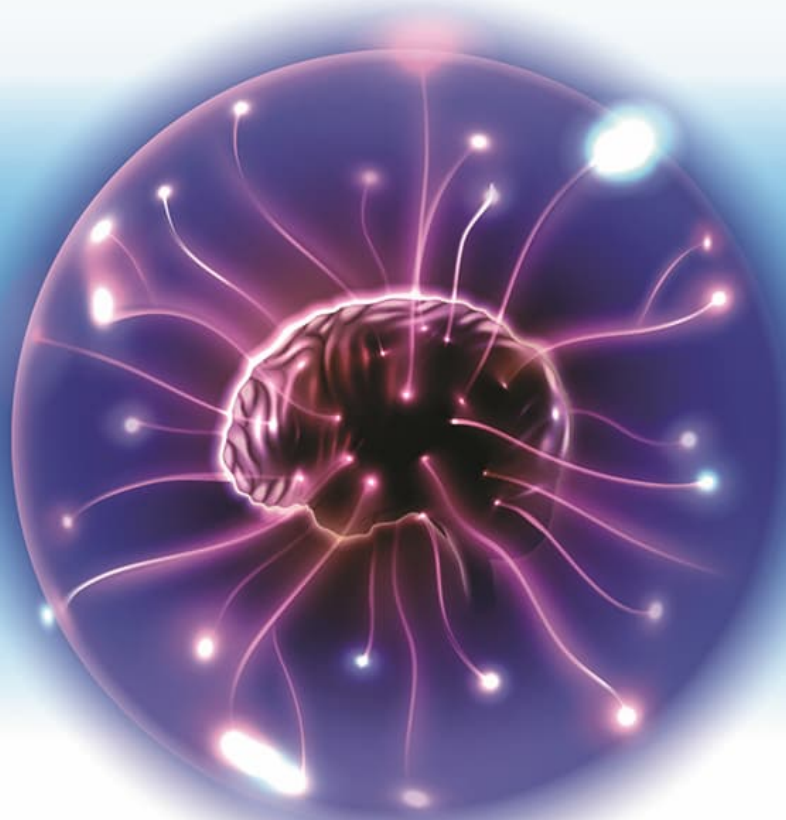


TAPKITE ANTGAMTIŠKI

Nepaprasti paprastų žmonių pasiekimai



DR. JOE DISPENZA

New York Times bestselerių

*Atsikratykite įpročio būti savimi, Jūs esate placebo
autorius*

DR. JOE DISPENZA

TAPKITE
ANTGAMTIŠKI

Nepaprasti paprastų žmonių pasiekimai



MIJALBA

Kaunas 2019

Originalaus leidinio duomenys:

DR. JOE DISPENZA
BECOMING SUPERNATURAL
How Common People Are Doing the Uncommon

Copyright © 2017 by Joe Dispenza
ISBN 978-1-4019-53096

Hay House, Inc.

Iš anglų kalbos vertė Laimutė Marija Žukauskienė

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Atsiliepimai apie knygą

Ši knyga – tai unikalus ir labai praktiškas vadovas, sukurtas talentingo mokslininko ir aistringo mokytojo. Turėdami tokį vadovą, mes žingsnis po žingsnio įveiksime seno, pažįstamo gyvenimo ribas ir įžengsime į naują nuostabų pasaulį.

– Tony Robbins, knygų „Neribota galia“ ir „Pažadink savyje milžiną“ autorius

Jau seniai esu Džo Dispenzos (Joe Dispenza) gerbėja. Skaitydami šią knygą, jūs sužinosite, kaip įveikti praeities barjerus, išsigydyti visas ligas ir susikurti naują kūną, naują protą ir naują gyvenimą. Knyga jaudina ir įkvepia. Neabejoju, kad ji pakeis jūsų gyvenimą.

– Christiane Northrup, bestselerio „Deivės nesensta“ autorė

Knygos autorius Džo Dizpenza yra mokslų daktaras ir šiuolaikinis mistikas. Daktaro Dispenzos interesų ratas labai platus, jo vizija aprėpia tokias mokslo sritis kaip epigenetika, molekulinė biologija, neurokardiologija. Džo Dispenza siūlo visai naują požiūrį ir į mokslą, ir į individo galimybes. Tos galimybės iš tikrųjų nepaprastos ir atskleisti jas gali visi – namų šeimininkės, studentai, darbininkai, mokslininkai, inžinieriai, gydytojai.

– Gregg Braden, knygos „Dieviškoji matrica“ autorius

Džo Dispenza kalba apie asmeninio potencialo realizavimą ir pakelia šią idėją į neprotingai aukštą lygį. Autorius, remdamasis asmenine patirtimi,

sukūrė vadovą, kuris padės jums įvaldyti kūną ir protą. Knyga papildyta moksliniais faktais ir realiomis istorijomis žmonių, kurie, patys išbandę čia aprašytas praktikas, pasiekė nepaprastų rezultatų.

– Cheryl Richardson, knygos „Raskite laiko gyventi“ autorė

Didžioji Džo Dispenzos misija yra padėti mums nusimesti apribojimų grandines ir pareikšti savo teises į naują daugiamatį gyvenimą, kuriam ir esame gimę. Praktikos, apie kurias kalba autorius, atrodo labai paprastos,

bet visos jos pagrįstos naujausiais neuromokslų duomenimis. Džo Dispenza mums visiems parodo, kad galime tapti antgamtiški. Maža to – tai yra natūrali mūsų būseną.

– Lynne McTaggart, bestselerių „Laukas“ ir „Ketinimo eksperimento“ autorė

Esu perskaičiusi daugybę knygų, bet ši man paliko nepaprastą įspūdį. Tai visiškai nauja žinia ir tikras proveržis proto ir kūno medicinos srityje.

– Mona Lisa Schulz, knygų „Išsigydykite protą“ ir „Viskas gerai“ autorė

Oho! Jeigu trokštate patikėti stebuklais, bet norite turėti kokią nors mokslinį pagrindą, tai ši knyga skirta kaip tik jums. Džo Dispenzos įžvalgos nepaprastos. O svarbiausia – jis duoda labai aiškius nurodymus, kaip mums tapti antgamtiškiems.

– David R. Hamilton, knygos „Kaip protas gydo kūną“ autorius

*Skiriu savo broliui Johnui,
kuris visada buvo tikras mistikas*

TURINYS

PRADŽIOS ŽODIS 11

Ižanga. PASIRUOŠKITE BŪTI ANTGAMTIŠKI 15

1 skyrius. ATIDARYKITE ANTGAMTINIO PASAULIO DURIS 25

2 skyrius. AMŽINA DABARTIES AKIMIRKA 47

3 skyrius. NAUJOS KVANTINIO LAUKO GALIMYBĖS 74

4 skyrius. ENERGINIŲ CENTRŲ PALAIMINIMAS 98

5 skyrius. KŪNAS DERINASI PRIE NAUJO PROTO 122

6 skyrius. DAR KELI GYVI TIESOS PAVYZDŽIAI 144

7 skyrius. ŠIRDIES PROTAS 156

8 skyrius. MENTALINIS KINAS (KAIP PROGRAMUOJAMAS
PROTAS) 174

9 skyrius. MEDITUOJAME EIDAMI 196

10 skyrius. DAR KELIOS TIKROS ISTORIJS 200

11 skyrius. ERDVĖ-LAIKAS IR LAIKAS-ERDVĖ 205

12 skyrius. KANKORĖŽINĖ LIAUKA 233

13 skyrius. KOHERENCIJOS PROJEKTAS: KURIAME GERESNĮ
PASAULĮ 259

14 skyrius. DAR KELIOS ISTORIJS: TAIP GALI NUTIKTI IR
JUMS 275

Pabaigos žodis. TEGU ATEINA RAMYBĖ 283

PADĖKOS 287

APIE AUTORIŲ 290

INFORMACIJOS ŠALTINIAI 292

PRADŽIOS ŽODIS

Kartais atsitinka taip, kad paprasti žmonės staiga peržengia visas įmanomas galimybių ribas. Tokių atvejų žmonijos istorijoje būta daug. Štai tradicinių kovų meistras Li Čingjunas iš Kinijos gimė 1677 metais, o mirė 1933 metais. Jis gyveno 256 metus! Jis turėjo keturiolika žmonių ir susilaukė daugiau nei 200 vaikų.

Dar vienas ribų peržengimo įrodymas yra spontaniškas pasveikimas nuo vadinamųjų neišgydomų ligų. Tokių atvejų visame pasaulyje užfiksuota tūkstančiai, jie dokumentuoti ir aprašyti specializuotuose žurnaluose.

Šie ir panašūs faktai leidžia daryti prielaidą, kad mes esame ne tokie, kaip apie save manome. Esame tokie, kokių savęs net nedrįstame įsivaizduoti.

Tačiau padėtis pamažėle keičiasi. Žiniasklaidoje pasirodo vis daugiau pranešimų apie nepaprastas žmogaus galimybes ir mes, užuot klausę: „Ar tai tikrai įmanoma“, vis dažniau užduodame tokį klausimą: „Kaip tą pasiekti?“ Ką turime daryti, kad nubustų mūsų nepaprastas potencialas? Kaip paprasti žmonės padaro nepaprastus dalykus? Tai yra klausimas, į kurį pabandysime atsakyti šioje knygoje.

Knygos autorius Džo Dizpenza (Joe Dispenza) yra mokslų daktaras ir šiuolaikinis mistikas. Daktaro Dispenzos interesų ratas labai platus, jo vizija apėmia tokias mokslo sritis kaip epigenetika, molekulinė biologija, neurokardiologija, kvantinė fizika – ir tai dar ne viskas. Džo Dispenza siūlo visai naują požiūrį ir į mokslą, ir į individo galimybes. Tos galimy-

bės iš tikrųjų nepaprastos ir atskleisti jas gali visi – namų šeimininkės, studentai, darbininkai, mokslininkai, inžinieriai, gydytojai.

Platus daktaro Dispenzos akiratis ir bandymai aprėpti kelias pažinimo sritis nėra naujas dalykas. Panašų modelį savo veikloje sėkmingai taikė kai kurie didieji senovės mokytojai. Modelis paremtas viena paprasta idėja: kai tiesiogiai patiriame savo neriboto potencialo užuomazgas, mes pasiryžtame tą potencialą visiškai atskleisti. Toks ir yra šios knygos tikslas. Tai vadovas, kuris padės jums tapti tokiems, kokie iš tikrųjų trokštate būti. Jūs išmoksite palaikyti gerą kūno sveikatą, sužinosite, kaip sukurti idealius santykius ir užmegzti ryšį su mistine sfera.

Savo akimis mačiau, kaip šis modelis veikia tikrovėje. 1998 metais su grupe piligrimų keliavau po vakarų Tibeto kalnus. Viena iš mūsų lankytinų vietų buvo nuošalus urvas, kuriame maždaug prieš devynis šimtus metų gyveno didis tibetiečių jogas ir poetas Milarepa. Apie Milarepą man daug papasakojo vienas sikhų mistikas, pas kurį aš prieš kelerius metus mokiausi jogos. Mokytojas man atskleidė šio tibetiečių šventojo gyvenimo istoriją. Milarepa gimė turtingoje šeimoje, bet dėl klastingų giminaičių intrigų šeima visą turtą prarado. Tada Milarepos motina nusiuntė sūnų mokytis juodosios magijos, kad jis atkeršytų giminaičiams. Milarepa iš tikrųjų įvaldė juodąją magiją ir giminaičius nubaudė, bet paskui suprato, kad jo poelgis buvo visiškai beprasmis, ir ėmė ieškoti nušvitusio mokytojo, kad šis padėtų jam apvalyti suterštą karmą. Dvylika metų intensyviai meditavęs, Milarepa nušvito ir pats tapo mokytoju. Istoriniai šaltiniai byloja, kad jis buvo pažadinęs nepaprastas vidines galias ir demonstravo jas savo mokiniams, idant parodytų jiems, jog žmones riboja tik jų įsitikinimai ir niekas daugiau.

Milarepos urvą pasiekėme po sunkaus devyniolikos dienų žygio. Turėjome priprasti prie aukštikalnių sąlygų, nes veiksmas vyko 4500

metrų aukštyje. Oras buvo išretėjęs ir labai sausas, tokiomis sąlygomis reikia labai saugotis peršalimo. Bet įveikę visus sunkumus mes galiausiai pasiekėme žygio tikslą. Atsidūrėme vietoje, kur gyvena ir stebuklus darė didysis jogas Milarepa. Vienas iš jo stebuklų buvo delno atspaudas akmeninėje urvo sienoje. Pasakojama, esą Milarepa priglaudė delną prie akmens ir paspaudė – delnas įsispaudė į akmenį tarsi į minkštą molį. Milarepos delno atspaudas buvo skirtas ne tik jo mokiniams, bet ir visiems, kurie kada nors aplankys šią vietą. Įėję į urvą, mes žibintuvėlių šviesoje ėmėme tyrinėti jo sienas ir pamatėme kelis tokius atspaudus. Į vieną jų įstačiau savo delną. Mane apėmė įkvėpimas ir pagarbi baimė. Susimąščiau apie Milarepą. Ką jis jautė, kai prilietė delną prie sienos ir įsiskverbė į akmenį? Kaip jam pavyko nugalėti fizikos dėsni, kuris sako, kad du fiziniai objektai (ranka ir akmuo) vienu metu toje pačioje vietoje būti negali? Tada tarsi perskaitęs mano mintis prabilo mūsų grupės vedlys tibetietis:

– Kai didis mokytojas (Tibete tokie mokytojai vadinami *gešė*) medituodavo, jis susiliedavo su savo urvu, tapdavo jo dalimi ir galėdavo daryti, ką panorėjęs. Savo urve jis būdavo visiškai laisvas, urvas jo neapribodavo. Tokiu būdu *gešė* parodydavo savo mokiniams, kad jie gali tapti laisvi.

Vedlio žodžiai buvo labai prasmingi. Milarepa iš tikrųjų skatino savo mokinius išsilaisvinti. Akmeninė urvo siena buvo barjeras, kuris varžė jų kūnišką laisvę. Bet Milarepa parodė, kad tą barjerą galima įveikti. Barjeras, kaip mokė Milarepa, iš tikrųjų buvo ne akmeninė siena, o mokinių protas. Mokiniai buvo įsitikinę, kad akmeninės sienos ranka perverti neįmanoma, jie tvirtai „žinojo“, kad akmuo yra kietesnis ir minkštas delnas į jį įsiskverbti negali. O Milarepa žinojo, kad žmogus tą padaryti gali. Įdomiausia, kad ir mokiniai, ir Milarepa buvo teisūs. Ir mokiniai, ir jų mokytojas gyvena savuose pasauliuose. Ir tie pasauliai buvo tokie, kaip jie apie juos galvojo.

Priglaudęs delną prie Milarepos delno atspaudu, aš paklausiau savęs: „Ar ir mus šiandien varžo tie patys barjerai, su kuriais buvo

susidūrę Milarepos mokiniai? Jeigu tai tiesa, kaip mes tuos barjerus galėtume įveikti?“

Ne kartą įsitikinau, kad jei koks nors dalykas yra tiesa, tai ši tiesa mums atsiskleis keliais būdais. Vienaip tiesą savo mokiniams atskleidė didis praeities jogas Milarepa ir kitaip tą padarė šios knygos autorius Džo Dispenza. Milarepa tiesą atskleidė per tiesioginę patirtį, o Džo Dispenza tą padarė moksliniais metodais. Ir Milarepa bei kiti mistikai, ir Džo Dispenza parodė, kad mūsų kūnai, mūsų pasaulis, mūsų gyvenimo aplinkybės ir netgi visa visata yra tokie, kokia yra mūsų sąmonė.

Taigi tiesą galime pažinti per tiesioginę patirtį. Taip savo mokinius mokė Milarepa. Pamatę, kad mokytojas atliko „neįmanomą“ dalyką, jie peržengė proto sukurtą barjerą ir tapo laisvi. Tą patį žingsnį jums padės žengti ši knyga. Jūs sužinosite, kaip atlikti kvantinį šuolį į kitą tikrovę, kuri yra tokia, kokios trokštate ir apie kokią svajojate.

Tokia yra šios knygos jėga!

Joje aiškiai ir paprastai pateikta nauja pasaulio suvokimo paradigma, kurios pagrindas yra šiuolaikinės kvantinės fizikos atradimai ir senovinių mokymų išmintis. Tačiau senieji mokytojai šią išmintį kaupdavo visą gyvenimą, o čia ji sudėta į vieną knygą ir jums dabar papasakos, kaip tapti antgamtiškiems.

– Gregg Braden,
knygų „Dieviškoji matrica“ ir „Sąmonės kodai“ autorius

IŽANGA

PASIRUOŠKITE BŪTI ANTGAMTIŠKI

Rašydamas šią knygą žinojau, kad rizikuoju netekti geros reputacijos. Mat yra žmonių, kurie šį darbą tikriausiai pavadins *pseudo-moksliniu*. Tokių žmonių esama ir tarp mokslininkų. Bet dabar man tai jau nesvarbu. Prisimenu, savo karjeros pradžioje labai stengiausi įtikinti skeptikams, nes bijojau jų kritikos. Siekiau, kad mokslininkų bendruomenė man pritartų. Tačiau dabar mano pozicija jau kitokia. Pakeičiau požiūrį, kai kartą skaičiau viešą paskaitą Londone. Kalbėjau, kad savo tikrovę mes kuriame patys. Kai paklausiau žmonių, ką jie apie tai mano, atsistojo viena moteris ir papasakojo, kaip ji spontaniškai įveikė sunkią ligą kaip tik tais metodais, apie kuriuos aš kalbu savo paskaitose (jie aprašyti ir šioje knygoje).

Man tai buvo nušvitimo akimirka!

Tapo visiškai aišku, jog skeptiškai nusiteikę mokslininkai mano darbų tikrai nepriims, kad ir kaip stengčiausi. Skeptikų požiūris į žmogaus galimybes buvo ir tebėra labai nelankstus ir jie neketina jo keisti. Supratau, kad siekdamas jų pritartimo aš veltui švaisčiau energiją ir jėgas. Nuo tada lioviausi bandęs kam nors įtikinti. Man tapo nebeįdomu, ką mokslo pasaulio atstovai kalba apie neatskleistas žmogaus galimybes. O mane ši tema nepaprastai domino ir aš buvau tvirtai pasiryžęs tyrinėti ją toliau. Tačiau po šio epizodo Londone aš mečiau nevaisingas pastangas įtikinti skeptikus ir dėmesį sutelkiau į žmones, kurie tikėjo savo galimybėmis ir kuriuos nuoširdžiai domino mano tyrinėjimai.

Moteris, kuri papasakojo apie savo išgijimą, nebuvo nei vienuolė, nei atsiskyrėlė, nei mokslininkė. Visiškai paprasta moteris. Bet jos patirtis buvo nepaprasta. Moteris pranešė visiems klausytojams, kad jie gali patirti, ką patyrė ji.

Pripažįstu, kad turiu ydų bei trūkumų, tačiau dabar jau tikrai žinau, kad padedu žmonėms keisti gyvenimą. Daug metų rinkau bei sisteminau informaciją ir stengiausi jai suteikti tokį pavidalą, kad būtų suprantama žmonėms, neturintiems specialaus išsilavinimo. Aš ir mano mokslininkų komanda jiems pranešame, kad transformacija tikrai įmanoma. Knygoje daug pavyzdžių, kaip žmonės įveikė ligą ir susigrąžino sveikatą, bet tai toli gražu ne viskas, ką galite pasiekti pasinaudoję mūsų siūlomais įrankiais. Tačiau knyga ne vien apie sveikatą – tai yra tiltas, kuris sujungia mokslo pasaulį su mistikos pasauliu. Jūs pamatysite, kad galite pakeisti savo likimą. Mes nesame linijinės, trimatės būtybės, gyvenančios materialioje pasaulyje. Mūsų būtis ir mūsų galimybės kur kas platesnės. Mūsų organizmo fiziologija, biochemija ir anatomija tokia, kad iš tikrųjų galime pažadinti antgamtinės savybės. Turime viską, ko reikia, kad mumyse snaudžianti jėga nubustų. Ši jėga laukia, kad tai įvyktų.

Anksčiau per viešas paskaitas aš vengdavau nagrinėti šią temą, nes nenorėdavau skaldyti klausytojų. Bet patyręs daug mistinių išgyvenimų aš pasikeičiau ir kalbu apie tai visai atvirai. O šią knygą planavau parašyti seniai. Mano tikslas – supažindinti jus su patirtimi, kurią mes sukaupėme vesdami seminarus įvairiose pasaulio šalyse. Būtent per šiuos seminarus aš ėmiau rinkti duomenis apie teigiamus dalyvių savijautos pokyčius. Dauguma šių pokyčių įvykdavo per mūsų ilgųjų seminarų sesijas (jos trukdavo keturias dienas), kai studentai medituodavo. Kad įsitikintume, jog šie pokyčiai realūs, o ne vien subjektyvi tiriamųjų jausena, mes atlikome tūkstančius smegenų elektroencefalogramų. Tyrimus darydavome prieš seminarus ir po jų. Rezultatai man padarė ir tebedaro stiprų įspūdį, netgi galiu pasakyti, kad jie nuostabūs!

Dalis tiriamųjų pasakojo, kad jų potyriai per meditacijas buvo labai gilūs ir mistiški. Žinau, ką tai reiškia, nes pats esu patyręs labai panašių transcendentinių būsenų. Galiu pasakyti, kad jie tuo metu gyveno savo vidiniame subjektyvių pojūčių pasaulyje, kuris buvo kur kas tikresnis nei vadinamasis objektyvus išorinis pasaulis. Šioje knygoje aš aprašiau neurofiziologinius mechanizmus, kurie lemia tokias būsenas, taigi jūs gausite žemėlapi, kuris padės nukeliauti į savo vidinį pasaulį ir jį ištyrinėti.

Tyrėme ne tik dalyvių smegenų veiklą, bet ir žiūrėjome, kaip kinta jų širdies ritmo variabilumas. (Širdies ritmo variabilumas yra gretimų širdies tvinksnų trukmės skirtumas, apie tai šioje knygoje dar kalbėsime.) Nustatėme, kad tais periodais, kai studentai patirdavo stiprias teigiamas emocijas, jų širdies ritmo variabilumas padidėdavo, širdis imdavo plakti koherentiškai – ritmas pasidarydavo lygus ir tvarkingas. Tai yra optimali širdies būseną. Dabar man jau aišku, kad širdies veiklą harmonizuoti būtina, jei norime sulaukti pokyčių, apie kuriuos aš kalbėsiu šioje knygoje. Koherentiškas protas ir koherentiška širdis yra didžiųjų asmeninių pokyčių pagrindas. Širdies veiklą mums padėjo tirti ekspertai iš Širdies matematikos instituto (*HearthMath Institute*), kuris domisi kūno ir proto ryšiais bei ieško būdų, kaip juos optimizuoti.

Įdomus faktas, kad koherentiškai funkcionuojanti širdis sukuria aplink save magnetinį lauką, kurį prietaisai fiksuoja netgi už kūno ribų. Magnetinis laukas yra energija, energija yra virpesiai, o virpesiai skleidžia tam tikrą informaciją, kurią gali priimti kiti žmonės. Taigi koherentiška širdis daro poveikį kitoms širdims. Pats įsitikinau, kad tai tikrai įmanoma, ir apie tai mes šioje knygoje pakalbėsime plačiau.

Dabar pabandykite įsivaizduoti, kaip mes bendromis jėgomis galėtume paveikti visą pasaulį. Būtent tokį tikslą turi mūsų bendruomenė, kurią sudaro žmonės, siekiantys, kad pasaulis taptų geresnis ir kad tuos pokyčius pajustų ne tik žmogus, bet ir visos gyvybės formos Žemėje. Tam tikslui drauge su Širdies matematikos institutu pradėjome koherencijos projektą. Projekto esmė tokia, kad vienu metu didelė

grupė žmonių medituoja ir stengiasi pakelti planetos virpesių dažnį. Klausiate, ar tai tikrai įmanoma? Taip, įmanoma! Mūsų koherencijos projektas aptartas rimtuose mokslo žurnaluose. Ta tema parašyta daugiau kaip dvidešimt straipsnių ir jų autoriai pabrėžia, kad mums kai kuriuose planetos regionuose pavyko sumažinti smurtą, nusikalstamumą, avarijų skaičių. Tuo pat metu šie regionai sustiprėjo ekonomiškai. (1) Tai – visiškai realūs pasiekimai. Jūs irgi galite tapti šio proceso dalyviais. Kaip – aš papasakosiu šios knygos puslapiuose.

Mes išmatavome energijos lygį patalpose, kuriose vyksta mūsų seminarai ir bendros meditacijos. Žmonių skaičius paprastai būna nuo 500 iki 1500, jų protai ir širdys funkcionuoja koherentiškai. Kiekvieną kartą atlikę tokį matavimą mes nustatydavome, kad patalpos energija gerokai išaugusi.

Specialiu prietaisu taip pat matavome seminarų dalyvių skleidžiamą energiją ir šviesą. Kai protas ir širdis koherentiški, energijos laukas aplink žmogų didesnis, o kai organizme atsiranda streso hormonų ir koherencija sutrinka, energijos ir šviesos lygis sumažėja, taip pat susilpnėja žmogaus gyvybingumas. Atlikę daug tyrimų mes padarėme išvadą, kad organizmo ląstelės, organai ir jų sistemos tarpusavyje palaiko ne tik cheminį, bet ir energinį ryšį. (2) Kuo energijos lygis aukštesnis, tuo darniau funkcionuoja visas organizmas. Todėl proto ir širdies koherencija yra būdas palaikyti kūno sveikatą. Proto ir širdies koherencija daro poveikį netgi genams – skatina ar slopina jų pasireiškimą. Visa tai patiria mūsų seminarų dalyviai ir mes tuos pokyčius fiksuojame prietaisais.

Visas procesas detalai aprašytas šioje knygoje. Versdami jos puslapius, jūs gausite daug visiškai naujos informacijos. Pasistengiau ją išdėstyti taip, kad būtų kuo suprantamesnė. Vietomis kai kurias svarbiausias idėjas aš pakartojau, kad jos greičiau įsismelktų jums į sąmonę. Jos visos padės siekti trokštamų gyvenimo pokyčių.

Ką rasite šioje knygoje

Pirmame skyriuje papasakosiu jums tris istorijas, kurias perskaitę suprasite, ką reiškia *būti antgamtiškiems*. Pirma istorija bus apie moterį, vardu Ana. Ji rimtai susirgo ir jos ligos priežastis buvo tokia, kad moteris įstrigo praeityje. Ana patyrė labai sunkią dvasinę traumą, jos organizme atsirado per daug streso hormonų, todėl suaktyvėjo tam tikri genai, kurie lėmė ligą. Anos padėtis buvo labai nelengva, tačiau ji rado jėgų pasukti įvykius kita linkme. Kad ir kaip būtų sunku, visada galima rasti išeitį, kaip tą padarė mano istorijos herojė. Pasikeisti ir atgauti sveikatą jai pirmiausia padėjo šioje knygoje aprašytos meditacijos. Man Ana yra gyvas tiesos įsikūnijimas. Ji tokia ne viena – panašių žmonių pažįstu ir daugiau. Jeigu jie sugebėjo pakeisti savo gyvenimus, tą galite padaryti ir jūs.

Kitos dvi istorijos apie mane. Kalbėsiu apie potyrius, kurie iš esmės pakeitė mano gyvenimą. Noriu, kad žinotumėte, kas įvyksta, kai paliekame šį įprastą erdvės ir laiko matmenį (tai niutoniškasis pasaulis, su kurio dėsniais susipažįstame vidurinėje mokykloje) ir patenkame į kvantinį laiko ir erdvės pasaulį – į vietą, kur prasideda mistiniai potyriai. Esama daugybės liudijimų, kad šis naujas pasaulis yra toks pat tikras kaip ir mūsų materialioji, trimatė tikrovė.

Tikiuosi, šios istorijos sužadins jūsų smalsumą ir jus plačiai atversite savo protą naujoms idėjoms, kurios, aš tikiuosi, pakeis jūsų gyvenimą.

Antrame skyriuje aptarsiu vieną iš mėgstamiausių savo temų: jūs sužinosite, *ką reiškia gyventi šioje amžinybės akimirkoje*. Tai nepaprastai svarbu, nes penktojoje dimensijoje, kuri dar vadinama kvantiniu matmeniu, arba vieninguoju lauku, visos galimybės egzistuoja *dabar*. Jeigu norite tas galimybes realizuoti ir pakeisti gyvenimo kryptį, turite įsitvirtinti šioje nuostabioje akimirkoje, o tą padarysite tik tada, kai peržengsite savo pačių ribas. Tai įvyksta, kai atsiplėšiame nuo praeities

ir atsiduodame aukštesniesiems tikslams. Daugumos žmonių gyvenimas yra rutina. Šiandien jie gyvena taip, kaip gyveno vakar, o rytoj gyvens, kaip gyvena šiandieną. Jų smegenys ir kūnas užprogramuoti arba būti pažįstamoje praeityje, arba nuspėjamoje ateityje. O šioje akimirkoje jų nėra. Šios akimirkos jie neužčiuopia.

Kad tai įvyktų, reikia pasistengti, tačiau šios akimirkos nuostabumas to vertas. Turėsite įtempti valią, kad įveiktumėte senas proto ir kūno programas. Bus nelengva, bet aš lydėsiu jus ir kiekviename žingsnyje jums padėsiu.

Trečias skyrius pakvies jus apsilankyti penktojoje dimensijoje, arba kvantiniame pasaulyje. Už šio trimačio materialaus pasaulio egzistuoja neregimas informacijos bei energijos laukas ir mes galime į jį patekti. Ten būdami, mes atitraukiame dėmesį nuo materialaus pasaulio ir jo objektų, nutolstame nuo visų žmonių ir gauname nuostabią galimybę kurti savo asmeninę tikrovę. Kvantiniame pasaulyje mes pamirštame savo tapatybę, kuri susiformavo materialioje, trimatėje erdvėje. Bet į kvantinę erdvę neįmanoma patekti su materialaus pasaulio problemomis, ten neįžengsite su savo vardu, su savo rutina, planais, emocijomis. Visa tai paliekate materialiaame pasaulyje ir tada kvantiniame pasaulyje tampa įmanoma viskas.

Skyriaus pabaigoje rasite meditacijos aprašymą. Tai viena iš mano sukurtų meditacijų, kuri padės jums patirti kvantinę tikrovę. Meditaciją rasite kiekvieno skyriaus pabaigoje. Jei norite atsisiųsti meditacijos garso įrašą, apsilankykite mano tinklalapyje **dr.joedispenza.com**.

Jeigu medituosite be mano įrašų, tuo metu rekomenduoju paleisti ramią muziką (geriausiai instrumentinę, be vokalo).

Ketvirtame skyriuje susipažinsime su energiniais kūno centrais bei jų funkcijomis, paskui pristatysiu jums vieną populiariausių mūsų bendruomenės meditacijų. Jos pavadinimas yra „Energinio centrų palaiminimas“. Ši meditacija leidžia paveikti autonominę nervų sistemą,

o per ją – energinius kūno centrus. Kontroliuodami energinius centrus, mes galime palaikyti gerą savijautą ir sveikatą, o per šeštąjį centrą, kuris valdo kankorėžinę liauką (kuri dar vadinama trečiaja akimi), mes užmezgame ryšį su kvantiniu, arba vieninguoju, lauku.

Penktame skyriuje supažindinsiu jus su kvėpavimo technika, kuri yra daugumos mūsų meditacijų pradžia. Specialūs kvėpavimo pratimai pakelia kūno energijos lygį ir sustiprina kūną gaubiantį elektromagnetinį lauką. Taip pat kvėpavimas padeda nukreipti energiją iš kūno į protą – protas tada būna kūrybingesnis ir aštresnis. Daugumos mūsų energija yra įstrigusi pirmuose trijuose energiniuose centruose, kurie atsakingi už fizinį išlikimą šiame pasaulyje. Kai energiją išlaisviname ir kai ji pasiekia smegenis, prasideda nepaprasti pokyčiai.

Šeštame skyriuje jūsų laukia dar kelios istorijos. Jos iš mano seminarų dalyvių gyvenimo. Sužinosite, ką gali pasiekti visai paprasti žmonės, kai jie pradeda medituoti ir patiki savo galimybėmis. Istorijos padės jums geriau suprasti visą šios knygos medžiagą. Įsitikinsite, kad ir jūs galite tai pasiekti. Tam nereikia jokių ypatingų gebėjimų – tik noro ir tvirto ketinimo.

Septintame skyriuje sužinosite, kas tai yra širdies koherencija ir kaip tokią būseną pasiekti. Širdis dirba koherentiškai, kai mūsų geras emocinis nusiteikimas, kai jaučiamės saugūs ir kai neslegia jokios problemos. Per koherentišką širdį mes susisiejam su kitais žmonėmis, o daug koherentiškų širdžių lemia didelius visą planetą apimančius pokyčius. Koherentiška širdis slopina egoistinius siekius ir skatina elgtis nesavanaudiškai. Kadangi širdis neatsiejamai susijusi su smegenimis, jos koherencija paveikia smegenis, o per smegenis tą poveikį patiria visas kūnas.

Aštuntame skyriuje aš aprašiau, kaip šiuolaikinės televizijos reklamos programuoja mūsų protą ir verčia mus elgtis taip, kaip nori

reklamos užsakovai bei kūrėjai. Reklamos kuriamos taip, kad užvaldytų žiūrovų dėmesį ir pervestų jų smegenis į žemesnio dažnio bangų režimą, kuris daro protą imlesnį bet kokiai informacijai. Tokiu būdu mums diegiami požiūriai, kurie riboja mūsų galimybes ir verčia tikėti, kad savo poreikius patenkinsime veikdami išorėje, o ne gilindamiesi į savo vidų. Tačiau supratę, kokie čia veikia mechanizmai, mes galime sąmoningai persiprogramuoti protą ir įsidiegti tokias programas, kurios mums būtų palankios.

Devintame skyriuje susipažinsite su meditacija, kurią atliekame eidami (taip medituoti galima ir tiesiog stovint). Vadinu šią praktiką „ėjimu į ateitį“. Tokios meditacijos turi savų ypatumų. Kai medituojame sėdėdami, patiriame nuostabių akimirkų, bet kai atsimerkiame, iš karto grįžtame į savo įprastą tikrovę, kurioje mus valdo seni elgesio modeliai ir programos. Kad praplėščiau mūsų galimybes medituoti, sukūriau meditaciją, kuri atliekama atmerktomis akimis einant ar stovint. Medituoti eidami ar stovėdami galite ištisą dieną, nes tam nereikia specialios vietos. Kai įgusite, galėsite medituoti darbe, eidami miesto gatvėmis, stovėdami eilėse prie prekybos centro kasų ir taip toliau. Kai įgusite taip medituoti, jums bus visai paprasta išsaugoti ramybę ir nepasiduoti stresui, kad ir kas įvyktų.

Dešimtame skyriuje jūsų laukia dar kelios istorijos apie žmones, kurie sugebėjo pakeisti savo gyvenimą. Tikiuosi, jos jus įkvėps ir jus patys išbandysite mano siūlomas praktikas, jei tik jums reikės spręsti panašias problemas, su kuriomis buvo susidūrę mano herojai. Jie – visai paprasti žmonės, bet jų pasiekimai tikrai nepaprasti.

Vienuolikame skyriuje aš pakviesiu jus į kelionę ir mes iš trimatės materialios tikrovės persikelsime į kvantinę begalinių galimybių erdvę. Kelionė tampa įmanoma, kai atitraukiame dėmesį nuo išorinės tikrovės ir perkeliame ją į vidų. Atsisieję nuo materialios tikrovės, nuo

viėtų ir nuo linijinio laiko, priartėjame prie kvantinio lauko, nutolstame nuo materialaus būvio ir tampame labiau energija negu materija. Kuo labiau priartėjame prie kvantinio lauko, tuo daugiau jo galimybių realizuojame.

Dvyliktame skyriuje aptarsime kankorėžinės liaukos veiklą. Jos vieta – galvos smegenys. Būtent čia vyksta hormono melatonino gamyba, o melatoninas ir jo metabolitai padeda mums įžengti į mistinių potyrių sferą. Sužinosite, kaip suaktyvinti kankorėžinę liauką, kokie procesai tada joje prasideda ir kaip per ją mes užmezgame ryšį su kvantine tikrove.

Tryliktame skyriuje plačiau pakalbėsime apie vieną naują mūsų iniciatyvą. Tai yra jau minėtas koherencijos projektas. Kai vienu metu didelė grupė žmonių medituoja ir jų širdys ima funkcionuoti koherentiškai, jie paveikia kitų žmonių širdis ir šios taip pat tampa koherentiškos. Tai yra vienas iš būdų, kaip mes galime siekti globalių pokyčių. Mūsų tikslas yra padaryti šį pasaulį geresnį ir prie mūsų jau prisidėjo tūkstančiai žmonių. Visi drauge vienu metu medituodami mes galime pasiekti labai daug. Kad tos pastangos duoda rezultatų, įrodyta moksliai ir aprašyta specialioje literatūroje. Bet perskaityti apie tai yra viena, o dalyvauti šioje veikloje – visai kas kita. Todėl siūlau jums ne vien studijuoti istoriją, bet ir ją kurti.

Keturioliktas skyrius – knygos pabaiga. Jūs perskaitysite dar kelias istorijas apie nepaprastus, mistinius žmonių potyrius. Noriu dar kartą pabrėžti, kad ir jūs galite visa tai patirti, jei tik pradėsite dirbti šioje knygoje aprašytą vidinį darbą.

Taigi ar esate pasiruošę tapti antgamtiški?

APIE AUTORIŲ

Džo Dispenza (Joe Dispenza) yra visame pasaulyje žinomas paskaitininkas, seminarų vedėjas, kompanijų konsultantas, edukatorius ir knygų autorius. Jis skaito paskaitas ir veda seminarus įvairiose pasaulio šalyse ir jų jau aplankė 32. Pagrindinė žinia, kurią jis perduoda savo klausytojams, yra tokia: mūsų galimybės beribės ir mes galime įgyvendinti faktiškai visus savo troškimus. Džo Dispenza kalba paprastai ir suprantamai. Jo pamokas išmoko tūkstančiai žmonių – jie sužinojo, kaip iš naujo suderinti smegenis ir pakeisti senas programas, kurios ilgą laiką valdė jų kūnus. Dabar Džo Dispenza ruošia naują savaitės trukmės seminarą, kuris bus prieinamas ir per internetą *online* režimu.

Džo Dispenza aktyviai bendradarbiauja su įvairiomis organizacijomis, kurios domisi holistinės medicinos ir kvantinės fizikos problemomis. Tai Širdies matematikos institutas (Kalifornija), Kvantinio mokslo universitetas (Honolulu), Kripalu jogos centras (Masačusetsas), Gyvybės universitetas (Džordžija) ir Omegos holistinių studijų universitetas (Niujorkas).

Džo Dispenza aistringai domisi karščiausiomis kvantinės fizikos, neurobiologijos, neurokardiologijos ir epigenetikos mokslo naujovėmis. Remdamasis šiomis žiniomis, jis tyrinėja spontaniško išgijimo reiškinių ir vienas iš jo tikslų yra padėti žmonėms įveikti įvairias sveikatos problemas, netgi mirtinas ligas, kad jie galėtų džiaugtis gyvenimu ir plėsti savo sąmonę. Per ilguosius seminarus, kuriuos veda visame pa-

saulyje, jis bendradarbiauja su kitais mokslininkais ir registruoja, kaip meditacijos veikia seminaro dalyvių smegenų ir širdies funkcijas bei jų energinius laukus.

Džo Dispenza dažnai kviečiamas skaityti paskaitų įvairių organizacijų personalui. Jis padeda darbuotojams žadinti kūrybines jėgas ir didinti produktyvumą. Su didelių organizacijų vadovais daktaras Dispenza dirba pagal atskirą programą ir jam tą daryti padeda daugiau kaip septyniasdešimt specialiai parengtų asmeninio efektyvumo trenerių, kurie vykdo veiklą visame pasaulyje.

Kaip knygų autorius Džo Dispenza itin išgarsėjo 2014 metais, kai *Hay House* leidykla išleido jo knygą „Jūs esate placebo“ (*You Are Placebo*). Ši knyga moko žmones gydytis be vaistų ar chirurgijos – viskas, ko reikia, slypi jų viduje. Dar daktaras Dispenza yra parašęs knygas „Atsikratykite įpročio būti savimi“ (*Break the Habit of Being Yourself*, 2012) ir „Išvystykite savo smegenis“ (*Evolve Your Brain*, 2007). Su Džo Dispenzos veikla supažindina keli dokumentiniai filmai.

Džo Dispenza baigė Evergrino koledžą Olimpijos mieste Vašingtono valstijoje, paskui studijavo Gyvybės universitete Marietos mieste Džordžijos valstijoje ir ten jam buvo suteiktas chiropraktikos daktaro laipsnis. Paskui daktaras Dispenza plėtė žinias ir įgijo neurobiologijos, neurokardiologijos, epigenetikos, ląstelių biologijos, biochemijos ir kitų gretimų sričių žinių.

Daugiau informacijos apie Džo Dispenzą rasite adresu

www.drjoedispenza.com