

Atsikratykite įpročio būti savimi

Kaip nusimesti seną protą ir susikurti naują



Dr. Joe Dispenza

Bestselerio „Smegenų vystymas“ autorius

UDK 159.923.5

Di329

Versta iš leidinio:

Dr. Joe Dispenza

BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF

How to Lose Your Mind and Create a New One

Hay House, Inc.

Copyright © 2012 by Joe Dispenza

Hardcover ISBN: 978-1-4019-3808-6

Digital ISBN: 978-1-4019-3810-9

Iš anglų kalbos vertė

Tadas Juras

Teisė dauginti ir platinti šią knygą ar atskiras jos dalis priklauso tik ją išleidusiai leidyklai. Neturint raštiško leidyklos sutikimo, leidžiama tik skelbti trumpas knygos ištraukas apžvalgose ir kritiniuose straipsniuose.

Šios knygos autorius nesiūlo jokių medicininio pobūdžio patarimų ar kitokių metodikų, kurios padėtų spręsti fizines ar medicininės problemas be tiesioginių ar netiesioginių gydytojo konsultacijų. Autorius tik pateikia bendro pobūdžio informaciją, galinčią padėti jums siekti emocinės ir dvasinės gerovės. Jei praktiškai pasiremsite knygos medžiaga – o tai yra jūsų konstitucinė teisė, autorius ir leidėjai neprisiima už jūsų veiksmus jokios atsakomybės.

ISBN 978-609-8050-79-0

© „Mijalba“, 2014

Pagyros knygai „Atsikratykite įpročio būti savimi“

„Dr. Džo Dispenza moko, kaip atmesti neigiamus įsitikinimus ir priimti teigiamus. Ši intelektualiai parašyta informatyvi ir praktinė knyga padės jums tapti geriausia jūsų asmenybės versija, kad, paties dr. Džo žodžiais tariant, galėtumėte „žengti į savo likimą.“

– Dr. Judith Orloff, knygos „Emocinė laisvė“
(*Emotional Freedom*) autorė

„Knygoje *Atsikratykite įpročio būti savimi* dr. Džo Dispenza tiria energines tikrovės puses, jis remiasi pagrįstais moksliniais duomenimis ir suteikia skaitytojui būtinas priemones teigiamiems pokyčiams gyvenime sužadinti. Naudos gaus kiekvienas knygą perskaitęs ir praktinius metodus pritaikęs asmuo. Paprasta kalba išdėstyta ir dėl to visiems prieinama novatorišką jos turinį galima laikyti vartotojui patogiu ilgalaikių vidinių pokyčių vadovu.“

– Dr. Rollin McCraty, „*HeartMath*“ tyrimų centro direktorius

„Linksmas ir itin įtaigus dr. Džo Dispenzos mentalinių ir emocinių schemų permontavimo žinynas skelbia paprastą, bet sykiu galingą žinią: jūsų šiandienos mintys lemia rytojaus gyvenimą.“

– Lynne McTaggart, bestselerių „Laukas“ (*The Field*),
„Ketinimo eksperimentas“ (*The Intention Experiment*)
ir „Ryšys“ (*The Bond*) autorė

„Knyga *Atsikratykite įpročio būti savimi* yra stulbinamas naujausio mokslo ir kasdieniame gyvenime pritaikomų metodų derinys. Laikantis mokslinio pažinimo hierarchijos, naujiems atradimams pakeitus atomo sampratą, taip pat pakisti turi ir mūsų supratimas apie save bei savo smegenis. Remdamasis viso gyvenimo patirtimi, keturiolikoje glaustų šios knygos skyrių dr. Džo Dispenza aprašo, kaip subtilūs smegenų veiklos pokyčiai gali paveikti sveikatą, išorinį gyvenimą ir santykius. Dr. Džo technikos, išdėstytos atsakingame, nuodugniai permąstyttame ir praktiškame vadove – jį visada norėsite turėti po ranka – kiekvienam suteikia galimybę eksperimentuoti su savu kvantiniu lauku ir pačiam atrasti tai, kas veiksmingiausia. Pradedant asmenybės formavimosi procesą nušviečiančia teorine dalimi, baigiant paprastomis praktikomis, pernešančiomis mus

anapus varžančių įsitikinimų, ši knyga yra sėkmingo gyvenimo žinynas, kurį mums galėjo duoti jau pirmoje klasėje. Jei visada jautėte, kad biologijos pagrindai mokykloje nesuteikė jums visų žinių apie save, bet toliau nesigilinote išbaudyti techninės mokslo kalbos, ši nuostabi knyga yra tai, ko seniai laukėte!“

– Gregg Braden, „*New York Times*“ bestselerių „Giluminė Tiesa“ (*Deep Truth*) ir „Dieviškoji Matrica“ autorius

„Kaip nuo aktyvios veiklos atsitraukęs psichologas, ilgus metus mokęs daugelio šių dalykų, turiu pripažinti, kad ši knyga veikiausiai pakeis kai kuriuos ilgą laiką psichologijos srityje vyravusius požiūrius. Neurologijos faktais paremtos Dr. Džo išvados meta iššūkį mūsų idėjoms apie save pačius ir mūsų galimybes. Puiki dvasią kelianti knyga.“

– Dr. Allan Botkin, psichologas, knygos „Indukuotas pomirtinis bendravimas: nauja sielvarto ir traumų terapija“ (*Induced After-Death Communication*) autorius

„Esame naujos ir precedento neturinčios asmeninio tobulėjimo eros, kurioje nusistovėjo produktyvus grįžtamasis ryšys tarp naujausių neurologijos atradimų ir senovinių meditacijos praktikų, viduryje. Nauja dr. Džo Dispenzos knyga meistriškai ir suprantamai aiškina sudėtingus mokslinius smegenų ir kūno veikimo principus. Galiausiai išmoko praktinės keturių savaičių trukmės esminio asmenybės permainymo programos, kaip pasitelkę struktūruotą meditacijos techniką galime sąmoningai permontuoti savo neuronų tinklus, kad taptume kūrybingi ir džiugūs.“

– Dr. Dawson Church, bestselerio „Džinas jūsų genuose“ (*The Genie in Your Genes*) autorius

„Dr. Džo Dispenza dovanoja mums žinyną, aiškinantį, kaip tapti dieviškuoju kūrėju! Atskleidžia praktinę mokslo apie smegenis pusę; parodo, kaip ištrūkti iš įprastų emocijų gniaužtų ir susikurti laimę, sveikatą bei gausą, kaip svajonėse išpuoselėti trokštamą pasaulį. Jau seniai laukiau šios knygos!“

– Dr. Alberto Villoldo, knygų „Įjunkite smegenų maitinimą“ (*Power Up Your Brain*) ir „Šamanas, gydūnas, išminčius“ (*Shaman, Healer, Sage*) autorius

Skiriu Robertai

TURINYS

Pratarmė	11
Įvadas	15

I dalis. MOKSLAS APIE JUS

1 skyrius. JŪSŲ KVANTINĖ ESMĖ	29
2 skyrius. ĮVEIKIANT APLINKĄ	63
3 skyrius. ĮVEIKIANT KŪNĄ	77
4 skyrius. ĮVEIKIANT LAIKĄ	107
5 skyrius. IŠLIKIMAS PRIEŠ KŪRIMĄ	117

II dalis. SMEGENYS IR MEDITACIJA

6 skyrius. TRYS SMEGENŲ SRITYS: MINTYS, VEIKLA, BŪSENA	141
7 skyrius. PLYŠYS	163
8 skyrius. MEDITACIJA, MISTINIŲ PATIRČIŲ DEMISTIFIKAVIMAS IR ATEITIES BANGOS	191

III dalis. ŽENGIANT Į NAUJĄ LIKIMĄ

9 skyrius. MEDITACIJA: ĮVADAS IR PASIRENGIMAS	231
10 skyrius. ATVERKITE KŪRYBINĖS BŪSENOS DURIS	241
1 ŽINGSNIS: INDUKCIJA	242

11 skyrius. SU ŠAKNIMIS IŠRAUKITE	
ĮPROTĮ BŪTI SAVIMI	247
2 ŽINGSNIS: ATPAŽINKITE	247
3 ŽINGSNIS: PRISIPAŽINKITE IR PASKELBKITE	254
4 ŽINGSNIS: ATSIDUOKITE	259
12 skyrius. IŠNARSTYKITE DALIMIS SENOJO	
AŠ PRISIMINIMUS	267
5 ŽINGSNIS: STEBĖKITE IR PRIMINKITE SAU	267
6 ŽINGSNIS: NUKREIPKITE MINTIS	
NAUJA KRYPTIMI	273
13 skyrius. NAUJAS PROTAS – NAUJAI ATEIČIAI	279
7 ŽINGSNIS: KURKITE IR REPETUOKITE	279
14 skyrius. AKTUALIZAVIMAS IR SKAIDRUMAS	
APGYVENANT NAUJĄ TIKROVĘ	297
 Pabaigos žodis	 307
Padėkos	321
Apie autorių	324
Paaiškinimai ir nuorodos	327



PRATARMĖ

Smegenys dalyvauja visoje jūsų veikloje, įskaitant mąstyseną, jauseną, elgseną ir bendravimą. Jos yra pagrindinis asmenybės, charakterio, nuovokos ir mąstymo organas. Per pastaruosius 20 metų tomografu tyriau dešimčių tūkstančių pacientų visame pasaulyje smegenis ir esu visiškai tikras, kad smegenims dirbant tinkamai, *jums* viskas yra gerai, tačiau sutrikus smegenų veiklai, gyvenime paprastai iškyla sunkumų.

Sveikos smegenys garantuoja jums daugiau laimės, fizinės sveikatos, turto ir išminties, jūs priimate teisingesnius sprendimus, padedančius sėkmingiau ir ilgiau gyventi. Jeigu smegenys dėl kokių nors priežasčių (tarkime, galvos traumos ar praeities emocinės traumos) nėra sveikos, žmogus linkęs daugiau liūdėti, sirgti, jam sunkiau sudurti galą su galu, stokoja išminties ir sėkmės.

Kaip smegenis gali pažeisti trauma, suprasti nesunku, tačiau tyrinėtojai taip pat nustatė, kad jas paveikti gali neigiamas mąstymas ir praeities programos.

Antai augau su vyresniu broliu, kuris nepraleisdavo progos mane apstumdyti. Vaikystėje nuolatos jaučiau įtampą ir baimę, kuri vėliau peraugo į aukštesnį lygmenį ir mano galvoje vis sukosi nerimastingos mintys, nesugebėjau atsipalaiduoti, vis laukiau nutiksiant kokios negerovės. Ši baimė pernelyg suaktyvino smegenyse esančius baimės centrus ir tokia būseną tęsėsi, kol sąmoningai išsprendžiau šiuos klausimus.

Mano kolegos dr. Džo Dispenzos knyga „Atsikratykite įpročio būti savimi“ padės jums susitvarkyti tiek techninę, tiek programinę smegenų įrangą, kad pasiektumėte naują proto būseną. Ši jo knyga pagrįsta svariais mokslo faktais ir tęsia gerumu bei išmintimi persmelktus pamokymus, su kuriais jau turėjote progos susipažinti žiūrėdami apdovanojimus pelniusį filmą „Kiek, PYP, mes žinome?!“ (*What the BLEEP Do We Know?!*), skaitydami pirmąją jo knygą „Smegenų vystymas“ (*Evolve Your Brain*).

Nors dažnai smegenis lyginu su kompiuteriu, turinčiu techninę ir programinę įrangą, smegenų atveju pirmoji (jas sudarantys fiziniai audiniai ir juose vykstantys procesai) nėra atskira nuo antrosios, programinės, pusės ir nuolatinių šių programų pokyčių. Abi jos viena kitai daro didžiulę įtaką.

Dauguma mūsų yra patyrę didesnių ar mažesnių traumų ir dabar slepiame jų paliktus randus. Apsivalę nuo šių patirčių, tapusių smegenų struktūros dalimi, pajusime nepaprastą palengvėjimą. Žinoma, labai svarbi smegenų sveikatai yra tinkama dieta, pakankamas fizinis aktyvumas ar pratimai bei reikiamos maisto medžiagos. Be to, stiprų gydomąjį poveikį smegenims gali turėti kiekvieną akimirką jūsų mąstomos mintys... taip pat jos gali ir žaloti. Ryškų pėdsaką nervinių ląstelių tinkluose palieka ir kiekvienas įvykis.

„Amen“ klinikoje vykdomė tyrimus, vadinamus smegenų SPECT skenografija. SPECT (vieno fotono emisijos kompiuterinė tomografija) yra branduolinės medicinos metodas, kuriuo tiriama kraujo tekėjimo ir audinių aktyvumo dinamika. Nuo kompiuterinės tomografijos ar MRI, tiriančių smegenų anatomiją, ši metodika skiriasi, nes SPECT dėmesį kreipia į smegenų veiklos ypatumus. Atlikome daugiau nei 70 tūkst. smegenų skenografijų ir ši ganėtinai reikšminga patirtis suteikė mums šiokių tokių žinių apie smegenis. Štai keli mūsų patvirtinti faktai:

- smegenų trauma gali sugadinti žmogui gyvenimą;
- alkoholis – anaip tol ne sveikatos šaltinis, SPECT skenografijoje dažnai matyti jo žala smegenims;

- daug reguliariai žmonių vartojamų vaistų, pavyzdžiui, paplitę raminamieji, neigiamai veikia smegenis;
- Alzheimerio ir kitos panašios ligos iš tikrųjų smegenyse pradeda vystytis keletą dešimtmečių anksčiau, nei žmogus pajunta pirmuosius simptomus.

SPECT skenografija taip pat padėjo suprasti, kad mums, visuomenei, reikia daug labiau mylėti smegenis ir... bent neskatinti savo vaikų žaisti tokių kontaktinių žaidimų kaip futbolas* ir ledo ritulys.

Viena svariausių pamokų, kurių mane išmokė šis darbas, yra ta, kad žmonės išties gali pakeisti savo smegenis (kartu ir gyvenimą), reguliariai puoselėdami teigiamos mąstysenos, meditacijos ir kitus smegenims palankius įpročius.

Be to, tyrėme, kaip smegenis veikia meditacijos praktika, panaši į rekomenduojamą dr. Dispenzos. Nustatėme ir aprašėme, kad tokia praktika suaktyvina kraujo tekėjimą į galvos smegenų priekakčio žievę, labiau už kitas žmogaus smegenų dalis atsakingą už mąstymo procesus. Po aštuonių savaičių kasdienių meditacijų tiriamųjų priekakčio žievė pasidarė stipresnė, jų atmintis pagerėjo. Egzistuoja daugybė būdų smegenims gydyti ir gerinti jų būseną.

Tikiuosi, kad jūs, kaip ir aš, išsiugdysite troškimą tobulinti savo smegenis ir jomis rūpintis. Smegenų skenografijos tyrimai pakeitė visą mano gyvenimą. Vos pradėjęs vadovauti šioms tyrimams (jie atliekami nuo 1991 m.), nusprendžiau pažvelgti į savo smegenis. Tada man buvo trisdešimt septyneri. Pamatęs, kokios jos išpurtusios ir nelygios, supratau turįs rimtai susirūpinti jų sveikata. Įdomiausia, kad niekada gyvenime nepiktnaudžiavau alkoholiu (saikingai išgerdavau tik itin retais atvejais), nesurūkiu nė vienos cigaretės, ką jau kalbėti apie visus kitus draudžiamus narkotikus. Tačiau kodėl mano smegenys atrodė taip prastai? Ilgainiui paaiškėjo, kad didžioji dauguma mano įpročių yra

* Čia veikiausiai turimas omenyje amerikietiškas futbolas, kuriame leidžiamas aštresnis varžovų kontaktas. (Vert. past.)

žalingi smegenims. Labai dažnai valgydavau greitąjį maistą, gerdavau įvairius gazuotus gėrimus, tarsi jie būtų geriausi mano draugai, neretai leisdavau sau pamiegoti tik keturias penkias valandas ir nešiojauosi viduje daug nesuvoktų praeities nuoskaudų. Nesimankštinau, jaučiau lėtinę įtampą ir turėjau 15 kilogramų antsvorio. Pats to nesuprasdamas, save smarkiai žalojau...

Paskutinėje skenografijoje mano smegenys atrodo *daug* sveikesnės ir jaunesnės nei prieš dvidešimt metų. Jos tiesiogine prasme vis jaunėja – štai kaip galima keisti smegenis, tvirtai nusprendus tinkamai jomis rūpintis. Išvydęs pirminį jų atvaizdą, panorau, kad smegenys taptų sveikesnės. Taigi ši knyga padės jums pasirūpinti savosiomis.

Tikiuosi, ji suteiks jums tiek pat pasitenkinimo, kiek suteikė man.

– Dr. Daniel G. Amen, knygos
„Keisk smegenis – pakis ir gyvenimas“
(*Change Your Brain, Change Your Life*) autorius



ĮVADAS

Iš visų įpročių sunkiausia atsikratyti
įpročio būti savimi

Mąstydamas apie visas knygas, mokačias susikurti trokštamą gyvenimą, suprantu, kad dauguma mūsų vis dar ieško išties veiksmingų, įtikinamais moksliniais įrodymais pagrįstų metodų. Tiesa ta, kad naujais smegenų, kūno, proto ir sąmonės tyrinėjimai atveria daug platesnes tikrąsias mūsų galimybes.

Kadangi esu profesionalus chiropraktikas, vadovaujantis populiariai kompleksinio gydymo įstaigai, ir neurologija, smegenų veikla, jų biologija bei chemija besidomintis paskaitininkas, man teko garbė atsidurti šios srities tyrimų priešakyje. Ne tik gilinausi į paminėtas sritis, bet ir stebėjau, kaip keičiasi paprastų žmonių gyvenimas, jiems pradėjus praktiškai taikyti naujojo mokslo išvadas. Taip tiesiogiai įsitikinau šio mokslo galia.

Taigi savo akimis mačiau, kokią poveikį žmonių sveikatai ir gyvenimo kokybei daro proto permainymas. Per pastaruosius keletą metų apklausiau daugybę asmenų, pasveikusių nuo ligų, kurios laikomos mirtinomis ar nepagydomomis. Tokius išgijimus šiuolaikinė medicina įvardija „spontaniškomis remisijomis“.

Tačiau atidžiai tirdamas tų žmonių vidinę būseną ir jos dinamiką, supratau, kad fiziniai pokyčiai anaip tol nebuvo spontaniški, tai

yra savaiminiai ir atsitiktiniai. Šis atradimas stipriai paveikė mano studijas baigus universitetą, kai susitelkiau į nervinių audinių plastiškumo tyrimus, epigenetiką, psichoneurologiją ir imunologiją. Akis man vis dažniau bėdė faktas, kad smegenyse ir organizme vyksta tam tikri dalykai, kuriuos galima sąmoningai atkartoti. Šioje knygoje noriu pasidalyti su jumis kai kuriais paties suprastais dalykais, atskleisti svarbiausių proto ir materijos sąveikos dėsningumų įtaką visiems gyvenimo aspektams bei parodyti, kaip jais praktiškai naudotis savo labui.

Nepasitenkinkite žiniomis... sužinokite, kaip jas taikyti

Dėkodami ir teigiamai vertindami pirmąją mano knygą „Smegenų vystymas: mokslas apie proto permainymą“ (*Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*), dauguma skaitytojų rašė man maždaug tokio turinio laiškus: „Man ištis patiko jūsų knyga, perskaičiau ją dusyk. Joje gausu mokslinių faktų, ji labai išsami ir įkvepianti, tačiau ar negalėtumėte pasakyti, *kaip* visa tai pritaikyti praktiškai? *Kaip* man pasirūpinti savo smegenimis?“

Atsiliepdamas į šį nuoširdų prašymą, pradėjau vesti praktinius seminarus, kuriuose aiškinau, kokius žingsnius reikia žengti, siekiant ilgam pakeisti savo protą ir kūną. Jų metu mačiau daug nepaaiškinamai pasveikusių, senas mentalines ir emocines žaizdas išsigydžiusių, išeitį iš vadinamųjų padėčių be išeities radusių, naujas galimybes susikūrusių ir būties gausą patyrusių žmonių. (Su kai kuriais jų artimiau susipažinsite šios knygos puslapiuose.)

Perskaityti pirmąją mano knygą, prieš imantis šios, nėra būtina. Tačiau, jeigu jums jau teko susidurti su ankstesniu mano darbu, knyga „Atsikratykite įpročio būti savimi“ bus praktinis knygos „Smegenų vystymas“ tęsinys. Labai stengiausi, kad naujoji knyga būtų paprasta ir lengvai suprantama. Vis dėlto kai kuriais atvejais turėsiu suteikti jums šiokių tokių bazinių žinių, padėsiančių suprasti mano plėtojamas idė-

jas. Mano tikslas – sukurti tikrovišką darbinį asmeninės transformacijos modelį, kuriuo galėtų vadovautis visi.

Knygą „Atsikratykite įpročio būti savimi“ paskatino parašyti viena iš mano aistrų – nuoširdus noras demistifikuoti mistinius reiškinius. Atėjo laikas, kai žmonės jau nebepasitenkina vien žiniomis, jie nori mokėti tas teorines žinias taikyti. Kokią vietą savo gyvenimuose, siekdami pilnatvės, rasime neseniai užsimezgusioms mokslinėms sampratomis ir ilgaamžei išminčiai? Kai sugebėsime susieti įvairius mokslinius atradimus apie tikrovės prigimtį ir leisime sau pritaikyti šiuos dėsningumus kasdienybėje, kiekvienas mūsų taps sykiu ir mistiku, ir mokslininku.

Taigi kviečiu jus paeksperimentuoti su šioje knygoje pateikiama idėjomis ir patiems jas patikrinti, nešališkai stebint šių eksperimentų rezultatus. Jums stengiantis pakeisti savo vidinį minčių ir jausmų pasaulį, išorinė aplinka turėtų duoti aiškių įrodymų, kad protas veikia „išorinį“ pasaulį. Kam daugiau tai daryti?

Jeigu pasinaudosite intelektine informacija, kurią paprastai vadiname *filosofija*, ir *pasišvęsite* ją taikyti, kol *meistriškai* ją įvaldysite, galiausiai pirminis filosofas taps įšventintuoju, o jūs – meistru. Likite su manimi... esti pagrįstų mokslinių įrodymų, kad tai įmanoma.

Iš anksto paprašysiu skaityti šią knygą atviru protu, nes tik taip įmanoma pamažu plėtoti svarbias sampratas. Šiaip ar taip, visa ši informacija turi sietis su jumis – kitaip ji bus tik tušti plepalai, ar ne? Kai tik atversite protą tikrovei, kokia ji iš tiesų yra, ir atmesite savo įsitikinimus, per kurių prizmę anksčiau žvelgdavote (ir kurie nuspalvindavo ją tam tikromis spalvomis), netruksite išvysti savo pastangų vaisius. To jums ir linkiu.

Visuose šiuose puslapiuose pateikta informacija turėtų įkvėpti jus įrodyti sau, kad esate dieviškasis kūrėjas.

Nepaisydami to, niekada neturėtume laukti mokslo leidimo daryti tai, kas nėra visuotinai priimta; priešingu atveju mokslą paverstume dar viena religija. Drąsiai klauskime savęs, kaip norėtume gyventi, o išgirdę atsakymą pakluskime šiam vidiniam balsui, net jei mūsų veiks-

mai kitiems atrodytų keisti ir nesuprantami. Atkakliai siekite savo tikslo. Šitaip elgdamiesi esame pakeliui į aukštesnį asmeninės galios lygmenį.

Tikroji galia ateina pradėjus įdėmiai tirti savo įsitikinimus. Galbūt aptiksime, kad juos mums iškiepijo religinis auklėjimas, kultūra, visuomenė, švietimo sistema, šeima, žiniasklaida; netgi įmanoma, kad jų šaknys glūdi genuose (juose išsipaudė dabartinio mūsų gyvenimo, taip pat nesuskaičiuojamų ankstesnių kartų jutiminės patirtys). Tada šias senas idėjas lyginkime su naujomis paradigmomis ir nuspręskime, kurios jų mums palankesnės.

Laikai keičiasi. Vis daugiau žmonių nubunda aukštesnei tikrovei, o visi kartu dalyvaujame kur kas didesnio masto virsme. Griūva esami tikrovės modeliai ir ateina laikas pasirodyti naujiems. Kad ir į kurią visuomenės gyvenimo sritį – politiką, ekonomiką, religiją, mokslą, švietimą, mediciną ar galiausiai mūsų santykius su aplinka – pažvelgtume, pamatysime visiškai kitokį vaizdą nei prieš dešimtį metų.

Kas gali būti lengviau, nei atsisakyti atgyvenų ir priimti tai, kas nauja? – tikriausiai šuktelės daugelis. Tačiau knygoje „Smegenų vystymas“ atkreipiau jūsų dėmesį į tai, kad didžioji dalis išmoktų ir patirtų dalykų įsiliejo į jūsų fiziologiją ir tapo neatsiejama nuo savojo aš. Tačiau taip pat žinome, kad tai, kas yra tiesa šiandien, rytoj jau gali nebebūti tiesa. Atminkime, kaip ėmėme abejoti, kad atomai yra kietos materijos dalelės, – idėjos apie tikrovę ir mūsų santykius su ja nuolat kinta ir vystosi.

Aišku ir tai, kad palikdami pažįstamą bei įprastą gyvenimą ir žengdami į naują ateitį, elgiamės kaip aukštyn upe, prieš srovę, plaukiančios laišos. Šiuo atveju į priekį be pastangų nepajudėsite, be to, atvirai sakant, šis kelias nėra patogus. Galiausiai jums nuolat teks kęsti tų, kuriuos srovė lyg sausus pagalius neša žemyn, pašaipas, priešpriešą ir juodinimą.

Kuris iš jūsų yra pasirengęs tokiam priešiškumui vardan jutomais nesuvokiamos, bet prote gyvos idėjos? Kiek kartų istorijoje eretikais ir

kvailiais laikyti bei pilkos masės ujami individai ilgainiui buvo pripažinti genijais, šventaisiais ar meistrais?

O *jūs* ar išdrįsite būti originalūs?

Nuspręskite keistis patys – nelaukite, kol privers aplinkybės

Panašu, kad pati prigimtis žmogų verčia vengti pokyčių, kol reikalai stipriai pakrypsta į blogąją pusę ir jis paprasčiausiai nebegali gyventi kaip gyvenęs. Šis teiginys teisingas tiek individams, tiek visuomenei. Mes laukiame krizės, traumos, praradimų, ligų ir tragedijų – tik tada sugalvojame paklausti savęs, kas tokie esame, ką veikiamo ir jaučiame, imame analizuoti savo žinias bei įsitikinimus, ir visa tai galų gale mus priveda prie tikro virsmo. Dažniausiai gyvenimą keisti pradedame tik priėję liepto galą – tik tada susirūpiname, kokia mąstysena ir gyvensena galėtų pataisyti pašlijusią sveikatą, santykius, karjerą, šeiminių padėtį ir palankiai veiktų ateitį. O aš jūsų klausiu: *Kam šitiek laukti?*

Mokytis ir keistis galima susuktam skausmų bei kančių, bet taip pat – džiugiai ir su įkvėpimu. Dauguma nesąmoningai pasirenka pirmąjį variantą. Antruojų atveju tereikia sąmoningai nusiteikti šioms tokiems nepatogumams, atotrūkiui nuo įprastų modelių ir tam tikram nemokšiško tarpsniui.

Daugumai mūsų jau pažįstami laikini minėtos būsenos nepatogumai. Atminkime, kaip beviltiškai skiemenuodavome ir užsikirsdavome mokydami skaityti, kol šis įgūdis tapo antrąja prigimtimi. Mums pradėjus griežti smuiku ar – dar kebliau! – mušti būgnus, tėvai tikriausiai kraustėsi iš proto ir svajojo bent porai savaitėlių išsiųsti mus į svečius pas kokią tolimą tetą. Vargas nelaimingam ligoniui, patekusiam pas medicinos studentę, turinčią būtiniausių žinių, bet dar labai stokojančią praktinės patirties.

Spėju, kad daugumą gebėjimų išsiugdėte iš pradžių įgydami teorinių žinių ir tik tada taikydami jas praktiškai, kol konkretus įgūdis

suleido į jus šaknis ir tapo jūsų esybės dalimi. Siekdami pasikeisti iš pradžių taip pat turėsime sukaupti teorinių žinių, o paskui mokysimės jas taikyti. Dėl to knyga suskirstyta į tris persidengiančias dalis.

Pirmoje ir antroje dalyse nuosekliai plėtosiu idėjas, sukursiu bendrą modelį, kurį paskui galėsite pritaikyti asmeniniams poreikiams. Galbūt pastebėsite, kad kai kurios mintys kartojasi, – jos jums turėtų priminti, ko tikrai nedera užmiršti. Pasikartojimai smegenyse įtvirtina atitinkamas grandines ir padeda susidaryti didesniai nervinių ryšių skaičiui, kad silpnumo akimirka neatkalbėtųumėte savęs nuo didžiausio labo. Pasiekę trečią dalį turėsite tvirtą žinių pagrindą ir galėsite patys patikrinti visko, apie ką buvo kalbėta anksčiau, teisingumą.

I dalis: Mokslas apie jus

Temą nagrinėti pradėsime apžvelgdami mokslines ir filosofines paradigmas, susijusias su naujausiais tikrovės prigimties, žmogaus prigimties ir jo galimybių tyrimais. Užtikrinu jus, kad skaityti šią dalį nebus sunku.

Pirmame skyriuje „**Jūsų kvantinė esmė**“ pristatysiu kai kuriuos kvantinės fizikos postulatus, tačiau sunerimti vėlgi nėra jokio reikalo. Pradedu nuo šių dalykų, nes jums labai svarbu įsisąmoninti, kad (subjektyvus) protas veikia (objektyvų) pasaulį. Vienas kvantinės fizikos dėsnių, vadinamas stebėtojo efektu, sako, kad nukreipdami kur nors dėmesį, sutelkiate ten ir energiją. Šitokiu būdu darote įtaką materialiam pasauliui, kurį, beje, daugiausia sudaro energija. Jei bent kiek rimčiau apie tai pamąstysite, tikriausiai nuspręsite dėmesį kreipti į teigiamus dalykus – į tai, ko norite, o ne į tai, kas jums atgrasu. Visai įmanoma, kad pagausite save mintijantį štai tokias mintis: *Jei 99,99999 procentus atomo sudaro energija ir tik 0,00001* – kieta materija¹, aš pats nesu toks jau apibrėžtas ir konkretus, galima tarti, esu niekas! Kodėl būdamas nematerialia būtybe domiuosi vien fiziniu pasauliu? Kodėl tikrove laikau tik tai, ką apčiuopiu jutimo organais?

Nuo antro iki ketvirtro skyriaus aiškinsimės, ką reiškia keistis: pranokti aplinką, kūną ir laiką.

Tikriausiai jau žinote, kad mintys kuria gyvenimą. Tačiau antrame skyriuje, pavadintame „**Iveikiant aplinką**“, įrodysiu, kad leidus išoriniam pasauliui diktuoti mintis ir jausmus, jis įdiegia jūsų smegenyse atitinkamas nervinių ląstelių grandines ir tampate tikslus išorinių aplinkybių atspindys: džiaugiatės, kai jos džiugios, ir liūдите, kai jos liūdnos. Žodžiu, esate priežasties ir pasekmės dėsnio vergas. O ką nors keisti gyvenime įmanoma tik išmokus mintimis *pranokti* fizinę sferą.

Trečiame skyriuje „**Iveikiant kūną**“ toliau nagrinėsime, kaip mus valdo fiziniai, mentaliniai ir emociniai įpročiai; suprasime, kad jie panašūs į kompiuterio programas, veikiančias už mūsų sąmonės akiračio. Štai kodėl nepakanka vien pozityvaus mąstymo – didžioji asmenybės dalis glūdi sąmonėje. Perskaite knygą žinosite, kaip susisiekti su operacine sąmonės sistema ir pakeisti nesąmoningas programas.

Ketvirtas skyrius „**Iveikiant laiką**“ tiria, kaip mums vis laukiant ateities įvykių arba vis lankant praeities atminimus, kūnas ilgainiui patiki gyvenąs ateityje arba praityje, o ne dabar. Naujausi tyrimai palaido idėją, kad turime įgimtą gebėjimą vien mintimis pakeisti smegenų ir kūno būseną, tarsi ateities įvykis jau būtų įvykęs. Kadangi mintis žmogui gali tapti tikresnė už fizinę tikrovę, tinkamas supratimas leidžia keisti bet ką – nuo smegenų ląstelių iki genų. Išmokę patirti dabartį, peržengsite kvantinio lauko, kuriame egzistuoja visos galimybės, durų slenkstį.

Penktas skyrius „**Išlikimas prieš kūrimą**“ iliustruoja išlikimo instinktu grįsto ir kūrybingo gyvenimo skirtumus. Pirmuoju atveju jaučiame nuolatinę įtampą ir esame materialistai, tikintys, kad išorinis pasaulis tikresnis už vidinį. Kai sužadinas nervinis „pulti arba sprukti“ mechanizmas ir jūsų kūną užlieja atitinkamų cheminių medžiagų kokteilis, jums terūpi savas kūnas, aplinkiniai daiktai, žmonės ir laikas. Jūsų smegenys ir kūnas yra išderinti. Gyvenate visiškai nuspėjamą gyvenimą. Tačiau perėję į grakštų kūrybinį režimą, save, savo kūną, visus

daiktus ir laiką užmirštate. Tampate grynąją sąmonę, nesupančiota išorine tikrove grįsta tapatybę.

II dalis: Smegenys ir meditacija

Šeštame skyriuje „**Trys smegenų sritys: mintys, veikla, būseną**“ susipažinsite su trimis smegenų sritimis, kurios leidžia mintis paversti darbais, o darbus – būseną. Įdomiausia, kad atitraukę dėmesį nuo aplinkos, kūno ir laiko, galite nuo minčių lengvai pereiti prie būsenos neatlikdami jokių *veiksmų*. Jums esant tokios proto būsenos, smegenys nesugeba atskirti, ar jūsų išgyvenama patirtis vyksta išorinėje tikrovėje, ar tik vidiniame proto pasaulyje. Jei išmoksite mintyse repetuoti trokštamą įvykį, patirsite jo teikiamas emocijas šiam fiziškai dar nė nepasireiškus. Vadinasi, jūsų būties būvis pasikeitė, nes protas ir kūnas veikia išvien. Čia ir dabar išgyvendami kokią nors potencialią ateities tikrovę, perrašote mašinalius įpročius, nuostatas ir kitas nepageidaujamas sąmonės programas.

Septintas skyrius „**Plyšys**“ tiria, kaip išsivaduoti nuo jūsų asmenybę tapusių emocijų, kaip užverti plyšį tarp savo tikrosios asmenybės (koks esate vidiniame pasaulyje) ir pasauliui skirtos jos vaizdinio (koks rodotės visuomenei). Visi pasiekiamo ribą, kai toliau mokytis nebeįmanoma, kai pasidaro aišku, kad jokios išorinės priemonės nepadės užmiršti praeities jausmų. Jei žinote, kokius jausmus jums sukels bet kuri patirtis, jūsų gyvenime neliko vietos naujiems dalykams, nes į viską žvelgiate per praeities prizmę. Tokiame taške atsidūrusi siela arba išsivaduoja, arba dar giliau panyra į užmarštį. Išmoksime išlaisvinti savo energiją ir tokiu būdu susiaurinti plyšį, skiriančią išorinį vaizdinį ir tikrąją asmenybę. Galiausiai tapsite skaidrus. Kai kiti jus mato tokį, koks ištis esate, – jūs laisvas žmogus.

Antra dalis baigiasi aštuntu skyriumi „**Meditacija, mistinių patirčių demistifikavimas ir ateities bangos**“. Čia siekiau demistifikuoti meditaciją, kad, pradėję ją praktikuoti, suprastumėte, ką ir kodėl daro-

te. Glaustai apžvelgdamas smegenų bangų teoriją parodau, kaip kinta elektromagnetinės smegenų charakteristikos jums pereinant iš vienos būsenos į kitą. Sužinosite, kad tikrasis meditacijos tikslas – peržengti analitinį protą ir patekti į sąmonės lygmenį, nes tik ten esant įmanoma sužadinti ilgalaikius pokyčius. Jeigu po meditacijos pakilsite toks pats, koks atsisėdote, vadinasi, jumyse niekas nepasikeitė. Meditacijos metu susiliečiate su aukštesne galia, ir šis sąlytis sukuria tokio lygmens minčių ir jausmų koherenciją, kad ilgainiui jokios išorinės ar kūniškos aplinkybės nei laikas jau nepajėgūs išmušti jūsų iš šios harmoningos būsenos. Taigi tampate aplinkos, kūno ir laiko šeimininkais.

III dalis: Žengiant į naują likimą

Visa iki tol pateikta informacija turėjo aprūpinti jus būtiniausiomis žiniomis, kad knygos trečioje dalyje galėtumėte pereiti prie praktikos ir realiai pritaikytumėte visa, ko išmokote. Trečios dalies esmė yra ne kas kita, o kasdienė daugiapakopė praktika, leisianti jums patikrinti teorijas ir gauti iš jų naudos.

Tikiuosi, mano pavartotas žodis *daugiapakopė* jūsų nenugašdino. Nerimauti ištis nėra dėl ko. Tiesa, mokysimės tam tikros veiksmų *sekos*, tačiau netrukus visi jie susilies į vieną ar du žingsnius. Pagaliau juk kiekvieną dieną atliekate daugybę sudėtinių veiksmų. Antai norėdami automobiliu važiuoti į darbą, susireguliuojate sėdynę ir veidrodėlius, užsisegate saugos diržą, užvedate variklį, įjungiame šviesas, apsižvalgote, parodote posūkį, nuleidžiate rankinio stabdžio svirtį, įjungiame pirmą arba atbulinę pavarą, spaudžiate greičio pedalą ir taip toliau. Nuo tada, kai išmokote vairuoti, visus šiuos veiksmus atliekate lengvai ir... nė nesusimąstydami. Užtikrinu jus, kad taip bus ir su visomis meditacijos pakopomis, kurių mokysimės trečioje dalyje.

Jums gali kilti klausimas: „Kodėl turėčiau skaityti pirmą ir antrą dalis? Iškart griebsiu jautį už ragų – pradėsiu nuo trečiosios.“ Prisipažinsiu, man tikriausiai irgi šautų tokia mintis. Pirmose dviejose daly-

se pateikti aktualias žinias nusprendžiau tam, kad perėjus prie trečios dalies neliktų vietos spėlionėms, dogmatiškam mąstymui ir fantazavimui. Pradėję medituoti, tiksliai žinosite kiekvienos pakopos paskirtį ir prasmę. Kuo geriau suvoksite vidinį meditacijos mechanizmą, tuo aiškiau suprasite, kaip viską tinkamai atlikti. Taigi ir praktika bus veiksmingesnė.

Praktiškai taikydami trečioje dalyje aprašytus žingsnius, lengviau pasinaudosite įgimtais gebėjimais pakeisti vadinamąsias padėtis be išei- ties. Galbūt net leisite sau aktualizuoti potencialias tikroves, apie kurias kitaip niekada nebūtumėte net susimąstę, – vaizdžiai tariant, *iššoks- ite aukščiau bambos*, – net jei žmonės sako, kad tai neįmanoma.

Jeigu atsispirsite pagundai iš karto imtis trečios knygos dalies, pa- žadu, kad, galiausiai pasiekę ją, būsite įgiję tvirtus pagrindus. Vesdamas praktinius seminarus visame pasaulyje, pats daugybę kartų įsitikinau tokio metodo veiksmingumu. Įgiję tinkamų žinių ir gerai jas supratę žmonės, tarsi burtininkui mostelėjus stebuklinga lazdele, išvysta savo pastangų vaisius: jų gyvenimai pradeda keistis.

Trečia knygos dalis mokys meditacijos įgūdžių, kad pakeistumėte vidų, o tada išorė savaime prisiderins prie pakitusios jūsų būsenos. Kai pastebėsite šį išorinės aplinkos pokytį, sužadintą jūsų vidinių pastangų, norėsite vėl tai pakartoti. Naujai patirčiai aplankius jūsų gyvenimą, jus savaime apims tokios pakilios emocijos, kaip antai, pasigėrėjimas, pa- garbi baimė ar begalinis dėkingumas; ir ši energija skatins tęsti... tęsti praktiką. Taip stosite į tikro tobulėjimo kelią.

Kiekviena meditacijos pakopa, kurios kontūrus nužymėjau pasku- tinėje knygos dalyje, siesis su anksčiau nuodugnai išnagrinėtomis te- momis. Kadangi būsite kruopščiai jas išanalizavę, tiksliai suprasite, ką darote, ir jūsų netrikdys dviprasmybės ar neaiškumai.

Kaip ir ugdantis bet kokius kitus įgūdžius, iš pradžių į meditaci- nes technikas jums teks sutelkti visą dėmesį. Mintis turėsite prikaustyti prie praktikos, neleisdami jokiems išoriniams dirgikliams trikyti arba blaškyti jūsų proto, nes tik tada pavyks kūną suderinti su protu.

Jei kada nors teko mokytis gaminti tailandiečių patiekalų, žaisti golfą, šokti salsą ar vairuoti automobilį, turintį mechaninę pavarų perjungimo sistemą, žinote, kad prireikia nemažų pastangų išmokyti kūną ir protą kiekvieno naujo žingsnio.

Atminkite, kad dauguma instrukcijų šioje knygoje pateiktos ga-netinai suprantamai ir padės jūsų protui bei kūnui veikti išvien. Vos tik įgysite šiek tiek patirties, atskiri žingsniai, ar pakopos, sklandžiai susilies į vieną nepertraukiamą vyksmą. Linijinė ir metodiška praktika nepastebimai virs holistine, vieninga ir pastangų nereikalaujančia meditacija. Taip, kartais teks prisiversti, atrodys sunku... Bet jei atkakliai tęsite, atėjus laikui, rezultatai jus išties nudžiugins.

Jei žinote, kaip taikyti žinias, nebetoli akimirka, kai jas įvaldysite. Nesitverdamas džiaugsmu galiu pasakyti, kad daugybė žmonių visame pasaulyje šioje knygoje pateiktas žinias jau pritaikė praktiškai ir pakeitė savo gyvenimus. Nuoširdžiai trokštu, kad jūs taip pat atsikratytumėte įpročio būti savimi ir susikurtumėte tokį gyvenimą, kokio norite.

Siūlau pradėti...

APIE AUTORIŲ



Džo Dispenza studijavo biochemiją Radžerso universitete. Taip pat apgynė neurologijos srities gamtos mokslų bakalauro laipsnį, o su pagyrimu baigęs Gyvybės universitetą Atlantoje, Džordžijos valstijoje, gavo chiropraktikos daktaro laipsnį.

Baigęs universitetą dr. Džo toliau gilinosi į neurologiją, smegenų veiklą ir jų chemiją, ląstelių biologiją, atminties formavimąsi, tyrė senėjimo ir ilgaamžiškumo veiksnius. Jis yra Nacionalinės chiropraktikų egzaminuotojų tarybos garbės narys, tarptautinės Pi Tau Delta chiropraktikų draugijos narys ir gavo Gyvybės universiteto pagyrimą už gydytojo ir paciento santykių tobulinimą klinikoje.

Per pastaruosius 12 metų dr. Džo skaitė paskaitas 24 pasaulio šalyse, šešiuose žemynuose, tūkstančiams žmonių aiškino apie smegenų vaidmenį ir funkcijas, kaip perprogramuoti mąstymą remiantis mokslškai patvirtintais neurofiziologijos principais. Jo padedami daugelis individų pasiekė konkrečių tikslų ir atsikratė žalingų įpročių. Paprastas, tačiau įžvalgus jo mokymas nutiesia tiltą tarp realių žmogaus galimybių ir naujausių mokslinių neurolastiškumo teorijų. Dr. Džo aiškina, kaip pakeitus mąstyseną ir įsitikinimus galima tiesiogine prasme pertvarkyti smegenų struktūrą. Jo darbas pagrįstas nepajudinamu įsitikinimu, kad kiekviename šioje planetoje gyvenančiame žmoguje slypi didybės ir neribotų galimybių sėkla.

Pirmoje savo knygoje „Smegenų vystymas: mokslas apie proto permąstymą“ dr. Džo susieja mąstymą ir sąmonę su smegenimis, protu

bei kūnu. Tiria „virsmo biologiją“. Trumpai apibūdinant jo išvalgą, mums pakeitus mąstyseną, smegenyse irgi įvyksta fizinių pokyčių. Minėtoje knygoje ir vaizdo bei garso įrašuose autorius domisi, kaip įvaldžius mintį galima pakeisti tikrovę.

Keliuose moksliniuose straipsniuose apie glaudžius smegenų ir kūno ryšius dr. Džo nagrinėja smegenų chemijos ir neurofiziologijos reikšmę fizinei sveikatai bei ligų atsiradimui. Tirdamas spontaniškas ligų remisijas, jis atskleidė giją, kuri vienija „stebuklingai išgijusius“ žmones ir parodė, kad jiems pakeitus mąstymą, pasikeitė ir jų sveikata.

Drauge su kitais mokslininkais, tyrinėtojais ir mokytojais dr. Džo nusifilmavo apdovanojimus pelniusiam filme „Kiek, PYP, mes žinome?!“ (*What the BLEEP Do We Know?!*), taip pat kvantiniame DVD rinkinyje „Kiek, PYP?! Kelionė Triušio ola“ (*What the BLEEP?! Down the Rabbit Hole*) ir naujame dokumentiniame televizijos filme „Žmonės prieš iliuziją“ (*The People vs. The State of Illusion*). Dr. Džo yra žurnalo „*Explore!*“ redakcinės komisijos narys.

Laisvu nuo kelionių ir rašymo metu dr. Džo dirba su pacientais savo chiropraktikos klinikoje šalia Olimpijos, Vašingtono valstijoje. Susisiekti su juo galima apsilankius interneto svetainėje:

www.drjoedispenza.com.