

PROBUĎTE SVÉ BOŽSTVÍ



jak obyčejní lidé dělají neobyčejné věci

Dr. Joe Dispenza

V celé lidské historii se vyskytují zmínky o obyčejných lidech, kteří byli svým životem příkladem toho, co se považovalo za možné. Například Li-Ching-Yuen, mistr bojových umění, který se narodil v roce 1677 a zemřel v roce 1933, žil 256 let a měl 14 manželek a více než 200 dětí. Anebo případy spontánního vyléčení řady nemocí, které zdokumentoval Institut noetických věd (=Institute of Noetic Sciences=IONS) ve 3500 odkazech z více než 800 časopisů vydávaných ve 20 jazycích. Jsou to jasné důkazy, že nejsme tím, co nám namlouvali v minulosti; že jsme mnohem víc, než bychom si dokázali představit.

K představě, že člověk má mnohem větší potenciál, než se doposud považovalo za možné, se začíná přiklánět stále větší počet lidí. V důsledku toho se otázka „Co je v našem životě možné?“ změnila na „Jak to udělat? Jak máme tento svůj mimořádný potenciál vnést do každodenního života?“ Odpověď na tuto otázku leží v základu této knihy *Probudte své božství: Jak obyčejní lidé dělají neobyčejné věci*.

Dr. Joe Dispenza je lékař, vědec a mystik moderní doby. Slučuje informace s vizí, která přesahuje omezení jednotlivých vědeckých disciplín. Čerpá z různorodých oblastí přírodních věd, jakými jsou epigenetika, molekulární biologie, neurokardiologie a kvantová fyzika. Joe překračuje tradiční meze, které v minulosti oddělovaly vědecké myšlení a lidské prožitky. Tím otevírá dveře ke smělému novému paradigmatu seberealizované vnitřní síly – způsobu myšlení a života, které jsou založené jak na tom, co ve svém životě podle vlastního pocitu považujeme za možné, tak na tom, co přijímáme jako vědecký fakt. Skutečnost, že tento vnitřní potenciál je schopen realizovat každý člověk, mění dosavadní definici toho, co znamená být plně fungujícím, plně

kterým jeho srdce tluče koherentně, což znamená rytmicky, uspořádaně a harmonicky. Víme, že jestliže chceme změnit biologii člověka způsobem, aby nežil v minulosti, ale v přítomném okamžiku své potenciální budoucnosti, je k tomu třeba jasný záměr (koherentní mozek) a povznášející neboli vyšší emoci (koherentní srdce). Tato kombinace mysli a těla, myšlenek a pocitů, ovlivňuje rovněž hmotu. A to je způsob, jakým lze vytvářet (i svou) realitu.

Jestliže tedy skutečně máte uvěřit v budoucnost, kterou si z celého srdce představujete, musíte své srdce otevřít a plně aktivovat. Což takhle se v tom zdokonalit opakovaným praktikováním a pomocí zpětné vazby (kvantitativním měřením) proměnit tuto svou schopnost v praktickou dovednost?

Spojili jsme se s Institutem HeartMath (=HeartMath Institute=HMI), se skupinou bystrých výzkumníků z Boulder Creeku v Kalifornii, kteří nám pomáhali vyhodnotit výsledky měření a pozorování u tisíců našich účastníků. Naším přáním je, aby studenti rozvíjeli schopnost regulovat svůj vnitřní stav bez ohledu na podmínky vnějšího prostředí a aby uměli rozpoznat, kdy vytvářejí srdeční koherenci a kdy ne. Jinými slovy, když jsme prováděli měření vnitřních změn u konkrétních osob, přímo jsme tomuto člověku mohli sdělovat, že vytváří vyrovnanější vzorce srdeční aktivity, že se mu to pěkně daří a že má dál dělat přesně to, co dělá. Anebo v opačném případě jsme studentům oznámili, že k žádným biologickým změnám u nich nedochází. Pak jsme jim poskytli patřičné instrukce a dostali příležitost k opakovanému procvičování, aby se v tomto procesu mohli zlepšovat. To je účel zpětné vazby na základě kvantitativních měření; pomáhá nám zjistit, kdy něco děláme správně a kdy ne.

Dokážeme-li změnit nějaký svůj vnitřní pocit nebo myšlenku, rozpoznáme změny i kolem sebe. Když zjistíme, že jsme to učinili správně, tak zaměříme svoji pozornost na to,

Chcete-li ve svém současném životě zažívat „nadpřirozené“ věci – vyléčit si tělo, vytvořit nové příležitosti, o kterých se vám ani nesnilo, nebo mít transcendentální, mystické prožitky, nejprve si musíte osvojit koncept přítomného okamžiku – věčného teď. V poslední době se hodně mluví o tom, jak žít v přítomnosti, jak být tady a teď. I když většinou lidé základní myšlenky rozumějí, (vědí, co znamená nemyslet na budoucnost ani nežít v minulosti), rád bych vám nabídl ještě zcela jiné chápání tohoto konceptu. Je třeba, abyste se dostali za hranice fyzického světa včetně svého těla, své identity a svého okolí, a také za hranice času samotného: z tohoto místa můžete měnit možnosti v realitu.

Pokud se tedy nezabavíte své představy o tom, kým si myslíte, že jste, a způsobu, jakým jste naučení věřit, že tento svět funguje, nemůžete si vytvořit ani nový život, ani nový osud. Řečeno naprosto konkrétně – musíte opustit svou dosavadní cestu, překročit hranice vzpomínky na sebe sama jako identity a umožnit, aby převzalo vedení něco, co je větší než vy, něco mystického. Vysvětlím, jak to funguje.

Nejprve se podívejme, jak pracuje mozek. Při aktivaci neurologické tkáně mozku nebo těla se vytváří mysl. Z neurovědeckého hlediska je tedy mysl mozek v akci. Podle toho máte například určitou specifickou mysl pro řízení auta. Další mysl máte třeba pro sprchování. Jinou mysl používáte, zpíváte-li písničku nebo posloucháte-li hudbu. Pro každou z těchto komplexních funkcí využíváte tedy specifickou úroveň své mysli, protože jste pravděpodobně každou z těchto činností prováděli už nejméně tisíckrát. Zabýváte-li se tedy některou z těchto činností, aktivuje se mozek velmi specifickým způsobem.

piny lidí a u každého si potřebujete zapamatovat jeho jméno. Jste již bdělejší, ale nejste nadměrně vystresovaní nebo vyvedení z rovnováhy. Na střední frekvenci pohlížejte jako na jakýsi „dobrý“ stres. Vysoké frekvence beta aktivity jsou známkou toho, že jste zaplaveni stresovými hormony. Tyto vlny se v mozkové aktivitě objevují při emocích přežití jako je například vztek, poplach, obavy, nervozita, utrpení, zármutek, úzkost, frustrace a také při depresi. Amplituda tohoto typu beta aktivity může být i více než trojnásobná než u nízkých frekvencí a až dvojnásobná než u frekvencí středních.

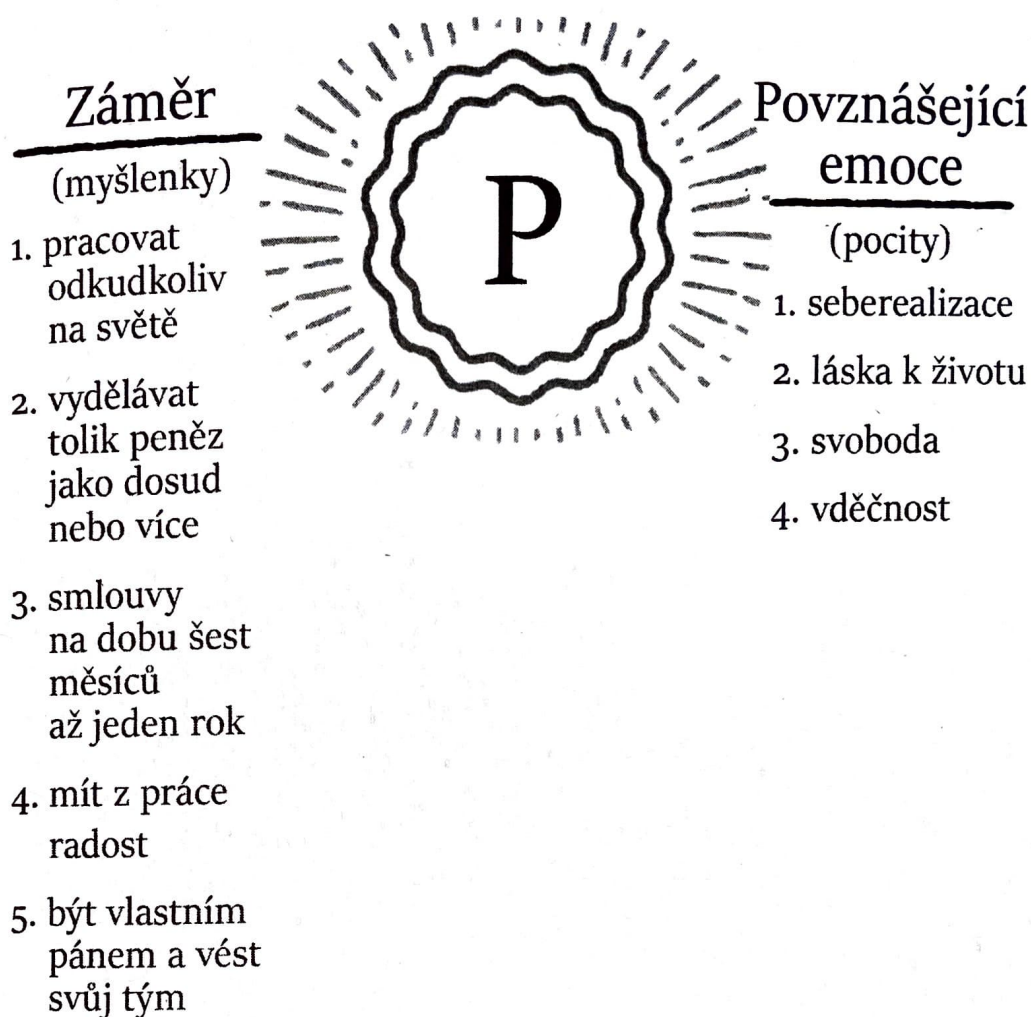
Většinu bdělého času trávíme v mozkové aktivitě beta, ale během dne rovněž ochutnáme trochu i z frekvence alfa. Alfa aktivita se projevuje jsme-li uvolnění, klidní, kreativní nebo dokonce dáváme průchod své intuici – kdy už nepřemýšlíte a neanalyzujete a namísto toho máte denní sny či představy; je to něco jako stav transu. Pokud beta vlny naznačují, že se většina vaší pozornosti zaměřuje navenek, pak jsou vlny alfa průvodním jevem toho, že více pozornosti směřuje do nitra.

Theta vlny se objevují v hraničních stavech, kdy je mysl ještě vzhůru, ale tělo usíná. Tato frekvence je přítomná i ve stavu hluboké meditace.

Delta aktivita se projevuje většinou během posilujícího spánku. V posledních čtyřech letech výzkumů jsme však s naším týmem zaznamenali několik studentů, kteří se do velmi hlubokých vln delta dostávali při meditaci. Jejich těla byla ve stavu hlubokého spánku, nezdály se jim sny, ale naše zobrazovací metody vykazovaly, že jejich mozky zpracovávaly energii velmi vysokých amplitud. Referovali pak o hlubokých mystických prožitcích jednoty, o spojení s veškerým vesmírem, se vším existujícím. Podívejte se na obrázek 2.7, který srovnává různé typy mozkových vln.

Gama frekvence ukazuje na stav, kterému říkám *super-vědomí*. Tato vysokofrekvenční energie se projevuje,

JASNÝ ZÁMĚR + POVZNÁŠEJÍCÍ EMOCE = NOVÁ ENERGIE

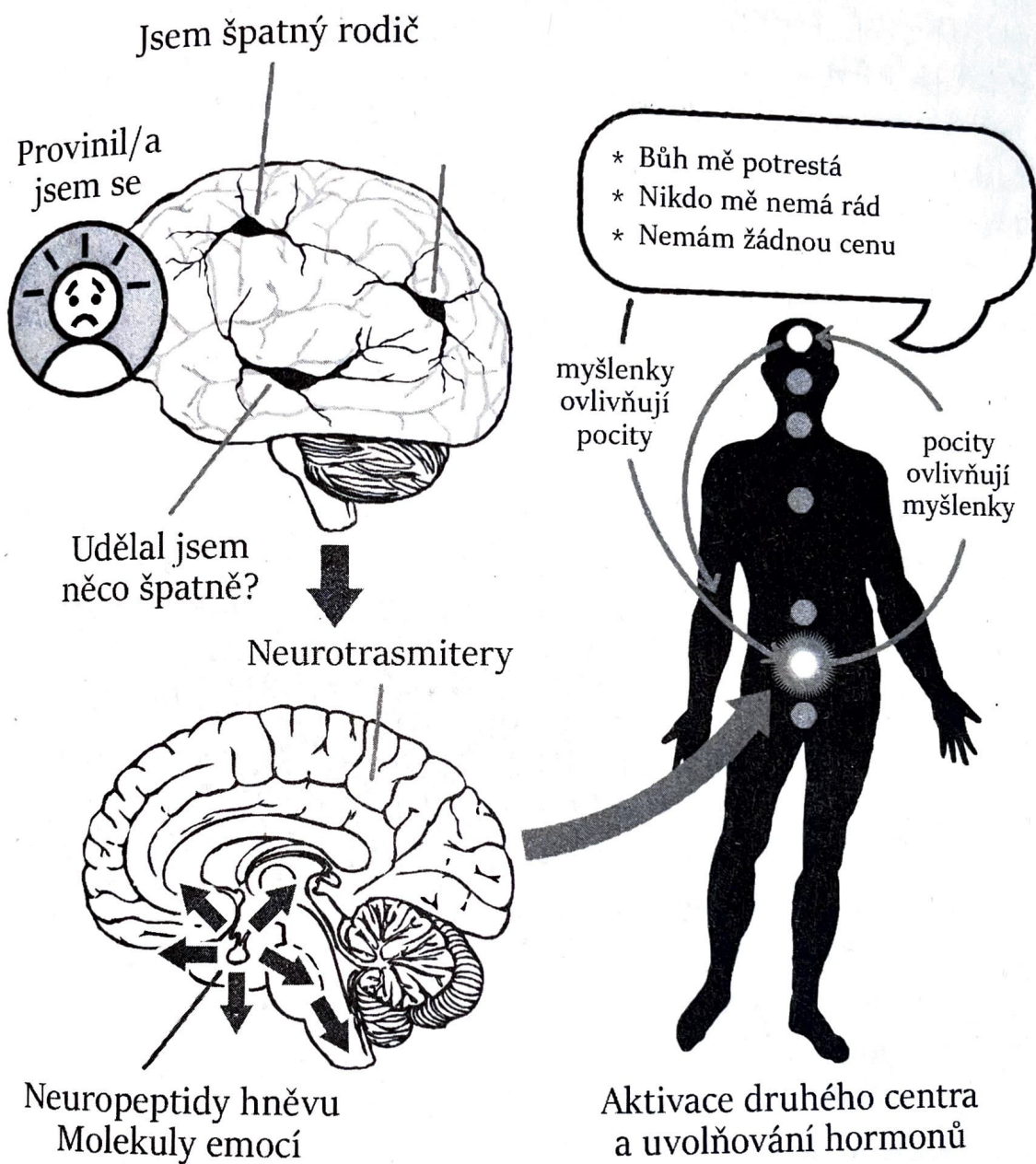


Obr. 3.6

Takto si můj syn Jace vytvořil novou práci. P je symbol, který představuje potenciál nového prožitku. Na levé straně pod hlavičkou „Záměr“ vyjmenoval Jace konkrétní požadavky, jakou práci by si přál. Na pravé straně pod hlavičkou „Povznášející“ emoce vyjmenoval konkrétní pocity, které v něm vyvolá nová práce. Kombinací těchto dvou prvků měnil každý den svou energii, aby svou novou práci k sobě přitáhl.

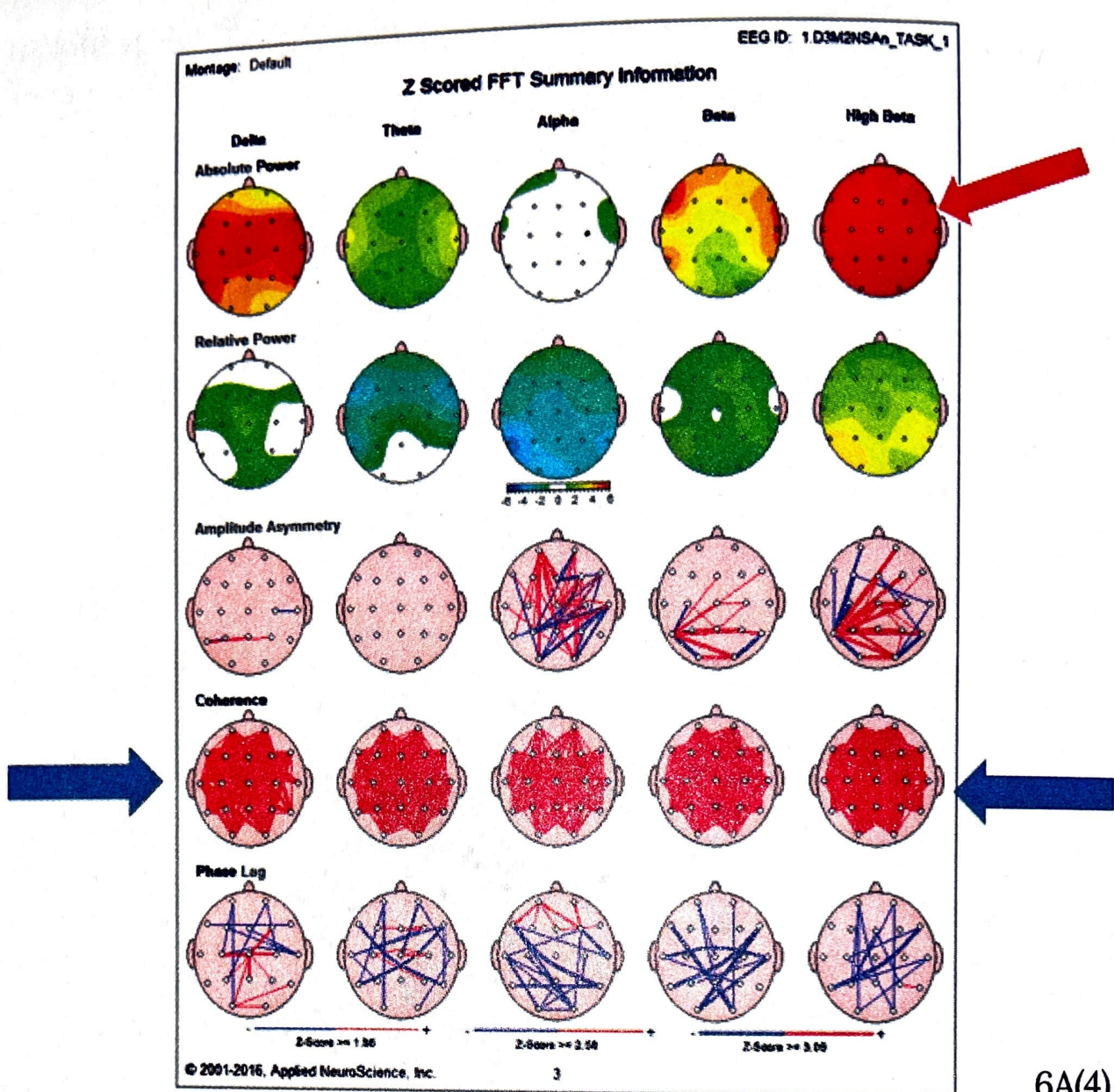
zkušenosti na tebe čekají a jak je budeš prožívat? Je třeba, abys v té budoucí realitě žil teď, v přítomném okamžiku. Prostě si svou budoucnost připomínej z tohoto nového stavu bytí.“ Stejně jako mají mnozí lidé sklon být posedlí myšlenkou, co nejhoršího by se jim každý den mohlo v životě při-

SMYČKA MYŠLENÍ A POCITŮ VINY



Obr. 5.2

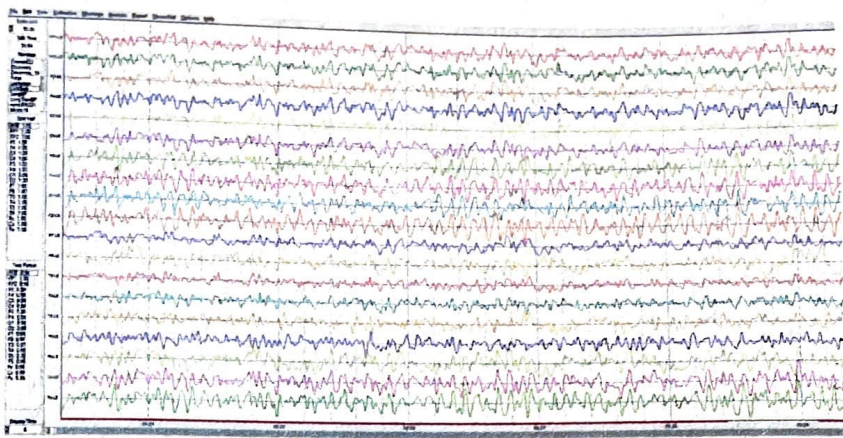
Toto schéma ukazuje, jak hromadíme energii v podobě emocí v druhém centru, když jsme uvězněni v smyčce myšlenek a pocitů viny.



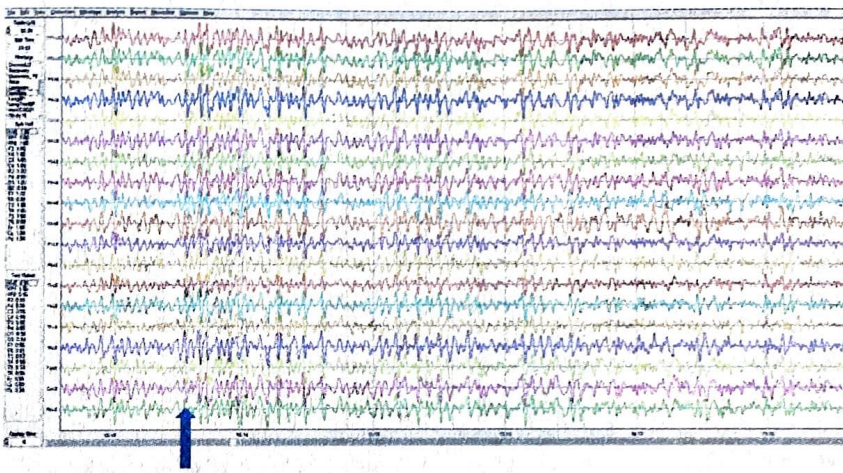
6A(4)

Nyní se podívejte na obrázek 6A(4). Kde je na zobrazení mozku hodně červené barvy, znamená to velké množství energie. Kde je na těchto zobrazeních hodně modré, znamená to nízké množství energie. Červená šipka ukazuje kruh zcela vyplněný červenou barvou a znamená enormní množství energie odpovídající vysokofrekvenční aktivitě beta přecházející k aktivitě gama. Software, který jsme zde využívali, neumožňuje zaznamenávat gama vlny jako takové, ale z ostatních měření v obrázku nahoře poznáme, že množství energie v mozku na červeně vyplněném kruhu svědčí o aktivitě gama a také vysoké aktivitě beta. Modré šipky ukazují na řádek označený „Coherence“ (=koherence) a naznačují, že u naměřených mozkových frekvencí není jen velké množství energie, ale probíhá zde také intenzivní komunikace.

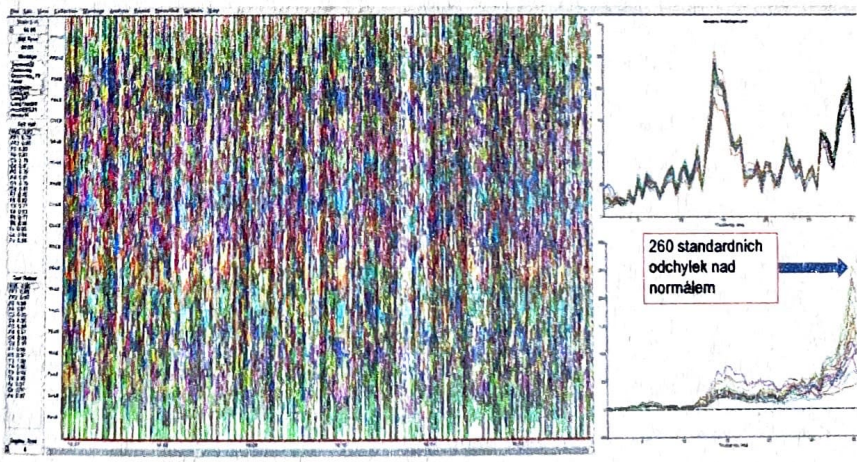
Ukázka výsledků měření u dalšího studenta, který pomocí dechu mění svou mozkovou aktivitu a přechází k aktivitě gama



6B(1)



6B(2)



6B(3)

Na tomto obrázku jde o podobný posun mozkové aktivity. Modrá šipka v dolní části obrázku 6B(2) ukazuje okamžik, kdy se aktivita mozku mění a přechází z vysokofrekvenčních beta vln k aktivitě gama. Na obrázku 6B(3) je vidět, že energie v mozku je 260 standardních odchylek nad normálem. Kvůli lepšímu porozumění a porovnání: 99,7 procent populace vykazuje tři standardní odchylky nad nebo pod normálem. Cokoliv přesahující tři standardní odchylky je nad-přirozené.



Co to znamená, probudit své božství? Co kdybyste se dokázali naladit na frekvence mimo hranice hmotného světa? Změnit chemické procesy v mozku a zpřístupnit si transcendentální úrovně vědomí? Vytvořit si novou budoucnost a transformovat svou biologickou podstatu tak, abyste se zcela uzdravili?

To vše nabízí dr. Joe Dispenza v této (r)evoluční knize: jejím jádrem je poznání a soubor nástrojů, které umožní dosáhnout běžným lidem mimořádných stavů bytí.

Dr. Joe, autor bestsellerů New York Times *You Are the Placebo* (=Vy jste placebo) a *Breaking the Habit of Being Yourself* (=Zbavte se zvyku být sami sebou) srozumitelně formuluje poznatky z posledních výzkumů z oblasti neurověd, epigenetiky a kvantové fyziky, a věnuje se i dalším tématům:

- Jak se osvobodit od minulosti vyladěním svého těla na novou mysl?
- Jak změnit své frekvence a vytvořit si realitu přítomného okamžiku a neomezených možností?
- Tajná věda o báječných schopnostech šišinky: náš portál do mystických světů!
- Jak rozšířit své vědomí za hranice omezeného, předvídatelného hmotného světa? Jak vstoupit do kvantového pole nekonečných možností?

Dr. Joe Dispenza nabízí v knize ucelený program s širokou škálou účinných nástrojů, metod a cvičení, které vám umožní vykročit z fyzické reality do jemnohmotného světa lásky. „Tímto totiž skutečně jsme,“ píše, „a tuto budoucnost tvoříme — v ní se každý člověk stává božskou bytostí.“

