, Zenith Energy Master, certyfikowany mistrz Życia w Wyższym Mózgu

Medytacja Kodu Źródłowego jest odpowiedzią dla zabujanych ludzi Zachodu, którzy chcą rozbudzić cel swojej duszy. Czuję się zdolny, by energetyzować mój mózg kiedy tylko chcę. Nigdy wcześniej nie miałem większego poczucia sensu, celu i pasji w moim życiu. Czuję, że naprawdę warto żyć. Przez wszystkie lata poszukiwań nigdy nie widziałem nic, co przyniosłoby tak szybką transformację.

– **Marty Clemons**, założyciel SYNC Bioresources

Dedykacja:

Tę książkę dedykuję miłości mojego życia, Laurze Cotton. Twoje idealne ucieleśnienie boskiej kobiecości otuliło mnie swoją miłością i stworzyło święte miejsce dla wyłonienia się celu mojego życia. Bez Ciebie nie byłoby tej książki. Dziękuję za nasze wspólne życie, moja Małenka.

Spis treści

Preludium – Cud w Meksyku	15
Przedmowa – Pomiędzy Bogiem a Bestiami	19
Wprowadzenie	23
Moja historia	23
Wielkie poszukiwanie i odkrycie	26
Przyszłość jogi, medytacji i ruchu rozwoju ludzkiego potencjału.	32
Czy naprawdę wierzymy, że transformacja jest możliwa?	34
Gdy nadszedł odpowiedni czas.	37

CZEŚĆ 1 – Baza	43
1. Baza Medytacji Kodu Źródłowego	45
Twój mózg jaskiniowca pożera cię żywcem	45
Dlaczego „samopomoc” rzadko działa?	49
Dlaczego opieka zdrowotna i wellness rzadko prowadzą do zdrowia i dobrego samopoczucia? . .	55
Rozwiązanie	62
Energia aktywująca twój Wyższy Mózg	67
Nauka o energii transformacji i jej ścieżkach	79
Mechanizm Wyższego Mózgu i energia transformacji. . .	82
Baza Medytacji Kodu Źródłowego – tworzenie stanu biologicznego rozkwitu	89
Zacznijmy	95
Baza Medytacji Głównego Źródła	96
2. Medytacja Kodu Źródłowego –	
Pierwsza rewolucja mózgu	103
Anielskie płaty – powstanie nowego mózgu	105
Wyższy mózg i emocje napędzające zmianę	108
Wyższy mózg i myśli wyższego rzędu	113
Wyższy mózg i doświadczenie duchowe	115
Nabyty zespół sawanta: Niezaprzeczalne dowody transformacyjnego potencjału mózgu	118
Architektura twojego nowego mózgu już tu jest, ale....	122
Cichy obszar zaraz zacznie grzmieć!	124
Renesans XXI wieku	126
Przełomowa medytacja.	128
Naucz się techniki Medytacji Kodu Źródłowego	135
3. Integralna metateoria –	
twoja mapa realiów XXI wieku	141
Krótkie wprowadzenie	141
Cztery wymiary	144

Umysł i mózg, dwie niedające się zredukować	
perspektywy jednego holizmu	147
Reakcja niższego mózgu w czterech wymiarach życia . . .	151
4. Stany oświecenia	161
Przebudzenie duszy	163
Przebudzenie transcendentalne	166
Przebudzenie jednolite	170
Przełomowe oświecenie	
z Medytacją Kodu Źródłowego i 9 Szczytami	173
5. Pionowe transformacje twojego mózgu,	
świadomości, kultury	175
Jak wzrastamy	181
Proponowane struktury dominującego mózgu/fizjologia	183
6. Co jest złego w tym, gdzie jesteśmy?	185
Czy zaczyna nam brakować czasu?	185
Ukryte elementy i pętle niższego mózgu	190
Epoka 5 i jej „kreatorzy kultury”	
– gotowa na transformację świata	192
7. Epoka 6 – Powstanie nowego człowieka	197
Historia science-fiction?	197
Pojawienie się Epoki 6	205
Oznaki, że wchodzisz w Epokę 6	210
Przełomowa ewolucja	217
DNA powodzenia Nowego Człowieka	221
Święta Przestrzeń MY	222
Czerwone aksamitne ciastko	
(Kontekst jako czynnik sprawczy)	225
Epoka 6 – Wznoszenie się	229
Cechy znamienne wejścia w etap Wznoszenia się Epoki 6	239

CZĘŚĆ 2 – Medytacja Kodu Źródłowego	
 i 9 Szczytów Transformacji	241
9 Szczytów Transformacji.	243
Szczyt 1: Przebudzenie duszy	245
Szczyt 2: Przebudzenie transcendentálne	248
Szczyt 3: Jednolite przebudzenie.	253
Szczyt 4: Twoje Autentyczne Ja i Cel Duszy	258
Szczyt 5: Spójrz w górę: Sprzyjanie pionowej trajektorii Autentycznego Ja.	266
Szczyt 6: Spójrz w dół: Odzyskiwanie spirali rozwoju. . .	270
Szczyt 7: Oświeć, Uwolnij i Przekształć Cienie w Paliwo dla Wyższego Mózgu.	276
Szczyt 8: Kody naszego życia	287
Szczyt 9: Jednolite Ewolucyjne Oświecenie	298
SalutoGeniczny Ewolucyjny Styl Rozkwitu Epoki 6. . . .	305
Wróć do Szczytu 1	306
Bibliografia.	307
Lista ilustracji.	317
Podziękowania	318
O Autorze	319

Uwaga!

Jeśli masz dolegliwości zdrowotne lub problemy mentalne lub emocjonalne, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia zanim zaczniesz stosować którykolwiek z elementów z tej książki. Nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za twoje reakcje, ponieważ każdy z nas jest inny.

Książka *Medytacja Kodu Źródłowego* nie zastępuje opieki medycznej czy psychologicznej i nie stanowi modalności uzdrawiającej. To prawda, że kiedy ludzie się rozwijają, może nastąpić ich uzdrowienie, ale nie stosuj tego zamiast odpowiedniej opieki medycznej. Jeśli masz pytania, skonsultuj się z profesjonalnym praktykiem. Możesz doświadczyć wielu rzeczy stosując *Medytację Kodu Źródłowego* i sam musisz znaleźć praktyka, który da ci najlepsze wsparcie na którymkolwiek poziomie. *Medytacja Kodu Źródłowego* nie jest przeznaczona do stawiania diagnozy i leczenia.

To, co się dzieje, pochodzi z twojego wnętrza; nie można dokładnie przewidzieć, jak twoje ciało będzie się wyrażać lub jak intensywnie będzie się uwalniać czy zmieniać. To twoja własna fizjologia decyduje, co trzeba zrobić i ty jesteś odpowiedzialny za to, co się stanie dalej. Jeśli coś jest zbyt intensywne lub niejasne w jakimkolwiek momencie, poszukaj tego, co najlepiej ci służy. Możesz też zorganizować spotkania w swojej społeczności i korzystać z pomocy grupy na www.surcecodemeditation.com.

Preludium

Cud w Meksyku

*Kiedy wszystkie inne ewentualności zawodzą, cokolwiek pozostaje,
nieważne jak nieprawdopodobne, musi być prawdziwe.*

– SIR ARTHUR CONAN DOYLE

Kilka miesięcy temu uczestniczyłem w głęboko wzruszającym doświadczeniu, jakie miało miejsce w małym, górskim miasteczku kolonialnym koło Puerto Vallarta w Meksyku.

Nasz przewodnik, specjalizujący się w odwiedzaniu rancz i wiosek nieskażonych turystyką, wiedziony długim łańcuchem synchroniczności, skontaktował się ze mną i zaprosił mnie na wyprawę, by spotkać się z tubylcami, obejrzyć rzadkie petroglify i wczuć się w autentyczną atmosferę Meksyku. Przyjąłem zaproszenie nie mając najmniejszego pojęcia, do czego ono doprowadzi. Dopiero po jakimś czasie, przewodnik wyjawiał swój plan zebrania małej grupy uzdrowicieli, by odmienić niełatwe życie ludzi w odległych wioskach, które mieliśmy odwiedzić.

Po zwiedzeniu pięknych miejsc i obejrzeniu petroglifów pozostawionych przez antycznych Azteków, dotarliśmy do szesnastowiecznego miasteczka El Tuito, położonego malowniczo w górach. Brad słyszał, że mieszka w nim kobieta, która cierpiała na depresję, jej życie było udręką, a noce bezsenne z powodu koszmarów. Odseparowano ją od dzieci, a mieszkańcy miasta pogardzali nią z powodu jej „zła”.

Mała, sześćoosobowa grupa, weszła do jej domku o powierzchni chusteczki do nosa. Stary stół do masażu, bez zagłówka, który towarzyszył nam podczas podróży, został rozstawiony w środku jedyne go pokoju. Nasz przewodnik zapytał kobietę po hiszpańsku, czy mogę przeprowadzić jej „uzdrawianie”. Kobieta z ledwością skupiała się na zrozumieniu, co do niej mówimy, ale zgodziła się i położyła na stole, podczas gdy reszta usiadła dookoła niej, robiąc mi miejsce.

Byłem pełen ogromnego podziwu i zachwytu nad wspaniałością tej chwili w górach Meksyku, kiedy na moim stole leżała kobieta nie mówiąca moim językiem i nie mająca pojęcia, co się miało wydarzyć. Ten moment przywiódł mnie bardzo blisko nie tylko do tajemnicy tego, co było tuż obok, ale do tajemnicy wszystkiego. W pewnym sensie, wszyscy w grupie poddaliśmy się jakiejś niewidzialnej sile, która doprowadziła nas do tego momentu w nieznanym wyczekiwaniu czegoś, co miało się nam objawić.

Kiedy kobieta leżała na stole twarzą w dół, przetłumaczono jej na hiszpański kilka moich słów. Odczekałem chwilę, by przyjąć świętość tego, co się przede mną roztaczało i zacząłem przedstawiać protokół Życia w Wyższym Mózgu (praktykę, z której wywodzi się Medytacja Kodu Źródłowego). Przedstawiłem informację w formie dotyku w unikalnym kodzie zaprojektowanym w celu uwolnienia subtelnej energii z jej ciała do mózgu... i tak się stało. W ciągu kilku chwil, w czasie których przez jej całe ciało przebiegały fale energii, zaczęło ono „oddychać sobą”, uwalniając dziesiątki lat cierpienia.

Reszta grupy siedziała oniemiała i pełna czci dla potęgi energii płynącej przez ciało kobiety i prawdy pochodzącej z głębokiego źródła, ukazującej się naszym sercom i oczom. Po chwili pełnego i spontanicznego rozładowania poprzez fale oddechu i uruchomienia energii w sposób widoczny wstrząsającej jej ciałem – uwalniającym stłumione emocje w każdym wierzchołku fali

– odwróciłem kobietę na plecy, gdy jej ciało otwarło się, a energia przelała się do wyższych struktur jej mózgu.

Byliśmy świadkami, jak „hałas” opuszczał jej umysł, a z fizjologii uchodziły lata cierpienia. Półtorej godziny minęło jak krótka chwila. Kobieta leżała nieruchomo i cicho, w absolutnym spokoju Boga.

W końcu usiadła, energia znów zaczęła krążyć w jej ciele. Z wyrazem oczu i przekonaniem kogoś, komu pozwolono ujrzeć prawdę, powiedziała, że czuła energię od stóp po czubek głowy i że jej mózg był długo martwy, a teraz znów żyje. Stwierdziła, że jest nareszcie wolna, że poczuła dotknięcie Boga i jest „szczęśliwa, szczęśliwa, szczęśliwa”.

Oczy wszystkich osób zgromadzonych w pokoju wypełniły się łzami i każdy zrozumiał, że był świadkiem czegoś uświęconego.

• • •

Bardzo głęboko kontemplowałem doniosłość tego wydarzenia i łatwość oraz piękno, jakie mu towarzyszyły, ostro kontrastujące z naszymi postmodernistycznymi trudnościami i pozbawionym złudzeń światem, ślepo zamieszkiwanym przez nasze poglądy. Zrozumiałem, że lata warunkowania uczyniły cynizm i nihilizm normą. Ale one nie są normą. Cynizm jest dla leniwych, a nihilizm należy do zagubionych. Udawanie, że nasze racjonalne zachodnie, materialistyczne przekonania ukazują jedyną prawdziwą rzeczywistość, jest intelektualnie nieuczciwe.

Musimy wynieść się ponad stare sposoby i jednocześnie włączyć je w nowe sposoby działania. Nie chcemy opuszczać racjonalnej świadomości, ale po drugiej jej stronie *MUSIMY* nauczyć się czerpać prawdę z czegoś głębszego. *To coś mieszka w środku.* Jest w nas tyle uwarunkowań oddzielających nas od cudów, że łatwiej jest nam żyć w cichej desperacji.

Tak naprawdę, ten świat jest czystym zachwytem. Po prostu zapomnieliśmy o tym. Nasze początki sięgają wybuchu wszechświata z niczego, jaki miał miejsce 13,8 miliarda lat temu. Tańczące kwanty istniały wtedy i istnieją nadal, wciąż pojawiając się znikąd i przybывая w sposób niewytłumaczalny w czasie i przestrzeni. Niewidzialny Eros kieruje wszystko ku większej biologicznej złożoności i wyższemu stopniowi największej z wszystkich tajemnic: świadomości. I pomyślmy raczej, jeśli jesteśmy naprawdę szczerzy, że nie mamy pojęcia, dlaczego jest coś (jeśli w ogóle) a nie nic. To jest całkowicie niepoznawalne i przywodzi mi na myśl cytat Augustyna „jeśli coś pojmujesz, to nie jest to Bóg”.

I tak właśnie jest. W tym względnym wymiarze czasu i przestrzeni jesteśmy my, właśnie tu, właśnie teraz i jesteśmy ewolucją, która staje się świadoma siebie. Cała tajemnica zakodowana w naszym DNA, 13,8 miliarda lat gnieźdzącej się w naszych ciałach i odwiecznie istniejącej świadomości, pchającej wszystko do przodu ofiarowało nam to samo „bycie”, które znamy jako naszą osobistą egzystencję.

I oto byłem, właśnie wtedy w tym meksykańskim górskim miasteczku, świadkiem kolejnego cudu w nieskończonym strumieniu cudów. Ale cóż ten cud oznacza? Jaka jest moja odpowiedzialność w związku z tym, że został mi on objawiony? Co musimy zrobić, jeśli pozwolono nam to ujrzeć? Jakie moce tak naprawdę w nas drzemią?

17 lutego 2017 roku w Tuito w Meksyku, kilka delikatnych dotyków obudziło śpiącą inteligencję i uwolniło zagubioną duszę. Jaki stłumiony, drzemiący potencjał czeka wciąż na odkrycie? Kim naprawdę jesteśmy? Dokąd zmierzamy z punktu, w którym jesteśmy?

Michael Cotton
Chicago, IL.
2017

Przedmowa

Pomiędzy Bogiem a Bestiami

Prawie dwa tysiące lat temu, w starożytnym mieście Alexandria, filozof Plotyn powiedział „*Ludzkość jest zawieszona między bogami a bestiami*”. Uważam, że to bardzo trafne stwierdzenie i sądzę, że współczesna nauka o mózgu potwierdza to. My, ludzie, posiadamy nieświadomą, prymitywną część w mózgu, której celem jest zapewnienie nam przetrwania w niebezpiecznym, brutalnym i nieprzyjawnym świecie. Ta stara część naszego mózgu powstała w czasie, kiedy otoczenie człowieka było pełne drapieżników i mimo że nie czyhają one już za każdą skałą czy drzewem, ten „mózg jaskiniowca” wciąż działa z pełną czujnością, zazwyczaj bez udziału naszej świadomej wiedzy czy wyboru.

Płacimy ogromną cenę za dominację tego prymitywnego mózgu we współczesnym świecie. Percepcja i reakcje prymitywnego mózgu powstrzymują rozwój w kierunku wyższej świadomości i hamują nasz potencjał osiągnięcia większej kreatywności, obserwacji i pełniejszego życia. Wciąż jesteśmy nawracani do życia z tymi samymi (nawet negatywnymi) myślami, okolicznościami, związkami i otoczeniem, ponieważ dla prymitywnego mózgu *to samo oznacza bezpieczeństwo*.

W naszym życiu w XXI wieku te mechanizmy przetrwania prymitywnego mózgu stoją w sprzeczności z potencjałem „wyższego ja” – potencjałem, który drzemie w nowo powstałym, ale wysoce uśpionym *Wyższym Mózgu*. Wyższy ludzki mózg dąży do

kreatywności, zmiany i rozwoju, ale poniżej progu świadomości, stary, niższy mózg – wciąż dominujący – trzyma nasze życie w swoim uścisku. Nieświadomy, niższy mózg reaguje na możliwość znaczącej zmiany życiowej (nawet, jeśli jest ona pozytywna) jak gdybyśmy pędzili na oślep w nieznane; nieznane, które może równie dobrze być zamieszkane przez niebezpieczne drapieżniki. Tak więc, niższy mózg jest nieprzychylny zmianie i zawsze skieruje nas do tego, co nas chroniło w dawnym, nieprzyjaznym, zasiedlonym przez drapieżniki świecie. Bezpieczeństwo, mówiąc prosto, oznacza „nie zmieniaj tego, co robisz, bo to, co robisz, zawsze trzymało cię przy życiu”.

Oto więc jesteśmy, zawieszeni *„między bogami a bestiami”*, w połowie drogi między wyższym a niższym mózgiem. Utknęliśmy. Widzimy przebliski transcendencji, a jednak wciąż coś nas odciąga z powrotem w stare, znane schematy. Czy jesteśmy skazani na życie w stanie niższego mózgu z właściwym mu strachem, monotonią, stresem, lękiem i apatią, zaledwie „pozostając przy życiu”? Jeśli tak, po co jesteśmy wyposażeni w ten w wielkim stopniu uśpiony Wyższy Mózg? Współczesna nauka mówi nam, że Wyższy Mózg człowieka, szczególnie jego „kora przedczołowa”, kiedy jest pobudzony, wiąże się z intuicją i obserwacją, stanami uniesień emocjonalnych i zaawansowanymi stanami świadomości, a mimo to, ta niezwykle część naszego mózgu śpi.

Potencjał naszego Wyższego Mózgu jest w większości cichy, i jakkolwiek jest on wybitny, zdaje się nie być jedyną rzeczą ludzkiego ciała, która jest uśpiona. Być może słyszałeś o „uśpionej energii” w ciele? Energii, której przebudzenie jest przedmiotem uświęconej doktryny od niepamiętnych czasów. Ta bierna energia jest częściowo znana od tysięcy i czczona przez starożytne sztuki uzdrawiania oraz wschodnie i zachodnie tradycje mądrości. Święte pisma uczą nas, że kiedy zostaje uaktywniona, zaczyna

płynąć ukrytymi ścieżkami w ciele, działając pozytywnie na ciało i dobre samopoczucie oraz podnosząc świadomość.

Wyobraź sobie, jakie zmiany mogłyby się dokonać, gdyby ta energia była zrozumiała w kategoriach współczesnej nauki, konsekwentnie mobilizowana i kultywowana, by stać się „aktywną energią” dla Wyższego Mózgu. A gdyby tak, niech się zastanowię, to źródło energii w ciele rozwinęło się równocześnie ze strukturami Wyższego Mózgu i było częścią obwodu, który przyniosłby więcej paliwa potrzebnego najbardziej zaawansowanemu ewolucyjnemu osiągnięciu, najwyższym osiągnięciom ludzkiego mózgu? A gdyby jednak hamująca siła niższego mózgu nigdy nie poluzowała swojego uścisku na tyle, aby ta subtelna energia mogła się „załączyć”, dokończyć bieg do Wyższego Mózgu i obudzić życie w rewolucyjnym potencjale zamkniętym w najistotniejszym aspekcie naszego centralnego układu nerwowego?

Uważam, że właśnie w takim punkcie znajdujemy się jako rodzaj.

Obecnie, tysiące lat od pierwszych odkryć tych tajemniczych ścieżek w ciele i energii, jaką w sobie kryją, *kod został rozszyfrowany*. Odkryto i rozwinięto konsekwentną, powtarzalną i możliwą do nauczania technikę, która łagodnie uderza w te ścieżki uwalniając uśpioną w nich energię i kierując ją w zadziwiający sposób do Wyższego Mózgu, potrząsając nim, by się obudził!

Nasz Wyższy Mózg, „korona stworzenia”, wciąż nie w pełni zmetabolizowany i nie do końca wybudzony, może rozpocząć dopełnienie swojego ewolucyjnego potencjału. Uważam, że ten potencjał to nic innego jak nowy początek ludzkości. Transcendencja powodowanego lękiem i opartego na przetrwaniu życia, będzie zastąpiona w pełni przebudzonym i oświeconym człowiekiem i kulturą, na zawsze trwających w stanie świadomej ewolucji.

Wyobraź sobie świat, w którym niższy mózg nadal będzie dostępny po to, by nas chronić w razie potrzeby, ale jego „centrum

dowodzenia” przeniesie się wyżej, do świeżo rozwiniętego *nowego mózgu*. Ta najwyższa część mózgu przebudziłaby się u całej ludzkości, a powołana potęga mogłaby być skierowana do wszystkich dziedzin życia.

Czy radość, cel, pasja i sens mogłyby stać się naszą nową bazą życiową? Może nawet oświecenie? Czy moglibyśmy stworzyć niebo na Ziemi? Wierzę, że tak. Jeśli „spora mniejszość” nas odda się temu przejściu od niższego, pełnego stresu mózgu, do wyższego, bardziej oświeconego i nauczy się możliwie najskuteczniejszych sposobów życia wywodzącego się z tego nowego, przebudzonego stanu, ostatecznym rezultatem mógłby być tylko piękny, nowy świat dla wszystkich nas. Płonę na myśl o tej możliwości!

Dołączysz?

Wprowadzenie

Moja historia

Był poniedziałek, z pozoru taki jak wszystkie poniedziałki. **B**A jednak w ten szczególny poniedziałek moje życie miało się zmienić radykalnie i nieodwracalnie. W ten szczególny poniedziałek, bez mojej wiedzy, miało rozpocząć się moje „nowe życie”. Nie z powodu jakichś dramatycznych zewnętrznych wydarzeń, wręcz odwrotnie, miało ulec transformacji z powodu czegoś, co działo się *wewnątrz* mojego mózgu.

Dym spawalniczy i palące się aluminium wypełniały moje zmysły, kiedy kolejny dzień pracy upływał tak samo prozaicznie jak każdy inny mojego życia. Jednak, miało ono zmienić się na zawsze zanim ten dzień się skończył. Niezaangażowany w pracę, marzyłem na jawie i myślałem o tym, żeby poimprezować w nadchodzący weekend. Stałem w typowym warsztacie połowy lat 80., kompletnie odłączony od pracy i życia, jak zwykle. Kolejny dzień, te same czynności, spoglądanie na zegar i modlitwa, aby dzień jak najszybciej się skończył, abym mógł w jakiś sposób oderwać się od bezsensownego życia, które sobie stworzyłem.

Było ono pełne stresu, strachu i apatii. Zostałem wydalony z uniwersytetu – nieupoważniony do powrotu po pierwszym roku studiów – i teraz w wieku 26 lat zmierzałem zupełnie donikąd. Nagle, wszystko się zmieniło. Gdy tak stałem przygarbiony – przy głośno buczącym urządzeniu – w pokrytych smarami starych džinsach i koszulce, poczułem jak spłynęło na mnie uczucie

nagłej mocy i w tym momencie dostrzegłem mój zapierający dech w piersiach potencjał. Stałem jak przygwożdżony do podłogi na środku warsztatu, sparalizowany przyplływem energii we własnym ciele i głębokim przekonaniem w głębi duszy.

Wszystkie obrazy, dźwięki i zapachy otoczenia przestały istnieć i wszystko, z wyjątkiem mojego wzmocnionego wewnętrznego uczucia i wyraźnego zmysłu potencjalnego *nowego życia*, zniknęło. Ostry zapach dymu spawalniczego, zgrzytanie stali i aluminium w fabryce na Środkowym Zachodzie Stanów Zjednoczonych rozmyły się w nowej atmosferze mojego umysłu i oszałamiającej wizji tego, co miało nadejść. Wizja nowego życia zaczęła się krystalizować i było to wszystko, co pozostało w mojej świadomości.

Czas się zatrzymał, wewnętrzne przekonanie przepełniało świadomość i czułem ogromną pewność. W tym momencie wiedziałem, że za chwilę zmienię moje życie i nic mnie nie mogło przed tym powstrzymać. W tym nowo odkrytym, potężnym stanie jasności i przekonania natychmiast zostawiłem swoją pracę i wróciłem na uczelnię. Przeszedłem długą drogę od akademickiego fiaska na poziomie średniej ocen 0,57 do statusu najlepszego studenta realizującego (z dobrym rezultatem) 32-godzinny program, dwukrotnie szerszy niż normalna liczba zajęć w semestrze na studiach licencjackich. Wziąłem na siebie ten ogromny ciężar w postaci ekstremalnie dużej liczby zajęć, aby jak najszybciej dostać się na studia zawodowe. Kiedy zakończyłem wymagane studia licencjackie, przyjęto mnie na podyplomowe czteroletnie studia doktoranckie z chiropraktyki, które ukończyłem z wyróżnieniem w ciągu trzech lat i znalazłem się na ogólnokrajowej liście doskonałości akademickiej dziekana.

To był dopiero początek mojego *nowego życia*, które jest teraz naznaczone wieloma zawodowymi osiągnięciami. Prowadzę

przynoszące sukcesy firmy w branży wellness i rozwoju osobistego, przemawiam przed tysiącami słuchaczy, a na początku XXI wieku założyłem i rozwinąłem Higher Brain Living¹, Source Code Meditation² i 9 Summits of Transformation.³ Byłem właścicielem i prowadzącym wiele centrów HBL (Higher Brain Living), wyszkoliłem i certyfikowałem setki praktyków HBL, a obecnie kieruję Instytutem Higher Brain Living oraz kwaterą główną Source Code Meditation w Chicago. Podróżuję po świecie prowadząc rekolekcje, przemawiając i nauczając, jednocześnie pisząc książkę, którą właśnie trzymasz w rękach.

To, co jest szczególnie ciekawe w mojej osobistej historii to fakt, że nic w moim życiu i w mojej przeszłości nie zapowiadało tej dramatycznej transformacji. Praktycznie z dnia na dzień przeszedłem drogę od zestresowanego, przepełnionego lękiem, zażywającego leki młodzieńca cierpiącego na chroniczne migreny, przez porzucenie studiów (właściwie, zostałem wyrzucony z powodu zbyt słabych ocen) do człowieka osiągającego ogromne sukcesy. Nie było w mojej przeszłości absolutnie nic, co mogłoby zapowiadać tak doniosłą zmianę kierunku mojego życia. Co się zatem stało? Dlaczego ja? Skąd wziął się ten nowy kierunek, ten stan upodmiotowienia, to uczucie pewności, jasności i przekonania?

Wychowywałem się w dolnej części Środkowego Zachodu Stanów Zjednoczonych w dobrym domu z kochającymi rodzicami. Jednak moje solidne wychowanie nie uchroniło mnie przed zamroczeniem, zagubieniem i lękliwością. Tłukłem się przez życie bez żadnego wyraźnego poczucia kierunku, gdy nagle spadły na mnie olśnienie i energia do transformacji. Cóż to było takiego, co mnie obudziło i, co ważniejsze, skłoniło do działania i radykalnej

¹ Życie w Wyższym Mózgu

² Medytacja Kodu Źródłowego

³ 9 Szczytów Transformacji

zmiany życia? Odpowiedź na to pytanie i pragnienie pomagania innym w doświadczaniu zmian stały się pasją mojego życia.

Chcę być dobrze zrozumiany: nie sugeruję, że doznałem jakiegoś pełnoobjawowego przeistoczenia czy fundamentalnego stanu oświecenia w wieku 26 lat. Jednak to, czego doświadczyłem, było bardzo radykalną zmianą w moim mózgu i w mojej świadomości, prowadzącą do nowego życia, które było zupełnie nieznane z perspektywy tego, jakie wiodłem do tego czasu. Wciąż nad sobą pracuję, tak jak każdy, kto przyjmuje ewolucyjny model życia, ale jestem zupełnie inny, niż byłem kiedyś i ty także możesz być inny. Stosuję zasady i techniki Medytacji Kodu Źródłowego każdego dnia, wciąż się rozwijam i ewoluuję. Mam nadzieję, że zarówno moja osobista ewolucja, jak i twoja, nigdy się nie skończy.

Wielkie poszukiwanie i odkrycie

Tak więc zaczęła się moja podróż do pogmatwanego świata ruchu samorozwoju i ludzkiego potencjału. Zaraz po mojej transformacji w wieku 26 lat, wszedłem na drogę poszukiwania tego, co powoduje dokonanie się transformacji u niektórych pozornie szczęśliwych ludzi, ale nie u większości. Moje poszukiwania trwały ponad dwadzieścia lat. Większość z nas, jak przypomniał boleśnie Henry David Thoreau *„żyje w cichej desperacji i kładzie się w grobie z wciąż grającą w ich wnętrzu melodią”*. Kiedy osiągamy dorosłość, wszelka dramatyczna transformacja naszej świadomości zdaje się nam umykać, mimo że pragnienie uwolnienia istnieje we wszystkich kulturach i na wszystkich kontynentach u miliardów ludzi.

Historycy, teoretycy integralni i psychologowie rozwoju badali i wyrazili zarys etapów ewolucji umysłu, dając radykalnie nowy sposób tworzenia znaczenia i interpretowania świata. Podobnie wielcy mędrcy wschodu i zachodu wskazywali na fundamentalne,

jednolite doświadczanie świadomości, która wprawia nas w głęboki boski zachwyty. Wiemy, że istnieje możliwość transformacji, ale do tej pory pozostawaliśmy bez środków czy mechanizmów, dzięki którym ludzie mogliby masowo ją osiągać, czy chociażby powodować wszelkiego rodzaju poziome (ewolucyjne) i trwałe zmiany życiowe. Zbyt długo błędziliśmy w ciemnościach bez wystarczającego sposobu na przyspieszenie i osiągnięcie tego cudownego przebudzenia dla ludzkości. Dla większości z nas, bycie wolnymi od uzależnienia się od świata pełnego cierpienia i podziałów zdaje się być snem bez realnej nadziei na spełnienie.

Dla niewielkiego odsetka ludzi, którzy rzeczywiście doświadczają dramatycznej poprawy życia i transformacji, zazwyczaj niezrozumiałe jest, jak lub dlaczego to się stało. Jaka jest nadzieja dla większości z nas na poprawę codziennego życia, nie mówiąc już o osiągnięciu pełnego uniesienia stanu jedności, przeświadczenia i połączenia? Jak moglibyśmy w ogóle mieć nadzieję na osiągnięcie tej zaawansowanej formy oświeconej świadomości wspominaanej przez świętych i mędrców wschodu i zachodu?

Według historyka jogi i mistycyzmu, Gopi Kriszny, *„tylko najniezwyklejsze z niezwykłych istot ludzkich”* osiągnęły kiedykolwiek ten najwyższy stan istnienia w jakimkolwiek momencie historii. Wydawać by się mogło, jak gdyby szczęście uśmiechnęło się do niektórych jednostek przynosząc im uniesienie. A co z resztą nas? *Rozwijający się nowy kierunek opisany na stronach tej książki wskazuje nową drogę, która może stworzyć żyzne podłoże dla naszego przebudzenia.*

• • •

To, co odkryłem, poświęcając moje życie na poszukiwania, jest szokujące. W metodach osobistej transformacji istnieje „brakujące ogniwo” i ukryty *klucz*, który musi zostać przekreślony,

jeśli jakakolwiek zmiana ma nabrać koniecznego rozpędu, by dać się odczuć w twoim życiu. To „brakujące ogniwo” powstrzymuje większość z nas nawet przed codziennymi zmianami poprawiającymi życie, takimi jak zrzucanie nadwagi, naprawianie związków czy rozwijanie kariery. To „brakujące ogniwo” tłumi naszą radość, niweczy nasze pasje i trzyma nas z dala od życiowego celu. Ogranicza ono nawet nasze możliwości do przeżywania autentycznej i głębokiej duchowości i oświeconego stanu istnienia.

Wiem teraz, że doniosła zmiana, jaka wstrząsnęła moim życiem ponad 25 lat temu, jest jedynie początkiem tego, co czeka ludzkość, jeśli będziemy skłonni otworzyć się na nowe dzieje i zaangażować w nowy ruch obiecujący ujawnienie zapierającego dech w piersiach morza możliwości, która właśnie zaczyna się wyłaniać i wskazuje nową perspektywę ludzkiego potencjału. Zrozumiałem, że klucz do naszego rozwoju i ewolucji jako jednostek i całej społeczności spoczywa w naenergetyzowaniu uśpionego najwyższego potencjału w naszych mózgach. Od najzwyczajniejszych codziennych życiowych usprawnień, jakich poszukujemy, takich jak redukcja stresu czy lepsze relacje, po możliwość osiągnięcia oświeconych stanów świadomości i transformację, „brakujące ogniwo” jest to samo. Dla ludzkiej transformacji to niewykorzystywana, drzemiąca, wysoko rozwinięta część naszego mózgu. Medytacja Kodu Źródłowego to klucz do jej włączenia.

To, co odkryje przed tobą ta książka to nie tylko teoria, ale także praktyczny sposób przekręcania klucza, który otworzy potencjał Wyższego Mózgu, abyśmy mogli się „obudzić” i wykrzesać nowy stan umysłu w celu przekształcenia naszego życia.

Tragedią jest to, że *niższa* prymitywna, generująca stres część mózgu – odgrywająca swój program przetrwania poza świadomością – przejmując kontrolę nad potencjałem i wzmacnia problematyczne obszary naszego życia. Jak się dowiemy, niższy mózg

posiada prymitywny biologiczny nakaz podtrzymywania wszystkiego w takim samym stanie, ponieważ to samo = *bezpieczeństwo*.

Koncepcja jest prosta; kiedy pewne sfery twojego życia nie poprawiają się, twój niższy mózg je kontroluje! Jeśli chcesz ruszyć z miejsca w obszarach życia, w których utknałeś, niższy mózg musi puścić swój uścisk, a Wyższy Mózg nabrać rozpędu. Medytacja Kodu Źródłowego (SCM) jest kluczem, nowym sposobem uruchomienia i dodania energii niewykorzystywanemu Wyższemu Mózgowi, uwalniającym uśpiony potencjał, dzięki któremu możesz wnieść do obszarów życia, które chcesz poprawić, wzmocniony stan emocjonalny i wyższą świadomość. Wkrótce nauczysz się, jak uczynić tę zmianę w mózgu możliwą dla siebie! Jest jeszcze więcej dobrych wieści. Jeśli wystarczająca liczba osób dokona zmiany w kierunku Wyższego Mózgu, osiągnięta zostanie masa krytyczna, dzięki której nastąpi pozytywna zmiana w społeczeństwie. Ta zbiorowa zmiana w mózgu rozerwie wszelkie kraty ograniczające nas w naszym świecie i otworzy nam oczy na nowe zrozumienie tego, jak być w pełni człowiekiem.

Na stronie internetowej www.sourcecodemeditation.com/demos możesz obejrzeć pokaz techniki, której nauczam w tej książce. Zobaczysz dramatyczną reakcję w ludzkim ciele, kiedy energia przepływa do Wyższego Mózgu. Zanim skończysz czytanie książki i dzięki praktyce, będziesz w stanie dokonać tego, co obejrzyś na demonstracjach w filmach! Z ich perspektywy zobaczysz doniosłość tego, co za chwilę odkryjesz.

• • •

W trakcie czytania tej książki przejdiesz przez te same poszukiwania, którym poświęciłem dwie i pół dekady mojego życia. Zanurzymy się głęboko w świat ludzkiego potencjału i pokażę ci,

co odkryłem. Prześledzimy szlak, który wziął swój początek prawie 5000 lat temu w jaskiniach w Indiach. To właśnie tam adepci duchowości, jako jedni z pierwszych, odkryli tajemniczą energię rezydującą w ludzkim ciele i poświęcili swoje życie technikom i praktykom, które pobudziłyby tę energię do życia.

Adepci ci poświęcili każdą chwilę swojego życia rzadkiej możliwości kierowania tej uświęconej energii do mózgu w celu przekształcenia umysłu. Natknęli się na „brakujące ogniwo” i eksperymentowali oraz poszukiwali klucza, który w ich przekonaniu mógłby położyć kres ludzkiemu cierpieniu i wybawić nas z objęć rozpacz z powodu nieuchronnej śmiertelności. Odizolowali się od zakłóceń środowiskowych i oddali się dekadom praktyk w nadziei na zmobilizowanie tej tajemniczej energii i osiągnięcie transformacji świadomości.

Najważniejsze w tych poszukiwanych transformacjach świadomości było „doświadczenie oświecenia” i tak radykalne odłączenie się od zwykłej rzeczywistości, że oszołomiony poszukiwacz miał wejść w bezpośrednie posiadanie odpowiedzi na nieśmiertelne pytania ludzkości: Kim jestem? Dlaczego tu jestem? Jaki to wszystko ma cel? Osiągnięcie oświecenia dawało uczucie, jak gdyby doznający go spał przez całe swoje życie i właśnie się obudził ze snu. Oświecona świadomość rodziła poczucie jedności, połączenia i przynależności, które nie musiały być (i nie mogły być) rozumiane na poziomie intelektualnym. Ten nowy stan przynosił po prostu zrozumienie na głębokim i doniosłym poziomie, poza zdolnością racjonalnego pojmowania. W tym stanie doświadczano głębokiego sensu istnienia, błogostanu i *zaznania*, jak wszystko we wszechświecie pasuje z całością i sensem. Ci wyjątkowi starożytni oświeceni doświadczali w efekcie nowego umysłu, dzięki któremu poznali siebie i kosmos. Legendarne

mowy i święte teksty opisujące te stany świadomości miały taką potęgę, że poszukiwacze porzucali wszystko, by do niego dążyć.

Niestety, to, czego nie znalazłem w moich intensywnych poszukiwaniach (w przeszłości i obecnie) i dogłębnych analizach ludzkiego potencjału, stanowią środki, techniki i praktyki mogące masowo wprowadzić w wyższy stan świadomości ludzi żyjących we współczesnym świecie. Nie udało mi się też znaleźć dowodów na to, że jakkolwiek technika lub praktyka, kiedykolwiek w historii przyniosła szybkość i trwałą zmianę u dużej populacji ludzi.

We wszystkich kulturach świata, w przeszłości i w teraźniejszości, można znaleźć rzadkie jednostki, które dotarły do krawędzi oświeconej świadomości. Spotkało je przebudzenie tak bardzo wykraczające poza kulturowe zrozumienie, że często napotykały surowe reperkusje za choćby wspomnianie o nim. Wielcy przebudzeni są legendami, a także męczennikami. Od Chrystusa, poprzez Krisznę aż po Buddę, niesione przez nich przesłanie brzmiało „możemy przebudzić się do nowej rzeczywistości”. Te rzadkie jednostki, które dostały nowej świadomości mówiły o bezpośrednim połączeniu się ich indywidualnej świadomości z boską świadomością.

Ta wyższa świadomość ma się dopiero objawić w sposób dostępny w procesie wielkiej spirali rozwoju ludzkości. Jednak jestem przekonany, w oparciu o nowe informacje i rozwój, że nasza sytuacja dziś jest lepsza niż kiedykolwiek przedtem. Prawdopodobnie wiesz już, że „brakujące ogniwo” do tego stanu oświeconej świadomości jest tym samym „brakującym ogniwem”, które sprawia, że tkwimy w złych związkach, niedających spełnienia karierach, niezdrowych nawykach i apatii wobec życia. „Brakujące ogniwo” w drodze do oświecenia to, oczywiście, także uśpiony Wyższy Mózg człowieka.

Z powodu uśpionej natury Wyższego Mózgu i paralizującego uścisku niższego mózgu, prawie żadna fizyczna, emocjonalna, mentalna czy duchowa technika rozwojowa nie jest w stanie

w pełni przynieść możliwości zmiany. Bez wzmocnionego metabolizmu Wyższego Mózgu, zsynchronizowanego z technikami rozwoju osobistego, efekty tych technik są przytłumione i często chwilowe. Mówiąc w skrócie, klucz do tego „brakującego ogniw” musi być przekręcony, jeśli chcemy, aby nasze ciała, umysły i dusze rozkwitały. Wierzę, że Medytacja Kodu Źródłowego przekręca ten klucz. Starożytni adepci dali nam kawałek układanki, kawałek, który wygrzebaliliśmy teraz z lamusa i połączyliśmy ze zrozumieniem współczesnej nauki o mózgu oraz Metateorii Integracyjnej i ustawiliśmy w ewolucyjnym kontekście kosmosu.

Wstawiliśmy brakujący kawałek układanki do obrazu ewolucji osobistej i kulturowej. Możemy go wpisać do naszego współczesnego życia. Poprzez tę książkę uczynimy go częścią globalnych społeczności. Medytacja Kodu Źródłowego tworzy jednolitość i powtarzalność naszej transformacji, dlatego ludzie mogą nie tylko poprawić swoje codzienne życie, ale także podążać ścieżką w kierunku nowego, wolnego sposobu bycia i stawania się.

Przyszłość jogi, medytacji i ruchu rozwoju ludzkiego potencjału

*Z tysięcy tylko jeden mnie poszukuje. I z tysięcy, którzy mnie poszukują,
tylko jednemu udaje się mnie znaleźć.*

– BHAGAVAD GITA

To, co odkryli w przeszłości pionierzy rozwoju osobistego doprowadziło ostatecznie do różnych technik i praktyk sklasyfikowanych obecnie jako „ruch rozwoju potencjału ludzkiego”. Wśród tych technik i praktyk istnieją dwie najbardziej popularne i trwałe: joga i medytacja. Z powodu ostrego rygoru i nierealistycznego czasu, energii i zaangażowania, jakiego te techniki

wymagały, aby dokonać w osobie transformacji za ich sprawą, ostatecznie uproszczono je i złagodzono, aby stały się przystępne dla mas. Mamy teraz więcej użytkowników bez realizatorów. To nie jest krytyka tych metod. Mówiąc prosto, techniki te nie były historycznie rozwinięte dla współczesnych poszukiwaczy. Nieunikniona była ich modyfikacja, by dopasować je do napiętych harmonogramów i ograniczonej uwagi współczesnego umysłu.

Moją troską jest to, że zapomnieliśmy, po co nam uwolnienie i radykalna zmiana życia. Chcę cię zapewnić, że transformacja jest możliwa, a Medytacja Kodu Źródłowego oraz 9 Szczytów Transformacji są narzędziami, które możesz wykorzystać jako kompletny służący temu system. Nie wykluczają one jednak tego, co obecnie robisz w kierunku własnego rozwoju i dobrostanu. Tak naprawdę dostrzeżesz nowy potencjał skryty w tym, co od lat robisz. Na przykład, jeśli zastosujesz metodę Medytacji Kodu Źródłowego i jednocześnie uczestniczysz w zajęciach jogi, odczujesz korzyści z praktyki jogi, jakich nawet sobie nie wyobrażałeś.

Postanowiłem sklasyfikować Medytację Kodu Źródłowego jako technikę medytacji przede wszystkim dla mózgu. Kiedy jednak dołączymy do tego 9 Szczytów Transformacji, można tę technikę uznać jako jogę XXI wieku, ale nie jogę opartą na asanach (pozycjach), na które kładzie się ogromny nacisk w amerykańskiej jodze. Zamiast tego, Medytacja Kodu Źródłowego i 9 Szczytów Transformacji przywracają zamysł starożytnej jogi jako sposobu na osiągnięcie pełnego uwolnienia jeszcze w tym życiu. Częścią geniuszu wczesnej jogi było to, że praktykowanie asan (pozycji) stanowiło próbę zmiany fizjologii, następnie była medytacja oraz jednoczesna nauka życia i różnych sposobów wykorzystywania procesów życiowych.

Tak naprawdę, ojciec jogi, Pantanjali, zawarł w swoim modelu jej „osiem członów” lub komponentów. Asany były tradycyjnie zaprojektowane jako prekursor medytacji, a nie środek sam

w sobie. Co ważne, dzięki Medytacji Kodu Źródłowego ten związek między fizjologią a medytacją może zostać odwrócony. Kiedy mózg jest przygotowany i znajduje się w stanie rozkwitu – co inicjuje Medytacja Kodu Źródłowego – i następnie praktykuje się jogę, daje ona znacznie głębsze i znaczące rezultaty. Fakt jest taki, że niezwykle elementy Medytacji Kodu Źródłowego mają zdolność wzmocnienia korzyści płynących z innych technik promujących rozwój ludzkiego potencjału. Innymi słowy, Medytacja Kodu Źródłowego nie konkuruje z niczym. Przeciwnie, może ona służyć jako czynnik wzmacniający wszystko inne.

Czy naprawdę wierzymy, że transformacja jest możliwa?

Ostatnie badanie zatytułowane *Joga w Ameryce* opublikowane w 2016 roku przez Yoga Journal zademonstrowało, że 36 milionów ludzi praktykuje obecnie jogę i przewiduje się, że liczba ta będzie rosła. Wymownym parametrem tego badania było „Pięć największych czynników motywujących do praktykowania jogi” u praktyków w Ameryce.

Pięć najważniejszych czynników motywujących do praktykowania jogi w Ameryce:

1. Giętkość
2. Ogólna poprawa kondycji
3. Uwalnianie stresu
4. Ogólna poprawa stanu zdrowia
5. Sprawność fizyczna

Rozważ intencje tradycyjnej jogi i sprawdź, czego nie ma na liście, a *nie ma*:

1. Oświecenia
2. Odnalezienia celu życia
3. Podniesienia świadomości
4. Ewolucji
5. Przebudzenia duchowego

Tak, na liście najważniejszych czynników motywujących do praktykowania jogi brakowało: oświecenia, przebudzenia duchowego, znalezienia celu życia, podniesienia świadomości, stworzenia lepszego świata, transcendencji, samorealizacji lub ewolucji osobistej! Miałem nadzieję, że badanie to pokaże, iż większość osób wprawdzie rozpoczyna praktykę jogi z nadzieją na zwiększoną elastyczność ciała czy poprawienie kondycji, ale że z czasem zaczynają one poszukiwać przebudzenia, rozwoju duchowego i ewolucji. Tymczasem tak nie było. Badanie wykazało także, że początkowe motywy nie zmieniły się za bardzo nawet u długoletnich praktyków jogi.

Biorąc pod uwagę to, że osobista transformacja prowadząca do pojednania z Bogiem była pierwotnym celem jogi oraz to, że joga jest w dzisiejszych czasach jednym z naszych najpopularniejszych narzędzi wiodących do zmiany, czy powyższa lista pięciu najważniejszych czynników nie sugeruje, że w dużym stopniu zarzuciliśmy możliwość transformacji? Czy w ogóle nadal wierzymy, że jest ona możliwa?

Żywię nadzieję, że ta książka odbuduje naszą wiarę w długo powstrzymywane przekonanie, że możemy przekroczyć ograniczenia naszej wąskiej świadomości i odkryć oraz rozwijać jej nowe możliwości i nowe sposoby „bycia i stawania się” w świecie.

Ostatnio rozwinięte przez poszukiwaczy lepszej egzystencji metody obejmują coaching i psychoterapię oraz praktyki związane z popularnym przekonaniem New Age, że samo tylko

„myślenie” odpowiednich myśli może doprowadzić do życia, o jakim marzymy. Wszystkie te metody spotykają się z tym samym zniechęcającym wyzwaniem. Zmiana myśli, celów, strategii lub tworzenie afirmacji itp... bez zmiany centrum dowodzenia w mózgu z niższego prymitywnego mózgu nastawionego na przetrwanie na wyższy, pulsujący życiem mózg, rzadko może przynieść szybką, radykalną i realną poprawę życia.

Pomyśl, gdyby twój Wyższy Mózg nie był odpowiednio energetyzowany i *kojarzony* z nowymi, pozytywnymi myślami, celami, strategiami lub afirmacjami, te myśli, strategie czy afirmacje nie mogłyby być podtrzymane, a już z pewnością nie mogłyby prowadzić do dobrych działań. Nowe sposoby myślenia bez synchronizacji z nową, wyższą funkcją mózgu rzadko prowadzą do transformacji. Myśli są chwilowe i ulotne do chwili, aż zostaną zakotwiczone w prawidłowym stanie mózgu. Coaching, psychoterapia czy pozytywne myślenie muszą być wprowadzane do twojego przebudzonego Wyższego Mózgu, aby nowe myśli przerodziły się w nową strategię, nowe doświadczenie, nowe zachowanie i nowe życie.

W dalszej części tej książki odkryjesz, że po raz pierwszy w historii potrafimy powiązać „pozytywne myśli” z naenergetyzowanym, wzmocnionym wyższym stanem mózgu! Niniejsza książka nauczy cię tego, jak zakorzenić „odpowiednie myśli” w tej części mózgu, która przyniesie „odpowiednie działanie” i przekształci te myśli i działania w nowe życie.

Wszystko to zdaje się oznaczać, że, bez względu na to, jakiej techniki, dyscypliny czy praktyki używasz, szybka transformacja życia nie pojawia się u większości ludzi, nie zwiększył się też od czasów starożytności odsetek osób doświadczających doniosłej przemiany duchowej czy osiągających oświecony stan świadomości. Z powodu brakującego stanu Wyższego Mózgu, wiele nowoczesnych metod pozostaje powierzchownymi, a stare metody i wiedza nie rozwinęły się na tyle, by przyspieszyć transformację współczesnego świata.

Zamiast tego, znaleźliśmy sposób przyjęcia starożytnej wiedzy, udostępnienia jej wielu ludziom, ale z bardzo miernym wynikiem. Liczne techniki pomagają ludziom na wiele sposobów, ale autentyczna transformacja wciąż zdarza się zbyt rzadko.

Przedstawię tu rozwiązanie, które jest nie tylko całkowicie nową i unikalną, niezależną techniką rozwoju osobistego, ale także sposobem na przyspieszenie i pogłębienie skuteczności wspaniałych, już istniejących technik, takich jak joga, psychoterapia, coaching, medytacja itp.

Adepci z przeszłości byli niewątpliwie na dobrej drodze, a ich stare metody i czasami ascetyczne praktyki otworzyły nam drzwi, przez które możemy teraz przejść. Jednak oświecenie musi się dziś wydarzyć w kontekście współczesnego świata. Jak najlepiej zastosować całą mądrość ścieżki liczącej 5000 lat, stworzyć coś zupełnie nowego i zastosować to do naszego współczesnego życia? Odkryłem, że jedynym sposobem na stworzenie trwałego przebudzenia w dzisiejszym świecie jest pobudzenie najnowszego, najbardziej rozwiniętego obszaru mózgu, a następnie wykorzystanie jego nowego stanu do poprawiania tych obszarów życia, które pozbawiają nas energii i powodują stres (stres jest produktem niższego, prymitywnego mózgu). Powtórzę, to proste; energia, która jest wykorzystywana na reakcję stresową (przez niższy mózg) jest energią, która NIE jest używana przez wyższy oświecony mózg.

Gdy nadszedł odpowiedni czas

Wiele koncepcji przedstawianych w tej książce było prezentowanych podczas elitarnych szkoleń i programów certyfikujących Higher Brain Living®. Higher Brain Living® jest techniką, którą opracowałem ponad dziesięć lat temu, wymagającą praktycznego wsparcia – by dojść do ścieżek w ciele, przez które płynie subtelna energia – ze strony przeszkolonego i certyfikowanego praktyka.

U tysięcy osób korzystających z programów Higher Brain Living® stosowanych przez szkolonych i certyfikowanych praktyków odnotowano doniosłe reakcje fizjologiczne i zmiany życiowe. Rezultaty tych programów były badane (według planu badawczego zatwierdzonego przez główne uczelnie), a wiele obrazów EEG przedstawiało ogromne zmiany w mózgu i życiu uczestników.

W 2014 i 2016 roku wydział nauk społecznych Uniwersytetu w Iowa zaaprobował dwa oddzielne badania nad Higher Brain Living®. Miały one na celu ocenić jakość zmian życiowych u osób, u których zastosowano Higher Brain Living® w programach prowadzonych w całych Stanach Zjednoczonych. Oba badania zakończono i oba wykazały następujące zmiany (zobacz poniższą listę) u uczestników Higher Brain Living®. Oba były zaprojektowane bardzo rygorystycznie i przeszły przez opinię zarządu uniwersytetu. Drugie badanie posiadało nawet grupę kontrolną i wykazało znamienność statystyczną. W czasie, kiedy powstawała ta książka, było ono w przygotowaniu do publikacji.

Obszary poprawy:

- uczucie szczęścia
- przyczynianie się do szczęścia innych
- zmniejszenie lęków
- lepsze relacje
- poczucie bycia kompetentnym i sprawnym
- poczucie własnego celu
- doświadczanie większego sensu w życiu
- więcej entuzjazmu
- panowanie nad życiem
- zdolność rozwiązywania życiowych problemów
- mniej strachu
- wyższy poziom energii

- mniej nudy
- postęp w kierunku celów
- bycie szanowanym
- więcej współczucia

*Nigdy bym nie uwierzył, że mózg może zmienić się tak szybko,
gdybym sam tego nie zmierzył.*

(komentarz po badaniu przeprowadzonym nad Higher Brain Living)

– **DR PENNY MONTGOMERY, badacz mózgu,
współautor książki „Whispers in the Brain”**

Z powodu dbałości o integralność systemu Higher Brain Living®, wiele informacji zawartych w niniejszej książce było pieczołowicie chronionych. Jak wspomniałem, do tej pory jedynym sposobem nauczania się którejkolwiek z tych technik było uczestnictwo w intensywnym szkoleniu i programie certyfikującym. Jednak świat potrzebuje w krótkim czasie masywnej przemiany i musimy wpłynąć na większą liczbę ludzi, jeśli mamy odegrać swoją rolę w tworzeniu fascynującej przyszłości.

Medytacja Kodu Źródłowego i 9 Szczytów Transformacji powstały w wyniku ponad dziesięcioletnich badań i rozwoju. Po przeczytaniu tej książki i odpowiedniej praktyce będziesz posiadał narzędzia niezbędne do spowodowania dramatycznej przemiany w swoim mózgu i, być może, będziesz zainspirowany do odkrycia naszych programów i rekolekcji na sourcecodemeditation.com.

Jestem przekonany, że klucz do kolejnej wielkiej transformacji, zarówno osobistej jak i globalnej, leży w pełnym pobudzeniu niewykorzystanego Wyższego Mózgu i przygotowaniu ścieżki i mapy dla pojawienia się nowej świadomości i nowej kultury. Poprzez ten system możemy bezpośrednio uczestniczyć we własnym rewolucyjnym rozwoju i stać się architektami nowej ery transformacji.

Możemy istnieć na świecie z większą troską, współczuciem i świadomością i tworzyć życie radośniejsze, pełne celu i pasji.

Zanim zanurzymy się głębiej, chciałbym wyjaśnić moje stanowisko na temat ludzkiego rozwoju. Mimo że Medytacja Kodu Źródłowego uplasowała się na pozycji techniki zmieniającej mózg, jest ona czymś znaczniejszym. Nie jestem materialistycznym redukcjonistą i NIE przypisuję absolutnej Wyższości Mózgowi (więcej na ten temat w części książki o Integralnej Metateorii). W całej książce będę używał terminu „pochodzący od” lub „wygenerowany przez” Wyższy Mózg; komunikacja będzie w ten sposób prostsza.

W rzeczywistości, termin „związany z” byłby bardziej odpowiedni. Jestem Metateoretykiem Integralnym i Medytacja Kodu Źródłowego oraz 9 Szczytów Transformacji są integralnymi technikami promującymi ewolucję we WSZYSTKICH aspektach życia, ALE wymaga to, na początku drogi, ogromnej przemiany w mózgu. W niniejszej książce prezentuję go w bardzo ogólny sposób. To nie jest książka dotycząca nauki o mózgu, ale o nauce transformacji, w której odgrywa on kluczową rolę. Po drugie, współczesne badania mózgu nie są na tyle jasne, by wyrażać się precyzyjnie, nawet, gdybym chciał, dlatego uogólnienia, takie jak „niższy mózg” czy „Wyższy Mózg”, będą dla nas wystarczające. Nie redukuję rzeczywistości do jakichś szczególnym rozmiarów (w tym także mózgu), jednak dyskusja musi wyjść z jakiegoś punktu, a pierwszy krok jakiegokolwiek techniki czy dyscypliny także musi się gdzieś zacząć.

Zaczynamy więc od przepływu energii, która budzi potencjał Wyższego Mózgu. Według mnie, nie ma lepszego miejsca, od którego można by zacząć niż od zwolnienia uścisku niższego mózgu i potraktowania dramatycznego przełączenia się na działanie Wyższego Mózgu towarzyszącego technice Medytacji Kodu Źródłowego jako punktu wyjściowego dla transformacji. To doniosłe

przesunięcie się energii do Wyższego Mózgu przynosi niezbędną fizjologię i konieczne otwarcie się na poszukiwanie integralnych 9 Szczytów Transformacji.

Wkrótce nauczysz się tworzyć „Bazę Medytacji Kodu Źródłowego” (SCMB) w sobie i przechodzić do pierwszej medytacji mózgu, która bazuje na SCMB (SCMB+nowa medytacja = Medytacja Kodu Źródłowego). Kiedy nabędziesz biegłości w Medytacji Kodu Źródłowego, będziesz jednocześnie czytał kolejne rozdziały konieczne do zbudowania kontekstu dla rozpoczęcia 9 Szczytów Transformacji w Części 2 tej książki. Niech kontekst każdego rozdziału zagnieździ się w tobie, zanim dotrzesz do Części 2 i wprowadzisz ten kontekst w życie!

Jak przeczytasz w Części 1, codzienna praktyka Medytacji Kodu Źródłowego przygotowuje cię na większe przyjmowanie informacji. Kontekst nie może być oddzielony od doświadczenia. Innymi słowy, wszelkie doświadczenie jest umieszczane w kontekście w oparciu o to, co *już* wiesz, a większość tego umieszczania w kontekście dzieje się pod progiem twojej świadomości. Twoje doświadczenia kształtują się pod wpływem historii w twojej głowie i nieświadomego programowania poza twoją świadomością. W ten sposób, kontekst jest „bio-psychoaktywny” i dosłownie zmienia i kształtuje twój umysł i ciało. Kontekst jest wszczepiony w doświadczenie, dlatego tworzenie jak najlepszego kontekstu przynosi najlepsze doświadczenia. Będziemy mówić o tej „sile kontekstu” bardziej szczegółowo w dalszej części książki, ale na ten moment wiedz, że zrozumienie twojego doświadczenia zmienia je. Aby to wiedzieć, musimy stworzyć najlepsze zrozumienie.



MEDYTACJA DLA SCEPTYKÓW

dr Ulrich Ott

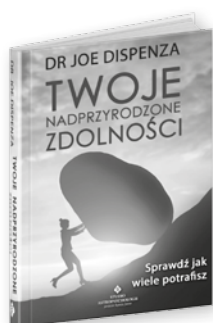


Zawsze chciałeś spróbować praktyki medytacyjnej, ale jesteś do niej sceptycznie nastawiony, bo kojarzy Ci się z czymś religijnym i ezoterycznym? Publikacja czołowego badacza medytacji obala te mity. Dzięki niej poznasz obiektywną praktykę medytacji w 5 krokach. Dowiesz się, jak medytacja wpływa na zmiany świadomości i elektryczną aktywność mózgu. Wybierzesz najbardziej odpowiednią pozycję medytacyjną, nauczysz się kontrolować swój oddech oraz stopniowo zaczniesz odkrywać własne ciało. Będziesz ćwiczyć praktykę uważności i radzenie sobie z rozpraszaniem.

Dowiesz się, jak skutecznie medytacja wpływa na ograniczenie stresu i leczenie chorób, a także zapoznasz się z badaniami dotyczącymi różnych zagadnień z nią związanych. Neurobiologiczne korzyści z medytacji.

TWOJE NADPRZYRODZONE ZDOLNOŚCI

dr Joe Dispenza

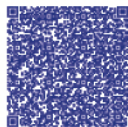


Autor tej książki to lekarz, naukowiec i współczesny mistyk w jednej osobie, który w swojej pracy wykorzystuje najnowsze odkrycia neuronauki i fizyki kwantowej. Dzięki tej publikacji dowiesz się, jak usunąć ograniczenia, które narzuca Ci przeszłość, samodzielnie się uzdrowić i stworzyć zupełnie nowe ciało i nowy umysł. Wreszcie zaczniesz w pełni przeżywać chwilę obecną i wykorzystywać szczytną, aby otworzyć umysł na mistyczny wymiar rzeczywistości. W ten sposób uda Ci się wyzwolić ze świata materialnego i zyskać świadomość istnienia

rzeczywistości kwantowej, w której leżą nieograniczone możliwości. Prześuń granice swoich możliwości!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
www.studioastro.pl



Dr Michael Cotton jest wiodącym znawcą ewolucji świadomości, kultury i mózgu. Posiada trzydzieści lat doświadczenia w dziedzinie transformacji osobistej i kulturowej. Założył znany na całym świecie ruch Higher Brain Living®. Jest doktorem chiropraktyki i autorem techniki Source Code Meditation.

**Czy wiesz, że wykorzystujesz tylko 10% potencjału swojego mózgu?
Jeśli chcesz aktywować niewykorzystany potencjał mózgu,
zastosuj tę nowatorską metodę medytacyjną,
a poznasz swoją prawdziwą moc.**

Pomyśl, co się stanie, gdy zmobilizujesz utajnioną energię w ciele i naenergetyzujesz wyższy mózg, a następnie wprowadzisz potężną nową technikę medytacyjną, która otworzy przed Tobą wiele możliwości. Zwiększysz metabolizm mózgu i wykorzystasz wewnętrzną energię, by nastroić wyższy mózg. Doświadczysz prawdziwego efektu medytacji bez zbędnych ćwiczeń.

Opisana w książce technika medytacyjna prowadzi do kwantowego przełomu w wyższej świadomości. Jest narzędziem, które możesz wykorzystać jako kompletny system do osiągania swoich celów i do pokonywania codziennych problemów. Dzięki Medytacji Kodu Źródłowego i 9 Szczytom Transformacji dowiesz się jak zmobilizować subtelny energię w ciele, obudzić wyższy mózg, oświecić umysł i otworzyć serce, by stworzyć życie bez lęku i zmienić rzeczywistość.

Wyższa świadomość dostępna dla każdego

Patroni:



Cena 49,40 zł

ISBN: 978-83-8171-168-5



9 788381 711685