
TARTALOMJEGYZÉK

<i>Gregg Braden előszava</i>	9
<i>Bevezetés: Készülj fel a természetfelettié válásra!</i>	13
1. fejezet: Nyiss ajtót a természetfeletti felé!	27
2. fejezet: A jelen pillanat	53
3. fejezet: Hangolódj rá az új lehetőségekre a kvantum birodalmában!	87
4. fejezet: Az energiaközpontok megáldása	111
5. fejezet: Átkondicionálni a testet az új elméhez	139
6. fejezet: Esettanulmányok: Az igazság élő példái	169
7. fejezet: A szív intelligenciája	179
8. fejezet: A mentális mozi és a kaleidoszkóp	203
9. fejezet: Sétáló meditáció	229
10. fejezet: Esettanulmányok: Valóra váltott elméletek	237
11. fejezet: Tér-idő és időtér	243
12. fejezet: A tobozmirigy	279
13. fejezet: A koherenciaprojekt: Úton egy jobb világ felé	311
14. fejezet: Esettanulmányok: Veled is megtörténhet	331
<i>Utószó: A béke te magad légy!</i>	341
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	347
<i>Hivatkozások</i>	350
<i>Mutató</i>	358
<i>A szerzőről</i>	366

ELŐSZÓ

Az emberiség történelme során többször is előfordult, hogy hétköznapi emberek arról számoltak be, hogy olyan élmény érte őket, amely túlrepítette őket eladdig áthághatatlanak vélt korlátaikon. Kezdvé az évszázadokon átívelően hosszú élettel megáldott Li Csing-jüentől, aki 1677-ben látta meg a napvilágot, 14 feleségétől több mint kétszáz gyermeke született, és 1933-ban, 256 éves korában halt meg, egészen a Noetikus Tudományok Intézete (IONS) által több mint nyolcszáz folyóiratból összegyűjtött és a legkülönfélébb betegségeket érintő, 3500 spontán gyógyulási esetről beszámoló, húsz nyelven megjelent cikkekig a bizonyítékok azt mutatják, hogy nem azok vagyunk, akiknek eddig hittek minket, hanem még annál is többek, mint amennyit el tudunk képzelni magunkról.

Az emberi lehetőségek kibővülésének széles körű elfogadásával már nem az a kérdés, hogy mire vagyunk képesek, hanem az, hogy hogyan kell csinálni. Hogyan ébresszük fel a bennünk szunnyadó képességeket a gyakorlatban? Erre a kérdésre ad feleletet a *Válj természetfelettivel – Hétköznapi emberek nem hétköznapi csodái*.

Dr. Joe Dispenza orvos, tudós és modern misztikus. Sikeresen ötvözi a tudást egy olyan vízióval, amely túlmutat egyetlen tudományág szűk határain. Gondolkodásának alapját a természettudományok egyes ágai – az epigenetika, a molekuláris biológia, a neurokardiológia és a kvantumfizika – adják, és rájuk alapozva hágja át azokat a hagyományos korlátokat, amelyek mindeddig a tudományos gondolkodás és az emberi tapasztalat közé álltak. Így módon utat nyit egy egészen új és merész paradigma felé, amelyet az önerőből elért képességek jellemeznek – egy olyan gondolkodás- és életmód felé, amely azon alapul, mit tekintünk lehetségesnek az életben és mit fogadunk el tudományos ténynek. A valóra vált lehetőségek új horizontja újradefiniálja a képességeinek maximálisan birtokában levő emberi lény fogalmát.

Ez a horizont mindenki számára ígéretet tartogat a háziasszonyoktól, diákoktól és szakmunkásoktól kezdve a tudósokig, mérnökökig és egészségügyi szakemberekig.

Joe azért tud ilyen széles közönséghez szólni, mert olyan modellt alkalmaz, amelyet a tanítómesterek már évszázadok óta sikerrel használnak tanítványaik körében. A modell egy rendkívül egyszerű alapvetésre épül: ha egyszer közvetlenül megtapasztaljuk, hogy többre vagyunk képesek, mint hittük, akkor a hétköznapijainkban is könnyebben magunkhoz tudjuk engedni az ilyen képességeket.

A *Válj természetfelettivé!*, amelyet az Olvasó a kezében tart, a maga nemében az első olyan gyakorlati útmutató, amely pontosan ezt tűzi ki célul: lépésről lépésre segít elérni lehetőségeink maximumát testi síkon, egészségi állapotunkban, kapcsolatainkban és életcéljainkban, miközben végig a saját tempónkban haladhatunk.

Jómagam egy tibeti barlang falának láttán győződhettem meg arról, hogy ugyanezt a modellt használta egy jóganagymester is, hogy felszabadítsa tanítványait korlátozó hiedelmeik alól. Ez a tanítás ma ugyanolyan érvényes, és a mai napig látható a sziklabarlang oldalába vésve, ahol a mester nyolc évszázaddal ezelőtt élt és fogadta tanítványait.



1998 tavaszán egy csoportos zárandoklatot vezettem a nyugat-tibeti hegyek közé. Az út egyenesen egy II. századi költő, misztikus és jógi, Dzsecün Milarepa barlangjához vitt, akit életében egyszerűen csak Milarepának hívtak.

Akkor hallottam először a legendás jógiról, amikor egy szikh misztikus tanítványa voltam, aki később a jógaoktatóm is lett a nyolcvanas években. Évekig tanulmányoztam a Milarepa életét körülvevő misztériumokat – előkelő családból származott, mégis lemondott a földi javairól; a családját és szeretteit brutális és tragikus körülmények között, egy tömeges mézszárlásban veszítette el, és a bosszú, majd a rákövetkező szenvedés vezette őt a Himalája hegyei közé, ahol elkötelezett jógiként felfedezte rendkívüli képességeit. Saját szememmel akartam látni azt a helyet, ahol megszegte a fizika törvényeit, hogy így szemléltesse, hogy csupán saját meggyőződéseink szorítanak korlátok közé minket. Tizenkilenc napja voltunk úton, amikor végre elértük azt a helyet.

Miután akklimatizálódtunk a 10 százalék alatti páratartalomhoz és a 4500 méteres tengerszint feletti magassághoz, egyszer csak azon a szent helyen álltunk, ahol Milarepa és tanítványai nyolcszáz évvel ezelőtt. Arcom csak pár centire volt a barlang falától, és egyenesen belebámulhattam abba

a megoldatlan rejtélybe, amelyet a modern tudománynak se megmagyaráznia, se megismételnie nem sikerült. Milarepa pontosan itt helyezte nyitott tenyerét a sziklára vállmagasságban, majd tovább nyomta a karját, egyenesen bele a kőbe, mintha a sziklafal ott se lett volna. A szikla annyira megpuhult a tenyere alatt, hogy megadta magát. A jógai tenyerének nyomát nem csak saját tanítványai csodálhatták meg: ma is látható. Végigpásztáztuk a barlang falát és mennyezetét, és további kéznyomokat vettünk észre. Milarepa nyilván nem csak egy alkalommal mutatta be a tudását.

Kinyitottam a tenyerem, és belehelyeztem a kéznyomba. Éreztem, ahogy az ujjaim pontosan felveszik ugyanazt a pozíciót, amelyben a jógai ujjai álltak évszázadokkal ezelőtt. Annyira tökéletesen illeszkedtek a mélyedésbe, hogy minden kétségem azonnal szertefoszlott a kéznyom eredetiségével kapcsolatban. Az érzés, amelyet átéltem, egyszerre volt szerénységre intő és felemelő. Gondolataim a jógira terelődtek. Tudni akartam, mi történt vele, miközben megmunkálta a sziklát. Mire gondolhatott? De ami talán még ennél is fontosabb: mit érezhetett? Hogy győzte le a fizikai „törvényeket,” amelyek értelmében a szikla és a kéz egyszerre nem foglalhatja el ugyanazt a helyet a térben?

Tibeti vezetőnk mintha csak megérezte volna, mi jár a fejemben, és megszólalt: „A *gese* [nagy tanító] azt tanította, hogy ő is része a sziklának, nem áll tőle külön. A szikla nem tudja befogadni őt. A *gese* számára ez a barlang nem a korlátokat testesítette meg, hanem a tapasztalat helyszínét. Itt szabad volt, és úgy tudott mozogni, mintha a szikla nem is létezne.” E szavak teljesen logikusan hangzottak. Amikor Milarepa tanítványai azt tapasztalták, hogy a mesterük valami olyasmit demonstrál, ami a hagyományos meggyőződésük szerint lehetetlen, ugyanazzal a dilemmával szembesültek, mint manapság mi, amikor úgy döntünk, hogy felszabadítjuk magunkat korlátozó hiedelmeink alól.

A dilemma a következő: az a gondolkodás, amelyet a tanítványok családja, barátai és társadalma vallott akkoriban, a világot korlátok és határvonalak mentén fogta fel. E gondolkodás értelmében a barlang fala korlátot jelent az emberi test számára. Amikor azonban Milarepa belenyomta a kezét a sziklába, a tanítványok azt látták, hogy léteznek kivételek az efféle „törvények” alól. Ironikus módon mindkét valóságértelmezés tökéletesen igaz. Mindkettőtől függ csupán, hogy egy adott pillanatban mit gondolunk magunkról.

Ahogy abban a mélyedésben pihent a tenyerem, amelyet a jógai keze évszázadokkal ezelőtt hagyott a sziklában, felmerült bennem a kérdés: vajon ma is ugyanazokkal a korlátozó hiedelmekkel vesszük körbe magunkat, mint amelyeket Milarepa tanítványai tapasztaltak a maguk korában? És ha ez így van, hogyan ébreszthetjük fel magunkban azt az erőt, amellyel meghaladhatjuk önnön korlátozó hiedelmeinket?

Úgy látom, hogy ha valami igaz, ez az igazság számos formában tud megjelenni. Ezért aztán nem is lepődöm meg azon, hogy a Joe foglalkozásain elért eredmények ugyanarra a következtetésre vezetnek, amelyre Milarepa és a múlt misztikusai jutottak az elmúlt századokban – arra, hogy az univerzum azért olyan, amilyen, a testünk azért olyan, amilyen és az életünk körülményei azért olyanok, amilyenek, mert ilyen a tudatunk és ilyennek gondoljuk magunkat a világban. Azért meséltem el Milarepa történetét, hogy ezt a láthatóan egyetemes alapelvet szemléltessem.

A jögi tanításának kulcsa a következő: ha észreveszünk magunkban vagy másokban valami olyasmit, amit lehetetlennek ítéltünk, felszabadulunk hiedelmeink alól, és lehetőségünk nyílik áthágni saját életünk korlátait. Pontosán ezért tudja ez a könyv, amelyet kezdedben tartasz, megváltoztatni az életed. Megmutatja, hogyan tudod elfogadni a jövőre vonatkozó álmaidat úgy, mintha már be is teljeseztek volna, mégpedig oly módon, hogy a tested is elhiggye, máris a valóra vált álmod él, és így felfedezd, hogyan indíts be egy sor érzelmi és fiziológiai folyamatot, amelyekben új valóságod tükröződik vissza. Az agyadban levő idegsejtek, a szívedben levő szenzoros neuritok, valamint egész tested kémiai harmóniába kerül, és új gondolkodásod nyilvánul meg bennük, az élet kvantumlehetőségei pedig átrendeződnek, és a régi, nemkívánatos körülmények helyét olyan új körülmények veszik át, amelyeket jelennek fogadtál el.

Ebben rejlik a könyv ereje.

Joe Dispenza egyszerű, lényegre törő és könnyen érthető stílusban ötvözte egyetlen kötetbe a kvantummechanika paradigmaváltó felfedezéseit és azokat a mély bölcsességeket, amelyeket a régmúlt mesterei egy életen át tanulmányoztak – hogy megmutassa, hogyan válhatunk természetfelettivé.

Gregg Braden

A Human by Design és a *The Divine Matrix* című
New York Times-bestsellerek szerzője

KÉSZÜLJ FEL A TERMÉSZETFELETTIVÉ VÁLÁSRA!

Tisztában vagyok vele, hogy ezzel a könyvvel kockára teszem a hírnevem. Jó néhányan – ideértve a tudományos közösség egyes tagjait – áltudomány-nak minősíthetik a munkásságomat, különösen akkor, ha a könyv majd napvilágot lát. Korábban túlságosan is aggódtam az efféle kritikusok véleménye miatt. Pályafutásom kezdetekor mindig igyekeztem úgy írni, hogy a szkeptikusok se találjanak kifogásolnivalót a munkámban. Valamilyen szinten fontosnak tartottam, hogy ez a közösség is elfogadjon. Egyszer azonban, amikor Londonban egy előadásomon átadtam a mikrofont egy nőnek, aki elmesélte, hogyan győzte le a betegségét – hogyan gyógyította meg magát a többi könyvemben ismertetett gyakorlatok segítségével –, megvilágosodtam.

Világossá vált, hogy azok a szkeptikusok és merev tudósok, akik meg vannak győződve arról, hogy tudják, mi lehetséges és mi nem, akkor sem fogják elismerni a munkásságom, ha a fejem tetejére állok. Amint ezt felismertem, tudtam, hogy feleslegesen vesztegetem az energiám. Innentől kezdve már nem érdekel, hogy meg tudom-e győzni a tudóstársadalmat – különösen azokat, akik a normálist és a természetest kutatják – az emberben rejlő lehetőségekről. Engem mindig is az nyugtázott le, ami eltér a normálistól, és a természetfelettit akartam tanulmányozni. Egyértelmű lett számomra, hogy fel kell adnom arra irányuló hiábavaló erőfeszítéseimet, hogy bármiről meggyőzzem ezt a közösséget, helyette inkább azokra kell koncentrálnom, akik hisznek a lehetőségekben és hajlandók meghallgatni a mondanivalóm.

Micsoda megkönnyebbülés volt teljesen átadni magam ennek a gondolatnak, és elengedni a próbálkozást, hogy bármit is megváltoztassak abban a világban! Miközben hallgattam ezt a kedves nőt Londonban, aki nem volt se szerzetes, se apáca, se akadémikus, se tudós, rájöttem, hogy azzal, hogy elmeséli a történetét a közönségnek, segít nekik, hogy meglássanak benne valamit önmagukból. Akik hallották őt, talán jobban elhiszik, hogy ők is képesek

elérni azt, amit ő. Én már eljutottam oda, hogy nem nagyon érdekel, mások mit mondanak rólam – nyilván nekem is vannak hibáim –, de azt jobban tudom, mint valaha, hogy nagy hatással vagyok sok ember életére, és ezt a legnagyobb szerénységgel állítom. Éveket töltöttem azzal, hogy érthető nyelvre fordítsam le komoly kutatómunkám eredményeit és lehetővé tegyem gyakorlati alkalmazhatóságukat.

Az elmúlt négy évben a kutatócsoportommal és kollégáimmal óriási lépéseket tettünk afelé, hogy tudományosan megmérjük, leírjuk és kielemezzük az emberek biológiájában bekövetkező változásokat, és ezzel az egész világnak bizonyítsuk, hogy hétköznapi emberek is képesek nem hétköznapi dolgokra. Ez a könyv messze nem csupán a gyógyításról szól – jóllehet vannak benne történetek arról, egyesek hogyan értek el jelentős javulást az egészségi állapotukban, vagy hogy fordították vissza a betegségüket olyan eszközökkel, amelyekkel te is képes lehetsz ugyanerre. Az efféle eredmények egyre gyakrabban fordulnak elő tanítványaink körében. A következő fejezetekben olvasható anyag kívül esik a konvenciókon, és az emberek nagy része általában értetlenül áll hozzá. A könyv olyan tanításokon és gyakorlatokon alapul, amelyek folyamatosan fejlődnek, és a tanítványainknál abban csúcsosodtak ki, hogy mélyebben el tudtak merülni a misztikában. Természetesen remélem, hogy hidat tudunk verni a tudomány világa és a miszticizmus világa között.

Azért írtam meg a könyvet, hogy azt, amit mindig is lehetségesnek hittem, a megértés újabb szintjére emeljem. Meg akartam mutatni az egész világnak, hogy képesek vagyunk jobb életet teremteni magunknak, és nem lineáris lények vagyunk, akik lineáris életet élnek, hanem többdimenziós lelkek, akik többdimenziós életet élnek. Remélem, hogy ha elolvasod a könyvet, jobban megérted, hogy már most rendelkezzel azokkal az anatómia, kémiai és fiziológiai jellemzőkkel, amelyek ahhoz kellene, hogy felébredsz és aktiváld a benned szunnyadó természetfeletti lényt.

Régebben nem szívesen beszéltem a valóságnak e birodalmáról, mert attól féltem, hogy megosztaná a közönséget a személyes meggyőződések mentén. Ezt a könyvet azonban már rég meg akartam írni. Az évek során mély misztikus élményekben volt részem, amelyek örökre megváltoztattak. E belső események formáltak olyanná, amilyen vagyok. Szeretnélek téged is megismertetni ezzel a többdimenziós világgal, és megmutatni neked pár mérési és kutatási eredményünket, amelyeket haladó workshopjainkon értünk el szerte a világon. Azért kezdtem adatokat gyűjteni a tanítványaimról ezeken a workshopokon, mert szignifikáns egészségügyi változásokat tapasztaltunk náluk, én pedig felismertem, hogy ezek a biológiai változások ott, meditáció alatt következnek be – valós időben.