

Biblioteka **Makronova**

Naslov originala

*Breaking the Habit of Being Yourself*

Prvi put objavio Hay House Inc. US, 2012.

Copyright © Joe Dispenza, 2012.

Hrvatsko izdanje © Planetopija 2016.

Prijevod **Marijana Pasarić**

Lektura **Marina Novak**

Urednica **Merima Nikočević Ibrahimpašić**

Naslovnica **Bee biro**, Zagreb

Ilustracije **Laura S. Craig**

Grafičko oblikovanje **Ermego d.o.o.**, Zagreb

Tisak **Kerschoffset**, Zagreb

Za nakladnika **Marina Kralj Vidačak**

Nakladnik **Planetopija**, Zagreb

lipanj 2016.

Sva prava pridržava nakladnik. Nijedan dio ove knjige ne smije se upotrijebiti niti reproducirati na bilo koji način bez pisanog dopuštenja, osim u slučaju kratkih navoda u kritikama ili ocjenjivačkim člancima. Za sve obavijesti možete se obratiti nakladniku.

**VAŽNO:**

Informacije iznesene u ovoj knjizi nisu zamjena za stručni liječnički savjet – uvijek se konzultirajte sa svojim liječnikom. Svaku informaciju iz ove knjige čitatelj primjenjuje na vlastitu odgovornost. Ni autor ni izdavač ne snose odgovornost za bilo kakvu posljedicu nastalu primjenom informacija iz ove knjige ili zbog nezatražene medicinske pomoći.

Slušajte internetski radio nakladničke kuće Hay House na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

ISBN 978-953-257-344-2

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 000933334.

Dr. Joe Dispenza

# Stvorite NOVO JA

Oslobodite se sputavajućih navika  
i obrazaca i izgradite svoju  
novu stvarnost

Zagreb, 2016.

# Sadržaj

Predgovor . . . . .	11
Uvod	
Navika koje ćete se najteže osloboditi jest navika da budete <i>vi</i> . . . . .	15
PRVI DIO • ZNANOST O VAMA . . . . .	25
Poglavlje 1.	
<b>Vaše kvantno postojanje</b> . . . . .	27
Poglavlje 2.	
<b>Nadilaženje okruženja</b> . . . . .	58
Poglavlje 3.	
<b>Nadilaženje tijela</b> . . . . .	71
Poglavlje 4.	
<b>Nadilaženje vremena</b> . . . . .	99
Poglavlje 5.	
<b>Preživljavanje ili stvaranje</b> . . . . .	109
DRUGI DIO • VAŠ MOZAK I MEDITACIJA . . . . .	131
Poglavlje 6.	
<b>Tri mozga: od mišljenja preko činjenja     do postojanja</b> . . . . .	133
Poglavlje 7.	
<b>Jaz</b> . . . . .	155
Poglavlje 8.	
<b>Meditacija, demistificiranje mističnog     i valovi vaše budućnosti</b> . . . . .	180

Treći dio	
<b>Zakoračite prema svojoj novoj sudbini</b> . . .	217
Poglavlje 9.	
<b>Proces meditacije: uvod i priprema</b> . . . . .	219
Poglavlje 10.	
<b>Otvorite vrata svom kreativnom stanju</b> . . .	228
Poglavlje 11.	
<b>Iskorijenite naviku da budete <i>vi</i></b> . . . . .	233
Poglavlje 12.	
<b>Rastočite memoriju staroga sebstva</b> . . . . .	251
Poglavlje 13.	
<b>Stvorite novi um za novu budućnost</b> . . . . .	262
Poglavlje 14.	
<b>Pokazivanje i transparentnost:</b>	
<b>živjeti novu stvarnost</b> . . . . .	278
Pogovor	
<b>Živite sebe</b> . . . . .	287
Dodatak A	
<b>Indukcija putem dijelova tijela</b> . . . . .	291
Dodatak B	
<b>Indukcija putem naviranja vode</b> . . . . .	293
Dodatak C	
<b>Vođena meditacija: spajanje svih koraka</b> .	295
Bilješke . . . . .	301
Kazalo . . . . .	304
Zahvale . . . . .	308
O autoru . . . . .	310

---

## Predgovor

Vaš je mozak dio svega što činite; vaših misli, osjećaja, postupaka i toga kako se ophodite s drugim ljudima. Mozak je organ osobnosti, karaktera, inteligencije i svake odluke koju donesete. Snimao sam mozgove desetaka tisuća pacijenata širom svijeta i iz svog iskustva tijekom posljednjih dvadeset godina postalo mi je očito da, kad vam mozak radi kako treba, i *vi* radite kako treba, a kad vam je mozak u problemima, velika je vjerojatnost da ćete i *vi* biti u problemima.

Sa zdravim mozgom sretniji ste, fizički ste zdraviji, bogatiji, mudriji i naprosto donosite bolje odluke, što će vam pak pomoći da budete uspješniji i da živite duže. Kad mozak iz bilo kojeg razloga nije zdrav – na primjer zbog ozljede glave ili emocionalne traume iz prošlosti – ljudi su tužniji, bolesniji, siromašniji, manje mudri i manje uspješni.

Lako je razumjeti kako trauma može ozlijediti mozak, ali znanstvenici su pokazali kako isti utjecaj mogu imati i negativno razmišljanje te loše programiranje iz prošlosti.

Na primjer, ja sam odrastao sa starijim bratom koji je bio prilično angažiran oko toga da me nagurava naokolo. Zbog toga sam osjećao stalnu napetost i strah koji su se razvili u višu razinu anksioznosti, **anksiozne obrasce** mišljenja te u stalan osjećaj opreza jer nikada nisam znao što bi mi se loše moglo dogoditi. Ovaj je strah u mojim moždanim centrima uzrokovao dugoročnu prekomjernu aktivnost koju sam tek kasnije u životu uspio preraditi.

U knjizi *Stvorite NOVO JA*, moj kolega dr. Joe Dispenza vodi vas prema optimiziranju i hardvera i softvera vašeg mozga, kako bi vam

pomogao da postignete novo stanje uma. Njegova nova knjiga temelji se na znanstvenim činjenicama, a on progovara s dobrotom i mudrošću, baš kao što je to činio i u nagrađivanom filmu *Koji će... uopće znamo?* te u svojoj prvoj knjizi *Evolve Your Brain*.

Iako ja na mozak gledam kao na računalo koje ima i hardver i softver, hardver (fizičko funkcioniranje mozga) nije odvojen od softvera ili stalnog programiranja i preoblikovanja koje nam se događa tijekom života. Oni vrlo dramatično utječu jedan na drugoga.

Većina nas proživjela je neku vrstu traume, zbog čega svakodnevno živimo s ožiljcima koji su ostali. Čišćenje od tih iskustava koja su postala dijelom strukture mozga može biti nevjerojatno iscjeljujuće. Naravno, održavanje navika koje pozitivno utječu na mozak, kao što su ispravna prehrana i tjelovježba, uz određene specifične nutrijente koji hrane mozak, važno je za njegovo pravilno funkcioniranje. Ali, osim toga, misli koje mislite iz trenutka u trenutak imaju moćan iscjeljujući učinak na mozak... ili mogu učiniti štetu. Isto vrijedi i za prošla iskustva koja se mogu ugraditi u mozak.

Istraživanje koje provodimo u klinici Amen Clinics zove se „brain SPECT imaging“. SPECT (*single-photon emission computed tomography*), istraživanje je nuklearne medicine koje se bavi krvotokom i obrascima aktivnosti. Razlikuje se od CT i MR skenova koji istražuju anatomiju mozga, jer SPECT promatra funkciju.

U sklopu istraživanja, dosad je napravljeno 70 000 SPECT skenova koji su nas naučili mnogim važnim životnim lekcijama o mozgu, kao što su:

- ozljede mozga ljudima mogu upropastiti život;
- alkohol nije zdrava hrana i često uzrokuje štetu koja se vidi na SPECT skenu;
- velik broj lijekova koje ljudi uobičajeno konzumiraju, kao što su neki poznati anksiolitici, nisu dobri za mozak; i
- bolesti poput Alzheimerove rađaju se u mozgu desetljećima prije pojave bilo kojih simptoma.

SPECT skenovi naučili su nas da kao društvo trebamo iskazati puno više ljubavi i poštovanja prema mozgu te da nije najpametnije djeci dozvoliti bavljenje kontaktnim sportovima kao što su ragbi i hokej.

Jedna od najuzbudljivijih lekcija koje sam naučio jest ona da ljudi doslovce mogu promijeniti svoj mozak i svoj život tako da započnu usvajati zdrave navike, poput ispravljanja negativnih uvjerenja ili prakticiranja meditativnih procesa, poput onih o kojima govori dr. Dispenza.

U jednoj seriji istraživanja koja smo objavili, meditacija poput one koju preporučuje dr. Dispenza potakla je krvotok u prefrontalni korteks, koji je najmisaoniji dio ljudskoga mozga. Nakon osam tjedana svakodnevne meditacije, prefrontalni korteks u odmoru bio je snažniji, a i pamćenje naših ispitanika također je bilo bolje. Postoji mnogo načina da se mozak iscijeli i optimizira njegova funkcija.

Nadam se da ćete i vi, baš poput mene, razviti strast prema mozgu i poželjeti mozak koji bolje funkcionira. Snimanje mozga kojim se bavim, promijenilo je moj život. Ubrzo nakon što sam 1991. počeo tražiti SPECT skenove, odlučio sam pogledati i svoj mozak. Imao sam 37 godina. Ugledavši toksičan, kvrgav izgled svoga mozga, znao sam da to nije zdravo. Kroz cijeli život rijetko sam kada pio alkohol, nikada nisam pušio niti sam ikada probao neku ilegalnu drogu. Zašto je onda moj mozak izgledao tako loše? Prije nego što sam doista shvatio zdravlje mozga, imao sam mnogo *loših* navika koje su negativno utjecale na njega. Jeo sam velike količine brze hrane, pio dijetnu kolu kao da sutra ne postoji, često sam spavao samo četiri ili pet sati po noći i nosio u sebi mnoge povrede iz prošlosti kojima se nikada nisam pozabavio. Nisam vježbao, bio sam pod kroničnim stresom i imao 20 kilograma viška. Moje me neznanje povređivalo; ono što nisam znao me boljelo..., i to ne malo.

Moj zadnji sken izgleda zdravije i *mnogo* mlađe nego prije 20 godina. Moj se mozak doslovce pomladio – a i vaš se može isto tako promijeniti, jednom kad se odlučite brinuti o njemu kako spada. Ugledavši svoj prvi sken, poželio sam da je mome mozgu bolje; poželio sam poboljšati svoj mozak. Ova će knjiga i vama u tome pomoći.

Nadam se da ćete uživati čitajući je kao što sam i ja uživao.

Dr. med. Daniel G. Amen, autor knjige  
*Mijenjajući mozak, pomozite tijelu*

## Navika koje ćete se najteže osloboditi jest navika da budete vi

Kad razmišljam o svim knjigama koje promišljaju kako stvoriti život koji priželjkujemo, uviđam da mnogi od nas i dalje tragaju za pristupom koji bi se temeljio na pouzdanim znanstvenim dokazima – u potrazi za metodom koja zaista djeluje. Nova istraživanja mozga i tijela, uma i svijesti – te kvantni skok u poznavanju zakona fizike – upućuju na sve veće mogućnosti da se približimo svome pravom potencijalu koji osjećamo u sebi.

Kao kiropraktičar koji radi s ljudima i vodi dinamičnu kliniku integriranog zdravlja te kao edukator iz područja neuroznanosti, funkcioniranja mozga, biologije i kemije mozga, imao sam privilegiju biti na čelu nekih od tih istraživanja – ne samo kroz proučavanje navedenih polja, već i kroz promatranje učinaka ove nove znanosti kad je primijene obični ljudi poput vas i mene. U tome trenutku, mogućnosti nove znanosti postaju stvarnost.

Svjedočio sam nekim iznimnim promjenama u zdravlju i kvaliteti života pojedinaca, koje bi nastupile kad bi oni promijenili svoj um. Tijekom posljednjih nekoliko godina imao sam priliku razgovarati s mnoštvom ljudi koji su preboljeli teška zdravstvena stanja koja se smatraju ili terminalnima ili trajnima. Suvremena ih je medicina nazvala „spontanim remisijama“.

Međutim, moja opširna istraživanja njihovih unutarnjih putovanja pokazala su da je u njihovim pričama znatno prisutan um... da tjelesne



promjene koje su im se dogodile ipak nisu bile tako spontane. To me je otkriće potaklo na poslijediplomski studij snimanja mozga, neuroplastičnosti, epigenetike i psihoneuroimunologije. Pretpostavio sam da se u tijelu i mozgu mora dešavati nešto što bismo mogli izdvojiti i potom to ponoviti. U ovoj knjizi želim s vama podijeliti ponešto od onoga što sam naučio putem i pokazati vam, istražujući povezanost uma i materije, kako te principe možete primijeniti ne samo na svoje tijelo već i na svaki aspekt svoga života.

### Od znati... do znati kako

Mnogi čitatelji moje prve knjige, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*, imali su istu iskrenu molbu (uz podosta pozitivnih osvrta) kao i osoba koja je napisala: „Vaša prva knjiga stvarno mi se svidjela; dvaput sam je pročitao. Puna je znanstvenih podataka, temeljita i inspirativna, ali možete li mi reći *kako učiniti to o čemu pišete? Kako da promijenim svoj mozak?*“

Kako bih odgovorio na ova pitanja, počeo sam voditi radionice praktičnih koraka koje svatko može primijeniti na svome tijelu i umu, a koji će dovesti do trajnih rezultata. Svjedočio sam neobjašnjivim iscjeljenjima, otpuštanju starih mentalnih i emocionalnih rana, rješenjima takozvanih nemogućih poteškoća, stvaranju novih prilika i iskustvu sjajnoga zdravlja. I to je samo dio. (Neke od tih ljudi s radionica upoznat ćete na stranicama koje slijede.)

Nije nužno da pročitate moju prvu knjigu kako biste razumjeli sadržaj ove, ali ako već *jest* upoznati s mojim radom, znajte da sam *Stvorite NOVO JA* napisao kao praktičan vodič uz *Evolve your brain*. Iskreno želim da ova nova knjiga bude jednostavna i laka za razumijevanje. Doduše, neki će njeni dijelovi sadržavati informacije nužne za koncept koji ću kasnije razvijati. Svrha takvog pristupa jest razvoj realističnoga radnog modela osobne transformacije koji će vam pomoći da razumijete način na koji se možemo promijeniti.

Knjiga *Stvorite NOVO JA* rezultat je jedne od mojih strasti – iskrenog nastojanja da se demistificira mistično, tako da svatko može razumjeti da nam je na dohvat ruke sve što nam treba za poduzimanje zna-

čajnih promjena u životu. Živimo u vremenu kada je potrebno ne samo „znati“ već i „znati *kako*“. *Kako* da primijenimo i sebi prilagodimo nove znanstvene koncepte i staru mudrost da bismo živjeli ispunjeniji život? Kada povežemo spoznaje znanstvenih otkrića o prirodi stvarnosti i kada si dopustimo da te spoznaje primjenjujemo u svome svakodnevnom životu, tada će svatko od nas postati i mistik i znanstvenik svoga vlastitog života.

Stoga vas pozivam da eksperimentirate sa svime što ćete naučiti iz ove knjige i da objektivno procijenite rezultate. Smatram da će vam, potrudite li se promijeniti svoj unutarnji svijet misli i osjećaja, i vaše vanjsko okružje početi pokazivati znakove da je vaš um utjecao na vaš „vanjski“ svijet. Zašto biste inače uopće to činili?

Usvojite li intelektualno znanje kao *filozofiju*, a nju potom *uključite* u svoj život primjenjujući je dovoljno puta, sve dok je ne *usavršite*, prijeći ćete put od filozofa preko inicijanta do učitelja. Nastavite čitati... postoje znanstveni dokazi da je ovo moguće.

Tražim od vas da ostanete otvorena uma tako da korak po korak možemo razvijati koncepte koje ću predstaviti u ovoj knjizi. Svi podaci služe samo tomu da nešto s njima učinite. U suprotnome, sveli bismo ih tek na materijal za razgovor uz večeru, zar ne? Jednom kad um otvorite prema stvarnosti onakvoj kakva ona doista jest, i kad otpustite uvjetovana uvjerenja kojima ste je navikli procjenjivati, pokazat će vam se plodovi vašega rada. To vam želim.

Informacije na ovim stranicama služe tomu da vas nadahnu da sebi dokažete da ste vi sami božanski stvaratelj.

Ne bismo trebali čekati da nam znanost dâ dopuštenje da činimo neuobičajeno. Čekamo li, znanost pretvaramo u tek još jednu religiju. Umjesto toga, treba nam hrabrosti da promislimo o svome životu, da učinimo ono za što mislimo da je izvan okvira te da činimo to iznova i iznova. Kad to činimo, na putu smo do veće osobne moći.

Pravo osnaženje dolazi kad se suočimo s našim dubokim uvjerenjima. Možda njihove korijene pronađemo u uvjetovanju religije, kulture, društva, obrazovanja, obitelji, medija, čak i gena (koji se u nas ugrađuju kroz osjetilna iskustva našega trenutnog života, jednako kao i kroz bez-

brojne prethodne generacije). Potom moramo suočiti ta stara uvjerenja s novim paradigmama koje bi nam mogle bolje služiti.

Vremena se mijenjaju. Pojedinci se otvaraju prema široj stvarnosti, a svi smo mi dio velike transformacije. Postojeći sustavi i modeli stvarnosti slamaју se i vrijeme je da se pojavi nešto novo. Pejzaж politike, gospodarstva, religije, znanosti, obrazovanja, medicine i našega odnosa prema okolišu, danas je posvuda drugačiji nego je to bio prije samo deset godina.

Otpuštanje zastarjelog i prihvaćanje novog zvuči lako, ali, kao što sam istaknuo u *Evolve Your Brain*, mnogo od onoga što smo naučili i iskusili ugradilo se u naše biološko „sebstvo“ i sve to nosimo poput odijela. Međutim, isto tako znamo i da ono što je istinito danas ne mora biti istinito i sutra. Baš kao što smo u pitanje doveli našu percepciju atoma kao čvrstih komada materije, stvarnost i naša interakcija s njome također donose napredovanje ideja i vjerovanja.

Svjesni smo istine da je potreban trud želimo li napustiti poznati život na kakav smo navikli i plešući se prepustiti nečemu novom, kao kad losos pliva protiv struje; a iskreno – sve to nije nimalo ugodno. Kao da to nije dovoljno, tu su i ismijavanja, marginalizacije, protivljenje i klevetanje onih koji misle da znaju.

Koja bi se osoba s tako nekonvencionalnim stremljenjima pristala suočiti s takvim izazovima, a sve zbog nekog koncepta koji ne može obuhvatiti osjetilima i koji živi samo u njezinu umu? Koliko se puta u povijesti pokazalo da su pojedinci koje se smatralo hereticima i budalama, koji su bili izloženi izivljavanju običnih ljudi, zapravo genijalci, sveci ili učitelji?

Usudite li se *vi* biti originalom?

## Promjena kao izbor, a ne kao reakcija

Čini se kao da je u ljudskoj prirodi opirati se promjeni, sve dok situacija ne postane stvarno loša i bude nam toliko nelagodno da više ne možemo nastaviti kao prije. To vrijedi i za pojedince i za društva. Čekamo krizu, traumu, gubitak, bolest i tragediju da bismo pogledali tko smo, što radimo, kako živimo, što osjećamo, što vjerujemo ili znamo, da bismo

prigrlili stvarnu promjenu. Često nam je potreban najgori scenarij kako bismo počeli poduzimati korake koji podržavaju zdravlje, odnose, karijeru, obitelj i budućnost. Moja je poruka: *Zašto čekati?*

Možemo učiti i mijenjati se kroz bol i patnju ili se možemo razviti u stanje radosti i nadahnuća. Većina ljudi prigrli prvi način. Da bismo krenuli živjeti drugačije, moramo prihvatiti da će promjena vjerojatno donijeti malo nelagode, nešto neprilika, prekid predvidljive rutine i razdoblje tijeckom kojega nećemo znati što se događa.

Većina je nas već upoznata s privremenom neugodom koju izaziva neznanje. Svi smo posrtali pri prvim pokušajima da naučimo čitati, sve dok nam ta vještina nije postala prirodna. Kad smo prvi puta svirali violinu ili bubnjeve, roditelji su nas poželjeli poslati u zvučno izoliranu prostoriju. Jadan je onaj nesretni pacijent kojemu krv vadi student medicine koji ima potrebno znanje, ali mu nedostaje osjećaja koji će steći tek kroz vježbu.

Upijanjem znanja (*poznavanje*), a potom stjecanjem praktičnoga iskustva kroz primjenu naučenog, sve dok određena vještina ne postane dijelom nas (*znanje kako*), vjerojatno ste stekli većinu sposobnosti koje vam se sada čine sastavnim dijelom vašega bića (*sveznanje*). Jednako tako, kad učite kako promijeniti svoj život, trebate znanje i primjenu toga znanja. *Zato* je ova knjiga podijeljena u tri glavna dijela.

U prvom i drugom dijelu, razvijat ću svoje zamisli te oblikovati veći i širi model koji ćete moći personalizirati. Bude li se što ponavljalo, to je zato što ne želim da to zaboravite. Ponavljanje osnažuje sklopove u mozgu, stvara više neuronskih veza, tako da se ni u najtežim trenucima ne odgovorite od veličine. Kad uđete u treći dio knjige, s čvrstim temeljem znanja, moći ćete sami iskusiti „istinu“ toga što ste prethodno naučili.

## Prvi dio: Znanost o vama

Naše će putovanje započeti pregledom filozofskih i znanstvenih paradigmi povezanih s najnovijim istraživanjem o prirodi stvarnosti, o tome tko ste, zašto je mnogima promjena toliko teška i što je moguće za vas kao za ljudsko biće. Prvi dio bit će lagan za čitanje, obećajem vam.

– *Poglavlje 1.: Vaše kvantno postojanje* upoznaje vas s ponešto kvantne fizike, ali ne bojte se. Počinjem s time jer smatram da je važno da usvojite koncept kako vaš (subjektivni) um utječe na vaš (objektivni) svijet. Učinak promatrača iz kvantne fizike uči nas da naša energija odlazi onamo kamo usmjerimo pažnju. Posljedica toga jest da *vi* utječete na materijalni svijet (usput, on je sačinjen uglavnom od energije). Usvojite li barem na trenutak tu ideju, mogli biste se početi fokusirati na ono što želite, umjesto onoga što ne želite. Mogli biste se čak uhvatiti kako razmišljate: *Ako atom čini 99,99999 posto energije i 0,00001 posto materije<sup>1</sup>, onda sam ja više ništa nego nešto! Zašto onda obraćam pažnju na taj mali postotak fizičkoga svijeta, kad sam ja toliko više od toga? Je li moje najveće ograničenje upravo u tome što svoju trenutačnu realnost definiram kroz osjetilne opažaje?*

– Od poglavlja 2. do 4. bavit ćemo se time što to znači promijeniti se – postati većim od svoga okružja, tijela i vremena.

– Vjerojatno ste se već bavili idejom da vaše misli stvaraju vaš život, ali u *Poglavlju 2.: Nadilaženje okružja*, pokazujem kako vaše izvanjsko okruženje stvara obrasce mreža u vašem mozgu i čini da mislite poput svega što vam je poznato, ako mu dopustite kontrolu nad time što osjećate i mislite. Rezultat toga jest da kreirate još više poznatog, podešavate mozak tako da odražava probleme, osobna stanja i okolnosti u vašem životu. Stoga, da biste se promijenili, morate biti *veći* od svih fizičkih očitovanja svoga života.

– *Poglavlje 3.: Nadilaženje tijela* nastavlja proučavanje nesvjesnoga načina života kroz niz u vašu memoriju pohranjenih ponašanja, misli i emocionalnih reakcija, koji svi rade poput računalnih programa u pozadini našega svjesnog uma. Upravo zato nije dovoljno tek „misliti pozitivno“ jer većina onoga što mi jesmo pritom ostaje u podsvijesti, u obliku negativnosti pohranjene u tijelu. Do kraja knjige, znat ćete kako ući u operativni sustav podsvijesti i napraviti trajne promjene na mjestu gdje su vaši programi pohranjeni.

– *Poglavlje 4.: Nadilaženje vremena* razmatra kako živimo ili u očekivanju budućih događaja ili u opetovanom vraćanju u prošlost (ili činimo oboje), sve dok tijelo ne počne vjerovati da živi u vremenu izvan sadaš-

njega trenutka. Najnovija znanstvena istraživanja potvrđuju shvaćanje da imamo prirodnu sposobnost promijeniti mozak i tijelo samo putem misli, npr. tako da se i biološki čini kao da se neki budući događaj već zbio. Zato što misao možete učiniti stvarnijom od bilo čega drugog, uz ispravno razumijevanje možete promijeniti sve: od moždanih stanica do gena. Jednom kad se naučite koristiti svojom pažnjom i doći u sadašnji trenutak, ući ćete u kvantno polje, u kojem postoji potencijalnost svega.

– *Poglavlje 5.: Preživljavanje ili stvaranje* ilustrira razliku života u programu preživljavanja i života u stvaranju. Preživljavanje uključuje stres i funkcioniranje poput materijalista, u uvjerenju da je vanjski svijet stvarniji od našeg unutarnjeg svijeta. Kad ste pod pritiskom živčanoga sustava koji je u stanju „bori se ili bježi“, zasipani koktelom njegovih otrovnih kemikalija, programirani ste na to da mislite samo na tijelo, na stvari ili ljude oko sebe, te ste ujedno opsjednuti vremenom. Vaši mozak i tijelo nisu u ravnoteži. Živite predvidljiv život. Međutim, kada ste u istinski profinjenom stanju stvaranja, tada niti ste tijelo, niti materija, niti vrijeme – tada zaboravljate na sebe i postajete čista svijest, slobodna okova identiteta koji čezne za time da ga vanjska stvarnost podsjeti na ono što misli da jest.

## Drugi dio: Vaš mozak i meditacija

– U *Poglavlju 6.: Tri mozga: od mišljenja preko činjenja do postojanja*, usvojit ćete koncept da imate tri „mozga“ koja vam omogućuju da se od mišljenja pokrenete prema činjenju, a potom i prema postojanju. Još bolje, kad pažnju preusmjerite na isključivanje okružja, tijela i vremena, lako možete prijeći iz mišljenja u postojanje, čak i bez da išta zaista učinite. U tome stanju svijesti, mozak ne raspoznaje razliku između onoga što se događa u vanjskome svijetu i onoga što se zbiva u unutarnjem svijetu uma. Stoga, ako već i samo mislima možete isprobati željeno iskustvo, proživjet ćete emocije toga iskustva i prije nego što se ono fizički manifestira. Time prelazite u novo stanje postojanja jer su tada vaš um i tijelo jedno. Kad počnete osjećati kao da se neka potencijalna buduća stvarnost događa unutar vas u trenutku kad se na nju usredotočite, tada mijenjate

svoje automatske navike, stavove i ostale neželjene podsvjesne programe.

– *Poglavlje 7.: Jaz* istražuje kako se osloboditi emocija koje ste pohranili i koje su postale dijelom vaše osobnosti te kako premostiti jaz između onoga tko doista jeste u svome unutarnjem, privatnom svijetu i onoga kakvima se pokazujete u vanjskome svijetu, pred drugima. Svi mi dolazimo do točke kad prestajemo učiti i uvidamo da nam ništa izvana ne može odagnati osjećaje iz prošlosti. Kad bismo mogli predvidjeti osjećaj svakog iskustva u našem životu, ne bi ostalo prostora da se pojavi bilo što novo, jer bismo gledali na svoj život iz perspektive prošlosti, umjesto budućnosti. To je trenutak spajanja, kad se duša ili oslobodi ili pada u zaborav. Naučit ćete osloboditi svoju energiju u obliku emocija te tako smanjiti jaz između onoga kakvima se činite i onoga tko ustvari jeste. Na koncu, stvorit ćete transparentnost. Kad se činite onakvima kakvi doista jeste, tada ste istinski slobodni.

– Drugi dio završava *Poglavljem 8.: Meditacija, demistificiranje mističnog i valovi vaše budućnosti*, u kojem mi je cilj demistificirati meditaciju, tako da znate što činite i zašto to činite. Objašnjavajući vam, pojednostavljeno, tehnologiju moždanih valova, pokazujem vam da, kada ste fokusirani, dolazi do elektromagnetskih promjena u mozgu, za razliku od stanja kada ste uzbuđeni zbog stresora u vašem životu. Naučit ćete da je prava svrha meditacije ta da zakoračite iza razine analitičkoga uma te da uđete u podsvjesni um, kako biste postigli prave i trajne promjene. Ako ste nakon meditacije ista osoba kao i prije nje, ništa vam se ni na kojoj razini nije dogodilo. Kad meditirate i povezujete se s nečim većim, možete stvoriti, a potom i umemorirati, povezanost vaših misli i osjećaja; a iz te vas energije ništa iz vanjske stvarnosti – niti jedna stvar, osoba, stanje, prostor ili vrijeme – ne može pomaknuti. Tada ste ovladali svojim okruženjem, tijelom i vremenom.

Treći dio: Zakoračite prema svojoj novoj sudbini

Sve informacije iz prvog i drugog dijela knjige služe tomu da vas opreme nužnim znanjem koje ćete primijeniti u trećem dijelu, koji donosi upute i

alate koji će vam omogućiti živo iskustvo naučenog. Uz pomoć trećeg dijela započet ćete režim – svjesnu vježbu koju ćete koristiti u svakodnevnom životu. Radi se o postupnom procesu meditacije, korak po korak, uz koji ćete moći napraviti nešto od teorije koja vam je dana.

Usput, je li vaš um ustuknuo kad sam spomenuo ovaj proces od više koraka? Ako jest, nije u pitanju ono što mislite. Da, učiti ćete *sljedeći* postupak, ali vrlo brzo počete ih doživljavati kao jedan do dva jednostavna koraka. Uostalom, vjerojatno prolazite kroz cijeli slijed radnji svaki put kada se pripremate voziti automobil (npr. namjestite sjedalo, stavite pojas, provjerite retrovizore, upalite motor i svjetla, pogledate oko sebe, uključite žmigavac, stisnete kočnicu, stavite automobil u prvu ili u rikvert, pritisnete papučicu gasa itd.). Otkad ste naučili voziti, obavljate ovaj postupak lako i automatski. Uvjeravam vas, tako će biti i kad naučite svaki korak iz trećeg dijela ove knjige.

Možda se pitate *Zašto moram pročitati prvi i drugi dio? Idem odmah na treći.* Znam, i ja bih vjerojatno mislio isto to. U prva dva dijela teksta, odlučio sam vam ponuditi bitno znanje tako da, kad stignete do trećeg dijela, ne bude više nagađanja, dogmi ili pretpostavki. Kad započnete korake meditacije, znat ćete točno što radite i zašto. Kad razumijete što i *zašto*, *znat* ćete više, a onda će vam biti i jasnije *kako to* učiniti, kad *za* to dođe vrijeme. Na taj će način u praktičnom iskustvu promjene vašeg uma biti više moći i namjere.

Koristeći se koracima iz trećeg dijela knjige, bit ćete skloniji prihvatiti vašu prirodenu sposobnost promjene takozvanih nemogućih situacija u vašem životu. Možda si čak dopustite da zamislite neke stvarnosti koje vam nisu padale na pamet prije nego što ste se izložili ovim novim konceptima – *možda se čak počnete i ponašati neobično!* To je onaj cilj koji imam u vidu za vas kad dovršite čitanje ove knjige.

Stoga, ako možete odoljeti iskušenju da odmah skočite na treći dio, obećajem vam da ćete kad ondje stignete, biti itekako osnaženi onime što ste dotad naučili. Osvjedočio sam se da ovaj pristup donosi rezultate širom svijeta u nizu triju radionica koje vodim. Kad ljudi dobiju pravo znanje, tako da ga potpuno razumiju, i potom ga imaju priliku uz odgovarajuće vodstvo učinkovito primijeniti... tada, kao čarolijom, vide plodove svoga rada u obliku promjena u svojim životima.