BECOMING SUPERNATURAL

How Common People Are Doing the Uncommon

DR. JOE DISPENZA

New York Times best-selling author

BECOMING SUPERNATURAL

How Common People Are Doing the Uncommon

DR. JOE DISPENZA

New York Times best-selling author

Pujian untuk *Becoming Supernatural*

"Dari seorang ilmuwan berbakat dan guru yang bersemangat, panduan unik dan praktis ini menunjukkan kepada kita — langkah demi langkah — cara bergerak melampaui batas yang diketahui ke dalam kehidupan baru yang luar biasa. "

- **Tony Robbins, #** 1 Waktu New York penulis terlaris dari Tak tergoyahkan

"Saya telah lama menjadi penggemar karya Dr. Joe Dispenza di *Becoming Supernatural*, Anda akan belajar dengan tepat bagaimana Anda dapat mengatasi keterbatasan masa lalu Anda — termasuk tantangan kesehatan — dan, secara harfiah, menciptakan tubuh baru, pikiran baru, dan kehidupan baru. Informasi ini mendebarkan, mengubah hidup, dan sangat praktis. "

- **Christiane Northrup, MD,** Waktu New York penulis terlaris dari *Dewi Tidak Pernah Menua*

"Dr. Joe Dispenza adalah seorang dokter, ilmuwan, dan mistik modern. . . . Dalam gaya yang sederhana, lugas, dan mudah dipahami, [dia] telah merajut ke dalam satu volume penemuanpenemuan yang mengubah paradigma ilmu kuantum dan ajaran mendalam yang ahli di masa lalu mengabdikan seluruh masa hidup mereka mempelajari nya."

- **dari kata pengantar oleh Gregg Braden,** Waktu New York penjualan terbaik penulis dari Manusia dengan *Desain dan Matriks Ilahi*

"Dalam buku yang mempesona dan provokatif ini, Dr. Joe Dispenza menunjukkan bahwa kita jauh lebih dari sekadar pikiran linier kita. Sebagai pemandu kita yang cerdas, Dr. Dispenza membawa pembaca lebih jauh dari kesadaran biasa untuk memahami bidang kesadaran kuantum tak terbatas yang melampaui indra dan melampaui ruang dan waktu. Saya merekomendasikan buku ini kepada semua orang yang ingin menjelajahi kesadaran dan penyembuhan yang luar biasa. "

- **Judith Orloff, MD,** penulis dari Panduan Bertahan Hidup empati

"Dr. Joe Dispenza memiliki misi tunggal: membantu kita semua untuk melepaskan keterbatasan saat ini dan merebut kembali kehidupan multidimensi yang harus kita jalani sejak lahir. Dengan mendukung praktik sederhana yang menipu dengan ilmu otak keras, Dr. Joe membuktikan bahwa supernatural sebenarnya adalah keadaan alami kita — dan juga dalam genggaman kita yang siap. Kencangkan sabuk pengaman anda. Baca buku ini, contoh teknik penghancur paradigmanya, dan bersiaplah untuk alam liar dan menaiki ke potensi tak terbatas Anda. "

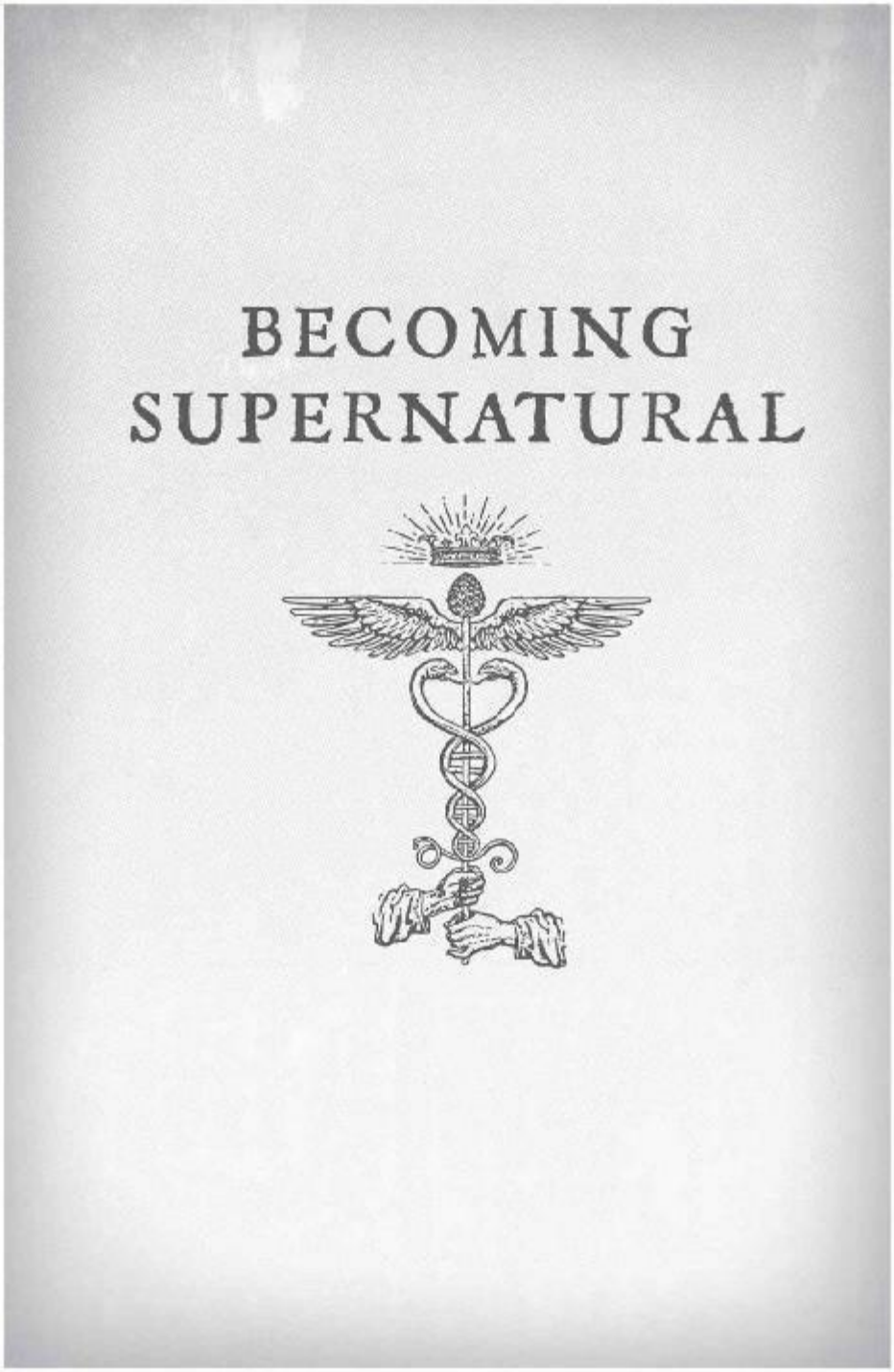
- **Lynne McTaggart,** penulis terlaris internasional dari Lapangan, Eksperimen Niat, dan Kekuatan Delapan

“Saya telah membaca banyak hal, tetapi buku Dr. Dispenza membuat saya kagum. Ini canggih dan terobosan luar biasa dalam pengobatan pikiran-tubuh. Bravo! ”

- **Mona Lisa Schulz, MD, Ph.D.,** penulis dari Sembuhkan Pikiran Anda dan Semua Apakah Baik

"Wow! Jika Anda pernah perlu untuk percaya pada keajaiban tetapi membutuhkan beberapa ilmu untuk memberikan kejelasan pada harapan Anda, maka ini adalah buku untuk Anda. Dr. Joe menawarkan wawasan yang luar biasa dan petunjuk langkah demi langkah yang jelas dan jelas tentang caranya hidup secara supernatural. ”

- **David R. Hamilton, Ph.D.,** penulis dari Bagaimana Pikiran Anda Dapat Menyembuhkan tubuh Anda



JUGA OLEH DR. JOE DISPENZA

YOU ARE THE PLACEBO: Making Your Mind Matter *

BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF: How to Lose Your Mind and Create a New One *

EVOLVE YOUR BRAIN: The Science of Changing Your Mind *

Tersedia dari Hay House Silakan

kunjungi:

Hay House USA: www.hayhouse.com ®
Hay House Australia: www.hayhouse.com.au
Hay House Inggris: www.hayhouse.co.uk
Hay House India: www.hayhouse.co.in

BECOMING SUPERNATURAL

How Common People Are Doing the Uncommon

DR. JOE DISPENZA

HAY HOUSE, INC.
Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • New Delhi

Untuk saudara saya John, yang selalu menjadi mistik sejati

ISI

Kata pengantar oleh Gregg Braden
Pendahuluan: Bersiap Menjadi Supernatural

Bab 1: Membuka Pintu ke Supernatural
Bab 2: Momen Saat Ini
Bab 3: Menyetel ke Potensi Baru di Quantum
Bab 4: Berkat dari Pusat Energi.
Bab 5: Merekondisi Tubuh ke Pikiran Baru
Bab 6: Studi Kasus: Contoh Hidup dari Kebenaran
Bab 7: Kecerdasan Jantung
Bab 8: Film Pikiran / Kaleidoskop
Bab 9: Meditasi Jalan
Bab 10: Studi Kasus: Mewujudkannya
Bab 11: Ruang-Waktu dan Ruang-Waktu
Bab 12: Kelenjar Pineal
Bab 13: Koherensi Proyek: Membuat Dunia yang Lebih Baik
Bab 14: Studi Kasus: Itu Bisa Terjadi pada Anda

Kata Penutup: Menjadi Damai
Ucapan Terima Kasih
Catatan Akhir
Indeks tentang
Penulis

KATA PENGANTAR

Sepanjang sejarah manusia, ada catatan tentang orang-orang yang sehari-hari memiliki pengalaman yang mengantarkan mereka melampaui batas dari apa yang dianggap mungkin. Dari multi-abad Li Ching-Yuen, seniman bela diri yang 256 tahun hidupnya dimulai pada 1677 dan mencakup 14 istri dan lebih dari 200 anak sebelum ia meninggal pada 1933, hingga penyembuhan spontan berbagai penyakit yang didokumentasikan oleh Institut. Ilmu Kebisingan (IONS) melalui 3.5003.500 referensi dari lebih dari 800 jurnal dalam 20 bahasa, bukti dengan jelas memberitahu kita bahwa kita bukanlah apa yang kita telah diberitahu di masa lalu, dan bahkan lebih dari yang kita bisa bayangkan.

Saat penerimaan potensi manusia yang diperluas mendapatkan momentum arus utama, pertanyaannya telah bergeser dari "Apa yang mungkin dalam hidup kita?" menjadi “Bagaimana kita melakukannya? Bagaimana kita membangkitkan potensi luar biasa kita dalam kehidupan sehari-hari? ” Jawaban atas pertanyaan ini menjadi dasar dari buku ini: *Becoming Supernatural*: Bagaimana Orang Biasa Melakukan Hal yang Tidak Biasa.

Joe Dispenza adalah seorang dokter, ilmuwan, dan mistik modern. Dia juga seorang pembuat informasi dengan visi yang melampaui batas-batas satu ilmu disiplin. Menggambar dari beragam bidang sains yang kokoh, seperti epigenetik, biologi molekuler, neurokardiologi, dan fisika kuantum, Joe melintasi batas-batas tradisional yang telah memisahkan pemikiran ilmiah dan pengalaman manusia di masa lalu. Dengan melakukan itu, dia membuka pintu ke paradigma baru yang berani tentang pemberdayaan yang diaktualisasikan sendiri — cara berpikir dan hidup berdasarkan apa yang kita anggap mungkin dalam hidup Kita, serta apa yang kita terima sebagai fakta ilmiah. Batas baru dari potensi yang terwujud ini mendefinisikan ulang apa artinya menjadi manusia yang berkemampuan penuh dan berkapasitas penuh. Dan itu adalah perbatasan yang menjanjikan bagi semua orang mulai dari ibu rumah tangga, pelajar, dan pekerja terampil untuk ilmuwan, insinyur, dan profesional perawatan kesehatan. Alasan untuk daya tarik yang begitu luas adalah bahwa pekerjaan Joe hari ini terbukti berhasil digunakan para master dengan siswanya selama berabad-abad. Ide untuk model itu sederhana — begitu kita memiliki pengalaman langsung tentang potensi yang lebih besar, itu membebaskan kita untuk merangkul potensi itu dalam kehidupan kita sehari-hari. Buku yang Anda pegang di tangan Anda, Menjadi Supernatural, adalah manual pertama dari jenisnya yang melakukan hal ini dengan tepat: buku ini menuntun kita pada perjalanan langkah demi langkah untuk mencapai potensi terbesar kita dalam tubuh, kesehatan, hubungan, dan tujuan hidup dan memungkinkan kita untuk melakukan perjalanan itu dengan kecepatan kita sendiri.

Di dinding sebuah gua di dataran tinggi Tibet saya melihat sendiri bagaimana model yang sama digunakan oleh salah satu guru yoga besar di masa lalu untuk membebaskan muridmuridnya dari keyakinan terbatas mereka sendiri. Warisan ajarannya tetap sampai hari ini,

dilestarikan dalam batuan asli yang menyediakan rumah, dan ruang kelas, untuk master delapan abad yang lalu.

Pada musim semi 1998 saya memfasilitasi ziarah kelompok ke dataran tinggi Tibet Barat. Rute kami membawa kami langsung ke gua terpencil penyair abad ke-11, ahli mistik, dan yogi, Ujetsun Milarepa, yang pada zamannya dikenal sebagai Milarepa.

Saya pertama kali belajar tentang yogi legendaris saat saya menjadi murid seorang mistik Sikh yang menjadi guru yoga saya pada 1980-an. Selama bertahun-tahun saya mempelajari misteri seputar kehidupan Milarepa — bagaimana dia berasal dari keluarga istimewa namun memilih untuk melepaskan harta duniawinya; keadaan brutal dan tragis kehilangan keluarga dan orang yang dicintainya karena kekerasan massal; dan bagaimana balas dendamnya, dan penderitaan selanjutnya, menyebabkan dia mundur ke pegunungan Himalaya, di mana dia menemukan potensinya yang luar biasa sebagai seorang yogi yang setia. Saya ingin melihat sendiri tempat di mana Milarepa melanggar hukum fisika untuk menunjukkan kepada dirinya sendiri, dan kepada murid-muridnya, bahwa kita terkurung dalam hidup kita hanya oleh batasan keyakinan kita sendiri. Sembilan belas hari dalam perjalanan saya, saya memiliki kesempatan untuk melakukan hal itu.

Setelah menyesuaikan diri dengan kelembaban satu digit dan ketinggian lebih dari 15.000 kaki di atas permukaan laut, saya menemukan diri saya persis di tempat Milarepa berdiri di hadapan murid-muridnya 800 tahun sebelumnya. Dengan wajah saya hanya beberapa inci dari dinding gua, saya menatap secara langsung ke misteri yang belum terpecahkan yang tidak pernah bisa dijelaskan atau ditiru oleh para ilmuwan modern. Tepat di tempat inilah Milarepa pertama kali meletakkan tangannya yang terbuka pada batu setinggi bahu, dan kemudian terus mendorong tangannya lebih jauh ke dalam dinding di depannya, seolah-olah batu itu tidak ada! Ketika dia melakukannya, batu di bawah telapak tangannya menjadi lunak dan lunak, memberi jalan pada tekanan dorongannya. Hasilnya adalah kesan sempurna dari tangan yogi yang tertinggal di batu untuk dilihat oleh siswanya selama berabad-abad. Memindai lampu kami di seluruh dinding dan langit-langit gua, kami dapat melihat lebih banyak lagi kesan tangan yang menjelaskan bahwa Milarepa telah mempersembahkan demonstrasi ini lebih dari satu kali.

Saat saya membuka telapak tangan saya dan mendorongnya ke dalam kesan, saya bisa merasakan jari-jari saya dipeluk dalam bentuk seorang yogi, persis seperti posisi tangannya delapan abad sebelumnya. Pemasangannya sangat sempurna sehingga keraguan saya tentang keaslian cetakan tangan itu dengan cepat hilang. Itu adalah perasaan yang merendahkan sekaligus memberi inspirasi. Segera, pikiran saya beralih ke pria itu sendiri. Saya ingin tahu apa yang terjadi padanya ketika dia menggunakan batu itu. Apa yang dia pikirkan? Mungkin yang

lebih penting, apa yang dia rasakan? Bagaimana dia menentang “hukum” fisik yang memberi tahu kita bahwa sebuah tangan dan batu tidak dapat menempati tempat yang sama pada waktu yang sama?

Seolah-olah dia sedang membaca pikiran saya, pemandu Tibet saya menjawab pertanyaan saya bahkan sebelum saya bertanya kepadanya. “Meditasi [guru besar] geshe mengajarkan bahwa dia adalah bagian dari batu, tidak terpisah darinya. Batu itu tidak bisa menahannya. Bagi para geshe, gua ini mewakili tempat pengalaman, bukan pembatas batasan. Di tempat ini dia bebas dan bisa bergerak seolah-olah batunya tidak ada. ” Kata-kata pemandu saya sangat masuk akal. Ketika siswa Milarepa melihat gurunya mencapai sesuatu yang menurut kepercayaan tradisional tidak mungkin, mereka dihadapkan pada dilema yang sama di zaman mereka yang dihadapi kita masing-masing saat ini ketika kita memilih untuk membebaskan diri dari keyakinan kita yang membatasi. Dilemanya adalah ini: Pemikiran yang dianut oleh keluarga, teman, dan masyarakat pada masa siswa memikirkan dunia dalam hal batasan dan batasan. Ini termasuk keyakinan bahwa dinding gua adalah penghalang daging tubuh manusia. Namun, saat Milarepa mendorong tangannya ke batu, murid-muridnya diperlihatkan bahwa ada pengecualian untuk "hukum" semacam itu. Ironisnya, kedua cara memandang dunia itu sepenuhnya benar. Masing-masing bergantung pada cara kita memilih untuk memikirkan diri kita sendiri pada saat tertentu.

Saat saya menekankan tangan saya dengan kesan bahwa yogi yang ditinggalkan untuk muridmuridnya sejak lama, saya bertanya pada diri sendiri: Apakah kita terkurung dalam hidup kita hari ini oleh keyakinan yang membatasi seperti yang dialami siswa Milarepa pada zaman mereka? Dan jika demikian, bagaimana kita membangkitkan kekuatan untuk melampaui keyakinan kita yang membatasi?

Saya telah menemukan bahwa ketika sesuatu itu benar dalam hidup, kebenaran itu muncul dalam banyak cara. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika dokumentasi ilmiah dari penemuan Joe di kelas mengarah pada kesimpulan yang sama dengan Milarepa, dan para mistikus selama berabad-abad, sampai di masa lalu — bahwa alam semesta “apa adanya”, tubuh kita “adalah ”Sebagaimana adanya, dan keadaan hidup kita ada sebagaimana adanya karena kesadaran itu sendiri dan cara kita berpikir tentang diri kita sendiri di dunia kita. Saya telah membagikan kisah Milarepa untuk mengilustrasikan prinsip yang tampaknya universal ini.

Kunci dari ajaran seorang yogi adalah ini: ketika kita mengalami sendiri, atau bersaksi dalam diri orang lain, sesuatu yang pernah kita yakini tidak mungkin, kita dibebaskan dalam keyakinan kita untuk melampaui batasan-batasan itu dalam hidup kita sendiri. Dan inilah tepatnya mengapa buku yang Anda pegang berpotensi mengubah hidup Anda. Dengan menunjukkan kepada Anda bagaimana menerima impian masa depan Anda sebagai realitas Anda saat ini, dan melakukannya dengan cara yang diyakini tubuh Anda sedang terjadi "sekarang", Anda

menemukan cara menggerakkan aliran proses emosional dan fisiologis yang mencerminkan realitas baru Anda. . Neuron di otak Anda, neurit sensorik di hati Anda, dan kimiawi tubuh Anda semuanya selaras untuk mencerminkan pemikiran baru, dan kemungkinan kehidupan kuantum diatur ulang untuk menggantikan keadaan yang tidak diinginkan di masa lalu Anda dengan keadaan baru yang telah Anda terima saat ini. Dan itulah kekuatan buku ini.

Dengan gaya yang sederhana, lugas, dan mudah dipahami, Joe Dispenza telah merajut ke dalam satu volume penemuan-penemuan yang mengubah paradigma ilmu kuantum dan ajaran mendalam yang ahli di masa lalu mendedikasikan seluruh masa hidup mereka untuk dikuasai — dia menunjukkan kepada kita bagaimana *menjadi supernatural.*

Gregg Braden
New New York Times Best Seller dari
Manusia dengan Desain dan Matriks Ilahi

PENGANTAR

Bersiap untuk *Menjadi Supernatural*

Saya menyadari bahwa menulis buku ini adalah risiko bagi saya dan reputasi saya. Ada orangorang tertentu di dunia — termasuk beberapa di komunitas ilmiah — yang mungkin menyebut karya saya pseudosain, terutama setelah *Becoming Supernatural* memulai debutnya. Saya dulu terlalu khawatir mengenai pendapat para kritikus. Pada hari-hari awal karir saya, saya selalu menulis dengan pemikiran skeptis, mencoba memastikan mereka akan menyetujui pekerjaan saya. Pada tingkat tertentu, saya pikir penting untuk diterima oleh komunitas itu. Tetapi suatu hari ketika saya berdiri di depan hadirin di London dan seorang wanita yang memegang mikrofon menceritakan kisahnya tentang bagaimana dia mengatasi penyakitnya — bagaimana dia menyembuhkan dirinya sendiri melalui praktik yang saya tulis di buku lain - Saya mendapat pencerahan.

Menjadi sangat jelas bahwa para skeptis dan ilmuwan kaku yang memegang keyakinan mereka sendiri mengenai apa yang mungkin tidak akan menyukai saya atau pekerjaan saya apa pun yang saya lakukan. Begitu saya memiliki kesadaran ini, saya tahu bahwa saya telah membuang banyak energi vital saya. Saya tidak lagi tertarik untuk meyakinkan budaya tertentu — terutama yang mempelajari yang *normal* dan *alami* — mengenai potensi manusia. Saya sangat bersemangat mengenai apa pun tapi *normal*, dan saya ingin mempelajari supernatural. Menjadi sangat jelas bahwa saya harus melepaskan upaya sia-sia saya untuk meyakinkan komunitas itu tentang apa pun dan alih-alih mengarahkan energi saya ke seluruh bagian lain dari komunitas itu. tidak percaya pada kemungkinan dan tidak ingin mendengarkan apa yang saya bagikan.

Betapa melegakan rasanya menerima gagasan ini sepenuhnya dan melepaskan segala upaya untuk membuat perbedaan di dunia ini. Saat saya mendengarkan wanita manis di London, yang bukan seorang biarawan atau biarawati atau akademisi atau sarjana, saya tahu bahwa dengan menceritakan kisahnya kepada hadirin, dia membantu orang lain melihat sebagian dari diri mereka sendiri. Mereka yang mendengar perjalanannya mungkin akan percaya itu mungkin terjadi dan mereka bisa mencapai hal yang sama. Saya berada pada titik dalam hidup saya di mana saya baik-baik saja dengan orang-orang yang mengatakan sesuatu tentang saya — dan saya memang memiliki kekurangan — tetapi sekarang saya tahu, lebih dari sebelumnya, bahwa saya membuat perbedaan dalam kehidupan orang-orang. Saya mengatakan itu dengan kerendahan hati. Saya telah bekerja selama bertahun-tahun dalam memperoleh informasi ilmiah yang kompleks dan membuatnya cukup sederhana bagi orang lain untuk diterapkan dalam kehidupan mereka.

Faktanya, dalam empat tahun terakhir, tim peneliti saya, staf saya, dan saya telah melalui langkah-langkah ekstensif untuk secara ilmiah mengukur, mencatat, dan menganalisis

transformasi ini dalam biologi manusia untuk membuktikan kepada dunia bahwa orang biasa dapat melakukan hal yang tidak biasa. Buku ini lebih dari sekadar penyembuhan, meskipun mencakup cerita mengenai orang-orang yang telah membuat perubahan signifikan dalam kesehatan mereka dan benar-benar telah membalikkan penyakit — bersama dengan alat yang Anda perlukan untuk melakukan hal yang sama. Prestasi ini menjadi sangat umum di komunitas siswa kami. Materi yang akan Anda baca ada di luar konvensi dan biasanya tidak dilihat atau dipahami oleh sebagian besar dunia. Isi buku ini didasarkan pada evolusi ajaran dan praktik yang memuncak pada kemampuan siswa kami untuk mempelajari lebih dalam tentang hal-hal mistis. Dan tentu saja, saya menulis buku ini untuk membawa apa yang selalu saya anggap mungkin ke tingkat pemahaman berikutnya. Saya ingin menunjukkan kepada dunia bahwa kita dapat menciptakan kehidupan yang lebih baik untuk diri kita sendiri — dan kita bukanlah makhluk linier yang menjalani kehidupan linier, tetapi makhluk dimensi yang menjalani kehidupan dimensional. Mudah-mudahan, membacanya akan membantu Anda memahami bahwa Anda sudah memiliki semua anatomi, kimia, dan fisiologi yang Anda butuhkan untuk menjadi supernatural yang terpendam di dalam diri Anda, menunggu untuk dibangunkan dan diaktifkan.

Di masa lalu, saya ragu-ragu untuk membicarakan dunia realitas ini karena saya khawatir hal itu akan memecah belah orang orang berdasarkan keyakinan pribadi mereka. Namun, saya ingin menulis buku ini sejak lama. Selama bertahun-tahun, saya memiliki pengalaman mistik yang sangat kaya yang telah mengubah saya selamanya. Peristiwa batin itu telah memengaruhi siapa saya hari ini. Saya ingin memperkenalkan Anda pada dunia dimensi itu dan menunjukkan beberapa pengukuran yang kami ambil dan studi yang kami lakukan di lokakarya lanjutan kami di seluruh dunia. Saya mulai mengumpulkan data siswa kami di lokakarya ini karena kami menyaksikan perubahan signifikan pada kesehatan mereka, dan saya tahu mereka mengubah biologi mereka selama meditasi — secara real time. Kami memiliki ribuan pemindaian otak yang membuktikan perubahan itu tidak hanya terbayang di benak mereka, tetapi benar-benar terjadi di otak mereka. Beberapa siswa yang kami ukur mencapai perubahan tersebut dalam waktu empat hari (lamanya lokakarya lanjutan kami). Tim ilmiah yang saya bentuk telah mengambil rekaman pemindaian otak menggunakan pengukuran elektroensefalogram kuantitatif (EEG) sebelum dan sesudah lokakarya serta pengukuran real time selama meditasi dan praktik itu sendiri. Saya tidak hanya terkesan dengan perubahannya, tapi juga terkejut karenanya -- mereka sedramatis itu.

Otak siswa kami berfungsi dengan cara yang lebih sinkron dan koheren setelah berpartisipasi dalam retret lanjutan di seluruh dunia. Tatanan yang meningkat dalam sistem saraf mereka membantu mereka menjadi sangat jelas mengenai masa depan yang dapat mereka ciptakan, dan mereka mampu mempertahankan niat itu terlepas dari kondisi lingkungan luar mereka. Dan saat otak mereka bekerja dengan baik, mereka bekerja dengan baik. Saya akan menyajikan data ilmiah yang menunjukkan seberapa banyak otak mereka meningkat hanya dalam beberapa hari — yang berarti Anda dapat melakukan hal yang sama untuk otak Anda.

Di penghujung tahun 2013, sesuatu yang misterius mulai terjadi. Kami mulai melihat rekaman pemindaian otak yang membingungkan para peneliti dan ahli saraf yang datang ke acara kami untuk mempelajari pekerjaan saya. Jumlah energi yang tinggi di otak yang kami rekam ketika seorang siswa melakukan meditasi tertentu tidak pernah direkam hingga saat ini. Namun kami melihat pembacaan di luar grafik ini berulang kali.

Ketika kami mewawancarai para peserta, mereka melaporkan bahwa pengalaman subjektif mereka selama meditasi sangat nyata dan mistis, dan hal ini sangat mengubah pandangan mereka tentang dunia atau secara dramatis meningkatkan kesehatan mereka. Saya tahu pada saat-saat itu bahwa para peserta ini mengalami pengalaman transendental di dunia meditasi batin mereka yang lebih nyata daripada apa pun yang pernah mereka alami di dunia luar mereka. Dan kami menangkap pengalaman subjektif itu secara objektif.

Itu telah menjadi hal normal baru bagi kita sekarang, dan pada kenyataannya, kita sering dapat memprediksi kapan amplitudo energi yang tinggi di otak ini akan terjadi, berdasarkan indikator dan tanda tertentu yang telah kita lihat selama bertahun-tahun. Sekarang di halaman-halaman ini, saya ingin mengungkap apa itu artinya memiliki pengalaman interdimensi serta memberikan ilmu, biologi, dan kimia dari organ, sistem, dan neurotransmiter yang membuat hal ini terjadi. Harapan saya, informasi ini akan memberi Anda peta jalan bagaimana menciptakan pengalaman seperti itu untuk diri Anda sendiri.

Kami juga telah mencatat perubahan luar biasa dalam variabilitas detak jantung (HRV). Saat itulah kami tahu seorang siswa membuka hati mereka dan mempertahankan emosi yang meningkat seperti rasa syukur, inspirasi, sukacita, kebaikan, penghargaan, dan kasih sayang, yang menyebabkan jantung berdetak dengan cara yang koheren — yaitu, dengan ritme, keteraturan, dan keseimbangan. Kita tahu bahwa dibutuhkan niat yang jelas (otak yang koheren) dan emosi yang tinggi (hati yang koheren) untuk mulai mengubah biologi seseorang dari hidup di masa lalu menjadi hidup di masa depan. Kombinasi otak dan tubuh — pikiran dan perasaan — juga tampaknya memengaruhi materi. Dan begitulah cara Anda menciptakan kenyataan.

Jadi jika Anda benar-benar percaya di masa depan yang Anda bayangkan dengan sepenuh hati, mari pastikan itu terbuka dan diaktifkan sepenuhnya. Mengapa tidak, melalui latihan dan umpan balik kuantitatif, menjadi pandai melakukannya dan menjadikannya sebagai keterampilan?

Jadi kami bermitra dengan HeartMath Institute (HMI), sekelompok peneliti kritis yang berbasis di Boulder Creek, California, yang membantu kami mengukur tanggapan dari ribuan peserta kami. Ini adalah keinginan kami agar siswa kami mengembangkan kemampuan untuk mengatur keadaan internal yang tidak bergantung pada kondisi di lingkungan eksternal mereka dan untuk mengetahui kapan mereka menciptakan koherensi jantung dan kapan tidak. Dengan kata lain, ketika kita mengukur perubahan internal tersebut, kita dapat memberitahu seseorang

bahwa mereka menciptakan pola yang lebih seimbang dalam pengukuran jantung dan bahwa mereka melakukan pekerjaan dengan baik dan harus terus melakukan apa yang mereka lakukan. Atau kita dapat memberi tahu mereka bahwa mereka tidak membuat perubahan biologis apa pun dan kemudian memberi mereka instruksi yang tepat dan memberikan beberapa kesempatan untuk berlatih menjadi lebih baik dalam proses tersebut.

Itulah yang dilakukan umpan balik;

Ketika kita dapat mengubah beberapa perasaan atau pemikiran di dalam diri kita, kita dapat melihat perubahan di luar diri kita, dan ketika kita mengamati bahwa kita melakukannya dengan baik, kita akan memperhatikan apa yang kita lakukan dan melakukannya lagi. Tindakan itu menciptakan kebiasaan yang membangun. Dengan mendemonstrasikan bagaimana orang lain melakukan prestasi seperti itu, saya ingin menunjukkan kepada Anda betapa kuatnya Anda.

Siswa kami tahu bagaimana mempengaruhi sistem saraf otonom (ANS) - sistem yang menjaga kesehatan dan keseimbangan dengan secara otomatis menjaga semua fungsi tubuh kita sementara kita memiliki keinginan bebas untuk menjalani hidup kita. Sistem bawah sadar inilah yang memberi kita kesehatan dan memberi kehidupan pada tubuh kita. Begitu kita mengetahui cara mendapatkan akses ke sistem ini, kita tidak hanya dapat membuat kesehatan kita lebih baik, tetapi kita juga dapat mengubah perilaku, keyakinan, dan kebiasaan yang membatasi diri yang tidak diinginkan menjadi perilaku, keyakinan, dan kebiasaan yang lebih produktif. Saya akan menyajikan beberapa data yang telah kami kumpulkan selama bertahun-tahun.

Kami juga telah mengajari siswa kami bahwa ketika mereka menciptakan koherensi jantung, jantung mereka menciptakan medan magnet terukur yang diproyeksikan di luar tubuh mereka. Medan magnet itu adalah energi, dan energi itu adalah frekuensi, dan semua frekuensi membawa informasi. Informasi yang dibawa pada frekuensi tersebut dapat berupa niat atau pemikiran yang dapat mempengaruhi hati orang lain di lokasi yang berbeda dengan menggerakkannya ke dalam koherensi dan keseimbangan. Saya akan menunjukkan kepada Anda bukti bahwa sekelompok orang yang duduk bersama dalam satu ruangan dapat memengaruhi orang lain yang duduk agak jauh di ruang yang sama untuk masuk ke koherensi jantung pada saat yang sama. Bukti dengan jelas menunjukkan bahwa kita terikat oleh bidang cahaya yang tak terlihat dan informasi yang mempengaruhi kita dan orang lain.

Mengingat hal itu, bayangkan apa yang bisa terjadi jika kita semua melakukan ini pada saat yang sama untuk mengubah dunia. Itulah tepatnya yang kami lakukan sebagai komunitas individu yang bersemangat untuk membuat perbedaan masa depan Bumi ini dan orang-orang serta bentuk kehidupan lain yang menghuninya. Kami telah membuat Project Coherence, di mana ribuan orang berkumpul pada waktu yang sama pada hari yang sama untuk meningkatkan frekuensi planet ini dan semua orang yang tinggal di sini. Kedengarannya mustahil? Tidak

semuanya. Lebih dari 23 artikel yang ditinjau sejawat dan lebih dari 50 proyek *pengumpulan perdamaian* menunjukkan peristiwa semacam itu dapat menurunkan insiden kekerasan, perang, kejahatan, dan kecelakaan lalu lintas dan sekaligus meningkatkan pertumbuhan ekonomi. Harapan saya adalah menunjukkan kepada Anda ilmu tentang bagaimana Anda dapat berkontribusi untuk mengubah dunia.

Kami juga telah mengukur energi di dalam ruangan selama lokakarya kami dan menyaksikan bagaimana hal itu berubah ketika Anda memiliki komunitas yang terdiri dari 550 hingga 1.500 orang yang meningkatkan energi mereka bersama dan menciptakan koherensi jantung dan otak. Kami telah melihat perubahan signifikan dari waktu ke waktu. Meskipun instrumen yang kami gunakan untuk mengukur ini tidak disetujui oleh komunitas ilmiah di Amerika Serikat, instrumen tersebut telah diakui di negara lain, termasuk Rusia. Di setiap lokakarya, kami sangat terkejut dengan jumlah energi yang dapat ditunjukkan oleh kelompok tertentu.

Kami juga menilai bidang energi vital tak terlihat yang mengelilingi tubuh ribuan siswa untuk menentukan apakah mereka dapat meningkatkan bidang cahaya mereka sendiri. Bagaimanapun, segala sesuatu di alam semesta material kita selalu memancarkan cahaya dan informasi — termasuk Anda. Saat Anda hidup dalam mode bertahan hidup di bawah beban hormon stres (seperti adrenalin), Anda menarik dari medan energi yang tak terlihat ini dan mengubahnya menjadi kimiawi - dan saat Anda melakukannya, medan di sekitar tubuh Anda menyusut. Kita menemukan peralatan yang sangat canggih yang dapat mengukur emisi foton (partikel cahaya) untuk Menentukan apakah seseorang sedang membangun medan cahaya di sekitar mereka atau mengurangi medan cahaya mereka sendiri. Ketika lebih banyak cahaya dipancarkan, ada lebih banyak energi — dan karenanya lebih banyak kehidupan. Ketika seseorang memiliki lebih sedikit cahaya dan informasi di sekitar tubuhnya, mereka menjadi lebih banyak materi dan dengan demikian memancarkan energi vital yang lebih sedikit. Penelitian ekstensif membuktikan bahwa sel-sel tubuh dan berbagai sistem berkomunikasi tidak hanya melalui interaksi kimiawi yang kita kenal, tetapi juga oleh medan energi koheren (cahaya) yang membawa pesan (informasi) yang menyebabkan lingkungan di dalam dan di sekitar sel untuk memberikan instruksi kepada sel lain dan sistem biologis. Kami telah mengukur jumlah energi vital yang dikeluarkan tubuh siswa kami karena perubahan batin yang mereka buat saat bermeditasi, dan saya ingin menunjukkan kepada Anda perubahan apa yang dapat mereka buat hanya dalam empat hari atau kurang. Pusat-pusat lain di tubuh Anda selain jantung juga berada di bawah kendali sistem saraf otonom — saya menyebutnya pusat energi. Masing-masing memiliki frekuensi sendiri, niat atau kesadarannya sendiri, kelenjar sendiri, hormonnya sendiri, kimianya sendiri, otak kecilnya sendiri, dan juga pikirannya yang unik. Anda dapat memengaruhi pusat-pusat ini agar berfungsi dengan cara yang lebih seimbang dan terintegrasi. Tetapi untuk melakukan itu, Anda harus terlebih dahulu belajar bagaimana mengubah gelombang otak Anda sehingga Anda dapat memasuki sistem operasi bawah sadar ini. Faktanya, berpindah dari gelombang otak beta (di mana otak yang berpikir terus-menerus menganalisis dan menaruh banyak perhatian pada dunia luar) ke gelombang otak alfa (yang menunjukkan bahwa Anda dengan tenang menempatkan lebih banyak perhatian pada dunia batin) adalah kuncinya.

Dengan secara sadar memperlambat gelombang otak Anda, Anda dapat lebih siap memprogram sistem saraf otonom. Siswa yang telah melakukan berbagai latihan meditasi saya selama bertahun-tahun telah belajar bagaimana mengubah gelombang otak mereka serta mempertajam jenis fokus yang diperlukan agar dapat hadir cukup lama untuk menghasilkan efek yang dapat diukur. Kami telah menemukan instrumen yang dapat mengukur perubahan tersebut, dan sekali lagi, saya akan menunjukkan beberapa penelitiannya.

Kami juga telah mengukur beberapa penanda biologis berbeda yang terkait dengan perubahan ekspresi gen (proses yang dikenal sebagai *pembuat perubahan epigenetik*). Dalam buku ini, Anda akan belajar bahwa Anda sebenarnya tidak terikat pada gen Anda, dan ekspresi gen itu dapat diubah — saat Anda mulai berpikir, bertindak, dan merasa berbeda. Selama lokakarya kami, siswa meninggalkan kehidupan yang mereka kenal selama empat hingga lima hari untuk menghabiskan waktu di lingkungan yang tidak mengingatkan mereka mengenai siapa mereka. Dengan melakukan itu, mereka memisahkan diri dari orang yang mereka kenal, hal-hal yang mereka miliki, perilaku otomatis yang mereka miliki mendemonstrasikan dalam kehidupan sehari-hari mereka, dan tempat-tempat yang biasa mereka kunjungi, dan mereka mulai mengubah keadaan batin mereka melalui empat jenis meditasi yang berbeda - berjalan, duduk, berdiri, dan berbaring. Dan melalui masing-masing ini, mereka belajar menjadi orang lain.

Kami tahu itu benar karena studi kami menunjukkan perubahan signifikan pada ekspresi gen siswa kami, dan mereka kemudian melaporkan perubahan signifikan pada kesehatan mereka. Begitu kami dapat menunjukkan kepada seseorang hasil yang dapat diukur yang membuktikan bahwa mereka benar-benar telah mengubah neurotransmiter, hormon, gen, protein, dan enzim melalui pemikiran saja, mereka dapat dengan lebih baik membenarkan upaya mereka dan membuktikan kepada diri sendiri bahwa mereka benar-benar berubah.

Saat saya berbagi ide ini dengan Anda dalam buku ini, memandu Anda melalui proses dan menjelaskan sains di balik pekerjaan yang kami lakukan dan mengapa, Anda akan mempelajari banyak informasi yang cukup rinci. Tapi jangan khawatir: Saya akan meninjau konsep kunci tertentu di bab yang berbeda. Saya melakukan ini dengan sengaja untuk mengingatkan Anda tentang apa yang telah Anda pelajari sehingga kita dapat membangun model pemahaman yang lebih besar pada saat itu. Terkadang materi yang saya sampaikan mungkin menantang. Karena saya telah mengajarkan materi ini kepada orang orang selama bertahun-tahun. Saya akan meninjau dan mengingatkan Anda tentang apa yang telah Anda pelajari sehingga Anda tidak perlu kembali ke buku untuk mencari informasi, meskipun Anda selalu dapat meninjau bab-bab sebelumnya jika Anda merasa perlu. Tentu saja, semua informasi ini akan membantu Anda untuk transformasi pribadi Anda.

Apa Isi Buku Ini?

Di **Bab 1 ,** Saya menceritakan tiga cerita yang akan memberi Anda pemahaman dasar tentang apa artinya menjadi supernatural. Di cerita pertama, Anda akan bertemu dengan seorang wanita bernama Anna yang mengalami beberapa kondisi kesehatan yang serius karena trauma yang membuatnya tertambat pada masa lalu. Emosi stres memicu gennya, dan hormon yang sesuai menciptakan beberapa kondisi kesehatan yang sangat menantang baginya. Ini adalah kisah yang sangat sulit. Saya sengaja memilih cerita ini dan menyertakan semua detailnya karena saya ingin menunjukkan kepada Anda bahwa tidak peduli seberapa buruk hal itu bisa terjadi, Anda memiliki kekuatan untuk mengubahnya — seperti yang dilakukan wanita luar biasa ini. Dia menerapkan banyak meditasi dalam buku ini untuk mengubah kepribadiannya dan menyembuhkan dirinya sendiri. Bagiku, dia adalah contoh hidup kebenaran. Tapi dia bukan satusatunya yang terus mengatasi dirinya sendiri setiap hari sampai dia menjadi orang lain. Dia bergabung dengan seluruh siswa peserta yang telah melakukan hal yang sama — dan jika mereka bisa melakukannya, Anda juga bisa.

Saya juga membagikan dua kisah pribadi saya di sini — pengalaman yang telah mengubah saya pada tingkat yang sangat dalam. Buku ini tentang mistik dan juga tentang penyembuhan dan menciptakan peluang baru dalam hidup kita. Saya berbagi cerita ini karena saya ingin memberi tahu Anda apa yang mungkin ketika kita meninggalkan dunia ruang-waktu ini (dunia Newtonian yang kita pelajari di kelas sains sekolah menengah) dan mengaktifkan kelenjar pineal kita sehingga kita bisa pindah ke alam waktu. -space (dunia kuantum). Banyak siswa kami memiliki pengalaman mistis dan interdimensi yang serupa, yang tampak sama nyatanya dengan realitas material ini.

Karena paruh kedua buku ini mempelajari fisika, ilmu saraf, neuroendokrinologi, dan bahkan genetika tentang bagaimana hal ini terjadi, saya harap kisah-kisah ini akan membangkitkan rasa ingin tahu Anda, bertindak sebagai penggoda untuk membuka pikiran Anda terhadap apa yang mungkin. Ada masa depan Anda — Anda yang sudah ada di momen kekal saat ini — yang sebenarnya memanggil dirinya sendiri untuk semakin mengenal Anda yang membaca buku ini. Dan masa depan itu Anda lebih mencintai, lebih berkembang, lebih sadar, lebih hadir, lebih baik hati, lebih bersemangat, lebih sadar, lebih berkemauan, lebih terhubung, lebih supernatural, dan lebih utuh. Itulah yang menunggu Anda untuk mengubah energi Anda agar sesuai dengan energinya setiap hari sehingga Anda dapat menemukan masa depan Anda — yang sebenarnya ada di kekekalan sekarang.

Bab 2 membahas salah satu topik favorit saya. Saya menulisnya sehingga Anda dapat memahami sepenuhnya apa artinya berada di saat ini. Karena semua potensi di dimensi kelima yang dikenal sebagai kuantum (atau medan terpadu) ada di momen kekal saat ini, satu-satunya cara Anda dapat menciptakan kehidupan baru, menyembuhkan tubuh, atau mengubah masa depan yang dapat diprediksi adalah dengan melampaui diri Anda sendiri.

Momen elegan ini — yang telah kita saksikan dalam ribuan pemindaian otak — tiba ketika seseorang akhirnya menyerahkan ingatan dirinya untuk sesuatu yang lebih besar. Begitu banyak orang menghabiskan sebagian besar hidup mereka secara tidak sadar memilih untuk hidup dengan rutinitas yang sama secara teratur, atau mereka secara otomatis merindukan masa lalu mereka, merasakan hal yang sama setiap hari. Akibatnya, mereka memprogram otak dan tubuh mereka untuk berada di masa depan yang dapat diprediksi atau masa lalu yang akrab, tidak pernah hidup di saat ini. Butuh latihan untuk sampai ke sana tapi itu selalu sepadan dengan usaha. Akhirnya menemukan titik manis dari momen saat ini yang murah hati akan mengharuskan Anda untuk melatih kemauan yang lebih besar daripada program otomatis mana pun, tetapi saya akan mendorong Anda di setiap langkahnya.

Bab ini dimulai dengan tinjauan dasar dari beberapa prinsip ilmiah sehingga kita dapat menetapkan terminologi umum untuk mengembangkan model pemahaman di seluruh buku ini. Saya akan membuatnya sangat sederhana. Berbicara tentang fungsi otak (yaitu, pikiran), sel dan jaringan saraf, berbagai bagian sistem saraf, bahan kimia, emosi dan stres, gelombang otak, perhatian dan energi, dan beberapa subjek lain diperlukan untuk membawa Anda ke tempat yang Anda inginkan. untuk pergi. Saya harus menetapkan bahasa untuk menjelaskan mengapa kita melakukan apa yang kita lakukan sebelum saya mengajari Anda bagaimana melakukannya dalam meditasi yang muncul di seluruh buku. Jika Anda menginginkan informasi yang lebih eksplisit dan mendalam, saya mengundang Anda untuk membaca buku saya sebelumnya (termasuk *Breaking The Habit Being Your Self* dan *You Are placebo*).

Bab 3 adalah pengantar Anda ke dunia kuantum — dimensi kelima. Saya ingin Anda memahami bahwa ada medan energi dan informasi yang tidak terlihat yang ada di luar bidang ruang dan waktu tiga dimensi ini.
- dan kita memiliki akses ke sana. Faktanya, begitu Anda berada di saat ini dan Anda telah memasuki alam ini, yang berada di luar indra Anda, Anda sekarang siap untuk menciptakan realitas yang Anda inginkan. Ketika Anda dapat mengalihkan semua perhatian Anda dari tubuh Anda, orang-orang dalam hidup Anda, objek yang Anda miliki, tempat-tempat yang Anda kunjungi, dan bahkan waktu itu sendiri, Anda benar-benar akan melupakan identitas Anda yang telah dibentuk dengan hidup sebagai tubuh di sini. ruang dan waktu.

Pada saat inilah Anda, sebagai kesadaran murni, memasuki alam yang disebut medan kuantum — yang ada luar ruang dan waktu ini. Anda tidak dapat memasuki tempat yang tidak penting ini dengan

masalah Anda, nama Anda, jadwal dan rutinitas Anda, rasa sakit Anda, atau emosi Anda. Anda tidak dapat masuk sebagai suatu tubuh — Anda harus masuk sebagai tanpa tubuh. Nyatanya, begitu Anda tahu bagaimana memindahkan kesadaran Anda dari yang diketahui (dunia fisik material) ke yang tidak diketahui (dunia kemungkinan yang tidak material) dan Anda merasa nyaman di sana, Anda dapat mengubah energi Anda untuk menyesuaikan dengan frekuensi dari setiap potensi di alam. bidang kuantum yang sudah ada di sana. (Peringatan spoiler: Sebenarnya, semua masa depan potensial ada di sana, sehingga Anda dapat menciptakan apa pun yang Anda inginkan.) Ketika terjadi kecocokan getaran antara energi Anda dan energi dari potensi yang Anda pilih dalam bidang terpadu, Anda akan menarik pengalaman itu kepada Anda. Saya akan menunjukkan kepada Anda bagaimana semuanya bekerja.

Bab 3 diakhiri dengan deskripsi singkat tentang meditasi yang telah saya kembangkan membantu memberi Anda pengalaman kuantum yang sebenarnya. Setiap bab pengajaran mulai saat ini juga akan diakhiri dengan uraian singkat tentang meditasi yang berbeda. Jika Anda ingin mengikuti saat saya membimbing Anda, Anda dapat membeli CD atau mengunduh rekaman audio dari meditasi ini dari situs web saya, **drjoedispenza.com .** Tentu saja, Anda juga dapat memilih untuk mencoba salah satu meditasi dalam buku ini sendiri, tanpa mendengarkan rekaman. Untuk tujuan ini, saya telah menyediakan deskripsi terperinci gratis yang memberikan langkah-langkahnya.

Jika Anda bermeditasi sendiri, saya sarankan Anda mendengarkan musik saat melakukannya. Jenis musik terbaik adalah tanpa vokal, dan saya lebih suka slow dan trancing. Yang terbaik adalah menggunakan musik yang menghentikan Anda dari berpikir dan tidak membangkitkan kenangan masa lalu. Anda akan menemukan daftar musik yang disarankan di situs web saya, yang disebutkan sebelumnya.

Di **Bab 4 ,** Saya memperkenalkan Anda pada salah satu meditasi paling populer di komunitas kami. Ini disebut Berkat Pusat Energi. Setiap pusat berada di bawah kendali sistem saraf otonom. Saya akan memberi Anda ilmu tentang bagaimana Anda dapat memprogram pusat kesehatan ini dan kebaikan terbesar selama meditasi. Jika Anda telah melakukan meditasi tingkat pengantar saya di mana Anda telah menempatkan perhatian Anda pada berbagai bagian tubuh Anda dan ruang di sekitar tubuh Anda, saya ingin Anda tahu bahwa semua pelatihan Anda adalah untuk meditasi ini. Berlatih yang telah membantu Anda mempertajam keterampilan Anda untuk memfokuskan perhatian Anda dan mengubah gelombang otak Anda sehingga Anda dapat memasuki sistem operasi sistem saraf otonom. Setelah Anda berada di sana, Anda dapat memprogram sistem operasi dengan perintah yang tepat untuk menyembuhkan Anda, menyeimbangkan kesehatan Anda,

Di **Bab 5 ,** Saya memperkenalkan Anda pada napas yang kami gunakan di awal banyak meditasi kami. Nafas ini memungkinkan Anda untuk mengubah energi Anda, mengalirkan arus listrik ke seluruh tubuh Anda, dan menciptakan medan elektromagnetik yang lebih kuat di

sekitar Anda. Seperti yang akan saya jelaskan, kebanyakan energi orang disimpan di dalam tubuh karena mereka telah mengkondisikan tubuh mereka menjadi pikiran dari bertahun-tahun berpikir, bertindak, dan merasakan dengan cara yang sama. Proses inilah — yang berkaitan dengan hidup dalam mode bertahan hidup — yang menyebabkan sebagian besar energi kreatif berakar di dalam tubuh. Oleh karena itu, kita harus memiliki cara untuk menarik energi itu keluar dari tubuh dan mengirimkannya kembali ke otak, di mana ia akan tersedia untuk tujuan yang lebih tinggi daripada sekadar bertahan hidup.

Saya akan memberi Anda fisiologi nafas sehingga Anda bisa lebih banyak niat di belakangnya saat Anda mulai membebaskan diri dari masa lalu. Begitu Anda mulai melepaskan semua energi itu kembali ke otak, maka Anda akan belajar bagaimana mengubah kondisi tubuh Anda ke pikiran baru. Saya akan menunjukkan kepada Anda bagaimana mengajari tubuh Anda secara emosional bagaimana hidup dalam realitas masa depan-sekarang daripada realitas masa lalu-sekarang di mana kita menghabiskan sebagian besar waktu kita. Sains memberi tahu kita bahwa lingkungan memberi sinyal pada gen. Karena emosi adalah produk akhir kimiawi dari pengalaman di lingkungan kita, saat Anda merangkul emosi yang meningkat dalam meditasi, Anda tidak hanya akan meningkatkan energi tubuh Anda, tetapi Anda juga akan mulai memberi sinyal pada gen baru dengan cara baru— di depan lingkungan.

Tidak ada satu atau dua cerita yang bagus. Di **Bab 6 ,** Saya memberi Anda beberapa contoh siswa yang menerapkan diri mereka pada meditasi di bab-bab sebelumnya. Sejarah kasus ini hendaknya berfungsi sebagai alat pengajaran untuk membantu Anda memahami sepenuhnya materi yang telah saya sajikan sejauh ini. Kebanyakan orang yang akan Anda baca tidak berbeda dengan Anda — mereka adalah orang biasa yang melakukan hal yang tidak biasa. Alasan lain saya membagikan cerita ini adalah agar Anda dapat berhubungan secara pribadi dengan orangorang ini. Begitu Anda punya pikiran Jika mereka bisa melakukannya, saya juga bisa, Anda secara alami akan lebih percaya pada diri sendiri. Saya selalu memberi tahu komunitas kita, "Saat Anda memilih untuk membuktikan kepada diri sendiri betapa kuatnya Anda sebenarnya, Anda tidak tahu siapa yang akan Anda bantu di masa depan." Orang-orang ini adalah bukti bahwa mungkin itu Anda.

Di **Bab 7 ,** Saya memperkenalkan apa artinya menciptakan koherensi jantung. Seperti koherensi otak, jantung berfungsi dengan cara yang sama terorganisir ketika kita benar-benar hadir, ketika kita dapat mempertahankan keadaan emosi yang meningkat, dan ketika kita merasa cukup aman untuk sepenuhnya terbuka terhadap kemungkinan. Otak berpikir, tapi jantung tahu. Ini adalah pusat kesatuan, keutuhan, dan kesadaran persatuan. Di sinilah yang berlawaan bertemu, mewakili penyatuan polaritas. Pikirkan pusat ini sebagai koneksi Anda ke bidang terpadu. Ketika itu diaktifkan, Anda beralih dari kondisi egois ke kondisi tanpa pamrih.

Ketika Anda dapat mempertahankan status internal terlepas dari kondisi di lingkungan eksternal Anda, Anda menguasai lingkungan Anda. Dibutuhkan latihan untuk menjadi ahli dalam menjaga hati Anda tetap terbuka, dan jika Anda melakukannya, itu akan terus berdetak lebih lama.

Bab 8 berbagi salah satu kegiatan favorit lain yang kami lakukan di lokakarya lanjutan kami: menggabungkan kaleidoskop dengan video berjudul Film Pikiran yang dibuat oleh siswa kami untuk masa depan mereka. Kami menggunakan kaleidoskop untuk menginduksi trans karena ketika Anda berada dalam kondisi Trans, Anda lebih disarankan untuk mendapatkan informasi. Sugestibilitas adalah kemampuan Anda untuk menerima, percaya, dan menyerah pada informasi tanpa analisis apa pun. Jika Anda melakukan ini dengan benar, sangat mungkin untuk memprogram pikiran bawah sadar Anda. Jadi, masuk akal jika Anda menggunakan kaleidoskop untuk mengubah gelombang otak Anda — dengan mata terbuka alih-alih tertutup dalam meditasi — Anda bisa menurunkan volume pikiran analitis untuk membuka pintu antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar.

Dan ketika Anda mengikutinya dengan Film Pikiran — dengan adegan-adegan diri Anda sendiri atau gambaran seperti apa masa depan yang Anda inginkan — Anda memprogram diri Anda sendiri ke dalam masa depan yang baru itu. Begitu banyak siswa kami telah menciptakan kehidupan dan peluang baru yang menakjubkan ketika mereka meluangkan waktu untuk membuat Film Pikiran mereka dan kemudian menontonnya dengan kaleidoskop. Beberapa siswa sudah berada di Film Pikiran ketiga mereka karena semua yang ada di dua film pertama mereka telah terjadi! Di **Bab 9 ,** Saya memperkenalkan meditasi jalan. Meditasi ini menggabungkan berdiri dan berjalan. Saya menemukan praktik ini sebagai alat yang sangat berharga dalam membantu kita benar-benar melangkah ke masa depan kita. Seringkali kita dapat melakukan meditasi duduk yang menakjubkan dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari kita, tetapi ketika kita membuka mata kita dan kembali ke akal sehat kita, kita menjadi tidak sadar lagi dan kembali ke serangkaian program tidak sadar, reaksi emosional, dan sikap otomatis. Saya mengembangkan meditasi ini karena saya ingin komunitas kita dapat mewujudkan energi masa depan mereka — dan melakukannya dengan mata terbuka maupun tertutup. Pada saat Anda mempraktikkan ini, Anda mungkin secara alami mulai berpikir seperti orang kaya, bertindak seperti makhluk yang tidak terbatas, dan merasakan kegembiraan yang meluas karena Anda memasang sirkuit dan mengkondisikan tubuh Anda untuk menjadi orang itu.

Bab 10 membagikan kumpulan studi kasus lain untuk melibatkan tingkat pemahaman Anda dengan alegori. Kisah-kisah menarik ini akan membantu Anda menghubungkan titik-titik sehingga Anda dapat mendengar informasi dari sudut lain dan membaca tentang orang-orang yang pernah mengalaminya secara langsung. Saya berharap mereka akan menginspirasi Anda untuk melakukan latihan Anda dengan lebih yakin, pasti, dan percaya sehingga Anda dapat mengalami kebenaran untuk diri sendiri.

Bab 11 membuka pikiran Anda terhadap apa yang mungkin terjadi di dunia interdimensi di luar indra. Di saat-saat hening, saya sering menemukan pikiran saya melayang ke hal mistik — salah satu topik favorit saya. Saya menyukai pengalaman transendental yang begitu jelas dan nyata sehingga saya tidak akan pernah bisa kembali ke dalam bisnis seperti biasa karena saya tahu terlalu banyak. Selama peristiwa batin tersebut, tingkat kesadaran dan energi begitu dalam sehingga ketika saya kembali ke indera dan kepribadian saya, saya sering secara alami berpikir untuk diri sendiri, saya salah paham. Yang saya maksud adalah bagaimana realitas sebenarnya, bukan bagaimana saya telah dikondisikan untuk melihatnya.

Dalam bab ini, saya mengajak Anda dalam perjalanan dari alam ruang-waktu ini — di mana ruang itu kekal dan kita mengalami waktu saat kita bergerak melalui ruang — ke alam ruangwaktu — di mana waktu itu kekal dan kita mengalami ruang (atau ruang, atau berbagai dimensi) saat kita bergerak melintasi waktu. Ini akan menantang pemahaman Anda tentang sifat realitas.
Yang bisa saya katakan adalah jika Anda bertahan di sana, Anda akan mendapatkannya. Mungkin Anda memerlukan beberapa bacaan untuk memahaminya sepenuhnya, tetapi saat Anda mempelajari materi dan merenungkannya, kontemplasi Anda membangun sirkuit di otak Anda sebagai persiapan untuk pengalaman itu.

Begitu Anda berada di luar asosiasi Anda dengan dunia material ini dan Anda berada di medan terpadu — penuh dengan kemungkinan tak terbatas — sistem biologis ada untuk mengambil energi yang berada di luar getaran materi dan mengubahnya menjadi perumpamaan di otak. Di situlah kelenjar pineal masuk, subjeknya **Bab 12 .** Pikirkan kelenjar pineal Anda — kelenjar kecil yang bertengger di area belakang tengah otak Anda — sebagai antena yang dapat mentransduksi frekuensi dan informasi dan mengubahnya menjadi citra yang hidup. Saat Anda mengaktifkan kelenjar pineal, Anda akan mendapatkan pengalaman sensorik yang lengkap tanpa indra Anda. Peristiwa internal itu akan menjadi lebih nyata bagi Anda dalam pikiran Anda saat mata Anda Tertutup daripada pengalaman eksternal masa lalu yang pernah Anda alami. Dengan kata lain, untuk menghilangkan diri Anda sepenuhnya dalam pengalaman batiniah, itu harus begitu nyata Anda berada di sana. Ketika ini terjadi, kelenjar kecil ini mengubah melatonin menjadi beberapa metabolit yang sangat kuat yang menyebabkan Anda mengalami pengalaman semacam itu. Kami akan mempelajari sifat-sifat kelenjar ini dan kemudian Anda akan belajar cara mengaktifkannya.

Bab 13 memperkenalkan Anda pada salah satu upaya terbaru kami: Koherensi Proyek. Ketika kami menyaksikan pengukuran dari begitu banyak siswa kami masuk ke dalam koherensi jantung pada waktu yang sama pada hari yang sama selama meditasi yang sama, kami tahu bahwa mereka saling mempengaruhi secara nonlokal (secara energik, berlawanan secara fisik). Energi yang mereka pancarkan dalam bentuk emosi yang meningkat membawa niat mereka bahwa kebaikan terbesar terjadi pada semua orang yang berkumpul di ruangan itu. Bayangkan sekumpulan besar orang semua meningkatkan energi mereka dan kemudian menempatkan niat

pada energi itu agar kehidupan diperkaya, tubuh disembuhkan, mimpi menjadi kenyataan, masa depan terwujud, dan mistik menjadi hal biasa dalam hidup kita.

Ketika kami melihat bagaimana siswa kami dapat membuka hati orang lain, kami tahu inilah saatnya untuk mulai melakukan meditasi global untuk membantu mengubah dunia. Ribuan orang dari seluruh dunia telah bergabung dan berpartisipasi dalam mengubah dan menyembuhkan planet ini dan orang-orang di dalamnya. Lagi pula, bukankah kita melakukan pekerjaan ini untuk menjadikan dunia tempat yang lebih baik? Saya akan memberi Anda ilmu tentang bagaimana semua ini bekerja — dan maksud saya sains. Cukup banyak studi peer-review tentang kekuatan proyek pengumpulan perdamaian telah diterbitkan untuk membuktikannya berhasil, jadi daripada hanya mempelajari sejarah, mengapa tidak membuat sejarah?

Buku ini selesai di **Bab 14 ,** yang membagikan beberapa studi kasus yang cukup liar dari beberapa pengalaman mistis yang mencengangkan yang dialami orang-orang dalam melakukan pekerjaan ini. Sekali lagi, saya membagikannya sehingga Anda dapat melihat bahwa petualangan paling mistis sekalipun dapat menjadi milik Anda jika Anda berusaha.

Jadi, apakah Anda siap menjadi supernatural?

Bab 1

MEMBUKA PINTU ALAM GAIB

Saat musim semi berakhir dan kilasan pertama musim panas semakin dekat, apa yang pertama kali tampak seperti Minggu sore di bulan Juni 2007 ternyata sama sekali tidak biasa bagi Anna Willems.

Pintu Prancis dari ruang tamu ke taman terbuka lebar, dan tirai putih tipis menari-nari ditiup angin sepoi-sepoi saat aroma dari taman melayang di dalamnya. Aliran sinar matahari bersinar terang di sekitar Anna saat dia bersantai dengan nyaman. Sebuah paduan suara burung berkicau dan bergetar di luar, dan Anna bisa mendengar melodi dari kejauhan dari tawa anak-anak dan cipratan ceria yang datang dari kolam renang tetangga. Putra Anna yang berusia 12 tahun berbaring di sofa, membaca buku, dan dia bisa mendengar putrinya yang berusia 11 tahun di ruangan tepat di atasnya, bernyanyi sendiri saat dia bermain.

Seorang psikoterapis, Anna bekerja sebagai manajer dan anggota dewan untuk sebuah institusi psikiatri besar di Amsterdam yang keuntungannya mencapai lebih dari 10 juta euro setiap tahun. Dia sering mengejar membaca profesional di akhir pekan, dan pada hari ini dia duduk di kursi kulit merahnya membaca artikel jurnal. Sedikit yang Anna tahu bahwa apa yang tampak seperti dunia yang sempurna bagi siapa pun yang mengintip ke ruang tamunya hari itu akan menjadi mimpi buruk dalam beberapa menit.

Anna merasa sedikit teralihkan, memperhatikan bahwa perhatiannya tidak sepenuhnya tertuju pada materi yang dia coba pelajari. Dia meletakkan kertasnya dan berhenti, tiba-tiba bertanya-tanya lagi kemana suaminya pergi. Dia meninggalkan rumah pagi-pagi sekali saat dia sedang mandi. Tanpa mengatakan ke mana dia menuju, dia menghilang begitu saja. Anak-anak telah memberi tahu dia bahwa ayah mereka telah mengucapkan selamat tinggal, memeluk mereka masing-masing sebelum dia pergi. Dia telah mencoba untuk menghubunginya di ponselnya berkali-kali, tetapi dia tidak membalas teleponnya. Dia mencoba sekali lagi — tidak ada jawaban. Sesuatu pasti terasa aneh.

Pukul 3:30 SORE bel pintu berbunyi, dan ketika Anna membuka pintu depan, dia menemukan dua petugas polisi berdiri di luar.

Apakah Anda Nyonya Willems? salah satu dari mereka bertanya. Ketika dia memastikan bahwa dia memang Nyonya Willems, petugas bertanya apakah mereka bisa masuk dan berbicara dengannya. Khawatir dan agak bingung, dia menurut. Kemudian mereka menyampaikan berita: Tadi pagi, suaminya telah melompat dari salah satu gedung tertinggi di pusat kota. Tak heran, jika terjatuh itu berakibat fatal. Anna dan kedua anaknya duduk dalam keterkejutan dan ketidakpercayaan.

Nafas Anna berhenti sejenak, dan saat dia terengah-engah, dia mulai bergetar tak terkendali. Saat itu seolah membeku dalam waktu. Sementara anak-anaknya duduk lumpuh karena terkejut, Anna berusaha menyembunyikan rasa sakit dan stresnya demi mereka. Rasa sakit yang hebat tiba-tiba menembus kepalanya, dan dia secara bersamaan merasakan sakit yang dalam dan cekung di perutnya. Leher dan bahunya langsung menegang saat pikirannya dengan panik berpacu dari pikiran ke pikiran. Hormon stres telah menguasai dirinya. Anna sekarang dalam mode bertahan hidup.

Bagaimana Hormon Stres Mengambil Alih

Dari sudut pandang ilmiah, hidup dalam stres berarti hidup dalam kelangsungan hidup. Ketika kita merasakan keadaan stres yang mengancam kita dalam beberapa cara (yang tidak dapat kita prediksi atau kendalikan hasilnya), sistem saraf primitif yang disebut sistem saraf simpatik menyala dan tubuh memobilisasi sejumlah besar energi sebagai respons terhadap stresor. . Secara fisiologis, tubuh secara otomatis memanfaatkan sumber daya yang dibutuhkannya untuk menghadapi bahaya saat ini.

Pupil mata membesar sehingga kita bisa melihat lebih baik; detak jantung dan laju pernapasan meningkat sehingga kita bisa lari, bertarung, atau bersembunyi; lebih banyak glukosa dilepaskan ke aliran darah untuk membuat lebih banyak energi tersedia untuk sel-sel kita; dan aliran darah kita dialihkan ke ekstremitas dan menjauh dari organ internal kita sehingga kita bisa bergerak lebih cepat jika perlu. Sistem kekebalan awalnya memanggil dan kemudian turun saat adrenalin dan kortisol membanjiri otot, memberikan aliran energi untuk melarikan diri atau menangkis pemicu stres. Sirkulasi keluar dari otak depan rasional kita dan sebaliknya diteruskan ke otak belakang kita, jadi kita memiliki kapasitas yang lebih kecil untuk berpikir kreatif dan sebaliknya lebih mengandalkan naluri kita untuk bereaksi secara instan.

Dalam kasus Anna, berita stres tentang bunuh diri suaminya membuat otak dan tubuhnya berada dalam kondisi bertahan hidup. Dalam jangka pendek, semua organisme dapat mentolerir

kondisi buruk dengan berkelahi, bersembunyi, atau melarikan diri dari penyebab stres yang akan datang. Kita semua diciptakan untuk menghadapi ledakan stres jangka pendek. Ketika acara selesai, tubuh biasanya kembali ke keseimbangan dalam beberapa jam, meningkatkan tingkat energinya dan memulihkan sumber daya vitalnya. Tetapi ketika stres tidak berhenti dalam beberapa jam, tubuh tidak akan pernah kembali seimbang. Sebenarnya, tidak ada organisme di alam yang dapat bertahan hidup dalam mode darurat untuk waktu yang lama.

Karena otak kita yang besar, manusia mampu memikirkan masalah mereka, mengingat kembali peristiwa masa lalu, atau bahkan meramalkan situasi terburuk di masa depan dan dengan demikian menghidupkan aliran bahan kimia stres hanya dengan berpikir. Kita dapat membuat otak dan tubuh kita keluar dari fisiologi normal hanya dengan memikirkan tentang masa lalu yang terlalu akrab atau mencoba mengendalikan masa depan yang tidak dapat diprediksi.

Setiap hari, Anna mengingat kembali kejadian itu berulang kali dalam pikirannya. Apa yang tidak dia sadari adalah bahwa tubuhnya tidak mengetahui perbedaan antara peristiwa asli yang menciptakan respons stres dan ingatan akan peristiwa tersebut, yang menciptakan emosi yang sama seperti pengalaman kehidupan nyata lagi. Anna memproduksi chemistry yang sama di otak dan tubuhnya seolah-olah peristiwa itu benar-benar terjadi berulang kali. Selanjutnya, otaknya secara terus menerus memasukkan kejadian tersebut ke dalam bank ingatannya, dan tubuhnya secara emosional mengalami bahan kimia yang sama dari masa lalu setidaknya seratus kali setiap hari. Dengan berulang kali mengingat pengalaman itu, dia secara tidak sengaja menambatkan otak dan tubuhnya ke masa lalu.

Emosi adalah konsekuensi kimiawi (atau umpan balik) dari pengalaman masa lalu. Saat indra kita merekam informasi yang masuk dari lingkungan, kelompok neuron mengatur ke dalam jaringan. Saat mereka membeku menjadi suatu pola, otak membuat zat kimia yang kemudian dikirim ke seluruh tubuh. Bahan kimia itu disebut emosi. Kita mengingat peristiwa dengan lebih baik ketika kita dapat mengingat bagaimana perasaannya. Semakin kuat kecerdasan emosional dari peristiwa apa pun — itu bagus atau buruk — semakin kuat perubahan dalam kimia internal kita. Saat kita melihat perubahan signifikan di dalam diri kita, otak memperhatikan siapa pun atau apa pun yang menyebabkan perubahan di luar kita — dan otak mengambil gambaran tentang pengalaman luar. Itu disebut memori.

Oleh karena itu, memori suatu peristiwa dapat dicap secara neurologis di otak, dan pemandangan itu menjadi beku dalam waktu di materi abu-abu kita, seperti yang terjadi pada Anna. Kombinasi berbagai orang atau objek pada waktu dan tempat tertentu dari pengalaman stres itu terukir dalam arsitektur saraf kita sebagai gambar holografik. Begitulah cara kami menciptakan memori jangka panjang. Oleh karena itu, pengalaman menjadi tertanam dalam sirkuit saraf, dan emosi disimpan dalam tubuh — dan begitulah masa lalu kita menjadi biologi

kita. Dengan kata lain, ketika kita mengalami peristiwa traumatis, kita cenderung berpikir secara neurologis dalam rangkaian pengalaman itu dan secara kimiawi kita cenderung merasa dalam batas-batas emosi dari peristiwa tersebut, jadi seluruh keadaan kita — bagaimana kita berpikir dan bagaimana kita merasa — terjebak secara biologis di masa lalu.

Seperti yang bisa Anda bayangkan, Anna merasakan aliran emosi negatif: kesedihan yang luar biasa, rasa sakit, viktimisasi, kesedihan, rasa bersalah, malu, putus asa, marah, kebencian, frustrasi, dendam, shock, ketakutan, kecemasan, kekhawatiran, kewalahan, kesedihan, keputusasaan , ketidakberdayaan, isolasi, kesepian, ketidakpercayaan, dan pengkhianatan. Dan tidak ada emosi yang hilang dengan cepat. Saat Anna menganalisis hidupnya dalam emosi masa lalu, dia terus menderita. Karena dia tidak bisa berpikir lebih besar daripada yang selalu dia rasakan, dan karena emosi adalah catatan masa lalu, dia berpikir di masa lalu — dan setiap hari dia merasa lebih buruk. Sebagai seorang psikoterapis, dia bisa secara rasional dan intelektual memahami apa yang terjadi padanya, tetapi semua wawasannya tidak bisa melampaui penderitaannya.

Orang-orang dalam hidupnya mulai memperlakukannya sebagai orang yang telah kehilangan suaminya, dan itu menjadi identitas barunya. Dia menghubungkan ingatan dan perasaannya dengan alasan dia berada di kondisinya saat ini. Ketika ada yang bertanya mengapa dia merasa begitu buruk, dia menceritakan kisah bunuh diri — setiap kali mengingat kembali rasa sakit, kesedihan, dan penderitaan itu lagi. Selama ini, Anna terus menyalakan sirkuit yang sama di otaknya dan mereproduksi emosi yang sama, mengondisikan otak dan tubuhnya jauh ke masa lalu. Setiap hari, dia berpikir, bertindak, dan merasa seolah-olah masa lalu masih hidup. Dan karena bagaimana kita berpikir, bagaimana kita bertindak, dan bagaimana perasaan kita adalah kepribadian kita, kepribadian Anna sepenuhnya diciptakan oleh masa lalu. Dari sudut pandang biologis, narasi yang diceritakan berulang kali tentang bunuh diri suaminya, Anna benar-benar tidak bisa melampaui apa yang telah terjadi.

Spiral ke Bawah Dimulai

Anna tidak bisa lagi bekerja dan harus mengambil cuti. Selama waktu itu, dia mengetahui bahwa suaminya, meskipun pengacara yang sukses, telah mengacaukan keuangan pribadinya. Dia harus melunasi banyak hutang yang sebelumnya tidak dia sadari — dan dia bahkan tidak punya uang untuk memulai. Tidak mengherankan, bahkan lebih banyak tekanan emosional, psikologis, dan mental mulai bertambah.

Pikiran Anna berputar-putar, terus-menerus dibanjiri pertanyaan: Bagaimana saya akan merawat anak-anak kita? Bagaimana kita semua akan menghadapi trauma ini di masa depan kita dan bagaimana itu akan mempengaruhi hidup kita? Mengapa suamiku pergi tanpa pamit padaku? Bagaimana mungkin saya tidak tahu bahwa dia sangat tidak bahagia? Apakah saya

gagal sebagai seorang istri? Bagaimana dia bisa meninggalkan saya dengan dua anak kecil dan bagaimana saya bisa membesarkan mereka sendiri?

Kemudian penilaian merayap ke dalam pikirannya: Dia seharusnya tidak bunuh diri dan meninggalkanku dalam kekacauan finansial ini! Dasar pengecut! Beraninya dia meninggalkan anak-anaknya tanpa ayah! Dia bahkan tidak menulis pesan untuk anak-anak dan saya. Aku membencinya karena tidak meninggalkan surat. Sungguh brengsek meninggalkanku dan membuatku membesarkan anak-anak ini sendirian. Apakah dia tahu apa yang mungkin terjadi pada kita? Semua pikiran ini membawa muatan emosional yang kuat, yang selanjutnya mempengaruhi tubuhnya.

Sembilan bulan kemudian, pada 21 Maret 2008, Anna bangun dalam keadaan lumpuh dari pinggang ke bawah. Dalam beberapa jam dia terbaring di ranjang rumah sakit, dengan kursi roda di sampingnya, didiagnosis menderita neuritis — radang sistem saraf tepi. Setelah beberapa kali tes, dokter tidak dapat menemukan struktur apapun sebagai penyebab masalahnya sehingga mereka memberi tahu Anna bahwa dia pasti memiliki kondisi autoimun. Sistem kekebalannya menyerang sistem saraf di tulang punggung bawahnya, menghancurkan lapisan pelindung yang melapisi saraf dan menyebabkan kelumpuhan di kedua kakinya. Dia tidak bisa menahan kencingnya, mengalami kesulitan mengendalikan isi perutnya, dan tidak memiliki perasaan atau kendali motorik di kaki dan kakinya.

Saat sistem saraf lawan-atau-lari diaktifkan dan tinggal karena stres kronis, tubuh menggunakan semua cadangan energinya untuk menangani ancaman yang dirasakannya dari lingkungan luar. Oleh karena itu, tubuh tidak memiliki energi yang tersisa di lingkungan internal untuk pertumbuhan dan perbaikan, yang membahayakan sistem kekebalan. Jadi karena konflik batinnya yang berulang, sistem kekebalan Anna menyerang tubuhnya. Dia akhirnya secara fisik mewujudkan rasa sakit dan penderitaan yang dia alami secara emosional dalam pikirannya. Singkatnya, Anna tidak bisa menggerakkan tubuhnya karena dia tidak bergerak maju dalam hidupnya — dia terjebak di masa lalunya.

Selama enam minggu berikutnya, dokter Anna merawatnya dengan deksametason intravena dan kortikosteroid lain dalam dosis besar untuk mengurangi peradangan. Karena stres tambahan dan jenis obat yang diminumnya — yang selanjutnya dapat melemahkan sistem kekebalan — dia juga mengembangkan infeksi bakteri yang agresif sehingga dokternya memberinya antibiotik dalam dosis besar. Setelah dua bulan, Anna keluar dari rumah sakit dan harus menggunakan alat bantu jalan dan kruk untuk bepergian. Dia masih tidak bisa merasakan kaki kirinya dan merasa sangat sulit untuk berdiri. Dia tidak bisa berjalan dengan baik. Meskipun dia bisa menahan isi perutnya sedikit lebih baik, dia masih tidak bisa mengendalikan urinnya. Seperti yang bisa Anda bayangkan, situasi baru ini menambah tingkat stres Anna yang sudah tinggi. Dia telah kehilangan suaminya karena bunuh diri, dia tidak dapat bekerja terlalu banyak

untuk menghidupi dirinya dan anak-anaknya, dia berada dalam krisis keuangan yang serius, dan dia telah tinggal di rumah sakit dalam keadaan lumpuh selama lebih dari dua bulan. Ibunya harus pindah untuk membantu.

Anna adalah seorang yang mengalami kecelakaan emosional, mental, dan fisik, dan meskipun dia memiliki dokter terbaik dan obat-obatan terbaru dari rumah sakit terkemuka, dia tidak membaik. Pada tahun 2009, dua tahun setelah kematian suaminya, dia didiagnosis dengan depresi klinis — jadi dia mulai mengonsumsi genap lebih obat-obatan. Akibatnya, suasana hati Anna berubah secara luas dari amarah ke duka ke rasa sakit ke penderitaan ke keputusasaan ke frustrasi ke takut ke kebencian. Karena emosi tersebut mempengaruhi tindakannya, perilakunya menjadi tidak rasional. Awalnya, dia bertengkar dengan hampir semua orang di sekitarnya kecuali anak-anaknya. Tapi kemudian dia mulai mengalami konflik dengan putri bungsunya.

Malam Gelap Jiwa

Sementara itu, lebih banyak lagi masalah fisik mulai bermunculan dan perjalanan Anna menjadi lebih menyakitkan. Selaput lendir di mulutnya mulai mengembangkan ulserasi besar yang menyebar ke bagian atas kerongkongan nya sebagai akibat dari penyakit autoimun lain yang disebut lichen planus erosif. Untuk mengobatinya, ia harus menggunakan salep kortikosteroid di mulutnya, selain lebih banyak pil. Pengobatan baru ini menyebabkan produksi air liur Anna berhenti. Dia tidak bisa makan makanan padat, jadi dia kehilangan nafsu makan. Anna hidup dengan ketiga jenis stres — fisik, kimiawi, dan emosional — pada saat yang bersamaan.

Pada tahun 2010, Anna mendapati dirinya berada dalam hubungan yang tidak berfungsi dengan seorang pria yang membuatnya trauma dan anak-anaknya dengan pelecehan verbal, permainan kekuasaan, dan ancaman terus-menerus. Dia kehilangan semua uangnya, pekerjaannya, dan perasaan amannya. Ketika dia kehilangan rumahnya, dia harus pindah dengan pacarnya yang suka melakukan kekerasan. Tingkat stres terus meningkat. Ulserasinya mulai menyebar ke selaput lendir lainnya, termasuk vagina, anus, dan lebih jauh ke kerongkongannya. Sistem kekebalannya telah hancur total dan sekarang dia mengalami beberapa kondisi kulit yang berbeda, alergi makanan, dan masalah berat badan. Kemudian dia mulai mengalami masalah menelan dan mulas, sehingga dokter meresepkan lebih banyak obat.

Anna memulai praktik psikoterapi kecil di rumah pada bulan Oktober. Dia hanya bisa menangani melihat klien selama dua sesi sehari di pagi hari setelah anak-anaknya pergi ke sekolah, tiga hari seminggu. Sore harinya, dia sangat lelah dan sakit sehingga dia akan berbaring di tempat tidur sampai anak-anaknya kembali dari sekolah. Dia berusaha berada di sana untuk mereka sebanyak mungkin, tetapi dia tidak memiliki energi dan merasa tidak cukup sehat untuk meninggalkan rumah. Anna hampir tidak melihat siapa pun. Dia tidak memiliki kehidupan sosial.

Semua keadaan di tubuhnya dan dalam hidupnya terus-menerus mengingatkannya akan betapa buruknya hal itu. Dia secara otomatis bereaksi terhadap semua orang dan segalanya. Pemikirannya kacau dan dia tidak bisa berkonsentrasi. Dia tidak memiliki vitalitas atau energi untuk hidup lagi. Seringkali, saat dia memaksakan diri, detak jantungnya melebihi 200 detak per menit. Dia mendapati dirinya berkeringat dan terengah-engah sepanjang waktu, dan dia merasakan sakit yang luar biasa di dadanya secara teratur.

Anna sedang melewati malam tergelap di jiwanya. Tiba-tiba, dia mengerti mengapa suaminya mengambil nyawanya. Dia tidak yakin dia bisa melanjutkannya lagi dan mulai berpikir untuk bunuh diri. Dia pikir, Tidak bisa lebih buruk dari ini. . .

Dan kemudian itu terjadi. Pada Januari 2011, tim medis Anna menemukan tumor di dekat pintu masuk perutnya dan mendiagnosisnya dengan kanker esofagus. Tentu saja, berita ini sangat meningkatkan tingkat stres Anna. Dokter menyarankan kemoterapi yang ketat. Tidak ada yang bertanya tentang stres emosional dan mental; mereka hanya mengobati gejala fisiknya. Tetapi respons stres Anna telah diaktifkan sepenuhnya dan tidak dapat dimatikan.

Sungguh menakjubkan bagaimana ini bisa terjadi pada begitu banyak orang. Karena keterkejutan atau trauma dalam hidup mereka, mereka tidak pernah melampaui emosi tersebut, dan kesehatan serta kehidupan mereka hancur. Jika kecanduan adalah sesuatu yang Anda pikir tidak dapat Anda hentikan, maka secara objektif tampaknya orang-orang seperti Anna menjadi kecanduan emosi stres yang membuat mereka sakit. Aliran adrenalin dan hormon stres lainnya membangkitkan otak dan tubuh mereka memberikan aliran energi. 1 Lambat laun, mereka menjadi kecanduan aliran kimia itu — dan kemudian mereka menggunakan orang-orang dan kondisi dalam hidup mereka untuk menegaskan kembali kecanduan mereka pada emosi, hanya untuk terus merasakan keadaan yang meningkat itu. Anna menggunakan kondisi stresnya untuk menciptakan kembali aliran energi itu, dan tanpa menyadarinya, secara emosional dia menjadi kecanduan pada kehidupan yang dia benci. Sains memberi tahu kita bahwa stres kronis dan jangka panjang seperti itu menekan tombol genetik yang menciptakan penyakit. Jadi jika Anna menghidupkan respons stres dengan memikirkan masalah dan masa lalunya, pikirannya membuatnya sakit. Dan karena hormon stres begitu kuat, dia menjadi kecanduan pikirannya sendiri yang membuatnya merasa sangat buruk.

Anna setuju untuk memulai kemoterapi, tetapi setelah sesi pertamanya, dia mengalami gangguan emosi dan mental. Suatu sore setelah anak-anaknya pergi ke sekolah, Anna pingsan di lantai sambil menangis. Dia akhirnya mencapai dasar. Terpikir olehnya bahwa jika dia terus seperti ini, dia tidak akan bertahan lama dan dia akan meninggalkan anak-anaknya sendiri tanpa kedua orang tua. Dia mulai berdoa memohon bantuan. Dia tahu di dalam hatinya bahwa ada sesuatu yang perlu diubah. Dengan ketulusan dan penyerahan yang tulus, dia meminta bimbingan, dukungan, dan jalan keluar, berjanji bahwa jika doanya terkabul, dia akan bersyukur dan bersyukur setiap hari selama sisa hidupnya dan dia akan membantu orang lain untuk melakukan hal yang sama.

Titik Balik Anna

Pilihan untuk berubah menjadi pencarian Anna. Dia pertama kali memutuskan untuk menghentikan semua perawatan dan semua obat untuk berbagai penyakit fisiknya, meskipun dia terus menggunakan antidepresannya. Dia tidak memberi tahu para dokter dan perawat bahwa dia tidak akan kembali untuk perawatan. Dia tidak melakukannya

muncul lagi. Tidak ada yang pernah meneleponnya untuk bertanya mengapa. Hanya dokter keluarganya yang menghubungi Anna untuk mengungkapkan keprihatinannya.

Pada hari musim dingin di bulan Februari 2011 ketika Anna berada di lantai sambil menangis minta tolong, dia membuat pilihan dengan niat kuat untuk mengubah dirinya dan hidupnya, dan besarnya keputusan itu membawa tingkat energi yang menyebabkan tubuhnya merespons. ke pikirannya. Keputusan untuk berubah itulah yang memberinya kekuatan untuk menyewa rumah untuk dirinya sendiri dan anak-anaknya dan menjauh dari hubungan negatif yang dialaminya. Seolah-olah saat itu mendefinisikan ulang dirinya. Dia tahu dia harus memulai dari awal.

Ketika saya pertama kali melihat Anna, itu satu bulan kemudian. Salah satu dari sedikit teman yang dia tinggalkan telah memesan tempat untuk Anna pada ceramah Jumat malam yang saya berikan. Temannya mengajukan tawaran kepada Anna: Jika dia menyukai kuliah malam, dia bisa tinggal selama dua hari lokakarya akhir pekan. Anna setuju untuk pergi. Pertama kali saya melihatnya, dia sedang duduk di ruang konferensi yang penuh sesak di sisi kiri di lorong luar, kruknya bersandar di dinding dekat tempat dia duduk.

Seperti biasa, malam itu saya membahas tentang bagaimana pikiran dan perasaan memengaruhi tubuh dan kehidupan kami. Saya berceramah tentang bagaimana bahan kimia stres dapat menciptakan penyakit. Saya menyinggung tentang neuroplastisitas, psikoneuroimunologi, epigenetik, neuroendokrinologi, dan bahkan fisika kuantum. Saya akan menjelaskan lebih detail tentang semua ini nanti di buku ini, tetapi untuk saat ini cukup untuk mengetahui bahwa penelitian terbaru di cabang-cabang sains ini menunjukkan kekuatan kemungkinan. Malam itu, dipenuhi dengan inspirasi, pikir Anna, Jika saya menciptakan kehidupan yang saya miliki sekarang, termasuk kelumpuhan saya, depresi saya, sistem kekebalan saya yang lemah, borok saya, dan bahkan kanker saya, mungkin saya dapat menciptakan kembali semuanya dengan semangat yang sama dengan yang saya ciptakan. Dan dengan pemahaman baru yang kuat itu, Anna memutuskan untuk menyembuhkan dirinya sendiri.

Segera setelah lokakarya akhir pekan pertamanya, dia mulai bermeditasi dua kali sehari. Tentu saja, duduk dan melakukan meditasi itu sulit pada awalnya. Dia memiliki banyak keraguan yang harus diatasi, dan beberapa hari dia merasa tidak sehat secara mental dan fisik — tetapi dia tetap melakukan meditasinya. Dia juga sangat ketakutan. Ketika dokter keluarganya

menelepon untuk memeriksanya karena dia telah menghentikan perawatan dan pengobatannya, dia memberi tahu Anna bahwa dia naif dan bodoh dan bahwa dia akan menjadi lebih buruk dan segera mati. Bayangkan ingatan seorang figur otoritas yang mengatakan hal itu kepada Anda! Meski begitu, Anna melakukan meditasinya setiap hari dan mulai melampaui rasa takutnya. Dia sering diliputi oleh beban keuangan, kebutuhan anak-anaknya, dan berbagai keterbatasan fisik, namun dia tidak pernah menggunakan kondisi itu sebagai alasan untuk tidak melakukannya. Melakukan pekerjaan batinnya. Dia bahkan menghadiri empat lokakarya saya lagi selama tahun itu.

Dengan masuk ke dalam dan mengubah pikiran bawah sadarnya, kebiasaan otomatis, dan keadaan emosi refleksif — yang telah tertanam di otaknya dan terkondisi secara emosional di dalam tubuhnya — Anna sekarang lebih berkomitmen untuk memercayai masa depan baru daripada memercayai masa lalu yang sama. Dia menggunakan meditasinya, menggabungkan niat yang jelas dengan emosi yang tinggi, untuk mengubah keadaannya dari hidup secara biologis di masa lalu yang sama menjadi hidup di masa depan yang baru.

Setiap hari, Anna tidak mau bangun dari meditasinya sebagai orang yang sama yang duduk; dia memutuskan bahwa dia tidak akan menyelesaikannya sampai seluruh keadaannya jatuh cinta pada kehidupan. Bagi para materialis, yang mendefinisikan realitas dengan indera, tentu saja Anna tidak punya alasan yang nyata untuk jatuh cinta pada kehidupan; Dia adalah orang tua tunggal yang depresi dan menjanda yang memiliki hutang finansial dan tidak memiliki pekerjaan nyata, dia menderita kanker dan menderita kelumpuhan dan borok di selaput lendirnya, dan dia berada dalam situasi kehidupan yang buruk tanpa pasangan atau orang penting lainnya dan tidak ada energi. untuk merawat anak-anaknya. Tetapi dalam meditasi, Anna belajar bahwa dia dapat mengajari tubuhnya secara emosional seperti apa masa depannya nanti sebelum pengalaman sebenarnya. Tubuhnya sebagai pikiran bawah sadar tidak tahu perbedaan antara kejadian nyata dan yang dia bayangkan dan rangkul secara emosional. Dia juga tahu melalui pemahamannya tentang epigenetik bahwa peningkatan emosi cinta, kegembiraan, syukur, inspirasi, kasih sayang, dan kebebasan dapat menandakan gen baru untuk membuat protein sehat yang memengaruhi struktur dan fungsi tubuhnya. Dia sepenuhnya memahami bahwa jika bahan kimia stres yang mengalir dalam tubuhnya telah menghidupkan gen yang tidak sehat, maka dengan sepenuhnya merangkul emosi yang meningkat itu dengan hasrat yang lebih besar daripada emosi stres, dia dapat menghidupkan gen baru — dan mengubah kesehatannya.

Selama setahun, kesehatannya tidak banyak berubah. Tapi dia terus melakukan meditasinya. Faktanya, dia melakukan semua meditasi yang saya rancang untuk siswa. Dia tahu bahwa perlu beberapa tahun untuk menciptakan kondisi kesehatannya saat ini, sehingga perlu waktu untuk menciptakan kembali sesuatu yang baru. Jadi dia terus melakukan pekerjaan itu, berusaha untuk menjadi begitu sadar akan pikiran bawah sadarnya, perilaku, dan emosi sehingga dia tidak akan membiarkan apapun yang tidak ingin dia alami lolos dari kesadarannya. Setelah tahun pertama itu, Anna menyadari bahwa dia perlahan-lahan mulai membaik secara mental dan

emosional. Anna menghentikan kebiasaan menjadi dirinya sendiri, malah menciptakan jati diri yang benarbenar baru.

Anna tahu dari menghadiri lokakarya saya bahwa dia harus mengembalikan keseimbangan sistem saraf otonomnya karena ANS mengontrol semua fungsi otomatis yang terjadi di luar kesadaran otak. -- pencernaan, penyerapan, kadar gula darah, suhu tubuh, sekresi hormonal, detak jantung, dan sebagainya. Satu-satunya cara dia bisa menyelinap ke dalam sistem operasi dan memengaruhi ANS adalah dengan mengubah status internalnya secara teratur.

Jadi pertama, Anna memulai setiap meditasi dengan Berkat dari Pusat Energi. Area spesifik tubuh ini berada di bawah kendali ANS. Seperti yang saya sebutkan di Pendahuluan, setiap pusat memiliki energi atau frekuensi sendiri (yang memancarkan informasi spesifik atau memiliki kesadarannya sendiri), kelenjar sendiri, hormonnya sendiri, kimianya sendiri, otak mini masingmasing individu, dan karenanya pikiran sendiri. Setiap pusat dipengaruhi oleh otak bawah sadar yang berada di bawah otak pikiran sadar kita. Anna belajar bagaimana mengubah gelombang otaknya sehingga dia bisa memasuki sistem operasi ANS (terletak di otak tengah) dan memprogram ulang setiap pusat agar bekerja dengan cara yang lebih harmonis. Setiap hari, dengan fokus dan semangat, dia mengistirahatkan perhatiannya di setiap area tubuhnya serta ruang di sekitar setiap pusat, memberkatinya untuk kesehatan yang lebih besar dan kebaikan yang lebih besar. Perlahan tapi pasti, dia mulai mempengaruhi kesehatannya dengan memprogram ulang sistem saraf otonomnya agar kembali seimbang.

Anna juga mempelajari teknik pernapasan khusus yang saya ajarkan dalam pekerjaan kami untuk membebaskan semua energi emosional yang tersimpan di tubuh saat kami terus berpikir dan merasakan hal yang sama. Dengan terus memikirkan pikiran yang sama, Anna telah menciptakan perasaan yang sama, dan kemudian dengan merasakan emosi yang akrab itu, dia akan memikirkan lebih banyak pikiran terkait yang sama. Dia mengetahui bahwa emosi masa lalu disimpan di dalam tubuhnya, tetapi dia dapat menggunakan teknik pernapasan ini untuk membebaskan energi yang tersimpan itu dan membebaskan dirinya dari masa lalunya. Jadi setiap hari, dengan tingkat intensitas yang lebih besar daripada kecanduannya pada emosi masa lalu, dia melatih pernapasan dan menjadi semakin baik dalam melakukannya. Setelah dia belajar untuk memindahkan energi yang tersimpan di tubuhnya, sebelum masa depannya terbuka.

Karena Anna juga mempelajari model epigenetik yang saya ajarkan di lokakarya dan kuliah kami, dia belajar bahwa gen tidak menciptakan penyakit; sebaliknya, lingkungan memberi sinyal pada gen untuk menciptakan penyakit. Anna memahami bahwa jika emosinya adalah konsekuensi kimiawi dari pengalaman di lingkungannya, dan jika dia hidup setiap hari dengan emosi yang sama dari masa lalunya, dia memilih dan menginstruksikan gen yang sama yang mungkin menyebabkan kondisi kesehatannya yang buruk. Jika dia bisa mewujudkan emosi kehidupan masa depannya dengan merangkul emosi itu sebelum pengalaman itu benar-benar

terjadi, dia bisa mengubah ekspresi genetiknya dan benar-benar mengubah tubuhnya agar secara biologis selaras dengan masa depan barunya.

Anna melakukan meditasi tambahan yang melibatkan mengistirahatkan perhatiannya di tengah dadanya, mengaktifkan ANS dengan keadaan terangkat tersebut untuk menciptakan dan mempertahankan jenis detak jantung yang sangat efisien yang kami sebut a koheren detak jantung (yang akan saya jelaskan secara rinci nanti di buku) untuk waktu yang lama. Dia belajar bahwa ketika dia merasakan kebencian, ketidaksabaran, frustrasi, kemarahan, dan kebencian, keadaan tersebut memicu respons stres dan menyebabkan jantung berdetak tidak teratur dan tidak teratur. Anna belajar di lokakarya saya bahwa begitu dia dapat mempertahankan keadaan baru yang berpusat pada hati ini, sama seperti dia terbiasa merasakan semua emosi negatif itu secara teratur, pada waktunya dia bisa merasakan emosi baru ini secara lebih penuh dan dalam. Tentu saja, dibutuhkan sedikit usaha untuk menukar kemarahan, ketakutan, depresi, dan kebencian dengan kegembiraan, cinta, syukur, dan kebebasan — tetapi Anna tidak pernah menyerah. Dia tahu bahwa emosi yang meningkat itu akan melepaskan lebih dari seribu bahan kimia berbeda yang akan memperbaiki dan memulihkan tubuhnya. . . dan dia melakukannya.

Anna kemudian mempraktikkan *meditasi jalan* yang saya rancang di mana dia berjalan sebagai dirinya yang baru setiap hari. Alih-alih duduk dan bermeditasi dengan mata tertutup, dia memulai meditasi ini dengan berdiri dengan mata tertutup. Saat berdiri, dia masuk ke keadaan meditasi yang dia tahu akan mengubah keadaan dirinya, dan kemudian ketika masih dalam keadaan itu, dia membuka matanya, tinggal dalam keadaan meditasi, dan berjalan sebagai dirinya di masa depan. Dengan melakukan itu, dia mewujudkan kebiasaan baru untuk berpikir, bertindak, dan merasakan secara teratur. Apa yang dia ciptakan akan segera menjadi kepribadian barunya. Dia tidak pernah ingin pingsan lagi dan kembali ke dirinya yang dulu.

Karena semua pekerjaan ini, Anna dapat melihat bahwa pola pikirnya telah berubah. Dia tidak lagi menyalakan sirkuit yang sama di otaknya dengan cara yang sama, jadi sirkuit itu berhenti menyambung dan mulai memangkas. Akibatnya, dia berhenti berpikir dengan cara lama yang sama. Secara emosional, dia mulai merasakan sekilas rasa syukur dan kesenangan untuk pertama kalinya dalam beberapa tahun. Dalam meditasinya, dia menaklukkan beberapa aspek tubuh dan pikirannya setiap hari. Anna menjadi tenang dan tidak terlalu kecanduan emosi yang berasal dari hormon stres.

Dia bahkan mulai merasakan cinta lagi. Dan dia terus berjalan — mengatasi, mengatasi, dan mengatasi setiap hari dalam perjalanannya menjadi orang lain.

Anna Meraih Ahold tentang Kemungkinan

Pada Mei 2012, Anna menghadiri salah satu lokakarya progresif empat hari saya yang diadakan di bagian utara New York. Pada hari ketiga, selama empat meditasi terakhir, dia benarbenar menyerah dan akhirnya melepaskannya. Untuk pertama kalinya sejak dia mulai

bermeditasi, dia mendapati dirinya mengambang di ruang hitam yang tak terbatas, sadar bahwa dia sadar akan dirinya sendiri. Dia telah bergerak melampaui ingatan tentang siapa dia dan menjadi kesadaran murni, benar-benar bebas dari tubuhnya, dari asosiasinya dengan dunia material, dan waktu linier. Dia merasa sangat bebas sehingga dia tidak lagi peduli dengan kondisi kesehatannya. Dia merasa sangat tidak terbatas sehingga dia tidak bisa mengidentifikasi dengan identitasnya saat ini. Dia merasa begitu terangkat sehingga dia tidak lagi terhubung dengan masa lalunya.

Dalam keadaan ini, Anna tidak memiliki masalah, dia meninggalkan rasa sakitnya, dan dia benar-benar bebas untuk pertama kalinya. Dia bukanlah namanya, jenis kelaminnya, penyakitnya, budayanya, atau profesinya — dia berada di luar ruang dan waktu. Dia telah terhubung ke bidang informasi yang disebut bidang kuantum, di mana semua kemungkinan ada. Tiba-tiba, dia melihat dirinya di masa depan yang benar-benar baru, berdiri di atas panggung besar, memegang mikrofon, dan berbicara kepada orang banyak saat dia menceritakan kepada mereka seluruh kisah penyembuhannya. Dia tidak membayangkan atau membayangkan adegan ini. Seolah-olah dia mendapat unduhan informasi, sekilas tentang dirinya sebagai wanita yang sama sekali berbeda dalam kenyataan baru. Dunia batinnya tampak jauh lebih nyata baginya daripada dunia luarnya, dan dia mengalami pengalaman sensorik penuh tanpa menggunakan indranya.

Saat Anna mengalami kehidupan baru dalam meditasi, ledakan kegembiraan dan cahaya masuk ke dalam tubuhnya dan dia merasakan kelegaan pada tingkat yang mendalam. Dia tahu dia adalah sesuatu atau seseorang yang lebih agung, jauh lebih agung daripada tubuh fisiknya. Dalam keadaan sangat gembira dia merasakan kegembiraan dan rasa syukur yang begitu besar sehingga dia tertawa terbahak-bahak. Dan pada saat itu, Anna tahu dia akan baik-baik saja. Sejak saat itu, dia mengembangkan begitu banyak kepercayaan, kegembiraan, cinta, dan syukur sehingga meditasinya menjadi lebih mudah dan lebih mudah, dan dia mulai melangkah lebih dalam.

Saat Anna keluar dari masa lalunya, dia merasakan energi baru ini membuka hatinya lebih jauh dan lebih jauh. Alih-alih melihat meditasinya sebagai sesuatu, dia memiliki banyak hal untuk dilakukan setiap hari, dia mulai menantikan mereka. Itu menjadi cara hidupnya melakukan pekerjaan menjadi kebiasaannya. Energi dan vitalitasnya kembali. Dia berhenti minum antidepresan. Pola pikirnya benar-benar berubah dan perasaannya berbeda. Dia merasa seperti berada dalam keadaan baru, jadi tindakannya berubah secara drastis. Kesehatan dan kehidupan Anna meningkat pesat tahun itu.

Tahun berikutnya, dia menghadiri beberapa acara lagi. Dengan tetap terhubung dengan pekerjaan, Anna mulai mengembangkan hubungan dengan lebih banyak orang di komunitas kami dan dia menerima lebih banyak dukungan untuk terus melanjutkan perjalanannya kembali

ke kesehatan. Seperti kebanyakan siswa kami, terkadang dia merasa sulit untuk tidak mundur beberapa langkah ke program lama dan pola berpikir, perasaan, dan tindakan lama begitu dia kembali ke rumah setelah lokakarya. Namun meski begitu, dia tetap melakukan meditasinya setiap hari.

Pada September 2013, dokter Anna memberinya pemeriksaan kesehatan yang sangat menyeluruh yang mencakup banyak tes berbeda. Satu tahun sembilan bulan setelah diagnosis kankernya dan enam tahun setelah suaminya bunuh diri, kanker Anna telah sembuh total dan tumor di kerongkongannya telah lenyap. Tes darahnya tidak menunjukkan penanda kanker. Selaput lendir di kerongkongan, vagina, dan anusnya sembuh total. Hanya beberapa masalah kecil yang tersisa: Selaput lendir di mulutnya masih sedikit merah, meskipun dia tidak lagi mengalami ulserasi, dan karena obat yang dia minum untuk ulserasi, dia tetap tidak mengeluarkan air liur. Anna telah menjadi orang baru — orang baru yang sehat. Penyakit itu ada dalam kepribadian lama. Dengan berpikir, bertindak, dan merasakan secara berbeda, Anna menemukan kembali dirinya yang baru. Dalam arti tertentu,

Pada Desember 2013, Anna datang ke sebuah acara di Barcelona bersama teman yang mengenalkannya pada pekerjaan saya. Setelah mendengar saya menceritakan kepada para peserta sebuah kisah tentang kesembuhan yang luar biasa dari siswa lain di komunitas kami, Anna memutuskan sudah waktunya untuk berbagi kisahnya dengan saya. Dia menulis semuanya dan memberikan surat itu kepada asisten pribadi saya. Seperti banyak surat yang saya dapatkan dari siswa, baris pertama berbunyi, "Anda tidak akan percaya ini." Setelah saya membaca apa yang dia tulis, keesokan harinya saya meminta Anna untuk naik ke atas panggung dan berbagi ceritanya dengan penonton. Dan di sanalah dia, satu setengah tahun setelah penglihatannya selama meditasinya di New York (tanpa sepengetahuan saya), berdiri di atas panggung berbicara kepada hadirin tentang perjalanannya menyembuhkan dirinya sendiri.

Setelah acara di Barcelona, Anna terinspirasi untuk bekerja menjadi motivator. Sekitar enam bulan kemudian, saya sedang mengajar di London dan Anna hadir. Saya berbicara secara rinci tentang epigenetik. Tiba-tiba lampu menyala untuk Anna. Saya telah menyembuhkan diri saya sendiri dari semua kondisi medis ini — termasuk kanker, dia pikir. Saya harus bisa memberi sinyal pada gen untuk mulut saya untuk menghasilkan lebih banyak air liur. Beberapa bulan kemudian, saat lokakarya lain di tahun 2014, Anna tiba-tiba merasakan air liur menetes di mulutnya. Sejak saat itu, selaput lendir Anna dan produksi air liurnya kembali normal. tidak pernah kembali.

Hari ini, Anna adalah orang yang sehat, vital, bahagia, stabil dengan pikiran yang sangat tajam dan jernih. Secara spiritual, dia telah tumbuh begitu besar sehingga dia tenggelam dalam meditasinya dan memiliki banyak pengalaman mistis. Dia menjalani kehidupan yang penuh dengan ciptaan, cinta, dan kegembiraan. Dia telah menjadi salah satu pelatih perusahaan saya, secara teratur mengajarkan pekerjaan ini kepada organisasi dan perusahaan. Pada 2016, ia mendirikan institusi psikiatri yang sukses, mempekerjakan lebih dari 20 terapis dan praktisi. Dia

mandiri secara finansial dan menghasilkan cukup uang untuk menjalani kehidupan yang kaya. Dia berkeliling dunia, mengunjungi tempat-tempat indah, dan bertemu orang-orang yang sangat menginspirasi. Dia memiliki pasangan yang penuh kasih dan kegembiraan, serta teman baru dan hubungan baru yang menghormati dia dan anak-anaknya.

Ketika Anda bertanya kepada Anna tentang masalah kesehatan masa lalunya, dia akan memberi tahu Anda bahwa menghadapi tantangan itu adalah hal terbaik yang pernah terjadi padanya. Pikirkanlah: Bagaimana jika hal terburuk yang pernah terjadi pada Anda ternyata adalah hal terbaik yang pernah terjadi pada Anda? Dia sering mengatakan kepada saya bahwa dia mencintai kehidupannya saat ini, dan saya selalu menjawab, “Tentu saja kamu menyukainya dibuat hidup Anda setiap hari dengan tidak bangun dari meditasi Anda sampai Anda jatuh cinta dengan kehidupan itu. Jadi sekarang, Anda bisa mencintai hidup Anda. " Melalui proses transformasinya itulah Anna, pada dasarnya, menjadi gaib. Dia telah mengatasi identitasnya, yang terkait dengan masa lalunya, dan dia benar-benar menciptakan masa depan yang baru dan sehat — dan biologinya merespons pikiran yang baru. Anna sekarang adalah contoh hidup dari kebenaran dan kemungkinan. Dan jika Anna menyembuhkan dirinya sendiri, Anda juga bisa.

Menjadi Mistik

Menyembuhkan segala macam kondisi fisik mungkin merupakan manfaat yang sangat mengesankan dalam melakukan pekerjaan ini, tetapi ini bukan satu-satunya. Karena buku ini juga tentang mistis, saya ingin membuka pikiran Anda ke dunia realitas yang akan sama transformatifnya dengan penyembuhan tetapi bekerja pada tingkat yang lebih dalam dan berbeda. *Becoming supernatural* juga bisa dengan merangkul kesadaran yang lebih besar tentang diri Anda sendiri dan siapa Anda di dunia ini — dan di dunia lain juga. Izinkan saya berbagi beberapa cerita tentang hal ini dari kehidupan saya sendiri untuk mengilustrasikan dengan tepat apa yang saya maksud dan untuk menunjukkan kepada Anda apa yang mungkin juga bagi Anda.

Suatu malam musim dingin yang hujan di Pacific Northwest, ketika saya duduk di sofa setelah hari yang sangat panjang, saya mendengarkan cabang-cabang pohon cemara tinggi di luar jendela saya yang menyaring hembusan angin melalui kanopi mereka. Anak-anak saya berada di tempat tidur, tertidur lelap, dan akhirnya saya memiliki waktu untuk diri saya sendiri. Setelah saya merasa nyaman, saya mulai meninjau semua hal yang perlu saya capai keesokan harinya. Pada saat saya membuat daftar mental saya, saya terlalu lelah untuk berpikir jadi saya hanya duduk diam selama beberapa menit, pikiran saya kosong. Saat saya melihat bayangan dari nyala api di perapian berkedip dan menari di dinding, saya mulai bergerak menuju kesurupan. Tubuh

saya lelah tetapi pikiran saya jernih. Saya tidak lagi berpikir atau menganalisis; Saya hanya menatap ke luar angkasa, berada di saat ini.

Saat tubuh saya semakin rileks, saya perlahan dan secara sadar membiarkannya tertidur saat saya secara bersamaan menjaga pikiran saya tetap sadar dan terjaga. Saya tidak akan membiarkan perhatian saya menyempit pada objek apa pun di ruangan itu, melainkan tetap membuka fokus saya. Ini adalah permainan yang sering saya mainkan dengan diri saya sendiri. Saya menyukai latihan ini karena sesekali, jika semuanya berbaris, saya memiliki pengalaman transendental yang sangat mendalam. Seolah-olah sebuah pintu terbuka di suatu tempat antara terjaga, tidur, dan mimpi normal dan saya menyelinap ke dalam momen mistis yang sangat jelas. Saya mengingatkan diri sendiri untuk tidak mengharapkan apa pun kecuali tetap terbuka. Diperlukan banyak kesabaran untuk tidak terburu-buru atau menjadi frustrasi atau mencoba membuat sesuatu terjadi tetapi sebaliknya perlahan-lahan menyelinap ke dunia lain itu. Hari itu, saya selesai menulis artikel tentang kelenjar pineal. Setelah menghabiskan beberapa bulan meneliti semua turunan magis melatonin yang dimiliki oleh pusat alkimia kecil ini, saya sangat senang menghubungkan dunia ilmiah dan dunia gaib. Selama berminggu-minggu, seluruh pikiran saya telah dikonsumsi dengan memikirkan tentang peran metabolit pineal sebagai kemungkinan hubungan dengan pengalaman mistis yang paling diketahui oleh budaya kuno, seperti penglihatan perdukunan Pribumi Amerika, pengalaman Hindu tentang samadhi, dan ritual serupa lainnya yang melibatkan kondisi kesadaran yang berubah. Beberapa konsep yang telah tidak masuk akal selama bertahun-tahun tiba-tiba berhasil bagi saya, dan penemuan saya membuat saya merasa lebih utuh. Saya pikir saya selangkah lebih dekat untuk memahami jembatan ke dimensi ruang dan waktu yang lebih tinggi.

Semua informasi yang saya pelajari mengilhami saya untuk kesadaran yang lebih dalam tentang apa yang mungkin bagi manusia. Namun saya masih penasaran untuk mempelajarinya lebih lanjut — cukup penasaran untuk memindahkan kesadaran saya ke tempat kelenjar pineal berada di kepala saya. Saya dengan santai berpikir, berbicara ke kelenjar, *Kamu lagi dimana.*

Saat saya mengistirahatkan perhatian saya di ruang yang ditempati kelenjar pineal di otak saya, dan saat saya melayang ke dalam kegelapan, tiba-tiba, entah dari mana, gambaran yang jelas dari kelenjar pineal saya muncul di benak saya sebagai tombol bundar tiga dimensi. . Mulutnya terbuka lebar karena kejang dan mengeluarkan zat putih seperti susu. Saya terkejut dengan intensitas gambar holografik, tetapi saya terlalu santai untuk dibangkitkan atau bereaksi, jadi saya menyerah dan mengamati. Itu sangat nyata. saya tahu apa yang saya lihat sebelum nya adalah kelenjar pineal kecil saya sendiri.

Detik berikutnya, arloji besar muncul tepat di depan saya. Itu adalah salah satu arloji saku kuno dengan rantai, dan penglihatannya sangat jelas. Saat saya menaruh perhatian saya pada arloji, saya menerima informasi yang sangat jelas. saya tiba-tiba tahu waktu linier seperti yang

saya yakini - dengan masa lalu, masa kini, dan masa depan yang pasti - bukanlah cara dunia bekerja sebenarnya. Sebaliknya, saya memahami bahwa segala sesuatu sebenarnya terjadi di saat sekarang yang kekal. Dalam jumlah waktu yang tidak terbatas ini terdapat ruang, dimensi, atau kemungkinan realitas yang tidak terbatas untuk dialami.

Jika hanya ada satu momen kekal yang terjadi, maka masuk akal jika kita tidak memiliki masa lalu dalam inkarnasi ini, apalagi kehidupan lampau. Tetapi saya dapat melihat setiap masa lalu dan masa depan seperti saya sedang melihat sebuah film kuno dengan jumlah bingkai yang tidak terbatas — dengan bingkai yang tidak mewakili momen-momen tunggal tetapi jendela kemungkinan tanpa batas yang ada sebagai perancah dan berjalan ke segala arah selamalamanya. Ini seperti melihat ke dua cermin yang berlawanan satu sama lain dan melihat ruang atau dimensi tak terbatas yang dipantulkan di kedua arah. Tetapi untuk memahami apa yang saya lihat, bayangkan bahwa dimensi tak terbatas itu berada di atas dan di bawah Anda, di depan dan di belakang Anda, dan di kiri dan di kanan Anda. Dan masing-masing kemungkinan tak terbatas itu sudah ada. Saya tahu bahwa dengan menaruh perhatian saya pada salah satu dari kemungkinan ini, saya akan benar-benar mengalami kenyataan itu.

Saya juga menyadari bahwa saya tidak terpisah dari apapun. Saya merasakan kesatuan dengan segalanya, setiap orang, setiap tempat, dan setiap waktu. Saya hanya bisa menggambarkannya sebagai perasaan asing paling akrab yang pernah saya miliki dalam hidup saya.

Kelenjar pineal, seperti yang segera saya pahami saat saya diperlihatkan, berfungsi sebagai penunjuk waktu dimensi yang, ketika diaktifkan, kita dapat menghubungi kapan saja. Ketika saya melihat jarum penunjuk waktu bergerak maju atau mundur, saya mengerti bahwa, seperti mesin waktu yang disetel ke waktu tertentu, ada juga realitas atau dimensi untuk dialami di ruang tertentu. Penglihatan yang menakjubkan ini menunjukkan kepada saya bahwa kelenjar pineal, seperti antena kosmik, memiliki kemampuan untuk mendengarkan informasi di luar indera fisik kita dan menghubungkan kita dengan realitas lain yang sudah ada di saat yang kekal. Meskipun pengunduhan informasi yang saya terima tampaknya tidak terbatas, tidak ada kata yang dapat sepenuhnya menggambarkan besarnya pengalaman ini.

Mengalami Seleksi Masa Lalu dan Masa Depan Saya Secara Bersamaan

Saat jarum jam bergerak mundur ke masa lalu, dimensi dalam ruang dan waktu menjadi hidup. Saya segera menemukan diri saya dalam kenyataan yang relevan bagi saya secara pribadi — meskipun luar biasa, momen masa lalu itu masih terjadi di saat sekarang yang saya alami saat duduk di sofa di ruang tamu. Saya selanjutnya menyadari bahwa saya berada di ruang fisik pada waktu tertentu. Saya mengamati diri saya sebagai seorang anak kecil — sekali lagi, sekaligus memiliki pengalaman menjadi saya yang dewasa di sofa. Versi anak saya berusia sekitar tujuh

tahun dan mengalami demam yang sangat tinggi. Saya ingat betapa saya sangat menyukai demam pada usia itu karena saya bisa masuk jauh ke dalam dan memiliki jenis mimpi dan penglihatan abstrak yang sering datang dengan mengigau yang disebabkan oleh suhu tubuh yang tinggi. Waktu khusus ini, Saya berada di kamar saya di tempat tidur dengan selimut sampai ke pangkal hidung saya dan ibu saya baru saja meninggalkan kamar. Saya senang saya sendirian.

Saat dia menutup pintu, entah bagaimana secara bawaan saya tahu untuk melakukan apa yang baru saja saya lakukan di ruang tamu saya sebagai orang dewasa — terus-menerus merilekskan tubuh saya dan tetap berada di antara tidur dan terjaga saat saya tetap hadir untuk apa pun yang muncul. Hingga saat ini dalam kehidupan saya sekarang, saya telah benar-benar melupakan ingatan akan pengalaman masa kecil ini, tetapi ketika saya menjalaninya lagi pada saat itu, saya melihat diri saya di tengah-tengah mimpi sadar jernih, memahami kemungkinan realitas seperti kotak di papan catur.

Ketika saya mengamati diri saya sebagai anak muda ini, saya sangat tersentuh oleh apa yang dia lakukan untuk berusaha untuk memahami, dan saya bertanya-tanya bagaimana dia bisa memahami konsep rumit seperti itu di usianya. Pada saat itu ketika saya melihatnya, saya jatuh cinta dengan lelaki kecil itu — dan saat saya merangkul emosi itu, entah bagaimana saya merasakan hubungan simultan ke titik waktu itu dan yang saya alami sebagai waktu saya saat ini di Washington Negara. Saya memiliki pemahaman yang kuat bahwa apa yang saya lakukan saat itu dan apa yang saya lakukan sekarang terjadi pada waktu yang sama, dan bahwa momenmomen itu sangat terkait. Dalam sepersekian detik itu, cinta yang kurasakan padanya saat diriku yang sekarang sedang menarik bocah lelaki itu ke masa depan yang aku jalani sekarang.

Kemudian pengalaman itu menjadi lebih aneh. Adegan itu memudar dan jam tangan itu muncul lagi. Saya menyadari bahwa jarum penunjuk waktu juga bisa bergerak maju. Dipenuhi dengan rasa takjub, dan tanpa rasa gentar atau takut, saya hanya mengamati arloji itu bergerak maju dalam waktu. Seketika, saya berdiri tanpa alas kaki di halaman belakang rumah saya di Washington pada malam yang dingin. Sulit untuk menjelaskan jam berapa itu karena itu adalah malam yang sama dengan saya di ruang tamu saya, tetapi saya yang berada di luar rumah adalah saya dari masa depan di saat itu. Sekali lagi, kata-kata dibatasi di sini, tetapi satu-satunya cara saya dapat menjelaskan pengalaman ini adalah bahwa kepribadian masa depan yang disebut Joe Dispenza telah berubah sangat banyak. Saya jauh lebih berevolusi, dan saya merasa luar biasa —Euforia, sebenarnya.

Saya sangat sadar — atau haruskah saya katakan, sebagai orang itu saya saya sangat sadar. Oleh sadar, Maksudku supra sadar, seolah-olah semua indra saya meningkat 100 persen. Semua yang saya lihat, sentuh, rasakan, cium, rasakan, dan dengar diperkuat. Perasaan saya begitu tinggi sehingga saya sangat

sadar dan memperhatikan segala sesuatu di sekitar saya, ingin mengalami momen itu sepenuhnya. Dan karena kesadaran saya meningkat begitu drastis, begitu pula kesadaran saya dan karenanya energi saya. Merasa begitu penuh dengan energi yang kuat ini menyebabkan saya menjadi lebih sadar akan semua yang saya rasakan secara bersamaan.

Saya bisa menggambarkan perasaan ini hanya sebagai energi yang konsisten, tak tergoyahkan, dan sangat terorganisir. Itu tidak seperti emosi kimiawi yang biasanya kita rasakan sebagai manusia. Faktanya, pada saat itu saya tahu saya bahkan tidak bisa merasakan emosi manusia normal itu. Saya telah berkembang melampaui mereka. Saya, bagaimanapun, merasakan cinta, meskipun itu adalah bentuk cinta yang berevolusi yang tidak kimiawi tetapi listrik. Saya merasa hampir seperti terbakar, sangat mencintai kehidupan. Saya berada dalam bentuk kegembiraan yang sangat murni.

Saya juga berjalan di sekitar halaman belakang rumah saya di tengah musim dingin tanpa sepatu dan jaket — namun saya sangat sadar akan perasaan dingin itu. Sevenarnya sangat menyenangkan. Saya tidak punya pendapat tentang betapa sedingin es tanah di bawah kaki saya; Saya hanya senang kaki saya menyentuh rumput beku di bumi, dan saya merasa sangat terhubung dengan perasaan dan rumput. Saya mengerti bahwa jika saya menghibur pikiran dan penilaian khas yang biasanya saya miliki tentang menjadi dingin, itu akan menyebabkan saya menciptakan rasa polaritas, membagi energi yang saya alami. Jika saya menilainya, saya akan kehilangan perasaan keutuhan. Perasaan energi luar biasa yang saya alami di dalam tubuh saya jauh lebih besar daripada kondisi di lingkungan sekitar saya (dingin). Dan sebagai hasilnya, saya dengan mudah memeluk dingin dengan semangat. Itu hanya hidup! Nyatanya, itu sangat menyenangkan sehingga saya tidak ingin momen itu berakhir. Saya ingin itu bertahan selamanya.

Saya berjalan sebagai versi yang ditingkatkan dari diri saya dengan kekuatan dan pengetahuan. Saya merasa sangat berdaya dan tenang, namun dipenuhi dengan kegembiraan akan keberadaan dan cinta untuk hidup. Melewati taman saya, saya dengan sengaja berjalan di atas tiang-tiang basal besar yang diletakkan di sisi mereka, ditumpuk seperti tangga besar untuk menciptakan level untuk duduk di lubang api. Saya menyukai pengalaman berjalan tanpa alas kaki di atas bongkahan batu besar itu. Saya benar-benar menghormati keindahan mereka. Sewaktu saya melanjutkan berjalan, saya mendekati air mancur yang telah saya bangun, dan saya tersenyum pada ingatan tentang saudara laki-laki saya dan saya yang menciptakan keajaiban seperti itu.

Tiba-tiba, saya melihat seorang wanita mungil dengan pakaian putih bercahaya. Tingginya tidak lebih dari dua kaki, dan dia berdiri sedikit di belakang air mancur bersama wanita lain dengan ukuran normal yang berpakaian serupa dan juga bersinar dan penuh cahaya. Wanita lain berdiri di latar belakang mengamati, tampaknya bertindak sebagai pelindung wanita mungil itu.

Saat aku melihat wanita mungil itu, dia menoleh padaku dan menatap mataku. Saya merasakan energi cinta yang lebih kuat, seolah-olah dia mengirimkannya kepada saya. Bahkan ketika versi diriku yang berkembang ini, aku menyadari bahwa aku belum pernah merasakan hal seperti itu sebelumnya. Perasaan keutuhan dan cinta diperkuat secara eksponensial, dan saya berpikir, Wow — adakah cinta yang lebih dari cinta yang baru saja saya alami beberapa saat yang lalu? Itu sama sekali bukan cinta romantis. Itu lebih dari energi yang menggembirakan dan menggetarkan, dan itu dibangunkan dari dalam diri saya. Saya tahu dia mengakui bahwa memang ada lebih banyak cinta dalam diri saya untuk dialami. Saya juga tahu dia lebih berkembang dari saya. Ketika saya merasakan listrik itu, itu membawa pesan untuk melihat ke jendela dapur, dan saya langsung teringat mengapa saya ada di sana.

Saya berbalik dan melihat ke dapur, di mana diriku yang sekarang, beberapa jam sebelum saya pergi ke sofa untuk bersantai, sedang sibuk mencuci piring. Dari halaman belakang, saya tersenyum. Aku sangat mencintainya. Saya melihat ketulusannya; Saya melihat perjuangannya; Saya melihat gairahnya; Saya melihat cintanya; Saya melihat pikirannya sibuk, seperti biasa, terus-menerus mencoba menyesuaikan konsep menjadi makna; dan antara lain, saya melihat beberapa dari masa depannya. Seperti orang tua yang hebat, saya bangga padanya dan tidak memiliki apa-apa selain kekaguman atas siapa dia pada saat itu. Saat saya merasakan energi yang kuat meningkat dalam diri saya saat saya mengamatinya, saya menyaksikan dia tiba-tiba berhenti mencuci piring dan melihat ke luar jendela, menatap keluar dan mendulang halaman belakang.

Ketika saya masih menjadi diri saya di masa depan, saya dapat mengingat momen sebagai diri saya yang sekarang, dan saya ingat bahwa saya memang berhenti dan melihat ke luar pada saat itu juga karena saya merasakan perasaan cinta yang spontan di dada saya, dan saya merasakannya. Saya sedang diawasi atau seseorang berada di luar. Saya lebih ingat lagi bahwa ketika saya sedang mencuci gelas, saya benar-benar mencondongkan tubuh ke depan untuk meminimalkan silau di jendela dari lampu dapur di atas saya dan mengintip ke dalam kegelapan selama beberapa menit sebelum kembali ke barang-barang yang tersisa di wastafel. Masa depan saya melakukan pada diri saya sekarang apa yang telah dilakukan wanita cantik bercahaya itu kepada saya beberapa saat sebelumnya. Sekarang saya mengerti mengapa dia ada di sana.

Dan seperti melihat anak kecil di adegan sebelumnya, sekali lagi, cinta yang dirasakan oleh diriku di masa depan untuk diriku yang sekarang entah bagaimana menghubungkanku dengan diriku di masa depan. Masa depan saya, saya, ada di sana untuk memanggil diri saya yang sekarang ke masa depan itu, dan saya tahu bahwa cinta itulah yang memungkinkan ikatan itu. Versi saya yang berevolusi memiliki perasaan tahu yang begitu besar. Paradoksnya adalah bahwa saya hidup pada waktu yang sama. Faktanya, saya ada dalam jumlah yang tak terbatas — bukan hanya yang di masa lalu, yang di masa kini, dan yang di masa depan. Ada begitu banyak

kemungkinan diriku di alam tanpa batas, dan tidak hanya ada satu ketidakterbatasan tetapi banyak ketidakterbatasan. Dan semua ini terjadi di kekekalan sekarang.

Ketika saya kembali ke realitas fisik seperti yang kita kenal di sofa, yang memucat dibandingkan dengan dunia dimensi lain tempat saya berada, pikiran pertama saya adalah Wow! Pandangan saya tentang realitas sangat terbatas! Pengalaman batin yang kaya memberikan rasa kejelasan dan pemahaman sehingga keyakinan saya — yaitu, apa yang saya pikir saya ketahui tentang kehidupan, Tuhan, diri saya, waktu, ruang, dan apa yang bahkan mungkin untuk dialami di alam tanpa batas ini — begitu sangat terbatas, dan saya bahkan belum menyadarinya sampai saat itu. Saya tahu saya seperti bayi dengan sedikit pemahaman tentang seberapa besar hal yang kita sebut kenyataan ini. Saya mengerti, tanpa rasa takut atau cemas, apa arti ungkapan "yang tidak diketahui" untuk pertama kalinya dalam hidup saya. Dan saya tahu saya tidak akan pernah menjadi orang yang sama lagi.

Saya yakin Anda dapat membayangkan bahwa ketika hal seperti ini terjadi, mencoba menjelaskannya kepada keluarga atau teman Anda menunjukkan adanya ketidakseimbangan kimiawi di otak. Saya ragu-ragu untuk membicarakan acara tersebut kepada siapa pun karena saya bahkan tidak memiliki kata-kata untuk menggambarkan pengalaman itu dan saya tidak ingin hal itu terjadi lagi. Selama berbulan-bulan, saya sangat disibukkan dengan meninjau seluruh proses yang menurut saya mungkin telah menciptakan pengalaman. Saya juga bingung tentang konsep waktu dan tidak bisa berhenti memikirkannya. Selain perubahan paradigma tentang momen abadi dalam waktu, saya menemukan sesuatu yang lebih. Saya menyadari setelah peristiwa transendental malam itu, ketika saya kembali ke dunia tiga dimensi, bahwa seluruh pengalaman telah terjadi dalam waktu sekitar 10 menit. Saya baru saja menjalani dua peristiwa besar, dan seharusnya dibutuhkan lebih banyak waktu agar seluruh pengalaman itu terungkap. Pelebaran kali ini semakin menggugah minat saya untuk mengerahkan lebih banyak energi untuk menyelidiki apa yang telah terjadi pada saya. Begitu saya mengerti lebih banyak, saya berharap saya bisa mereproduksi pengalaman itu.

Selama berhari-hari setelah malam penting itu, bagian tengah dada saya terasa seperti listrik seperti yang saya rasakan ketika wanita mungil yang cantik itu mengaktifkan sesuatu di dalam diri saya. Saya terus berpikir, Bagaimana perasaan ini masih ada di dalam diriku kecuali sesuatu yang nyata terjadi? Ketika saya menaruh perhatian saya di tengah dada saya, saya melihat perasaan itu menguat. Maklum, saya tidak terlalu tertarik dengan interaksi sosial apa pun selama periode ini karena orang-orang dan kondisi di dunia luar teralihkan dari perasaan di dunia batin saya, dan perasaan khusus itu berkurang. Akhirnya, akhirnya memudar sepenuhnya, tetapi saya tidak pernah berhenti memikirkan gagasan bahwa selalu ada lebih banyak cinta untuk dialami dan bahwa energi yang saya rangkul di alam itu masih hidup di dalam diri saya. Saya ingin mengaktifkannya lagi tetapi saya tidak tahu caranya.

Untuk waktu yang lama, meskipun saya mencoba dan mencoba mereproduksi pengalaman itu, tidak ada yang terjadi. Sekarang saya menyadari bahwa harapan akan hasil yang sama, dikombinasikan dengan rasa frustrasi karena mencoba memaksakannya terjadi, adalah kombinasi terburuk untuk menciptakan pengalaman mistis lainnya (atau apa pun, dalam hal ini). Saya tersesat dalam analisis pribadi saya, mencoba mencari tahu bagaimana hal itu terjadi dan bagaimana saya dapat mewujudkannya kembali. Saya memutuskan untuk menambahkan beberapa pendekatan baru. Alih-alih mencoba menciptakan kembali pengalaman itu di malam hari, saya memutuskan untuk bangun pagi-pagi dan bermeditasi. Karena kadar melatonin paling tinggi antara jam 1:00 dan 4:00, dan metabolit kimia mistik melatonin adalah substrat yang paling bertanggung jawab untuk menciptakan pikiran jernih, saya memutuskan untuk berlatih pekerjaan batin saya pada jam 4 setiap pagi. Sebelum saya membagikan apa yang terjadi selanjutnya, saya ingin meminta Anda untuk mengingat bahwa ini adalah waktu yang sangat sulit dalam hidup saya. Saya sedang memutuskan apakah layak bagi saya untuk terus mengajar. Saya mengalami cukup banyak kekacauan dalam hidup saya setelah tampil di film dokumenter tahun 2004 Apa Bleep yang Kami Ketahui !? Saya sedang mempertimbangkan untuk menjauh dari dunia publik dan menghilang ke kehidupan yang lebih sederhana. Jauh lebih mudah untuk pergi begitu saja.

Menjalani Inkarnasi Masa Lalu di Momen Sekarang

Suatu pagi sekitar satu setengah jam setelah saya memulai meditasi dalam posisi duduk, saya akhirnya berbaring. Saya meletakkan beberapa bantal di bawah lutut saya sehingga saya tidak akan tertidur terlalu cepat, memungkinkan saya untuk berlama-lama di antara terjaga dan tidur. Saat saya berbaring, saya hanya menaruh perhatian saya di tempat yang ditempati kelenjar pineal di kepala saya. Tapi kali ini, alih-alih mencoba membuat sesuatu terjadi, saya hanya melepaskannya dan berkata pada diri sendiri, Masa bodo . . . Ternyata, itulah kata ajaibnya. Saya tahu apa artinya sekarang. Saya menyerah, menyingkir, melepaskan hasil spesifik apa pun, dan membuka peluang.

Hal berikutnya yang saya tahu, saya mengalami diri saya sebagai seorang pria kekar di wilayah yang sangat panas di dunia yang tampaknya berada di tempat yang sekarang kita sebut Yunani atau Turki. Medannya berbatu, tanahnya kering, dan bangunan batu seperti pada zaman Yunani-Romawi diselingi dengan banyak tenda kecil yang terbuat dari kain berwarna cerah. Saya mengenakan pakaian one-piece, rok goni yang jatuh dari bahu hingga pertengahan paha, dan saya memiliki tali tebal yang diikatkan di pinggang seperti ikat pinggang. Saya memakai sandal bertali sampai betis. Saya memiliki rambut keriting tebal dan tubuh saya terasa kuat. Bahu saya lebar dan lengan serta kaki saya berotot. Saya adalah seorang filsuf dan murid lama dari beberapa gerakan karismatik.

Saya secara bersamaan menjadi diri dalam pengalaman itu dan diri saya saat ini yang mengamati saya dalam waktu dan ruang tertentu itu. Sekali lagi, saya jauh lebih sadar daripada

biasanya — saya tidak sadar. Semua indra saya meningkat dan saya sangat sadar akan segalanya. Aku bisa mencium bau musk yang kukenal di tubuhku, dan aku bisa merasakan garam dari peluhku yang menetes dari wajahku. Saya suka rasanya. Saya merasa membumi pada fisik dan kekuatan tubuh saya. Saya menyadari rasa sakit yang dalam di bahu kanan saya tetapi tidak menarik perhatian saya. Saya melihat kecerahan langit biru dan kekayaan pepohonan hijau serta pegunungan, seolah-olah saya hidup dalam Technicolor. Saya mendengar burung camar di kejauhan, dan saya tahu saya berada di dekat perairan yang besar.

Saya sedang dalam perjalanan ziarah dan misi. Saya melakukan perjalanan keliling negara mengajarkan filosofi yang telah saya pelajari dan jalani sepanjang hidup saya. Saya berada di bawah asuhan seorang grand master yang sangat saya cintai karena perhatian, kesabaran, dan kebijaksanaan yang telah dia berikan kepada saya selama bertahun-tahun. Saatnya saya sekarang untuk diinisiasi dan menyampaikan pesan untuk mengubah pikiran dan hati budaya. Saya tahu bahwa pesan yang saya sebarkan bertentangan dengan kepercayaan saat itu dan bahwa pemerintah serta ordo keagamaan saat itu akan menantang saya.

Pesan utama dari filosofi yang saya pelajari akan membebaskan orang dari hidup dalam segala jenis kewajiban untuk “sesuatu atau seseorang” di luar mereka. Itu juga akan menginspirasi individu untuk menunjukkan kode prinsip yang akan memberdayakan mereka untuk memiliki kehidupan yang lebih kaya dan bermakna. Saya sangat menyukai idealisme ini, dan saya bekerja setiap hari untuk hidup sejalan dengan doktrin. Tentu saja, pesan itu akan menghilangkan kebutuhan akan agama dan ketergantungan pada pemerintah, dan itu akan membebaskan orang dari rasa sakit dan penderitaan pribadi.

Saat adegan itu menjadi hidup, saya baru saja selesai berbicara kepada kerumunan di desa yang relatif padat penduduknya. Pertemuan baru saja bubar ketika tiba-tiba, beberapa orang dengan cepat bergerak untuk menangkap saya. Bahkan sebelum saya mencoba melarikan diri, saya ditangkap. Saya tahu bahwa mereka telah merencanakan strategi mereka dengan baik. Jika mereka mulai bergerak ketika saya berbicara dengan orang banyak, saya akan melihat mereka. Mereka mengatur waktunya dengan sempurna.

Saya menyerah tanpa perlawanan, dan mereka membawa saya ke sel penjara di mana saya ditinggalkan sendirian. Terkunci dalam kubus batu kecil dengan celah sempit untuk jendela, saya duduk di sana mengetahui takdir saya. Tidak ada yang bisa saya lakukan untuk mempersiapkan saya menghadapi apa yang akan terjadi. Dalam dua hari, saya dibawa ke pusat kota di mana ratusan orang berkumpul — banyak dari mereka adalah orang yang sama yang mendengarkan saya berbicara beberapa hari sebelumnya. Tapi sekarang, mereka sangat menantikan kesempatan untuk menonton persidangan saya dan penyiksaan yang akan datang.

Saya ditelanjangi ke pakaian dalam kain kecil dan kemudian diikat ke lempengan batu horizontal besar dengan lekukan besar yang ditancapkan ke sudut-sudut tempat tali meluncur. Tali itu memiliki ujung logam yang diikat ke pergelangan tangan dan pergelangan kaki saya.

Kemudian dimulai. Seorang pria yang berdiri di sebelah kiri saya mulai memutar tuas yang menggerakkan lempengan perlahan dari posisi horizontal ke depan ke posisi yang lebih vertikal. Saat balok batu bergerak ke atas, tali menarik anggota tubuh saya lebih erat ke empat arah.

Ketika saya berhasil mencapai sekitar 45 derajat, rasa sakit yang sebenarnya dimulai. Seseorang yang tampaknya seorang hakim berteriak, bertanya apakah saya akan terus mengajarkan filosofi saya. Saya tidak melihat ke atas atau menjawab. Dia kemudian memerintahkan pria itu untuk memutar tuas lebih jauh. Pada titik tertentu, saya mulai mendengar suara dan letupan yang terdengar, bukti tulang belakang saya terkilir di area tertentu. Sebagai pengamat pemandangan ini, saya menyaksikan raut wajah saya saat rasa sakit meningkat. Rasanya seperti melihat ke cermin dan melihat diriku sendiri — aku menjadi sangat sadar bahwa akulah yang ada di lempengan itu.

Manset logam di sekitar pergelangan tangan dan pergelangan kaki saya sekarang merobek kulit saya dan logam tajam itu terbakar. Saya berdarah. Salah satu bahu saya terkilir dan saya mengangkat dan mendengus kesakitan. Tubuh saya kejang dan gemetar ketika saya mencoba menahan robekan dari anggota tubuh saya dengan meregangkan dan menahan otot-otot saya dengan kencang untuk menahannya. Melepaskan akan menjadi hal yang tak tertahankan. Tibatiba, hakim berteriak lagi, bertanya apakah saya akan terus mengajar.

Saya punya pikiran: Saya setuju untuk berhenti mengajar, dan kemudian ketika mereka mengecewakan saya dari penyiksaan di depan umum ini, saya akan mulai lagi. Saya beralasan bahwa ini adalah jawaban yang benar. Itu akan menenangkan hakim dan menghentikan rasa sakit (dan kematian saya) sambil memungkinkan saya untuk melanjutkan misi saya. Aku perlahan menggelengkan kepalaku dari sisi ke sisi dalam diam.

Kemudian hakim mendesak saya untuk secara lisan mengatakan tidak, tetapi saya tidak mau berbicara. Dia kemudian bergerak cepat ke penyiksa di sebelah kiri saya untuk mendorong engkol lebih keras. Aku menatap pria itu saat dia memutar persneling dengan niat yang jelas untuk menyakitiku. Saya melihat wajahnya, dan ketika kami saling memandang, saya sebagai pengamat langsung mengenali orang ini sebagai seseorang dalam kehidupan saya sekarang sebagai Joe Dispenza: orang yang sama tetapi dalam tubuh yang berbeda. Sesuatu muncul di dalam diriku saat aku menyaksikan pemandangan ini. Saya menyadari bahwa penyiksa ini masih menyiksa orang lain — termasuk saya — dalam inkarnasi saya saat ini, dan saya memahami peran orang itu dalam hidup saya. Itu adalah perasaan mengetahui yang anehnya akrab, dan semuanya masuk akal.

Saat lempengan berakselerasi ke atas, punggung bawah saya patah dan tubuh saya mulai kehilangan kendali. Itulah saat yang menghancurkan saya. Saya menangis karena rasa sakit yang membutakan, dan saya juga merasakan kesedihan yang begitu dalam menguras seluruh

keberadaan saya. Ketika beban dari batu yang berat itu dilepaskan, dengan cepat batu itu jatuh kembali ke posisi horizontal. Aku berbaring di sana dengan gemetar tak terkendali dalam diam. Saya kemudian diseret kembali ke sel penjara kecil, di mana saya berbaring meringkuk di sudut. Untuk tiga hari, saya tidak bisa menghentikan kilas balik penyiksaan saya.

Saya sangat terhina sehingga saya tidak pernah bisa berbicara di depan umum lagi. Pikiran untuk kembali ke misi saya menciptakan respons mendalam di tubuh saya sehingga saya bahkan berhenti memikirkannya. Suatu malam mereka membebaskan saya, dan tanpa diketahui, dengan kepala tertunduk karena malu, saya menghilang. Saya tidak bisa lagi menatap mata siapa pun. Saya merasa seperti saya telah gagal dalam misi saya. Saya menghabiskan sisa hidup saya di sebuah gua di tepi laut, menjebak ikan dan hidup dalam keheningan sebagai seorang pertapa.

Saat saya menyaksikan penderitaan orang malang ini dan pilihannya untuk bersembunyi dari dunia, saya mengerti bahwa ini adalah pesan untuk saya. Saya tahu bahwa dalam kehidupan saya sekarang, saya tidak dapat menghilang dan bersembunyi dari dunia lagi dan bahwa jiwa saya ingin saya melihat bahwa saya harus melanjutkan pekerjaan saya. Saya harus berusaha untuk membela sebuah pesan dan tidak pernah lagi menarik diri dari kesulitan. Saya juga menyadari bahwa saya tidak gagal sama sekali — saya telah melakukan yang terbaik. Saya tahu bahwa filsuf muda itu masih hidup di momen kekal saat ini sebagai segudang kemungkinan saya dan bahwa saya dapat mengubah masa depan saya, dan masa depannya, dengan tidak pernah lagi takut untuk hidup demi kebenaran alih-alih mati karenanya.

Masing-masing dari kita memiliki segudang kemungkinan inkarnasi yang ada di momen kekal saat ini, semua menunggu untuk ditemukan. Ketika misteri diri terungkap, kita dapat terbangun dengan pemahaman bahwa kita bukanlah makhluk linier yang menjalani kehidupan linier melainkan makhluk berdimensi yang menjalani kehidupan dimensional. Keindahan di balik probabilitas tak terbatas yang menanti kita adalah bahwa satu-satunya cara kita dapat mengubah masa depan itu adalah dengan mengubah diri kita sendiri di saat tak terbatas saat ini.

Bab 2

MOMEN SAAT INI

Jika Anda ingin mengalami yang supernatural dalam hidup Anda sendiri — dengan menyembuhkan tubuh Anda, menciptakan peluang baru yang tidak pernah Anda bayangkan sebelumnya, dan memiliki pengalaman mistis yang transenden — Anda harus terlebih dahulu menguasai konsep saat ini: yang kekal sekarang. Ada banyak pembicaraan tentang hadir atau berada di masa kini. Sementara kebanyakan orang memahami dasar-dasar dari apa artinya (tidak memikirkan masa depan atau hidup di masa lalu), saya ingin menawarkan pemahaman yang sama sekali berbeda tentang konsep tersebut. Ini akan mengharuskan Anda untuk melampaui dunia fisik — termasuk tubuh Anda, identitas Anda, dan lingkungan Anda — dan bahkan melampaui waktu itu sendiri. Di sinilah Anda mengubah kemungkinan menjadi kenyataan.

Lagi pula, jika Anda tidak melampaui diri Anda yang Anda kira dan cara Anda telah dikondisikan untuk percaya bagaimana dunia bekerja, tidaklah mungkin untuk menciptakan hidup baru atau takdir baru. Jadi dalam arti yang sangat nyata, Anda harus keluar dari cara Anda sendiri, melampaui ingatan tentang diri Anda sebagai identitas, dan membiarkan sesuatu yang lebih besar dari Anda, sesuatu yang mistis, mengambil alih. Dalam bab ini, saya akan menjelaskan cara kerjanya.

Pertama, mari kita lihat bagaimana otak berfungsi. Ketika jaringan neurologis di otak atau tubuh diaktifkan, itu menciptakan pikiran. Akibatnya, dari pemahaman ilmu saraf, pikiran adalah otak yang bekerja. Misalnya, Anda memiliki pikiran khusus untuk mengemudikan mobil Anda. Anda memiliki pikiran lain untuk mandi. Anda memiliki pikiran yang berbeda saat Anda menyanyikan lagu atau mendengarkan musik. Anda menggunakan tingkat pikiran tertentu untuk menjalankan fungsi yang kompleks tersebut karena Anda mungkin telah melakukan masing-masing tugas ini ribuan kali, sehingga otak Anda menyala dengan cara yang sangat spesifik setiap kali Anda melakukan salah satunya.

Ketika otak Anda bekerja saat Anda mengemudikan mobil, misalnya, Anda sebenarnya sedang menyalakan urutan, pola, dan kombinasi jaringan saraf tertentu. Jaringan saraf tersebut (atau jaringan saraf) hanyalah kumpulan neuron yang bekerja bersama sebagai komunitas — seperti program perangkat lunak otomatis atau makro — karena Anda telah melakukan tindakan khusus itu berkali-kali. Dengan kata lain, neuron yang bekerja bersama untuk menyelesaikan tugas menjad lebih terhubung bersama. 1 Saat Anda secara sadar memilih untuk melakukan tugas mengemudikan kendaraan Anda, kami dapat mengatakan bahwa Anda secara otomatis memilih dan menginstruksikan neuron-neuron di otak Anda untuk menyala untuk menciptakan tingkat pikiran. Sebagian besar, otak Anda adalah produk masa lalu. Itu telah dibentuk dan dicetak untuk menjadi catatan hidup dari semua yang telah Anda pelajari dan alami hingga saat ini dalam hidup Anda. Belajar, dari sudut pandang ilmu saraf, adalah ketika neuron di otak Anda berkumpul untuk membentuk ribuan koneksi sinaptik dan koneksi tersebut kemudian berkumpul menjadi jaringan neurologis tiga dimensi yang kompleks. Pikirkan belajar sebagai otak Anda mendapatkan peningkatan. Ketika Anda memperhatikan pengetahuan atau informasi dan itu masuk akal bagi Anda, interaksi dengan lingkungan ini meninggalkan kesan biologis di otak Anda. Saat Anda mengalami sesuatu yang baru.

Pengalaman tidak hanya meningkatkan sirkuit otak, tetapi juga menciptakan emosi. Pikirkan emosi sebagai residu kimiawi dari pengalaman masa lalu — atau umpan balik kimiawi. Semakin kuat emosi dari suatu peristiwa dalam hidup Anda, semakin banyak pengalaman yang meninggalkan kesan abadi di otak Anda; begitulah ingatan jangka panjang terbentuk. Jadi, jika belajar berarti membuat koneksi baru di otak Anda, ingatan adalah saat Anda mempertahankan koneksi itu. Semakin banyak Anda mengulangi sebuah pikiran, pilihan, perilaku, pengalaman, atau emosi, semakin banyak neuron itu bekerja dan terhubung dan semakin mereka akan mempertahankan hubungan jangka panjang.

Dalam cerita Anna di bab sebelumnya, Anda belajar bahwa sebagian besar pengalaman Anda berasal dari interaksi Anda dengan lingkungan eksternal Anda. Karena indra Anda menghubungkan Anda ke lingkungan eksternal dan secara neurologis merekam narasi di otak Anda, ketika Anda mengalami peristiwa emosional — baik atau buruk — momen itu secara neurologis tertanam di otak Anda sebagai kenangan. Oleh karena itu, ketika sebuah pengalaman mengubah cara Anda biasanya merasakan secara kimiawi dan meningkatkan perhatian Anda pada penyebabnya, Anda akan mengasosiasikan orang atau benda tertentu dengan keberadaan tubuh Anda pada waktu dan tempat tertentu. Begitulah cara Anda menciptakan kenangan dengan berinteraksi dengan dunia luar. Aman untuk mengatakan bahwa satu-satunya tempat masa lalu benar-benar ada adalah di otak Anda — dan di tubuh Anda.

Bagaimana Masa Lalu Anda Menjadi Masa Depan Anda

Mari kita lihat lebih dekat apa yang terjadi secara biokimia di dalam tubuh Anda ketika Anda memikirkan suatu pikiran atau merasakan suatu emosi. Ketika Anda memikirkan suatu pikiran (atau memiliki ingatan), reaksi biokimia dimulai di otak Anda yang menyebabkan otak melepaskan sinyal kimia tertentu. Begitulah cara pikiran non-materi menjadi materi — mereka menjadi pembawa pesan kimiawi. Sinyal kimiawi ini membuat tubuh Anda merasakan persis seperti yang Anda pikirkan. Begitu Anda menyadari bahwa Anda merasakan cara tertentu, maka Anda menghasilkan lebih banyak pikiran yang sama dengan perasaan Anda, dan kemudian Anda melepaskan lebih banyak bahan kimia dari otak Anda untuk membuat Anda merasakan cara berpikir Anda selama ini.

Misalnya, jika Anda memiliki pikiran yang menakutkan, Anda mulai merasa takut. Saat Anda merasa takut, emosi itu memengaruhi Anda untuk memikirkan pikiran-pikiran yang lebih menakutkan, dan pikiran itu memicu pelepasan lebih banyak bahan kimia di otak dan tubuh yang membuat Anda terus merasa lebih takut. Hal berikutnya yang Anda tahu, Anda terjebak dalam lingkaran di mana pemikiran Anda menciptakan perasaan dan perasaan Anda menciptakan pemikiran. Jika pikiran adalah kosakata otak dan perasaan adalah kosakata tubuh, dan siklus bagaimana Anda berpikir dan merasakan *menjadi* milik Anda. keadaan *menjadi*, maka seluruh keberadaan Anda ada di masa lalu. Ketika Anda menyalakan dan memasang sirkuit yang sama di otak Anda berulang-ulang karena Anda terus memikirkan pikiran yang sama, Anda menyatukan otak Anda ke dalam pola yang sama. Akibatnya, otak Anda menjadi artefak dari pemikiran masa lalu Anda, dan seiring waktu menjadi lebih mudah untuk secara otomatis berpikir dengan cara yang sama. Pada saat yang sama, ketika Anda berulang kali merasakan emosi yang sama berulang kali — karena seperti yang baru saya katakan, emosi adalah kosakata tubuh dan sisa kimiawi dari pengalaman masa lalu — Anda sedang mengkondisikan tubuh Anda ke masa lalu.

Jadi sekarang mari kita lihat apa artinya itu bagi Anda setiap hari. Mengetahui yang baru saja Anda pelajari tentang perasaan dan emosi sebagai produk akhir kimiawi dari peristiwa masa lalu, saat Anda bangun di pagi hari dan mencari perasaan akrab yang memanggil Anda, Anda memulai hari Anda di masa lalu. Jadi, ketika Anda mulai memikirkan masalah Anda, masalah-

masalah itu — yang terkait dengan ingatan pengalaman masa lalu dari berbagai orang atau hal-hal pada waktu dan tempat tertentu — menciptakan perasaan yang akrab seperti ketidakbahagiaan, kesia-siaan, kesedihan, sakit, duka, kecemasan, khawatir, frustrasi, tidak berharga, atau rasa bersalah. Jika emosi-emosi itu menggerakkan pikiran Anda, dan Anda tidak dapat berpikir lebih besar dari apa yang Anda rasakan, maka Anda juga berpikir di masa lalu. Dan jika emosi yang akrab itu memengaruhi pilihan yang akan Anda buat hari itu, perilaku yang akan Anda tunjukkan, atau pengalaman yang akan Anda ciptakan untuk diri Anda sendiri, sekarang katakanlah setelah Anda bangun, Anda mematikan alarm, dan saat Anda berbaring di tempat tidur, Anda memeriksa Facebook Anda, Instagram Anda, WhatsApp Anda, Twitter Anda, teks Anda, email Anda, dan kemudian berita. (Sekarang Anda benar-benar mengingat siapa diri Anda saat Anda menegaskan kembali kepribadian Anda dan terhubung dengan realitas pribadi Anda di masa lalu-sekarang.) Kemudian Anda pergi ke kamar mandi. Anda menggunakan toilet, menyikat gigi, mandi, berpakaian, dan kemudian menuju dapur. Anda minum kopi dan sarapan. Mungkin Anda menonton berita atau mengecek email Anda lagi. Itu adalah rutinitas yang sama yang Anda ikuti setiap hari.

Kemudian Anda berkendara ke kantor menggunakan rute lama yang sama, dan ketika Anda sampai di sana, Anda berinteraksi dengan rekan kerja yang sama dengan yang Anda lihat sehari sebelumnya. Anda menghabiskan hari Anda melakukan tugas yang hampir sama dengan yang Anda lakukan kemarin. Anda bahkan mungkin bereaksi terhadap tantangan yang sama di tempat kerja dengan emosi yang sama. Kemudian setelah bekerja, Anda pulang; mungkin Anda berhenti di toko bahan makanan yang sama dan membeli makanan yang Anda suka dan selalu makan. Anda memasak makanan yang sama untuk makan malam dan menonton acara televisi yang sama pada saat bersamaan sambil duduk di tempat yang sama di ruang tamu Anda. Kemudian Anda bersiap-siap untuk tidur dengan cara yang sama seperti yang biasa Anda lakukan — Anda menyikat gigi (dengan tangan kanan mulai dari sisi kanan atas mulut Anda), Anda merangkak ke sisi tempat tidur yang sama, mungkin Anda membaca sedikit, dan kemudian Anda pergi tidur.

Jika Anda terus melakukan rutinitas yang sama ini berulang kali, hal itu akan menjadi kebiasaan. Kebiasaan adalah sekumpulan pikiran, perilaku, dan emosi yang otomatis dan tidak disadari yang Anda peroleh melalui pengulangan yang sering. Pada dasarnya, ini berarti tubuh Anda sekarang dalam mode autopilot, menjalankan rangkaian program, dan seiring waktu, tubuh Anda menjadi pikiran. Anda telah melakukan rutinitas ini berkali-kali sehingga tubuh Anda secara otomatis tahu bagaimana melakukan hal-hal tertentu lebih baik daripada otak atau pikiran sadar Anda. Anda cukup mengaktifkan pilot otomatis dan tidak sadarkan diri, yang berarti Anda akan bangun keesokan paginya dan pada dasarnya melakukan hal yang sama berulang kali. Dalam arti yang sangat nyata, tubuh Anda menyeret Anda ke masa depan yang dapat diprediksi yang sama berdasarkan apa yang telah berulang kali Anda lakukan di masa lalu yang sama. Anda akan memikirkan pikiran yang sama dan kemudian membuat pilihan yang sama yang mengarah pada perilaku yang sama yang menciptakan pengalaman yang sama yang menghasilkan emosi yang sama. Seiring waktu, Anda telah menciptakan sekumpulan jaringan

neurologis yang tertanam di otak dan Anda telah secara emosional mengkondisikan tubuh Anda untuk hidup di masa lalu — dan masa lalu itu menjadi masa depan Anda.

Jika Anda melihat garis waktu hari Anda, dimulai dengan bangun di pagi hari dan berlanjut hingga Anda pergi tidur malam itu, Anda dapat mengambil garis waktu kemarin atau hari ini (masa lalu Anda) dan meletakkannya di ruang yang disediakan untuk besok (masa depan) karena pada dasarnya tindakan yang sama yang Anda lakukan hari ini adalah tindakan yang akan Anda lakukan besok — dan lusa, dan lusa. Mari kita hadapi itu: Jika Anda mempertahankan rutinitas yang sama seperti kemarin, masuk akal jika hari esok Anda akan sama seperti hari kemarin. Masa depan Anda hanyalah pemutaran ulang masa lalu Anda. Itu karena hari kemarin Anda menciptakan hari esok Anda.

Melihat Gambar 2.1 . Masing-masing garis vertikal tersebut mewakili pemikiran yang sama yang mengarah ke pilihan yang sama yang memulai perilaku otomatis yang menciptakan pengalaman yang diketahui yang menghasilkan perasaan atau emosi yang akrab. Jika Anda terus mereproduksi urutan yang sama, pada waktunya semua langkah individual itu bergabung menjadi satu program otomatis. Ini adalah bagaimana Anda kehilangan keinginan bebas Anda untuk suatu program. Tanda panah mewakili pengalaman yang tidak diketahui saat jatuh di suatu tempat di antara Anda mengemudi ke tempat kerja saat lalu lintas, mengetahui bahwa Anda akan terlambat lagi, dan Anda mencoba untuk berhenti di tempat dry clean dalam perjalanan Anda.

Kita dapat mengatakan bahwa pikiran dan tubuh Anda ada di dalam yang *diketahui* — masa depan yang dapat diprediksi yang sama berdasarkan apa yang Anda lakukan di masa lalu yang sama — dan di masa depan yang diketahui, tidak ada ruang untuk yang tidak diketahui. Faktanya, jika sesuatu yang baru terjadi, jika sesuatu yang tidak diketahui terjadi dalam hidup Anda pada saat itu untuk mengubah garis waktu yang dapat diprediksi yang sama pada hari Anda, Anda mungkin akan kesal dengan gangguan rutinitas Anda. Anda mungkin akan menganggapnya merepotkan, bermasalah, dan benar-benar tidak nyaman. Anda mungkin berkata, “Bisakah kamu kembali besok? Ini bukan waktu yang tepat. ”

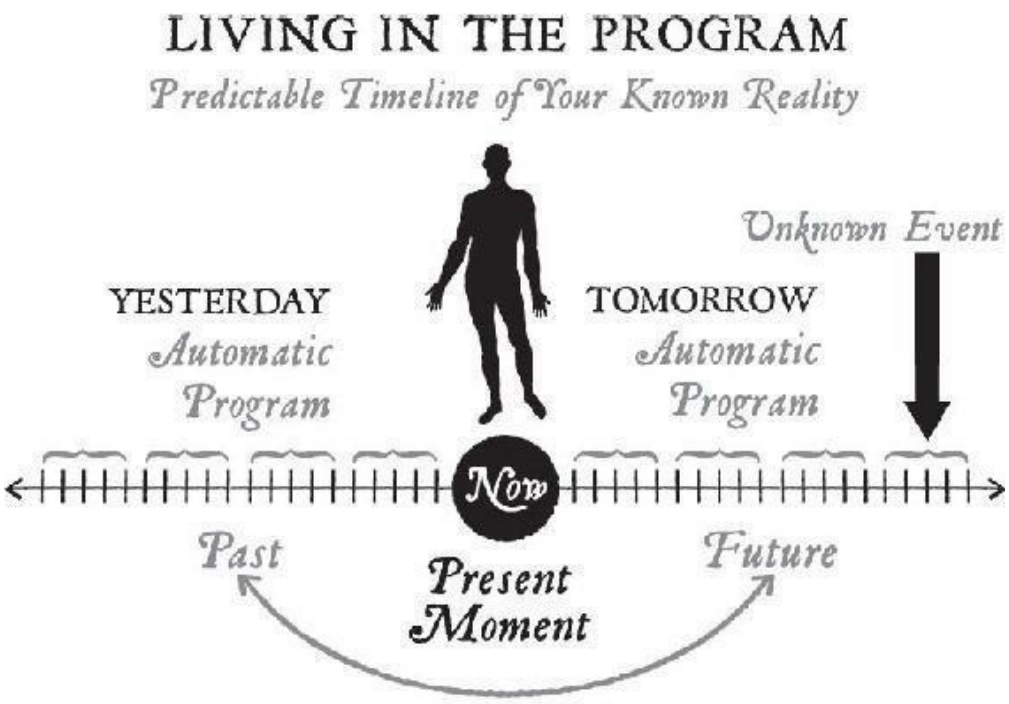


Figure 2.1

Kebiasaan adalah sekumpulan berlebihan pikiran bawah sadar otomatis, perilaku, dan emosi yang berkembang melalui pengulangan. Saat Anda melakukan sesuatu berkali-kali, tubuh Anda diprogram untuk menjadi pikiran. Seiring waktu, tubuh Anda menyeret Anda ke masa depan yang dapat diprediksi berdasarkan apa yang telah Anda lakukan di masa lalu. Oleh karena itu, jika Anda tidak berada di saat ini, Anda mungkin berada dalam sebuah program.

Faktanya adalah, tidak ada ruang untuk yang tidak diketahui dalam kehidupan yang dapat diprediksi. Tapi bisa diprediksi bukanlah cara kerja yang tidak diketahui. Yang tidak diketahui itu asing, tidak pasti — tapi itu juga seru karena itu terjadi dengan cara yang tidak dapat Anda harapkan atau antisipasi. Jadi izinkan saya bertanya kepada Anda: Berapa banyak ruang dalam rutinitas Anda, kehidupan yang dapat diprediksi yang Anda miliki untuk hal yang tidak diketahui?

Dengan tetap berada pada yang diketahui — mengikuti urutan yang sama setiap hari dengan memikirkan pikiran yang sama, membuat pilihan yang sama, menunjukkan kebiasaan terprogram yang sama, menciptakan kembali pengalaman yang sama yang mencap jaringan neuron yang sama ke dalam pola yang sama untuk menegaskan kembali hal perasaan akrab yang sama memanggil Anda — Anda mengulangi tingkat pikiran yang sama berulang kali. Pada waktunya, otak Anda secara otomatis diprogram untuk melakukan salah satu dari urutan

tertentu dengan mudah dan lebih mudah di lain waktu, dan kemudian di lain waktu, dan seterusnya.

Karena masing-masing langkah individu ini bergabung menjadi satu langkah lengkap, memikirkan pemikiran yang familiar tentang pengalaman seseorang atau sesuatu di suatu tempat di suatu saat secara otomatis akan menciptakan antisipasi perasaan pengalaman. Jika Anda bisa meramalkan perasaan dari pengalaman apa pun, Anda tetap dalam hal yang diketahui. Misalnya, pikiran untuk mengadakan pertemuan dengan tim orang yang sama yang telah bekerja dengan Anda selama bertahun-tahun dapat secara otomatis menyebabkan Anda memunculkan emosi tentang seperti apa acara di masa depan itu. Ketika Anda bisa memprediksi perasaan peristiwa masa depan itu — karena Anda sudah memiliki cukup pengalaman masa lalu untuk membuatnya diketahui oleh Anda — Anda mungkin akan menciptakan lebih banyak hal yang sama. Dan tentu saja, Anda benar. Tapi itu karena kamu adalah sama. Dengan cara yang sama, jika Anda berada dalam program otomatis dan Anda tidak dapat memprediksi perasaan suatu pengalaman dalam hidup Anda, Anda mungkin akan ragu-ragu untuk melakukannya.

Kita perlu melihat satu aspek lagi dari pemikiran dan perasaan untuk mendapatkan gambaran lengkap tentang apa yang terjadi ketika Anda terus hidup dalam keadaan yang sama. Lingkaran perasaan-berpikir ini juga menghasilkan medan elektromagnetik terukur yang mengelilingi tubuh fisik kita. Faktanya, tubuh kita selalu memancarkan cahaya, energi, atau frekuensi yang membawa pesan, informasi, atau niat tertentu. (Ngomong-ngomong, saat saya mengatakan "cahaya", saya tidak hanya mengacu pada cahaya yang kita lihat tetapi pada semua spektrum cahaya — termasuk sinar-X, gelombang ponsel, dan gelombang mikro.) Dengan cara yang sama, kita juga menerima informasi penting yang dibawa pada frekuensi yang berbeda. Jadi kita selalu mengirim dan menerima energi elektromagnetik.

Begini cara kerjanya. Ketika kita memikirkan sebuah pikiran, jaringan neuron yang menyala di otak kita menciptakan daya listrik. Ketika pikiran-pikiran itu juga menyebabkan reaksi kimia yang menghasilkan perasaan atau emosi, serta ketika perasaan atau emosi yang akrab mendorong pikiran kita, perasaan itu tercipta. Daya magnet. Mereka bergabung dengan pikiran yang menciptakan muatan listrik untuk menghasilkan medan elektromagnetik tertentu yang sama dengan keadaan Anda. 2

Pikirkan emosi sebagai energi yang bergerak. Ketika seseorang mengalami emosi yang kuat masuk ke sebuah ruangan, energi mereka (selain dari bahasa tubuhnya) seringkali sangat terasa. Kita semua pernah merasakan energi dan niat orang lain ketika mereka marah atau sangat frustrasi. Kita merasakannya karena mereka memancarkan sinyal energi yang kuat yang membawa informasi spesifik. Hal yang sama berlaku untuk orang yang sangat seksual, orang yang menderita, atau orang yang memiliki energi yang tenang dan penuh kasih: Semua energi itu dapat dirasakan dan dirasakan. Seperti yang mungkin Anda duga, emosi yang berbeda

menghasilkan frekuensi yang berbeda pula. Frekuensi emosi yang kreatif dan meningkat seperti cinta, kegembiraan, dan syukur adalah suatu yang jauh lebih tinggi daripada emosi stres, seperti ketakutan dan kemarahan, karena keduanya membawa tingkat niat dan energi sadar yang berbeda. (Lihat Gambar 2.2 , yang merinci beberapa frekuensi berbeda yang terkait dengan berbagai keadaan emosional.) Anda akan membaca lebih lanjut tentang konsep ini nanti di buku ini.

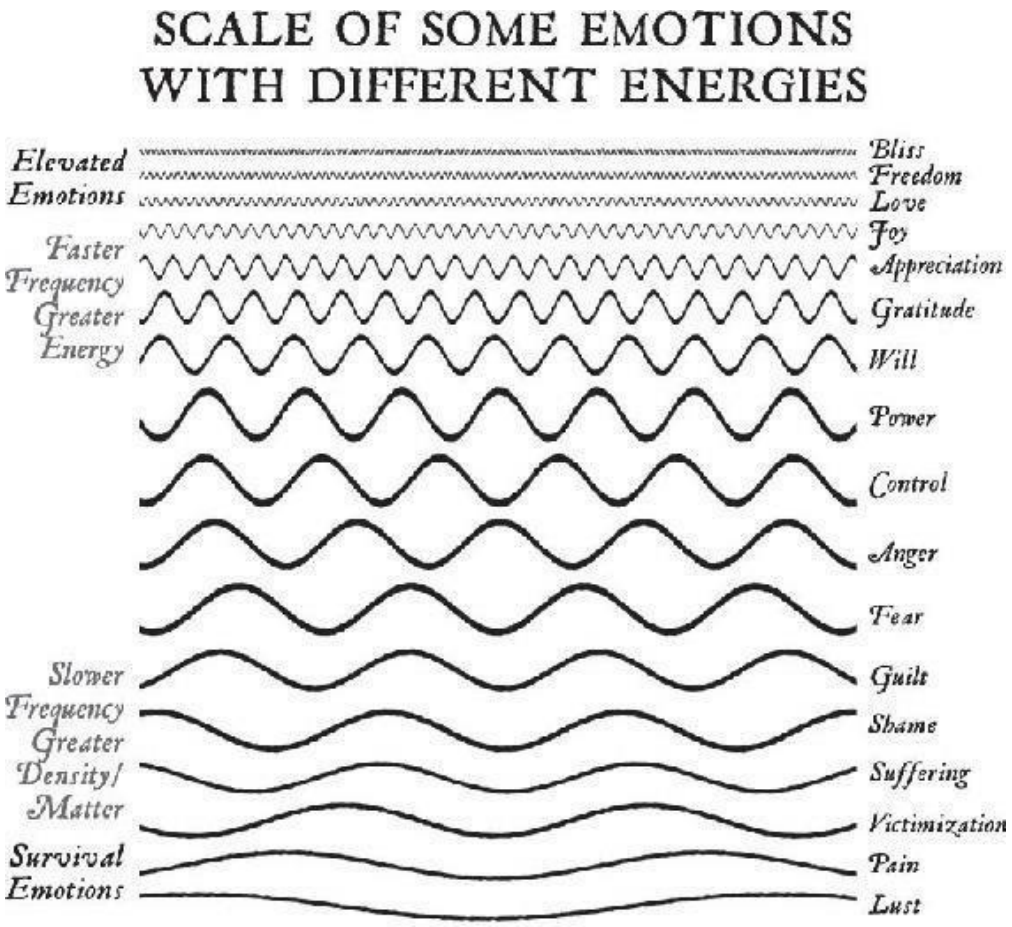


Figure 2.2

Emos adalah energi yang bergerak. Semua energi adalah frekuensi dan semua frekuensi membawa informasi. Berdasarkan pikiran dan perasaan pribadi kita sendiri, kita selalu mengirim dan menerima informasi.

Jadi jika kita menciptakan kembali masa lalu hari demi hari, memikirkan pikiran yang sama dan merasakan emosi yang sama, kita menyiarkan medan elektromagnetik yang sama berulang kali — mengirimkan energi yang sama dengan pesan yang sama. Dari perspektif energi dan

informasi, artinya energi masa lalu yang sama kita terus membawa informasi yang sama, yang kemudian terus menciptakan masa depan yang sama. Jadi, energi kita pada dasarnya sama dengan energi masa lalu kita. Satu-satunya cara kita dapat mengubah hidup kita adalah dengan mengubah energi kita — mengubah medan elektromagnetik yang terus-menerus kita pancarkan. Dengan kata lain, untuk mengubah keadaan kita, kita harus mengubah cara berpikir dan perasaan kita.

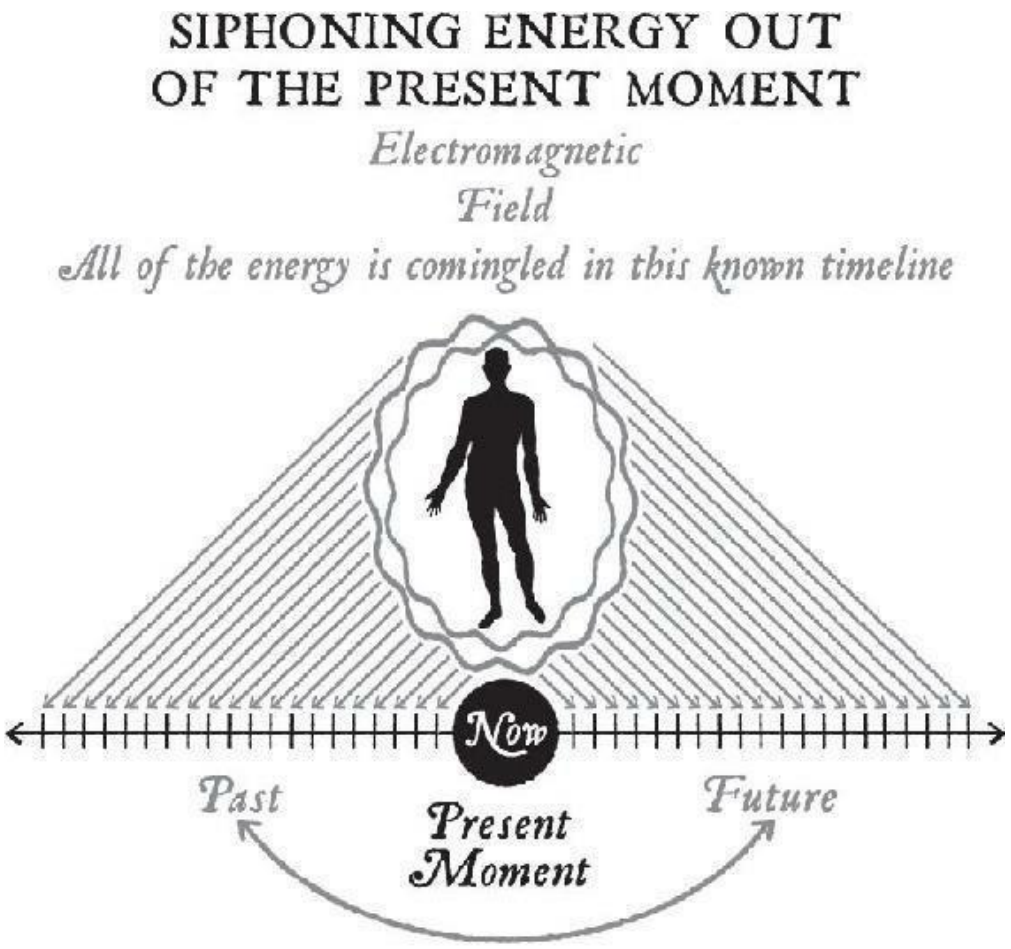


Figure 2.3

Jika di mana Anda menempatkan perhatian Anda adalah di mana Anda menempatkan energi Anda, saat Anda memusatkan perhatian Anda pada perasaan dan kenangan yang akrab, Anda menyedot energi Anda ke masa lalu dan keluar dari saat ini. Dengan cara yang sama, jika perhatian Anda terus-menerus tertuju pada semua orang yang harus Anda lihat, tempattempat yang harus Anda kunjungi, hal-hal yang harus Anda lakukan pada waktu-waktu tertentu dalam realitas yang Anda kenal, maka Anda menyedot energi Anda keluar dari saat ini dan ke masa depan yang dapat diprediksi.

Jika tempat Anda menempatkan perhatian adalah tempat Anda menempatkan energi (konsep utama yang akan Anda baca lebih lanjut nanti di bab ini), maka saat Anda menempatkan perhatian pada emosi yang sudah dikenal, perhatian dan energi Anda ada di masa lalu. Jika emosi yang akrab itu terhubung ke memori beberapa peristiwa masa lalu yang melibatkan seseorang atau objek di tempat dan waktu tertentu, maka perhatian dan energi Anda juga ada di masa lalu. Akibatnya, Anda menyedot energi Anda dari saat ini ke masa lalu. Dengan cara yang sama, jika Anda mulai memikirkan semua orang yang harus Anda lihat, hal-hal yang harus Anda lakukan, dan tempat-tempat yang harus Anda kunjungi pada waktu-waktu tertentu dalam hari rutin Anda, Anda menyedot perhatian dan energi Anda ke dalam masa depan yang dapat diprediksi. Melihat Gambar 2.3 , yang menggambarkan hal ini.

Semua energi Anda sekarang sepenuhnya berasal dari pengalaman-pengalaman yang diketahui dalam garis waktu tertentu itu. Energi Anda menciptakan lebih banyak hal yang sama dan tubuh Anda akan mengikuti pikiran Anda ke peristiwa yang sama dalam realitas yang sama. Energi Anda sedang diarahkan keluar dari saat ini dan ke masa lalu dan masa depan. Akibatnya, Anda memiliki sedikit energi yang tersisa untuk menciptakan pengalaman yang tidak diketahui di timeline baru.

Gambar 2.3 juga menunjukkan bagaimana energi elektromagnetik yang Anda pancarkan cocok dengan getaran dengan segala sesuatu yang Anda ketahui. Jadi saat Anda memulai hari Anda, ketika Anda memikirkan tentang toilet, hal berikutnya yang Anda ketahui adalah berjalan menuju toilet. Kemudian Anda berpikir untuk mandi dan Anda menemukan diri Anda di kamar mandi, menyesuaikan suhu air. Anda memiliki pikiran tentang pembuat kopi dan Anda memproyeksikan perhatian dan energi Anda ke pembuat kopi, dan saat Anda secara otomatis berjalan ke dapur untuk membuat secangkir kopi pagi Anda, sekali lagi tubuh Anda mengikuti pikiran Anda. Dan jika Anda telah melakukannya selama 22 tahun terakhir, tubuh Anda akan dengan mudah meluncur ke sana. Tubuh Anda selalu mengikuti pikiran Anda - tetapi dalam kasus ini, berulang kali mengikuti pikiran Anda hingga diketahui. Itu karena di situlah perhatian Anda — dan karenanya energi Anda — berada. Jadi sekarang izinkan saya menanyakan ini kepada Anda: Mungkinkah tubuh Anda mulai mengikuti pikiran Anda hingga tidak diketahui? Jika demikian, Anda dapat melihat bahwa Anda harus berubah di tempat Anda menaruh perhatian, dan itu akan mengarah pada perubahan energi Anda, yang akan mengharuskan Anda untuk mengubah cara Anda berpikir dan cara Anda merasa cukup lama untuk sesuatu yang baru terjadi. Meskipun kedengarannya luar biasa, ini memang mungkin. Masuk akal jika tubuh Anda mengikuti pikiran Anda setiap saat dikenal pengalaman dalam hidup Anda (seperti pembuat kopi setiap pagi), jika Anda mulai menginvestasikan perhatian dan energi Anda ke dalam tidak diketahui, tubuh Anda kemudian akan mampu mengikuti pikiran Anda ke dalam hal yang tidak diketahui — pengalaman baru di masa depan Anda.

Mempersiapkan Pikiran dan Tubuh Anda untuk Masa Depan Baru

Jika Anda akrab dengan pekerjaan saya, Anda tahu bahwa saya jatuh cinta dengan konsep latihan mental. Saya terpesona oleh bagaimana kita dapat mengubah otak serta tubuh hanya

dengan pikiran. Pikirkan itu sejenak. Jika Anda memusatkan perhatian Anda pada perumpamaan tertentu dalam pikiran Anda dan menjadi sangat hadir dengan urutan pikiran dan perasaan yang berulang, otak dan tubuh Anda tidak akan tahu perbedaan antara apa yang terjadi di dunia luar dan apa yang terjadi di dunia batin Anda. Jadi, ketika Anda sepenuhnya terlibat dan fokus, dunia imajinasi batin akan muncul sebagai pengalaman dunia luar — dan biologi Anda akan berubah sesuai dengan itu. Artinya, Anda dapat membuat otak dan tubuh Anda terlihat seolah-olah pengalaman fisik telah terjadi tanpa memiliki pengalaman yang sebenarnya. Apa yang Anda perhatikan dan latih secara mental berulang kali tidak hanya menjadi diri Anda dari perspektif biologis, tetapi juga menentukan masa depan Anda. Inilah contoh yang bagus. Sebuah tim peneliti Harvard mengambil sekelompok sukarelawan yang belum pernah bermain piano dan membagi kelompok menjadi dua. Separuh dari mereka berlatih latihan piano sederhana dengan lima jari selama dua jam sehari selama lima hari. Separuh sisanya melakukan hal yang sama, tetapi hanya dengan membayangkan mereka duduk di depan piano — tanpa menggerakkan jari secara fisik dengan cara apa pun. Pemindaian otak sebelum dan sesudah menunjukkan hal itu kedua kelompok menciptakan sejumlah sirkuit saraf baru yang dramatis dan pemrograman neurologis baru di wilayah otak mereka yang mengontrol gerakan jari, meskipun satu kelompok melakukannya dengan pikiran sendiri. 3

Pikirkan tentang ini. Orang-orang yang secara mental melatih tindakan tersebut memiliki otak yang tampak seperti pengalaman yang telah terjadi — meskipun mereka tidak pernah mengangkat jari. Jika Anda meletakkannya di depan piano setelah lima hari latihan mental, banyak dari mereka akan mampu memainkan latihan yang mereka bayangkan dengan cukup baik, meskipun mereka belum pernah menggelitik gading. Dengan membayangkan aktivitas setiap hari secara mental, mereka memasang perangkat keras neurologis sebagai persiapan untuk pengalaman itu. Mereka berulang kali menembak dan menghubungkan sirkuit-sirkuit otak itu dengan perhatian dan niat mereka, dan seiring waktu perangkat keras menjadi program perangkat lunak otomatis di otak mereka dan itu menjadi lebih mudah untuk dilakukan di lain waktu. Jadi jika mereka mulai bermain setelah lima hari latihan mental, sebelumnya. Begitulah kekuatan pikiran, setelah dilatih.

Studi serupa menunjukkan hasil yang sama dengan pelatihan otot. Dalam sebuah studi perintis di Klinik Cleveland, sepuluh subjek penelitian berusia antara 20 dan 35 membayangkan meregangkan salah satu bisep mereka sekuat mungkin dalam lima sesi latihan seminggu selama 12 minggu. Setiap minggu, para peneliti mencatat aktivitas otak listrik subjek selama sesi mereka dan mengukur kekuatan otot mereka. Pada akhir penelitian, subjek mengalami peningkatan kekuatan bisep sebesar 13,5 persen, meskipun sebenarnya mereka tidak menggunakan otot sama sekali. Mereka mempertahankan keuntungan ini selama tiga bulan setelah sesi pelatihan dihentikan. 4

Baru-baru ini, tim peneliti yang terdiri dari ilmuwan dari Universitas Texas di San Antonio, Klinik Cleveland, dan Pusat Penelitian Yayasan Kessler di West Orange, New Jersey, meminta subjek untuk memvisualisasikan otot fleksor siku mereka berkontraksi. Saat mereka

melakukannya, mereka diperintahkan dorongan otot-otot untuk melenturkan sekuat dan sekeras mungkin — menambahkan niat yang kuat pada energi mental yang kuat — selama sesi 15 menit, lima hari seminggu, selama 12 minggu. Satu kelompok subjek diinstruksikan untuk menggunakan apa yang disebut citra eksternal atau orang ketiga, membayangkan diri mereka melakukan latihan dengan mengamati diri mereka sendiri dalam sebuah adegan di kepala mereka yang terpisah dari pengalaman (seperti menonton film tentang diri mereka sendiri). Kelompok kedua diinstruksikan untuk menggunakan perumpamaan internal atau orang pertama, membayangkan bahwa tubuh mereka sebagaimana adanya saat itu juga sedang melakukan latihan, membuatnya lebih langsung dan realistis. Kelompok ketiga, kontrol, tidak berlatih. Kelompok yang menggunakan citra eksternal (serta kelompok kontrol) tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, namun kelompok yang menggunakan citra internal menunjukkan peningkatan sebesar 10,8 persen dalam kekuatan. 5

Tim peneliti lain dari Universitas Ohio bahkan membungkus pergelangan tangan 29 relawan dengan gips bedah selama satu bulan, memastikan mereka tidak akan bisa menggerakkan pergelangan tangan mereka bahkan tanpa sengaja. Separuh dari kelompok mempraktikkan latihan perumpamaan mental selama 11 menit sehari, lima hari seminggu, membayangkan mereka meregangkan otot pergelangan tangan mereka yang tidak bisa bergerak sementara benar-benar diam. Separuh lainnya, kelompok kontrol, tidak melakukan apa pun. Di akhir bulan, ketika semua gips lepas, otot-otot pencitraan kelompok dua kali lebih kuat dari kelompok kontrol. 6

Masing-masing dari tiga studi otot ini menunjukkan bagaimana latihan mental tidak hanya mengubah otak, tetapi juga dapat mengubah tubuh dengan pikiran saja. Dengan kata lain, dengan mempraktikkan perilaku dalam pikiran mereka dan secara sadar meninjau aktivitas tersebut secara teratur, tubuh subjek tampak seperti sebelum melakukan aktivitas secara fisik — namun mereka tidak pernah melakukan latihan. Mereka yang menambahkan komponen emosional dari melakukan latihan sekeras mungkin dengan intensitas pencitraan mental membuat pengalaman tersebut menjadi lebih nyata dan hasilnya lebih terasa.

Dalam studi bermain piano, otak subjek penelitian tampak seolah-olah pengalaman yang mereka bayangkan telah terjadi karena mereka telah mempersiapkan otak mereka untuk masa depan itu. Dengan cara yang sama, subjek dalam studi pelenturan otot mengubah tubuh mereka agar terlihat seolah-olah mereka pernah mengalami realitas tersebut sebelumnya — hanya dengan melatih aktivitas secara mental melalui pikiran saja. Anda dapat melihat mengapa ketika Anda bangun di pagi hari dan mulai memikirkan orang-orang yang harus Anda temui, tempattempat yang harus Anda kunjungi, dan hal-hal yang harus Anda lakukan dalam jadwal sibuk Anda (yaitu latihan mental), dan kemudian Anda menambahkan emosi yang kuat untuk itu seperti penderitaan atau ketidakbahagiaan atau frustrasi, seperti sukarelawan siku fleksor yang mendesak otot mereka untuk melenturkan tanpa menggerakkannya sama sekali, Anda sedang mengkondisikan otak dan tubuh Anda agar terlihat seperti masa depan telah terjadi. Karena

pengalaman memperkaya otak dan menciptakan emosi yang memberi sinyal pada tubuh, ketika Anda terus menerus menciptakan pengalaman batiniah yang senyata pengalaman luar, lama kelamaan Anda akan mengubah otak dan tubuh Anda — sama seperti pengalaman nyata mana pun.

Faktanya, ketika Anda bangun dan mulai memikirkan hari Anda, secara neurologis, biologis, kimiawi, dan bahkan genetik (yang akan saya jelaskan di bagian selanjutnya), sepertinya hari itu telah terjadi untuk Anda. Dan faktanya, memang demikian. Begitu Anda benar-benar memulai aktivitas hari itu, seperti dalam eksperimen di atas, tubuh Anda secara alami dan otomatis akan berperilaku sama dengan niat sadar atau tidak sadar Anda. Jika Anda telah melakukan hal yang sama selama bertahun-tahun, sirkuit tersebut — dan juga biologi Anda lainnya — lebih siap dan mudah diaktifkan. Itu karena Anda tidak hanya memfokuskan biologi Anda setiap hari dengan pikiran Anda, tetapi Anda juga menciptakan kembali perilaku fisik yang sama untuk memperkuat pengalaman itu lebih jauh di otak dan tubuh Anda.

Membuat Perubahan Genetik

Kita dulu berpikir bahwa gen menciptakan penyakit dan bahwa kita bergantung pada DNA kita. Jadi jika banyak orang dalam keluarga seseorang meninggal karena penyakit jantung, kita berasumsi bahwa kemungkinan mereka juga terkena penyakit jantung akan cukup tinggi. Tapi sekarang kita tahu melalui ilmu epigenetik bahwa bukan gen yang menciptakan penyakit, tetapi gen lingkungan Hidup yang memprogram gen kita untuk menciptakan penyakit — dan bukan hanya lingkungan eksternal di luar tubuh kita (asap rokok atau pestisida, misalnya), tetapi juga lingkungan internal di dalam tubuh kita: lingkungan di luar sel kita.

Apa yang saya maksud dengan lingkungan di dalam tubuh kita? Seperti yang saya katakan sebelumnya, emosi adalah umpan balik kimiawi, hasil akhir dari pengalaman yang kita miliki di lingkungan eksternal kita. Jadi saat kita bereaksi terhadap situasi di lingkungan eksternal kita yang menghasilkan emosi, kimia internal yang dihasilkan dapat memberi sinyal pada gen kita untuk menghidupkan (mengatur ke atas, atau memproduksi ekspresi gen yang meningkat) atau mematikan (mengatur ke bawah). , atau menghasilkan ekspresi gen yang menurun). gen itu sendiri tidak berubah secara fisik - itu ekspresi perubahan gen, dan ekspresi itu adalah yang paling penting karena itulah yang memengaruhi kesehatan dan kehidupan kita. Jadi, meskipun seseorang mungkin memiliki kecenderungan genetik untuk penyakit tertentu, misalnya, jika gen mereka terus mengekspresikan kesehatan alih-alih mengungkapkan penyakit itu, mereka tidak akan mengembangkan kondisi tersebut dan akan tetap sehat.

Pikirkan tubuh sebagai instrumen yang menghasilkan protein dengan sempurna. Setiap sel kita (kecuali sel darah merah) membuat protein, yang bertanggung jawab atas struktur fisik dan fungsi fisiologis tubuh. Misalnya, sel otot membuat protein spesifik yang dikenal sebagai aktin

dan miosin, dan sel kulit membuat protein kolagen dan elastin. Sel kekebalan membuat antibodi, sel tiroid membuat tiroksin, dan sel sumsum tulang membuat hemoglobin. Beberapa sel mata kita membuat keratin, sedangkan sel pankreas membuat enzim seperti protease, lipase, dan amilase. Tidak ada organ atau sistem di dalam tubuh yang tidak bergantung pada atau menghasilkan protein. Mereka adalah bagian penting dari sistem kekebalan kita, pencernaan, perbaikan sel, serta struktur tulang dan otot — sebut saja, mereka adalah bagian darinya. Dengan cara yang sangat nyata. Agar sel membuat protein, gen harus diekspresikan. Itulah tugas gen, memfasilitasi pembuatan protein. Ketika sinyal dari lingkungan di luar sel mencapai membran sel, bahan kimia tersebut diterima oleh reseptor di luar sel dan menuju ke DNA. Di dalam sel. Kemudian gen membuat protein baru yang setara dengan sinyal tersebut. Jadi, jika informasi yang datang dari luar sel tidak berubah, gen tetap membuat protein yang sama dan tubuh tetap sama. Seiring waktu, gen akan mulai mengatur ke bawah; ia akan mematikan ekspresi proteinnya yang sehat atau pada akhirnya akan aus, seperti membuat salinan dari salinannya, menyebabkan tubuh mengekspresikan kualitas protein yang berbeda. Klasifikasi rangsangan yang berbeda, gen yang mengatur naik dan turun. Kita mengaktifkan gen yang bergantung pada pengalaman, misalnya, dengan melakukan hal-hal baru atau mempelajari informasi baru. Gen-gen ini bertanggung jawab atas sel-sel induk yang mendapatkan instruksi untuk berdiferensiasi, berubah menjadi jenis sel apa pun yang dibutuhkan tubuh pada waktu tertentu untuk menggantikan sel-sel yang rusak. Kita mengaktifkan gen yang bergantung pada keadaan perilaku saat kita berada dalam tingkat stres atau gairah yang tinggi, atau dalam keadaan kesadaran alternatif, seperti bermimpi. Anda dapat menganggap gen ini sebagai titik tumpu dari hubungan pikiran-tubuh karena mereka menyediakan penghubung antara pikiran dan tubuh kita, memungkinkan kita untuk mempengaruhi kesehatan fisik kita melalui berbagai perilaku (meditasi, doa, atau ritual sosial, misalnya). Ketika gen diubah dengan cara ini, terkadang dalam beberapa menit, gen yang diubah tersebut kemudian dapat diteruskan ke generasi berikutnya.

Jadi, saat Anda mengubah emosi, Anda dapat mengubah ekspresi gen Anda (mengaktifkan beberapa dan menonaktifkan lainnya) karena Anda mengirimkan sinyal kimiawi baru ke DNA Anda, yang kemudian dapat menginstruksikan gen Anda untuk membuat protein yang berbeda — mengatur atau down-regulating untuk membuat semua jenis blok bangunan baru yang dapat mengubah struktur dan fungsi tubuh Anda. Misalnya, jika sistem kekebalan Anda telah hidup dalam emosi stres terlalu lama dan memiliki gen tertentu yang diaktifkan untuk peradangan dan penyakit, Anda dapat mengaktifkan gen baru untuk pertumbuhan dan perbaikan serta mematikan gen lama yang bertanggung jawab atas penyakit. Dan pada saat yang sama, gen yang diubah secara epigenetik ini akan mulai mengikuti instruksi baru, membuat protein baru dan memprogram tubuh untuk pertumbuhan, perbaikan, dan penyembuhan.

Jadi, seperti yang Anda baca di awal bab ini, ini berarti bahwa jika Anda hidup dengan emosi yang sama hari demi hari, tubuh Anda percaya bahwa kondisi lingkungannya sama. Kemudian perasaan itu memengaruhi Anda untuk membuat pilihan yang sama, menyebabkan Anda menunjukkan kebiasaan yang sama yang kemudian menciptakan pengalaman yang sama yang kemudian menghasilkan emosi yang sama lagi. Berkat kebiasaan otomatis dan terprogram ini, Sel Anda terus terkena lingkungan kimia yang sama (di luar tubuh Anda di lingkungan Anda serta di luar sel tetapi di dalam tubuh Anda). Kimiawi itu terus memberi sinyal pada gen yang sama dengan cara yang sama — jadi Anda terjebak karena kapan kamu tetap sama, milikmu ekspresi genetik tetap sama. Dan sekarang Anda menuju takdir genetik karena Anda tidak memiliki informasi baru yang datang dari lingkungan.

Tetapi bagaimana jika keadaan dalam hidup Anda berubah menjadi lebih baik? Bukankah seharusnya itu juga mengubah lingkungan kimiawi di sekitar sel Anda? Ya, itu terjadi, tetapi tidak setiap saat. Jika Anda telah menghabiskan waktu bertahun-tahun mengkondisikan tubuh Anda pada siklus pemikiran dan perasaan ini, dan kemudian merasakan dan berpikir, tanpa menyadarinya Anda juga telah mengkondisikan tubuh Anda untuk menjadi kecanduan emosi ini. Jadi hanya dengan mengubah lingkungan eksternal dengan, katakanlah, mendapatkan pekerjaan baru tidak selalu mematahkan kecanduan itu, sama seperti seseorang yang kecanduan narkoba dapat menghentikan keinginan mereka hanya dengan memenangkan lotre atau pindah ke Hawaii. Karena lingkaran pemikiran-perasaan, cepat atau lambat — setelah pengalaman baru selesai — kebanyakan orang kembali ke keadaan emosi dasar mereka.

Jadi jika Anda sengsara dengan pekerjaan lama Anda tetapi berhasil mendapatkan pekerjaan baru, Anda mungkin bahagia selama beberapa minggu atau bahkan beberapa bulan. Tetapi jika Anda telah menghabiskan waktu bertahun-tahun untuk mengkondisikan tubuh Anda agar menjadi kecanduan kesengsaraan, Anda akhirnya akan kembali ke emosi lama itu karena tubuh Anda akan sangat membutuhkan bahan kimiawi. Lingkungan luar Anda mungkin telah berubah, tetapi tubuh Anda akan selalu mempercayai kimia internal lebih dari kondisi eksternal, jadi secara emosional tetap terkunci dalam keadaan lama Anda, masih kecanduan emosi lama itu. Itu hanyalah cara lain untuk mengatakan Anda masih hidup di masa lalu. Dan karena kimia internal itu tidak berubah, Anda tidak dapat mengubah ekspresi gen Anda untuk membuat protein baru untuk memperbaiki struktur atau fungsi tubuh Anda, jadi tidak ada perubahan dalam kesehatan atau kehidupan Anda.

Pada musim dingin 2016, pada lokakarya lanjutan kami di Tacoma, Washington, tim saya dan saya melakukan penelitian tentang pengaruh peningkatan emosi terhadap fungsi kekebalan, mengambil sampel air liur dari 117 subjek uji pada awal lokakarya dan kemudian lagi empat hari nanti di kesimpulan lokakarya. Kami mengukur imunoglobulin A (IgA), penanda protein untuk kekuatan sistem kekebalan.

IgA adalah bahan kimia yang sangat kuat, salah satu protein utama yang bertanggung jawab untuk fungsi kekebalan tubuh yang sehat dan sistem pertahanan internal. Itu terus-menerus melawan serangan bakteri, virus, jamur, dan organisme lain yang menyerang atau sudah hidup di dalam lingkungan internal tubuh. Ini sangat kuat sehingga lebih baik daripada suntikan flu atau penguat sistem kekebalan yang mungkin Anda gunakan; ketika diaktifkan, itu adalah sistem pertahanan internal utama dalam tubuh manusia. Ketika tingkat stres (dan oleh karena itu, tingkat hormon stres seperti kortisol) naik, ini menurunkan tingkat IgA, sehingga membahayakan dan menurunkan ekspresi sistem kekebalan dari gen yang membuat protein ini.

Selama lokakarya empat hari kami, kami meminta peserta studi kami untuk pindah ke keadaan emosi yang tinggi seperti cinta, kegembiraan, inspirasi, atau syukur selama sembilan hingga sepuluh menit tiga kali sehari. Jika kami dapat meningkatkan emosi kami, kami bertanyatanya, dapatkah kami meningkatkan sistem kekebalan kami? Dengan kata lain, dapatkah siswa kami mengatur gen IgA hanya dengan mengubah keadaan emosional mereka?

Hasilnya membuat kami takjub. Tingkat IgA rata-rata meningkat 49,5 persen. Kisaran normal untuk IgA adalah 37 hingga 87 miligram per desiliter (mg / dL), tetapi beberapa orang mengukur lebih dari 100 mg / dL di akhir lokakarya. 7 Subjek jukkan perubahan epigenetik yang signifikan dan dapat diukur tanpa memiliki pengalaman signifikan di lingkungan eksternal mereka. Dengan mencapai keadaan emosi yang meningkat bahkan hanya untuk beberapa hari, tubuh mereka mulai percaya bahwa mereka berada di lingkungan baru, sehingga mereka dapat memberi sinyal pada gen baru dan mengubah ekspresi genetik mereka (dalam hal ini, ekspresi protein dari kekebalan tubuh). sistem). (Lihat Gambar 2.4 .)

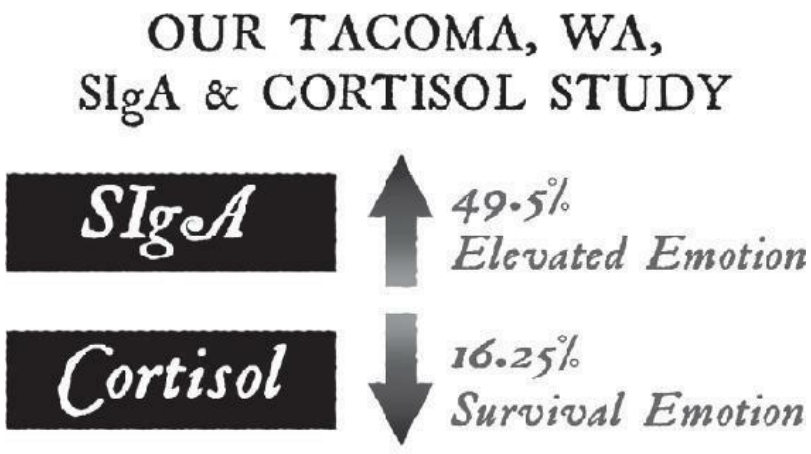


Figure 2.4

Saat kita berlatih mempertahankan emosi yang meningkat dan mengubah energi kita, kita benar-benar dapat mengatur gen baru yang membuat protein baru yang sehat untuk memperkuat sistem pertahanan internal kita. Saat kita mengurangi emosi
bertahan hidup kita, dan meminimalkan kebutuhan akan sistem perlindungan eksternal kita, kita menurunkan regulasi gen untuk
produksi hormon stres. (SIgA pada gambar di atas singkatan dari salivary immunoglobulin A; kortisol mewakili hormon stres. Keduanya diukur dalam air liur.)

Ini berarti Anda mungkin tidak memerlukan apotek atau bahan eksogen untuk menyembuhkan Anda — Anda memiliki kekuatan dari dalam untuk mengatur gen yang membuat IgA dalam beberapa hari. Sesuatu yang sederhana seperti bergerak ke tingkat kegembiraan, cinta, inspirasi, atau syukur yang lebih tinggi selama lima hingga sepuluh menit sehari dapat menghasilkan perubahan epigenetik yang signifikan pada kesehatan dan tubuh Anda.

Kemana Perhatian Pergi, Aliran Energi

Karena di mana Anda menempatkan perhatian Anda adalah di mana Anda menempatkan energi Anda, ketika Anda bangun di pagi hari dan segera mulai menaruh perhatian dan energi Anda pada semua orang yang harus Anda lihat hari itu, tempat yang harus Anda tuju, objek yang Anda miliki. , dan hal-hal yang harus Anda lakukan di dunia tiga dimensi, energi Anda menjadi retak. Semua energi kreatif Anda mengalir menjauh dari Anda, Gambar 2.5 menggambarkannya, untuk semua hal di dunia luar yang bersaing untuk mendapatkan perhatian Anda — ponsel Anda, laptop Anda, rekening bank Anda, rumah Anda, pekerjaan Anda, rekan kerja Anda, pasangan Anda, anak-anak Anda, musuh Anda, hewan peliharaan Anda, medis Anda kondisi, dan sebagainya. Lihat sekilas Gambar 2.5 . Jelas bahwa perhatian dan energi kebanyakan orang diarahkan ke dunia material luar mereka. Ini menimbulkan pertanyaan: Berapa banyak energi yang tersisa di dunia batin pikiran dan perasaan Anda untuk menciptakan kenyataan baru?

Pertimbangkan sejenak bahwa masing-masing dari orang-orang ini atau hal-hal yang sangat Anda perhatikan ini dikenal dalam hidup Anda karena Anda pernah mengalaminya. Seperti yang saya sebutkan sebelumnya di bab ini, Anda memiliki jaringan neurologis di otak Anda untuk masing-masing hal itu. Karena mereka dipetakan di otak Anda, Anda melihat dan mengalaminya dari masa lalu Anda. Dan semakin Anda terus mengalaminya, semakin otomatis dan diperkaya sirkuit saraf untuk masing-masing sirkuit tersebut karena redundansi berbagai pengalaman terus merakit dan menyempurnakan sirkuit yang semakin banyak. Itulah yang dilakukan pengalaman; itu memperkaya otak. Jadi Anda memiliki jaringan neurologis tentang bos Anda, jaringan neurologis tentang uang, jaringan neurologis tentang pasangan Anda, jaringan neurologis tentang anak-anak Anda, jaringan neurologis untuk situasi keuangan Anda, jaringan neurologis untuk rumah Anda, dan jaringan neurologis tentang semua harta dunia fisik Anda karena Anda telah mengalami semua orang atau hal-hal itu pada waktu dan tempat yang berbeda.

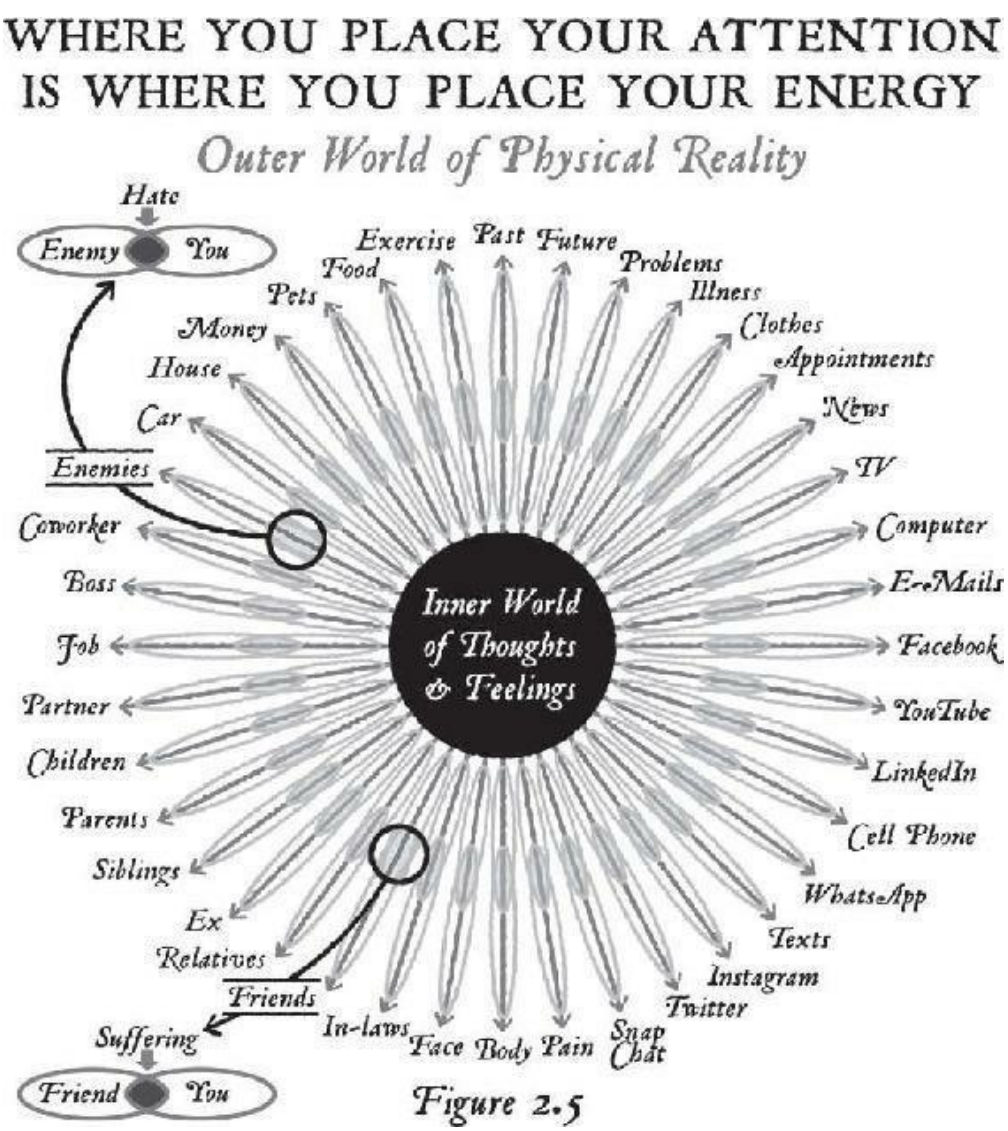


Figure 2.5

Setiap orang, objek, benda, tempat, atau situasi dalam realitas fisik yang kita kenal memiliki jaringan neurologis yang ditetapkan di otak kita dan komponen emosional yang terhubung dengannya karena kita telah mengalami semua hal ini.

Beginilah energi kita terikat pada realitas masa lalu-sekarang kita. Oleh karena itu, saat Anda memusatkan perhatian pada semua elemen ini, energi Anda mengalir menjauh dari Anda dan hanya menyisakan sedikit energi di dunia pikiran dan perasaan batin Anda untuk menciptakan sesuatu yang baru dalam hidup Anda.

Jika Anda melihat bagian yang diperbesar dari gambar tempat kedua oval berpotongan, ini menunjukkan bagaimana kita menggunakan elemen yang berbeda di dunia luar untuk menegaskan kembali kecanduan emosional kita. Anda dapat

menggunakan teman Anda untuk menegaskan kembali kecanduan Anda pada penderitaan, Anda dapat menggunakan musuh Anda untuk menegaskan kembali kecanduan Anda kebencian. Ini menimbulkan pertanyaan, Berapa banyak energi kreatif Anda yang dapat Anda gunakan untuk merancang yang takdir baru?

Ketika perhatian Anda, dan oleh karena itu, energi Anda, terbagi antara semua objek, orang, masalah, dan masalah dunia luar ini, tidak ada energi yang tersisa bagi Anda untuk dimasukkan ke dalam dunia pikiran dan perasaan batin Anda. Jadi tidak ada energi tersisa untuk Anda gunakan untuk menciptakan sesuatu yang baru. Mengapa? Karena bagaimana Anda berpikir dan bagaimana perasaan Anda benar-benar menciptakan realitas pribadi Anda. Oleh karena itu, jika Anda berpikir dan merasa setara dengan semua yang Anda ketahui (itulah yang diketahui), Anda terus menegaskan kembali kehidupan yang sama. Faktanya, kami dapat mengatakan bahwa kepribadian Anda tidak lagi menciptakan realitas pribadi Anda; sekarang realitas pribadi Anda menciptakan kepribadian Anda. Lingkungan eksternal Anda mengendalikan pikiran dan perasaan Anda. Ada kecocokan biologis antara dunia batin pikiran dan perasaan Anda dan dunia luar Anda, realitas masa lampau-sekarang yang terbuat dari orang dan benda pada waktu dan tempat tertentu. Anda terus-menerus menjaga hidup Anda tetap sama karena Anda menjaga perhatian (pikiran) dan energi (perasaan) Anda tetap sama.

Terakhir, jika cara berpikir dan perasaan Anda menyiarkan tanda elektromagnetik yang memengaruhi setiap area kehidupan Anda, Anda menyiarkan energi elektromagnetik yang sama dan hidup Anda tidak pernah berubah. Kita dapat mengatakan bahwa energi Anda sama dengan segala sesuatu dalam realitas masa lalu-sekarang Anda — dan Anda sedang menciptakan kembali masa lalu. Itu bukan satu-satunya batasan yang terjadi. Ketika Anda menempatkan semua perhatian dan energi Anda pada dunia luar dan Anda terus bereaksi terhadap kondisi yang sama dengan cara yang sama — dalam keadaan stres kronis, yang menyebabkan otak berada dalam keadaan terangsang terus-menerus — dunia batin Anda menjadi tidak seimbang dan otak Anda mulai bekerja secara tidak efisien. Dan kemudian Anda menjadi kurang efektif dalam menciptakan apa pun. Dengan kata lain, Anda menjadi korban hidup Anda, bukan pencipta hidup Anda.

Hidup dengan Hormon Stres

Sekarang, mari kita lihat lebih dekat bagaimana kita akhirnya menjadi kecanduan emosi negatif — atau lebih tepatnya, apa yang kita sebut hormon stres. Saat kita bereaksi terhadap kondisi apa pun di dunia luar kita yang cenderung mengancam, baik ancaman itu nyata maupun khayalan, tubuh kita melepaskan hormon stres untuk memobilisasi energi dalam jumlah besar sebagai tanggapan terhadap ancaman itu. Saat ini terjadi, tubuh bergerak tidak seimbang — tepatnya apa stres itu. Ini adalah respons yang alami dan sehat, karena di zaman kuno, campuran kimiawi adrenalin dan kortisol serta hormon serupa dilepaskan ketika kita menghadapi bahaya di dunia luar. Mungkin predator mengejar kita, misalnya, dan kita harus mengambil keputusan untuk berkelahi, lari, atau bersembunyi.

Ketika kita berada dalam mode bertahan hidup, kita secara otomatis menjadi materialis, mendefinisikan realitas dengan indera kita: dengan apa yang bisa kita lihat, dengar, cium,

rasakan, dan rasakan. Kita juga mempersempit fokus kita dan menaruh semua perhatian kita pada materi — pada tubuh kita yang ada dalam ruang dan waktu tertentu. Hormon stres menyebabkan kita memberikan semua perhatian kita pada dunia luar karena itu dimana bahaya mengintai. Dulu di zaman manusia purba, tentu saja, respons ini bagus. Itu adaptif. Itu membuat kami tetap hidup. Dan begitu kami memusatkan perhatian pada penyebabnya dan kemudian bahayanya berlalu, kadar semua hormon stres itu kembali seimbang.

Tetapi di zaman modern, hal itu tidak lagi terjadi. Setelah hanya satu panggilan telepon atau email dari atasan kita atau anggota keluarga yang menimbulkan reaksi emosional yang kuat seperti kemarahan, frustrasi, ketakutan, kecemasan, kesedihan, rasa bersalah, penderitaan, atau rasa malu, kita menghidupkan pertarungan-atau- primitif sistem saraf penerbangan, menyebabkan kita bereaksi seolah-olah kita dikejar oleh predator. Bahan kimia yang sama secara otomatis tetap aktif karena ancaman eksternal sepertinya tidak pernah hilang. Yang benar adalah bahwa banyak dari kita menghabiskan sebagian besar waktu kita dalam keadaan gairah yang meningkat ini. Ini menjadi kronis. Seolah-olah pemangsa tidak berada di luar sana di alam liar, sesekali terlihat bergigi, tetapi malah tinggal di gua yang sama dengan kita — rekan kerja beracun yang mejanya tepat di sebelah meja kita, misalnya.

Respons stres kronis seperti itu tidak adaptif; itu maladaptif. Ketika kita hidup dalam mode bertahan hidup dan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol terus memompa ke seluruh tubuh kita, kita tetap waspada tinggi alih-alih kembali ke keseimbangan. Seperti dalam pengalaman Anna di Bab 1 , ketika ketidakseimbangan ini dipertahankan dalam jangka panjang, kemungkinan besar kita menuju penyakit, karena stres jangka panjang menurunkan ekspresi gen yang sehat. Faktanya, tubuh kita menjadi sangat terkondisi oleh aliran bahan kimia ini sehingga mereka menjadi kecanduan. Tubuh kita benar-benar menginginkannya.

Dalam mode ini, otak kita menjadi terlalu waspada dan terangsang saat kita mencoba memprediksi, mengendalikan, dan memaksakan hasil dalam upaya meningkatkan peluang kita untuk bertahan hidup. Dan semakin kita melakukan ini, semakin kuat kecanduannya dan semakin kita percaya kita adalah tubuh kita yang terhubung dengan identitas kita dan lingkungan kita, hidup dalam waktu linier. Itu karena di sanalah semua perhatian kita berada.

Ketika otak Anda terangsang dan Anda hidup dalam mode bertahan hidup, dan Anda harus terus mengalihkan perhatian Anda ke pekerjaan Anda, ke berita, ke mantan Anda, ke teman Anda, ke email Anda, ke Facebook, dan ke Twitter, Anda mengaktifkan setiap jaringan neurologis yang berbeda ini dengan sangat cepat. (Ulasan Angka2.5 .) Jika Anda terus melakukan ini dari waktu ke waktu, tindakan yang biasanya mempersempit fokus Anda dan mengalihkan perhatian Anda akan membuat otak Anda terkotak-kotak dan tidak lagi berfungsi secara seimbang. Dan ketika itu terjadi, Anda sedang melatih otak Anda untuk bekerja dalam pola yang tidak teratur dan tidak koheren, yang menyebabkannya bekerja dengan sangat tidak

efisien. Seperti badai petir di awan, berbagai jaringan saraf meledak, sehingga otak Anda bekerja tidak sinkron. Efeknya mirip dengan sekelompok drumer yang semuanya menggedor kulit mereka pada saat yang sama tetapi tidak bersamaan atau dengan ritme apa pun. Kita akan berbicara lebih banyak tentang konsep koherensi dan inkoherensi di bab selanjutnya, tetapi untuk saat ini cukup mengetahui bahwa ketika otak Anda menjadi tidak koheren, Anda menjadi tidak koheren. Ketika otak Anda tidak bekerja secara optimal, Anda tidak bekerja secara optimal.

Untuk setiap orang atau benda atau tempat dunia luar yang pernah Anda alami dalam hidup Anda yang diketahui, Anda memiliki emosi yang terhubung dengannya karena emosi — yang merupakan energi yang bergerak — adalah residu kimiawi dari pengalaman. Dan jika sebagian besar waktu Anda hidup dengan hormon stres yang membuat ketagihan itu, Anda mungkin menggunakan atasan Anda untuk menegaskan kembali kecanduan Anda pada penilaian. Anda mungkin menggunakan rekan kerja Anda untuk menegaskan kembali kecanduan Anda pada persaingan. Anda dapat menggunakan teman Anda untuk menegaskan kembali kecanduan Anda pada penderitaan. Anda mungkin menggunakan musuh Anda untuk menegaskan kembali kecanduan Anda pada kebencian, orang tua Anda untuk menegaskan kembali kecanduan Anda pada rasa bersalah, umpan Facebook Anda untuk menegaskan kembali kecanduan Anda pada rasa tidak aman, berita untuk menegaskan kembali kecanduan Anda pada amarah, mantan Anda untuk menegaskan kembali kecanduan Anda pada kebencian, dan hubungan Anda dengan uang untuk menegaskan kembali kecanduan Anda terhadap kekurangan.

Ini berarti emosi Anda — energi Anda — bercampur, bahkan terikat, dengan setiap orang, tempat, atau hal yang Anda alami dalam realitas yang Anda kenal dan familiar. Dan itu berarti tidak ada energi yang tersedia bagi Anda untuk menciptakan pekerjaan baru, hubungan baru, situasi keuangan baru, kehidupan baru, atau bahkan tubuh yang baru sembuh. Izinkan saya mengatakannya dengan cara lain. Jika bagaimana Anda berpikir dan bagaimana perasaan Anda menentukan frekuensi dan informasi yang Anda pancarkan dalam medan energi Anda, yang memiliki efek signifikan pada hidup Anda, dan jika semua perhatian Anda (dan juga semua energi Anda) terikat di dunia luar Anda. orang, benda, tempat, dan waktu, tidak ada energi yang tersisa di dunia pikiran dan perasaan batin Anda. Oleh karena itu, semakin kuat emosi Anda kecanduan, semakin Anda akan menempatkan perhatian Anda pada orang, objek, tempat, atau keadaan di dunia luar Anda — memberikan sebagian besar energi kreatif Anda dan menyebabkan Anda merasa dan berpikir setara dengan segala hal. kamu tahu. Menjadi sulit untuk berpikir atau merasakan dengan cara baru apa pun ketika Anda kecanduan dunia luar Anda. Dan mungkin saja Anda bisa menjadi kecanduan semua orang dan hal-hal dalam hidup Anda yang menyebabkan semua masalah Anda sejak awal. Begitulah cara Anda memberikan kekuatan Anda dan salah mengatur energi Anda. Jika Anda mengulas Gambar 2.5 , Anda akan menemukan beberapa contoh untuk mengilustrasikan bagaimana kita menciptakan ikatan energik ke semua elemen di dunia luar kita.

Melihat Gambar 2.6 . Di sisi kiri diagram, Anda melihat dua atom yang terikat oleh medan energi tak terlihat. Mereka berbagi informasi. Energi itulah yang mengikat mereka bersama. Di sisi kanan diagram, Anda melihat dua orang yang berbagi pengalaman kebencian dan yang juga terikat oleh medan energi tak terlihat yang membuat mereka tetap terhubung dengan penuh semangat. Sebenarnya, mereka berbagi energi dan informasi yang sama.

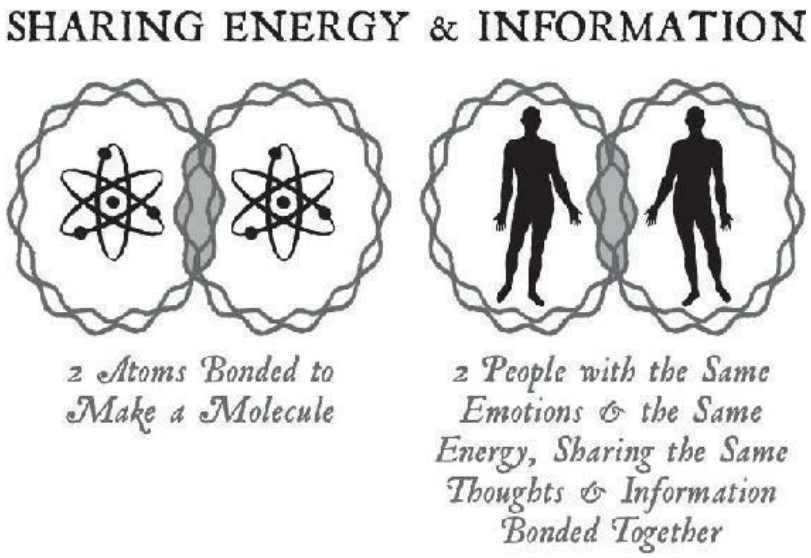


Figure 2.6

Sama seperti dua atom yang terikat bersama untuk membentuk molekul — yang berbagi energi dan informasi — ketika dua orang berbagi emosi dan energi yang sama, dan mengkomunikasikan pikiran dan informasi yang sama, mereka juga menjadi terikat. Dalam kedua kasus, keduanya terikat oleh bidang tak terlihat dari energi yang membuat mereka tetap terhubung. Jika dibutuhkan energi untuk memisahkan kedua atom ini, dibutuhkan energi dan kesadaran untuk mengalihkan perhatian kita dari orang-orang dan kondisi dalam hidup kita yang telah kita berikan banyak energi keatif .

Untuk memisahkan kedua atom tersebut, dibutuhkan energi. Dengan cara yang sama, jika perhatian dan energi Anda terikat pada orang, tempat, dan hal-hal yang sama di luar, dunia fisik, Anda dapat memahami bahwa dibutuhkan energi dan upaya untuk memutuskan ikatan tersebut saat Anda dalam meditasi. Ini menimbulkan pertanyaan: Seberapa banyak energi kreatif Anda yang terikat dengan rasa bersalah, kebencian, kebencian, kekurangan, atau ketakutan? Yang benar adalah bahwa Anda bisa menggunakan semua energi itu untuk menciptakan kembali takdir baru.

Untuk melakukan itu, Anda harus melampaui semua hal di dunia luar Anda dengan mengalihkan perhatian Anda darinya. Itulah mengapa kami menggunakan meditasi sebagai model untuk mengubah keadaan internal kami. Hal ini memungkinkan kita untuk melepaskan diri dari pergaulan kita ke setiap tubuh, setiap orang, setiap hal, di mana-mana, dan setiap

waktu cukup lama untuk melakukan perjalanan ke dalam. Begitu Anda mengatasi tubuh emosional Anda dan mengalihkan perhatian Anda dari segala sesuatu yang Anda ketahui di dunia luar, Anda memanggil energi Anda kembali kepada Anda, memutus ikatan dengan realitas masa lalu-masa kini (yang tetap sama). Anda harus melakukan transisi dari seseorang menjadi bukan tubuh — yang berarti Anda harus mengalihkan perhatian Anda dari tubuh, rasa sakit, dan rasa lapar Anda. Anda harus berubah dari menjadi seseorang menjadi bukan siapa-siapa (mengalihkan perhatian Anda dari identitas Anda sebagai mitra, orang tua, dan karyawan). Anda harus beralih dari memusatkan perhatian pada beberapa hal menjadi tidak memperhatikan apa pun (melupakan semua tentang ponsel Anda, email Anda, dan mendapatkan secangkir kopi) dan dari berada di suatu tempat menjadi tidak ada tempat (di luar pemikiran tentang kursi tempat Anda bermeditasi atau ke mana Anda akan pergi hari ini) dan dari berada dalam waktu linier menjadi dalam waktu singkat (tanpa ingatan atau pemikiran yang mengganggu tentang masa depan).

Saya tidak mengatakan bahwa ponsel atau laptop Anda atau mobil Anda atau rekening bank Anda buruk, tetapi ketika Anda terlalu terikat pada hal-hal itu dan mereka telah menarik perhatian Anda sedemikian rupa sehingga Anda tidak dapat melampaui batas. memikirkannya (karena emosi kuat yang Anda asosiasikan dengan mereka), harta benda itu memilikimu. Dan kemudian Anda tidak dapat membuat sesuatu yang baru. Satu-satunya cara untuk melakukannya adalah dengan belajar menarik kembali semua energi yang retak itu sehingga Anda dapat mengatasi emosi bertahan hidup yang membuat Anda kecanduan dan yang menjaga semua energi Anda terikat pada realitas masa lalu-sekarang. Setelah Anda mengalihkan perhatian dari semua elemen eksterior itu, Anda mulai melemahkan ikatan energik dan emosional Anda dengan hal-hal itu dan akhirnya Anda mulai membebaskan diri. Cukup energi yang tersedia untuk menciptakan masa depan baru. Itu akan mengharuskan Anda untuk menyadari di mana Anda secara tidak sadar menempatkan perhatian Anda, dan — seperti memisahkan dua atom — juga akan membutuhkan energi untuk secara sadar memutuskan ikatan tersebut.

Orang-orang mendatangi saya sepanjang waktu di lokakarya dan memberi tahu saya hard drive komputer mereka rusak atau seseorang mencuri mobil mereka atau mereka kehilangan pekerjaan dan mereka tidak punya uang lagi. Ketika mereka memberi tahu saya bahwa mereka telah kehilangan orang atau benda dalam hidup mereka, tahukah Anda apa yang selalu saya katakan kepada mereka? "Bagus! Lihat berapa banyak energi yang tersedia yang Anda miliki sekarang untuk merancang takdir baru! ” Ngomong-ngomong, jika Anda melakukan ini dengan baik dan berhasil mengembalikan energi Anda kepada Anda, kemungkinan besar akan terasa tidak nyaman pada awalnya, bahkan sedikit kacau. Bersiaplah, karena area tertentu dalam hidup Anda mungkin berantakan. Tapi jangan khawatir. Itu seharusnya terjadi karena Anda memutuskan ikatan energik antara diri Anda dan realitas masa lalu Anda yang sama. Apa pun yang tidak lagi dalam getaran yang cocok antara Anda dan masa depan Anda akan sirna. Biarkan.

Inilah contoh yang bagus. Seorang teman saya yang menjadi wakil presiden sebuah universitas muncul untuk rapat dewan sekitar tiga minggu setelah dia mulai melakukan pekerjaan meditasi ini. Dia adalah tulang punggung universitas itu. Para mahasiswa dan fakultas mencintainya. Dia masuk ke rapat dewan dan duduk — dan mereka memecatnya. Jadi dia menelepon saya dan berkata, “Hei, saya tidak tahu apakah proses meditasi ini berhasil. Dewan baru saja memecat saya. Bukankah hal-hal hebat seharusnya terjadi pada saya ketika saya melakukan pekerjaan? ”

"Dengar," kataku padanya. “Janganlah kamu berpegang pada emosi bertahan hidup itu, karena dengan begitu kamu akan berada di masa lalu. Sebaliknya, terus temukan momen saat ini dan ciptakan dari tempat itu. ” Dalam dua minggu dia jatuh cinta dengan seorang wanita yang kemudian dinikahinya. Dia juga segera menerima tawaran untuk pekerjaan yang lebih baik sebagai wakil presiden dari universitas yang jauh lebih besar dan lebih baik, yang dia terima dengan rasa syukur.

Setahun kemudian, dia menelepon saya lagi untuk memberi tahu saya bahwa perguruan tinggi yang memecatnya sekarang memintanya kembali sebagai presiden. Jadi, Anda tidak pernah tahu apa yang ada di alam semesta untuk Anda saat realitas lama Anda menghilang dan realitas baru Anda mulai terungkap. Satu-satunya hal yang dapat saya yakinkan kepada Anda adalah ini: Hal yang tidak diketahui tidak pernah mengecewakan saya.

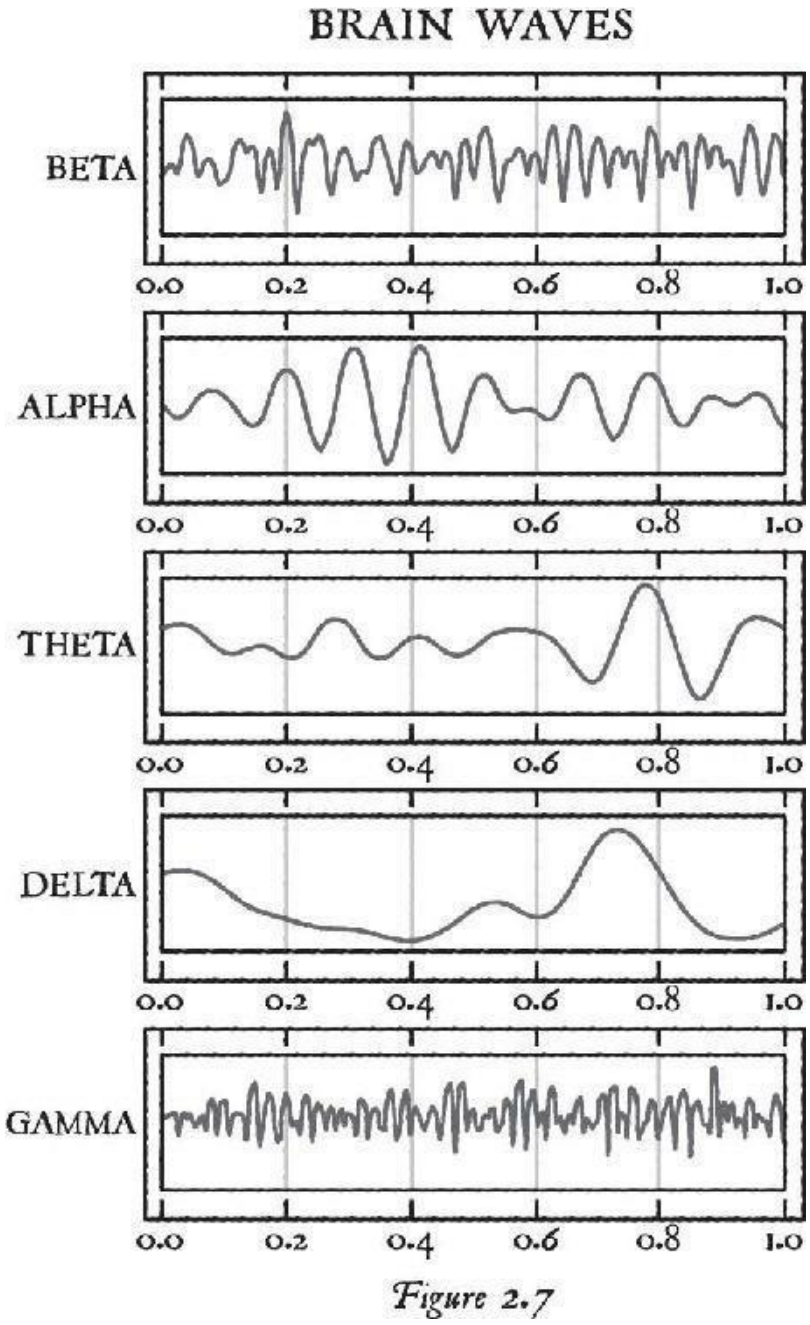
Menarik Kembali Energi Anda

Jika Anda akan terputus dari dunia luar, Anda harus belajar bagaimana mengubah gelombang otak Anda. Jadi, mari kita bahas tentang frekuensi gelombang otak sejenak. Sebagian besar waktu Anda terjaga dan sadar, Anda berada dalam rentang frekuensi gelombang otak beta. Beta diukur dalam frekuensi jarak rendah, sedang, dan tinggi. Beta rentang rendah adalah keadaan rileks ketika Anda tidak melihat ancaman apa pun dari dunia luar tetapi Anda masih menyadari tubuh Anda dalam ruang dan waktu. Ini adalah keadaan Anda ketika Anda membaca, memperhatikan putri Anda selama percakapan yang ramah, atau mendengarkan ceramah. Beta mid-range adalah keadaan yang sedikit lebih terangsang, seperti ketika Anda berada dalam sekelompok orang, memperkenalkan diri Anda kepada semua orang untuk pertama kalinya, dan Anda harus mengingat nama semua orang. Anda lebih waspada, tetapi Anda tidak terlalu stres atau benar-benar tidak seimbang. Pikirkan beta kisaran menengah sebagai stres yang baik. Beta rentang tinggi adalah keadaan Anda saat Anda mendongkrak hormon stres. Ini adalah gelombang otak yang Anda tunjukkan saat Anda menunjukkan emosi bertahan hidup, termasuk kemarahan, kekhawatiran, agitasi, penderitaan, kesedihan, kecemasan, frustrasi, atau bahkan depresi. Beta rentang tinggi bisa lebih dari tiga kali lebih tinggi dari beta rentang rendah dan dua kali lebih tinggi dari beta rentang menengah.

Meskipun Anda mungkin menghabiskan sebagian besar waktu bangun Anda dalam gelombang otak frekuensi beta, Anda juga mencelupkan ke dalam gelombang otak frekuensi alfa sepanjang hari. Anda menampilkan gelombang otak alfa saat Anda rileks, tenang, kreatif, dan bahkan intuitif — saat Anda tidak lagi berpikir atau menganalisis dan malah melamun atau membayangkan, seperti keadaan trance. Jika gelombang otak beta menunjukkan saat Anda menempatkan sebagian besar perhatian Anda di dunia luar, gelombang otak alfa menunjukkan saat Anda menempatkan lebih banyak perhatian pada dunia batin Anda.

Gelombang otak dengan frekuensi-theta mengambil alih pada tahap senja itu ketika pikiran Anda masih terjaga tetapi tubuh Anda tertidur. Frekuensi ini juga terkait dengan keadaan meditasi yang dalam. Gelombang otak frekuensi delta biasanya datang selama tidur nyenyak dan restoratif. Namun, selama empat tahun terakhir, tim riset saya dan saya telah mencatat beberapa siswa yang dapat berpindah ke gelombang otak delta yang sangat dalam selama meditasi. Tubuh mereka tertidur lelap, dan mereka tidak sedang bermimpi, tetapi pemindaian otak mereka menunjukkan bahwa otak mereka memproses amplitudo energi yang sangat tinggi. Akibatnya, mereka melaporkan memiliki pengalaman mistik yang mendalam tentang kesatuan, merasa terhubung dengan semua orang dan segala sesuatu di alam semesta. Lihat Gambar 2.7 untuk membandingkan keadaan gelombang otak yang berbeda.

Gelombang otak berfrekuensi gamma menunjukkan apa yang saya sebut keadaan suprakesadaran. Energi frekuensi tinggi ini terjadi ketika otak terangsang dari peristiwa internal (salah satu contoh paling umum adalah selama meditasi saat mata Anda tertutup dan Anda masuk ke
dalam), bukan peristiwa yang terjadi di luar tubuh. Kita akan berbicara lebih banyak tentang gelombang otak gamma di bab-bab selanjutnya.



Perbandingan gelombang otak yang berbeda.

Salah satu tantangan terbesar yang orang-orang hadapi ketika mereka bermeditasi adalah beralih dari beta rentang tinggi (dan bahkan mid-range) dan beralih ke frekuensi gelombang otak alfa dan kemudian theta. Sangat penting untuk melakukannya, karena ketika mereka memperlambat gelombang otak mereka ke frekuensi lain ini, mereka tidak lagi memperhatikan dunia luar dan semua gangguan yang biasa mereka pikirkan ketika mereka sedang stres. Dan karena mereka tidak menganlisia dan menyusun strategi, mencoba untuk mempersiapkan

skenario terburuk di masa depan berdasarkan ingatan menakutkan mereka di masa lalu, mereka memiliki kesempatan untuk menjadi saat ini, untuk hanya ada di saat ini.

Bukankah indah selama meditasi untuk memutuskan hubungan Anda dengan semua elemen di lingkungan luar Anda, untuk melampaui tubuh Anda, ketakutan Anda, dan jadwal Anda dan melupakan masa lalu Anda yang sudah dikenal dan masa depan Anda yang dapat diprediksi? Jika Anda melakukannya dengan benar, Anda bahkan akan lupa waktu. Saat Anda mengatasi pemikiran otomatis, emosi, dan kebiasaan Anda dalam meditasi, itulah yang terjadi: Anda melampaui tubuh, lingkungan, dan waktu Anda. Anda melemahkan ikatan energik dengan realitas masa lalu-sekarang Anda dan menemukan diri Anda pada saat ini. Hanya pada saat ini Anda dapat memanggil energi Anda kembali kepada Anda.

Ini memang membutuhkan usaha (meskipun akan menjadi lebih mudah dengan latihan) karena Anda hidup dengan hormon stres hampir sepanjang waktu. Jadi mari kita lihat apa yang terjadi ketika Anda tidak berada di saat ini selama meditasi sehingga Anda akan tahu bagaimana menanganinya saat itu muncul. Memahami keterampilan ini penting karena jika Anda tidak dapat mengatasi stres, masalah, dan rasa sakit Anda, Anda tidak dapat menciptakan masa depan baru di mana hal-hal itu tidak ada.

Jadi katakanlah Anda sedang duduk dalam meditasi Anda dan Anda mulai memiliki beberapa pikiran yang menyimpang. Anda memiliki kebiasaan berpikir seperti itu karena Anda telah berpikir dengan cara yang sama dan menaruh perhatian Anda pada orang dan benda yang sama pada waktu dan tempat yang sama selama bertahun-tahun sekarang. Dan Anda secara otomatis merangkul perasaan akrab yang sama setiap hari hanya untuk menegaskan kembali kepribadian yang sama yang terhubung dengan realitas pribadi Anda yang sama.
- berulang kali mengkondisikan tubuh Anda ke masa lalu. Satu-satunya perbedaan sekarang adalah karena Anda mencoba bermeditasi, mata Anda tertutup.

Saat Anda duduk di sana dengan mata tertutup, Anda tidak sedang melihat bos Anda secara fisik. Tetapi tubuh Anda ingin merasakan kemarahan itu karena setiap kali Anda melihatnya pada hari Anda terjaga — 50 kali sehari, lima hari seminggu — Anda memiliki kebiasaan untuk merasakan kepahitan atau agresi. Demikian pula, ketika Anda menerima email darinya (yang terjadi setidaknya 10 kali sehari), Anda secara tidak sadar memiliki reaksi emosional yang sama terhadapnya, sehingga tubuh Anda sudah terbiasa membutuhkannya untuk menegaskan kembali kecanduan Anda terhadap amarah. Ia ingin merasakan emosi yang telah membuatnya kecanduan, dan seperti seorang pecandu yang mendambakan obat, tubuh mengidam bahan kimia yang sudah dikenalnya. Ia ingin merasakan kemarahan yang akrab pada atasan Anda karena Anda tidak mendapatkan promosi atau ingin merasakan penilaian tentang rekan kerja Anda yang selalu ingin Anda melindungi dia. Kemudian Anda mulai memikirkan rekan kerja lain yang mengganggu Anda dan alasan lain untuk marah kepada atasan Anda. Anda sedang duduk di sana mencoba bermeditasi, tetapi tubuh Anda melemparkan wastafel dapur ke arah Anda. Itu karena ia menginginkan perbaikan kimiawi dari emosi yang biasa Anda rasakan sepanjang hari terjaga dengan mata terbuka.

Begitu Anda menyadari apa yang terjadi — bahwa Anda menaruh semua perhatian Anda pada emosi itu — Anda menjadi sadar bahwa Anda menginvestasikan energi Anda ke masa lalu (karena emosi adalah catatan masa lalu), jadi Anda berhenti dan kembali ke masa sekarang saat dan Anda mulai melepaskan perhatian dan energi Anda dari masa lalu. Tetapi kemudian dalam beberapa saat, Anda mulai merasa frustrasi dan marah dan kesal lagi, dan Anda menyadari apa yang Anda lakukan. Anda ingat bahwa tubuh Anda sedang mencoba merasakan emosi-emosi itu untuk menegaskan kembali kecanduannya pada bahan kimia tersebut, dan Anda ingat bahwa emosi itu mendorong otak Anda ke gelombang otak beta tingkat tinggi — dan Anda berhenti. Setiap kali Anda berhenti sejenak, menenangkan tubuh Anda, dan kembali ke saat ini, Anda memberi tahu tubuh Anda bahwa itu bukan lagi pikiran— anda adalah pikiran.

Tetapi kemudian pikiran Anda mulai melayang ke dalam pikiran tentang orang yang harus Anda lihat dan tempat yang harus Anda kunjungi dan hal-hal yang harus Anda lakukan nanti. Anda bertanya-tanya apakah atasan Anda telah menjawab email itu, dan Anda ingat bahwa Anda juga belum membalas telepon saudara perempuan Anda. Dan hari ini adalah hari sampah, jadi itu mengingat kan diri Anda bahwa Anda harus membuang sampah. Dan tiba-tiba Anda menyadari bahwa dengan mengantisipasi skenario masa depan tersebut, Anda menginvestasikan perhatian dan energi Anda ke dalam realitas yang sama. Jadi Anda berhenti, kembali ke saat ini, dan sekali lagi melepaskan energi Anda dari masa depan yang dapat diprediksi dan diketahui itu dan memberi ruang untuk yang tidak diketahui dalam hidup Anda.

Melihat Gambar 2.8 . Ini menunjukkan bahwa begitu Anda menemukan diri Anda di titik manis dari momen saat ini yang murah hati, energi Anda (diwakili oleh panah) tidak lagi pergi dari Anda ke masa lalu dan masa depan seperti dulu. Gambar 2.3 . Sekarang Anda sedang melepaskan energi Anda dari masa lalu yang familiar dan masa depan yang dapat diprediksi. Anda tidak lagi menyalakan dan memasang sirkuit yang sama dengan cara yang sama, dan Anda tidak lagi mengatur dan memberi sinyal pada gen yang sama dengan cara yang sama dengan merasakan emosi yang sama. Jika Anda terus melakukan proses ini, Anda terus-menerus memanggil kembali semua energi itu kepada Anda dengan memutus ikatan energik yang membuat Anda tetap terhubung dengan realitas masa lalu-sekarang. Ini terjadi karena Anda mengambil perhatian dan energi Anda dari dunia luar dan menempatkannya di dunia batin Anda, dan Anda membangun medan elektromagnetik Anda sendiri yang mengelilingi tubuh Anda. Sekarang Anda memiliki energi yang tersedia yang dapat Anda gunakan untuk menciptakan sesuatu yang baru.

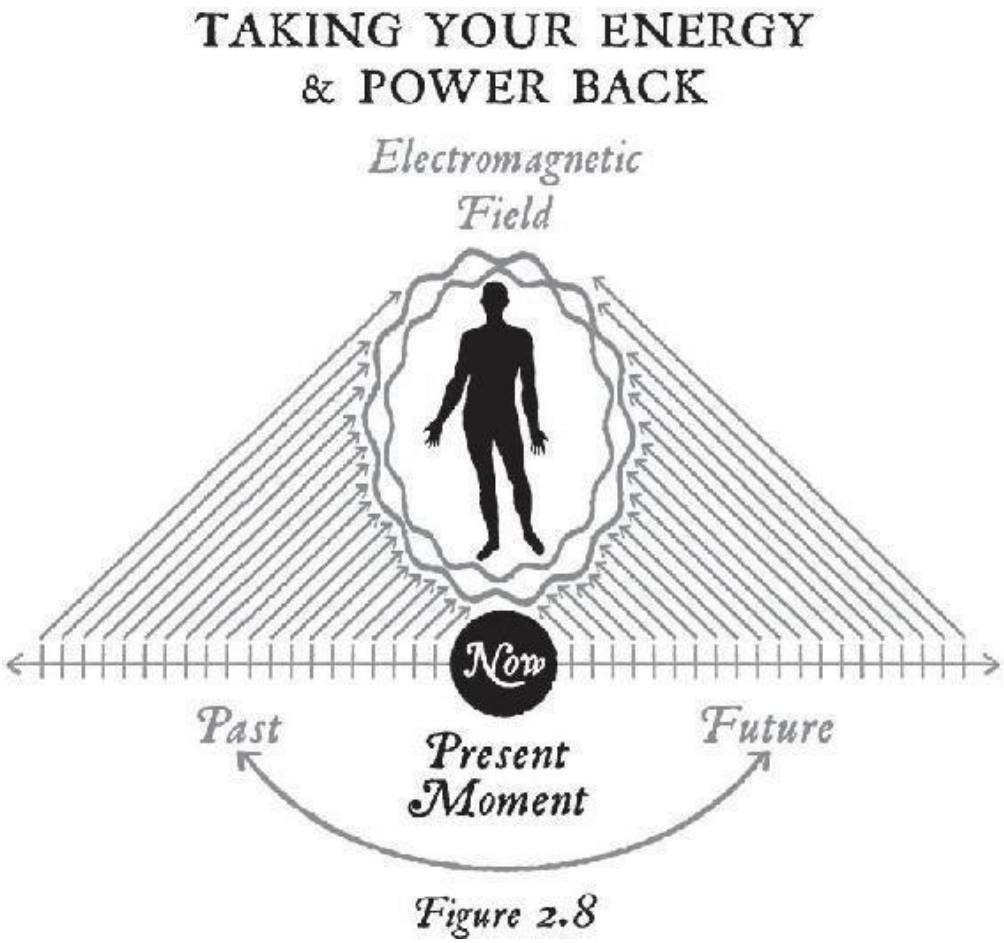


Figure 2.8

Saat Anda mengalihkan perhatian dari realitas masa lalu-sekarang atau realitas masa depan yang dapat diprediksi, Anda memanggil energi kembali kepada Anda dan membangun medan elektromagnetik Anda sendiri. Sekarang sudah tersedia Anda energi untuk menyembuhkan diri sendiri atau untuk menciptakan pengalaman baru dalam hidup Anda.

Tak heran, perhatian Anda akhirnya mulai melayang lagi. Saat Anda terus duduk bermeditasi, tubuh Anda menjadi lebih jengkel dan tidak sabar karena ingin melakukan sesuatu. Bagaimanapun, Anda telah memprogramnya setiap hari untuk bangun dan mengikuti rutinitas yang sama. Ia ingin berhenti bermeditasi, membuka matanya, dan Lihat some one. Ia ingin mendengar sesuatu di TV atau berbicara dengan seseorang di telepon. Itu lebih suka rasa sarapan daripada duduk di sana tanpa melakukan apa-apa. Itu ingin bau menyeduh kopi, seperti yang dilakukan orang setiap pagi. Dan itu akan sangat menyenangkan merasa sesuatu seperti mandi air panas sebelum memulai hari.

Tubuh ingin mengalami realitas fisik dengan indranya untuk merangkul emosi, tetapi tujuan Anda adalah menciptakan realitas dari dunia di luar indra Anda yang tidak ditentukan oleh Anda. tubuh sebagai pikiran tetapi oleh kamu sebagai pikiran. Jadi saat Anda menyadari program ini, Anda terus menenangkan tubuh Anda hingga saat ini. Tubuh mencoba kembali ke masa lalu

yang biasa karena ingin terlibat dalam masa depan yang dapat diprediksi, tetapi Anda terus menenangkannya kembali. Setiap kali Anda mengatasi kebiasaan otomatis itu, kemauan Anda menjadi lebih besar daripada program Anda. Setiap kali Anda terus menenangkan tubuh Anda ke saat ini, seperti melatih anjing untuk duduk, Anda sedang merekondisi tubuh Anda ke pikiran yang baru. Setiap kali Anda menyadari program Anda dan Anda bekerja untuk saat ini, Anda menyatakan bahwa kemauan Anda lebih besar daripada program Anda. Dan jika Anda terus mengembalikan perhatian Anda (dan karena itu energi Anda) kembali ke saat ini dan Anda terus memperhatikan kapan Anda hadir dan ketika Anda tidak, cepat atau lambat tubuh Anda akan menyerah. Proses terus-menerus kembali ke saat ini setiap kali Anda menyadari bahwa Anda telah kehilangannya yang mulai memutuskan ikatan energik dengan realitas yang Anda kenal. Dan ketika Anda kembali ke momen saat ini, apa yang sebenarnya Anda lakukan adalah melampaui identitas dunia fisik Anda dan berkembang ke bidang kuantum (sebuah konsep yang akan saya jelaskan secara mendetail di bab berikutnya).

Bagian tersulit dari setiap pertempuran adalah pertempuran terakhir. Itu berarti bahwa ketika tubuh Anda sebagai pikiran mengamuk, menyebabkan Anda berpikir bahwa Anda tidak dapat melangkah lebih jauh, menginginkan Anda untuk berhenti dan kembali ke dunia indera, Anda terus bertahan. Anda benar-benar melangkah ke dalam hal yang tidak diketahui — dan cepat atau lambat Anda akan mulai mematahkan kecanduan emosional di dalam diri Anda. Ketika Anda melampaui rasa bersalah, penderitaan, ketakutan, frustrasi, kebencian Anda, atau ketidaklayakan Anda, Anda membebaskan tubuh Anda dari rantai kebiasaan dan emosi yang membuat Anda berlabuh di masa lalu — dan sebagai hasilnya, Anda adalah energi yang membebaskan yang kini kembali kepada Anda. Saat tubuh melepaskan semua energi emosional yang tersimpan ini, ia tidak lagi menjadi pikiran. Anda menemukan bahwa di sisi lain dari ketakutan Anda adalah keberanian, di sisi lain dari kekurangan Anda adalah keutuhan, dan di luar keraguan Anda adalah mengetahui. Ketika Anda melangkah ke hal yang tidak diketahui dan menyerahkan amarah atau kebencian Anda, Anda menemukan cinta dan kasih sayang. Itu energi yang sama; itu baru saja disimpan di dalam tubuh dan sekarang tersedia untuk Anda gunakan untuk merancang takdir baru.

Jadi, ketika Anda belajar untuk mengatasi diri sendiri — atau ingatan tentang diri Anda dan hidup Anda — Anda memutuskan ikatan yang Anda miliki dengan setiap hal, setiap orang, setiap tempat, dan setiap waktu yang membuat Anda tetap terhubung dengan realitas masa lalusekarang. Dan ketika Anda akhirnya mengatasi kemarahan atau frustrasi Anda, dan Anda membebaskan energi yang terperangkap di masa lalu, Anda memanggil energi itu kembali kepada Anda. Ketika Anda membebaskan semua energi kreatif yang telah terikat dalam emosi bertahan hidup itu — di dalam diri Anda dan di sekitar Anda — Anda sedang membangun medan energi pribadi Anda sendiri di sekitar tubuh Anda.

Dalam lokakarya lanjutan kami, kami sebenarnya telah mengukur efek memanggil kembali energi ini. Kami memiliki para ahli yang menggunakan peralatan yang sangat sensitif yang disebut mesin visualisasi pelepasan gas (GDV) dengan sensor yang dirancang khusus (disebut antena Sputnik) yang dikembangkan oleh Konstantin Korotkov, Ph.D. Ini mengukur medan elektromagnetik ambien di ruang konferensi lokakarya untuk melihat bagaimana energi berubah saat lokakarya berlangsung. Pada hari pertama di beberapa lokakarya lanjutan kami, terkadang kami melihat energi di dalam ruangan menurun. Itu terjadi karena begitu kita mulai bermeditasi dan para siswa itu harus mengatasi diri mereka sendiri dengan memutuskan ikatan elektromagnetik dengan semua orang dan segala sesuatu dalam realitas mereka yang diketahui, mereka memanggil energi kembali ke diri mereka sendiri. Mereka menarik energi dari medan yang lebih besar, dan medan di dalam ruangan dapat berkurang saat para peserta mulai membangun medan energi individu di sekitar tubuh mereka sendiri — dan sekarang mereka memiliki energi yang tersedia untuk digunakan untuk merancang takdir baru. Tentu saja, ketika seluruh kelompok kami melampaui diri mereka sendiri pada hari pertama, mereka akhirnya membangun bidang cahaya mereka sendiri, dan karena energi mereka terus berkembang setiap hari, mereka mulai berkontribusi pada energi di dalam ruangan. Alhasil, kami akhirnya menyaksikan energi di ruangan itu meningkat. Untuk melihat seperti apa terkadang ini terlihat, temukan Grafik 1A dan 1B di sisipan warna. mereka mulai berkontribusi pada energi di dalam ruangan. Alhasil, kami akhirnya menyaksikan energi di ruangan itu meningkat. Untuk melihat seperti apa terkadang ini terlihat, temukan Grafik 1A dan 1B di sisipan warna. mereka mulai berkontribusi pada energi di dalam ruangan. Alhasil, kami akhirnya menyaksikan energi di ruangan itu meningkat. Untuk melihat seperti apa terkadang ini terlihat, temukan Grafik 1A dan 1B di sisipan warna.

Salah satu cara untuk meningkatkan peluang Anda untuk meditasi yang sukses adalah dengan memberi diri Anda cukup waktu sehingga Anda tidak terganggu dengan mencoba terburu-buru melalui pengalaman itu. Ketika saya bermeditasi, misalnya, saya membiarkannya selama dua jam. Saya tidak perlu mengambil dua jam setiap kali, tetapi saya tahu diri saya cukup baik sekarang untuk menyadari bahwa jika saya hanya punya satu jam, saya akan berkata pada diri sendiri bahwa tidak ada cukup waktu. Sebaliknya, jika saya punya dua jam, saya bisa rileks, tahu saya punya banyak waktu untuk menemukan momen saat ini. Beberapa hari saya menemukan sweet spot momen saat ini dengan cukup cepat, sementara di hari lain saya harus bekerja selama satu jam untuk membawa otak dan tubuh saya kembali ke masa kini.

Saya orang yang sangat sibuk. Beberapa hari ketika saya baru saja tiba di rumah tiga hari antara lokakarya atau acara, saya bangun di pagi hari dan segera memikirkan tiga pertemuan yang telah saya rencanakan hari itu dengan anggota staf yang berbeda, secara mental melatih apa yang harus saya bicarakan. Kemudian saya memikirkan tentang email yang harus saya selesaikan sebelum saya pergi ke pertemuan itu. Kemudian saya memikirkan tentang penerbangan yang harus saya tangkap sore itu. Kemudian saya membuat catatan mental tentang panggilan telepon yang harus saya lakukan dalam perjalanan ke bandara. Anda mengerti.

Saat itu terjadi dan saya memikirkan tentang orang yang sama yang harus saya temui, tempat yang sama yang harus saya kunjungi, hal yang sama yang harus saya lakukan, semua pada saat yang sama dalam realitas yang saya kenal, saya menyadari bahwa saya priming otak dan tubuhku untuk terlihat seperti masa depan telah terjadi. Saya menjadi sadar bahwa perhatian saya ada di masa depan yang diketahui, dan saya berhenti mengantisipasi apa yang diketahui dan kembali ke saat ini. Saat saya melakukannya, saya mulai melepaskan dan melepaskan koneksi saraf tersebut. Kemudian saya mungkin menjadi sedikit emosional dan menjadi tidak sabar dan sedikit frustrasi memikirkan sesuatu yang terjadi kemarin. Dan karena emosi adalah catatan masa lalu dan di mana saya menempatkan perhatian saya adalah tempat saya menempatkan energi saya, saya menjadi sadar bahwa saya menginvestasikan energi saya di masa lalu. Kemudian hormon stres bisa membuat otak saya terangsang, dan tubuh saya sedikit bersemangat menjadi gelombang otak beta tingkat tinggi dan saya harus mengembalikannya ke saat sekarang lagi. Dan saat saya melakukannya, saya tidak lagi menembak dan memasang sirkuit yang sama di otak saya, dan saya melepaskan energi saya dari masa lalu.

Dan jika saya menyadari pikiran yang sama yang terhubung dengan perasaan akrab yang sama, ketika saya menahan diri dari perasaan yang sama, saya tidak lagi mengkondisikan tubuh saya ke masa lalu dan saya tidak lagi menandakan gen yang sama di masa lalu. cara yang sama. Dan jika emosi adalah produk akhir dari pengalaman di lingkungan, dan jika lingkungan yang menandakan gen, maka ketika saya berhenti merasakan emosi yang sama, saya tidak lagi memilih dan menginstruksikan gen yang sama dengan cara yang sama. Itu tidak hanya mempengaruhi kesehatan tubuh saya, tetapi juga tidak lagi membuat tubuh saya berada di masa depan yang sama, berdasarkan kehidupan di masa lalu. Jadi saat saya menghambat perasaan akrab itu, saya mengubah program genetik tubuh saya. Dan karena hormon stres jangka panjang menurunkan ekspresi gen yang sehat dan menciptakan penyakit,

Figure 2.9

Ketika Anda berada di sweet spot dari momen murah hati saat ini, masa lalu Anda yang akrab dan masa depan Anda yang dapat diprediksi tidak ada lagi dan sekarang Anda siap untuk menciptakan kemungkinan baru dalam hidup Anda.

Jika saya melakukannya dengan benar — mengatasi pikiran dan emosi yang saya kenal tentang masa lalu dan masa depan saya yang diketahui — lalu secara energetik, neurologis, biologis, kimiawi, hormonal, dan genetik, masa depan yang dapat diprediksi itu (serta masa lalu yang saya kenal dulu yang saya gunakan untuk menegaskannya) tidak lebih lama ada. Jika saya tidak lagi menembak dan tidak lagi menghubungkan jaringan saraf lama yang sama (dengan tidak lagi memikirkan ingatan orang atau hal-hal pada waktu dan tempat tertentu), dan saya terus kembali ke saat ini, saya memanggil energi kembali untuk saya. Melihat Gambar 2.9 dan Anda dapat melihat bagaimana masa lalu yang akrab dan masa depan yang dapat diprediksi tidak ada lagi.

Sekarang saya berada di titik manis dari momen saat ini yang murah hati, dan saya memiliki energi yang tersedia untuk berkreasi. Saya telah membangun medan energi saya sendiri di sekitar tubuh saya. Setiap kali saya bekerja — terkadang berjam-jam — untuk melampaui diri saya dan menemukan tempat yang disebut kekal sekarang, dan saya benar-benar menerobos, saya selalu memikirkan hal yang sama: Itu sangat berharga.

Bab 3

MENYELESAIKAN POTENSI BARU DI KUANTUM

Melampaui tubuh kita, lingkungan kita, dan waktu tidaklah mudah — tetapi itu sepadan karena begitu kita terputus dari realitas tiga dimensi, kita memasuki seluruh realitas lain yang disebut kuantum, alam kemungkinan tak terbatas. Menggambarkan realitas ini agak menantang karena tidak seperti apa pun yang kita kenal di alam semesta fisik. Aturan fisika Newtonian, cara kita terbiasa berpikir dunia bekerja, sama sekali tidak berlaku.

Medan kuantum (atau kesatuan) adalah bidang energi dan informasi yang tidak terlihat — atau bisa dikatakan sebagai bidang kecerdasan atau kesadaran — yang berada di luar ruang dan waktu. Tidak ada fisik atau materi yang ada di sana. Ini melampaui apa pun yang dapat Anda rasakan dengan indra Anda. Medan energi dan informasi terpadu inilah yang mengatur semua hukum alam. Para ilmuwan telah bekerja untuk mengukur proses ini sehingga kita dapat lebih memahaminya, dan mereka menemukan lebih banyak lagi sepanjang waktu.

Berdasarkan pengetahuan dan pengalaman saya, saya percaya ada kecerdasan yang mengatur dirinya sendiri yaitu energi, dan ia mengamati semua alam semesta dan galaksi secara teratur. Kadang-kadang orang akan berkata kepada saya bahwa ide ini tampaknya agak tidak ilmiah. Saya selalu menjawab mereka dengan pertanyaan yang sama: Apa yang terjadi setelah ledakan — keteraturan atau kekacauan? Jawaban mereka selalu gangguan hasil. Lalu saya bertanya: Jadi mengapa setelah Big Bang, yang merupakan ledakan terbesar yang pernah ada, begitu banyak keteraturan tercipta? Beberapa kecerdasan harus mengatur energi dan materi ke dalam bentuk dan menyatukan semua kekuatan alam untuk menciptakan mahakarya semacam itu. Kecerdasan itu, energi itu, adalah kuantum atau medan terpadu.

Untuk memberi Anda gambaran tentang seperti apa bidang ini, bayangkan mengambil semua orang dan tubuh di Bumi, semua hewan dan tumbuhan dan benda-benda fisik — baik alami maupun buatan manusia — semua benua, lautan, dan bahkan bumi diri. Bayangkan Anda kemudian bisa mengambil semua planet dan bulan dan bintang di tata surya kita, termasuk matahari kita. Dan kemudian bayangkan mengambil semua tata surya lain di galaksi kita, dan kemudian semua galaksi di alam semesta. Tidak ada udara, dan bahkan tidak ada cahaya yang dapat Anda lihat dengan mata Anda. Hanya ada kegelapan total, kehampaan, bidang titik nol. Penting untuk mengingat ini karena ketika Anda sebagai kesadaran pada saat ini terungkap ke

dalam bidang yang bersatu, Anda akan berada di ruang hitam tak terbatas — kosong dari fisik apa pun.

Sekarang bayangkan bahwa Anda tidak hanya tidak melihat apa pun di sini, tetapi karena Anda masuk ke alam ini tanpa tubuh fisik, Anda juga tidak memiliki penglihatan untuk melihat — juga tidak memiliki kapasitas untuk mendengar, merasakan, mencium, atau mengecap. Anda tidak memiliki indra sama sekali di sini. Satu-satunya cara Anda bisa eksis di kuantum adalah sebagai kesadaran. Atau lebih baik dikatakan, satu-satunya cara Anda dapat mengalami alam ini adalah dengan kesadaran Anda — bukan indra Anda. Dan karena kesadaran adalah kesadaran, dan kesadaran memperhatikan dan memperhatikan, begitu Anda berada di luar dunia indra, ketika Anda memperhatikan energi medan kuantum, kesadaran Anda terhubung ke tingkat frekuensi dan informasi yang lebih tinggi. Meski terdengar aneh, medan kuantum tidak kosong. Ini adalah bidang tak terbatas yang diisi dengan frekuensi atau energi. Dan semua frekuensi membawa informasi. Jadi pikirkan bidang kuantum sebagai diisi dengan jumlah energi tak terbatas yang bergetar di luar dunia fisik materi dan di luar indra kita — gelombang energi tak terlihat yang tersedia untuk kita gunakan dalam penciptaan. Apa sebenarnya yang dapat kita ciptakan dengan semua energi ini yang berenang di lautan potensi yang tak terbatas? Itu terserah kita karena, singkatnya, medan kuantum adalah keadaan di mana semua kemungkinan ada. Dan seperti yang baru saja saya katakan, ketika kita menemukan diri kita di alam semesta kuantum, kita ada sebagai sebuah kesadaran atau sebagai kesadaran: khususnya kesadaran yang memperhatikan atau mengamati bidang kemungkinan tak terbatas yang ada di dalam kesadaran yang lebih besar dan tingkat energi yang lebih besar.

Saat Anda memasuki ruang yang tak berujung dan luas ini sebagai kesadaran, tidak ada tubuh, tidak ada orang, tidak ada objek, tidak ada tempat, dan tidak ada waktu. Sebaliknya, kemungkinan tak terbatas yang tak terbatas ada sebagai energi. Jadi jika Anda mendapati diri Anda memikirkan hal-hal yang diketahui dalam hidup Anda, Anda kembali ke realitas tiga dimensi ruang dan waktu. Tetapi jika Anda bisa tinggal dalam kegelapan yang tidak diketahui cukup lama, itu akan mempersiapkan Anda untuk menciptakan hal-hal yang tidak diketahui dalam hidup Anda. Di bab sebelumnya, ketika saya menginstruksikan Anda untuk kembali ke momen saat ini, yang saya maksud adalah Anda menghentikan diri Anda sendiri dari memikirkan tentang masa depan yang dapat diprediksi atau dari mengingat masa lalu yang sudah dikenal dan hanya membuka ruang luas yang kekal ini sebagai kesadaran — tidak lebih lama tempatkan perhatian Anda pada apa pun atau materi siapa pun dalam realitas tiga dimensi ini, seperti tubuh Anda, orang-orang dalam hidup Anda, hal-hal yang Anda miliki tempat yang Anda kunjungi, dan waktu itu sendiri. Jika Anda melakukannya dengan benar, Anda tidak lain adalah kesadaran. Begitulah cara Anda sampai di sana.

Sekarang mari mundur sedikit dan melihat bagaimana para ilmuwan menemukan alam semesta kuantum, yang terjadi ketika mereka mulai mempelajari dunia subatom. Mereka

menemukan bahwa atom, bahan penyusun segala sesuatu di alam semesta fisik, terdiri dari inti yang dikelilingi oleh medan besar yang mengandung satu atau lebih elektron. Medan ini sangat besar jika dibandingkan dengan elektron kecilnya sehingga tampak seperti 99.999999999999 persen ruang kosong. Tapi seperti yang baru saja Anda baca, ruang itu sebenarnya tidak kosong; itu terdiri dari sejumlah besar frekuensi energik yang membentuk bidang informasi yang tak terlihat dan saling berhubungan. Jadi segala sesuatu di alam semesta kita yang kita kenal, meskipun mungkin muncul menjadi padat, sebenarnya adalah 99.999999999999 persen energi atau informasi. 1 Nyatanya, sebagian besar alam semesta terdiri dari ruang "kosong" ini; materi adalah komponen yang sangat kecil dalam kaitannya dengan ruang yang sangat besar dari ketiadaan fisik.

Para peneliti segera menemukan bahwa elektron yang bergerak di medan yang luas itu berperilaku sama sekali tak terduga — mereka tampaknya tidak tunduk pada hukum yang sama yang mengatur materi di alam semesta kita yang lebih besar. Mereka ada di sini pada satu saat dan kemudian pergi pada saat berikutnya — dan tidak mungkin memprediksi di mana dan kapan elektron akan muncul. Itu karena, seperti yang akhirnya ditemukan para peneliti, elektron ada secara bersamaan dalam jumlah kemungkinan atau probabilitas yang tak terbatas. Hanya ketika seorang pengamat memusatkan perhatiannya dan mencari materi "benda" barulah medan energi dan informasi yang tak terlihat itu runtuh menjadi sebuah partikel yang kita kenal sebagai elektron. Itu yang dipanggil meruntuhkan fungsi gelombang, atau a acara kuantum. Tetapi begitu pengamat membuang muka, tidak lagi elektron atau memikirkan nya dari materi subatomik, itu menghilang kembali menjadi energi. Dengan kata lain, partikel materi fisik itu (elektron) tidak dapat eksis sampai kita mengamatinya — berikan perhatian kita. Dan saat kita tidak lagi memusatkan perhatian padanya, ia berubah kembali menjadi energi (khususnya frekuensi energik, yang oleh para ilmuwan disebut gelombang) dan menjadi kemungkinan. Dengan cara ini, pikiran dan materi terkait di kuantum. (Ngomong-ngomong, sama seperti kita, sebagai kesadaran subyektif, mengamati elektron ke dalam bentuk, ada kesadaran universal objektif yang terus-menerus mengamati kita semua dan realitas tiga dimensi kita ke dalam keteraturan dan bentuk juga.)

Jadi apa artinya bagi Anda adalah ini: Jika Anda melihat hidup Anda dari tingkat pikiran yang sama setiap hari, mengantisipasi masa depan berdasarkan masa lalu Anda, Anda sedang menghancurkan medan energi yang tak terbatas ke dalam pola informasi yang sama yang disebut hidup Anda. . Misalnya, jika Anda bangun dan berpikir, dimana rasa sakit saya? rasa sakit yang Anda kenal segera muncul karena Anda mengharapkannya ada.

Bayangkan apa yang akan terjadi jika Anda mampu mengalihkan perhatian Anda dari dunia fisik dan lingkungan. Seperti yang Anda pelajari di bab sebelumnya, ketika Anda mengalihkan perhatian dari tubuh Anda, Anda menjadi bukan tubuh — dan Anda tidak lagi memiliki akses ke (atau penggunaan apa pun untuk) indra. Ketika Anda mengalihkan perhatian Anda dari orangorang dalam hidup Anda, Anda menjadi bukan siapa-siapa — sehingga Anda tidak lagi memiliki identitas sebagai orang tua, pasangan, saudara kandung, teman, atau bahkan sebagai anggota suatu profesi, kelompok agama , partai politik, atau kebangsaan. Anda tidak memiliki

ras, jenis kelamin, orientasi seksual, dan usia. Ketika Anda mengalihkan perhatian Anda dari objek dan tempat di lingkungan fisik, Anda tidak berada di dalam apa pun dan di mana pun. Akhirnya, jika Anda mengalihkan perhatian Anda dari waktu linier (yang memiliki masa lalu dan masa depan), Anda tidak akan berada dalam waktu — Anda berada di saat sekarang, di mana semua kemungkinan di bidang kuantum ada. Karena Anda tidak lagi mengidentifikasi atau terhubung dengan dunia fisik, Anda tidak lagi mencoba memengaruhi materi dengan materi — Anda berada di luar materi dan di luar cara Anda mengidentifikasi diri Anda sebagai tubuh dalam ruang dan waktu. Dalam arti yang sangat nyata, Anda berada dalam kegelapan yang luar biasa dari bidang yang bersatu di mana tidak ada materi. Itulah efek langsung dari bekerja terusmenerus untuk mencapai momen saat ini yang saya jelaskan di bab sebelumnya. Anda berada dalam kegelapan yang luar biasa dari medan terpadu di mana tidak ada materi. Itulah efek langsung dari bekerja terus-menerus untuk sampai ke momen saat ini yang saya jelaskan di bab sebelumnya. Anda berada dalam kegelapan yang luar biasa dari medan terpadu di mana tidak ada materi. Itulah efek langsung dari bekerja terus-menerus untuk mencapai momen saat ini yang saya jelaskan di bab sebelumnya.

Saat itu terjadi, Anda membuka perhatian dan energi Anda ke bidang yang tidak diketahui di luar materi di mana semua kemungkinan ada — bidang yang hanya terdiri dari frekuensi tak terlihat yang membawa informasi atau kesadaran. Dan seperti ilmuwan kuantum yang mengalihkan perhatian mereka dari elektronnya saja untuk menemukan bahwa itu kembali ke energi dan kemungkinan, jika Anda mengalihkan perhatian Anda dari hidup Anda atau melampaui ingatan tentang hidup Anda, hidup Anda harus berubah menjadi kemungkinan. Lagi pula, jika Anda fokus pada yang diketahui, Anda akan dikenal. Jika Anda fokus pada yang tidak diketahui, Anda menciptakan kemungkinan. Semakin lama Anda dapat berlama-lama di bidang kemungkinan tak terbatas itu sebagai kesadaran — sadar bahwa Anda sadar dalam ruang hitam tak berujung ini — tanpa memusatkan perhatian pada tubuh, benda, atau orang, tempat, dan waktu, semakin lama Anda berinvestasi energi Anda ke dalam hal yang tidak diketahui, semakin Anda akan menciptakan pengalaman baru atau kemungkinan baru dalam hidup Anda. Itu hukumnya.

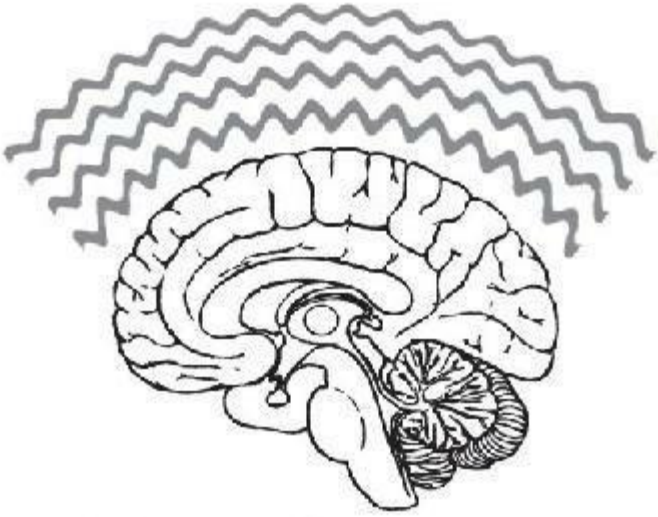
Perubahan Otak

Saat Anda berjalan melewati pintu ke medan kuantum, Anda tidak bisa masuk sebagai tubuh. Anda harus masuk sebagai tanpa tubuh — hanya sebagai kesadaran atau kesadaran, pikiran atau kemungkinan, meninggalkan segala sesuatu yang lain di dunia fisik dan hidup hanya di saat ini. Dan seperti yang saya katakan di bab sebelumnya, proses ini mengharuskan Anda menghentikan kecanduan kimiawi Anda (setidaknya untuk sementara) ke emosi yang sama yang digunakan untuk mengarahkan pikiran Anda, dan Anda berhenti merasakan hal yang sama sehingga Anda dapat berhenti memusatkan perhatian pada dunia materi tiga dimensi (partikel) dan sebagai gantinya berikan perhatian pada energi atau kemungkinan (gelombang). Mengingat semua itu, Anda mungkin tidak akan terkejut mengetahui bahwa pengalaman seperti itu menciptakan beberapa perubahan yang cukup signifikan di otak Anda.

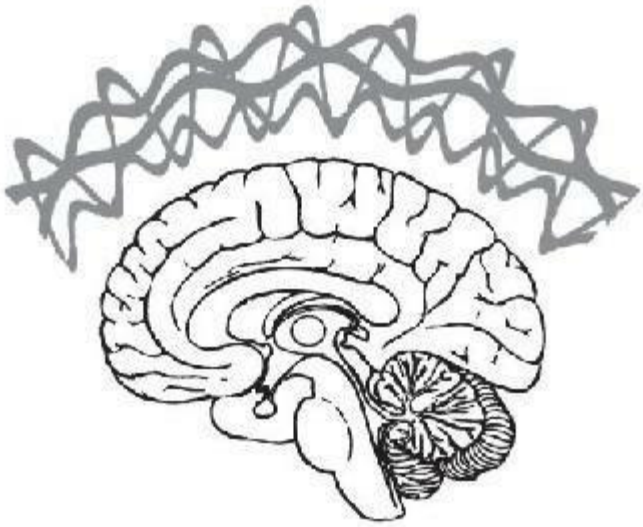
Pertama, karena Anda menganggap diri Anda berada di luar dunia fisik, yang berarti tidak ada bahaya luar yang harus diantisipasi, otak berpikir Anda — neokorteks, pusat pikiran sadar Anda — melambat, menjadi kurang terangsang, dan bekerja secara lebih holistik. mode. Sebelumnya, kita berbicara tentang bagaimana hidup dengan hormon stres menyebabkan gelombang otak kita menyala dalam pola yang sangat tidak teratur dan tidak koheren (yang pada gilirannya berarti tubuh kita tidak dapat bekerja secara efisien) karena kita mencoba untuk mengontrol dan memprediksi segala sesuatu dalam hidup kita. . Kita menjadi terlalu fokus, mengalihkan perhatian kita dari satu orang ke hal lain ke suatu tempat pada waktu tertentu — mengaktifkan berbagai jaringan neurologis yang ditetapkan untuk masing-masing yang diketahui ini.

Begitu kita menyelinap ke saat sekarang dan menyadari bidang informasi yang tak terbatas ini di mana tidak ada yang bersifat fisik — kehampaan abadi ini — dan sekali kita tidak lagi menganalisis atau memikirkan tentang tubuh mana pun, siapa pun, apa pun, di mana pun, atau kapan pun — kita tidak lagi mengaktifkan kompartemen berbeda dari jaringan saraf di otak kita. Dan saat kita memindahkan kesadaran kita dari fokus sempit pada materi (objek, orang, tempat, tubuh kita, dan waktu) di lingkungan eksternal kita dan sebaliknya membuka fokus kita dan menjadi sadar akan luasnya kegelapan tak terbatas ini dengan tidak memusatkan perhatian pada apa pun. , di luar angkasa, dan tentang energi dan informasi, otak kita mulai berubah. Kompartemen berbeda yang dulu terbagi sekarang mulai bersatu dan bergerak menuju keadaan otak utuh yang koheren. Komunitas saraf yang berbeda menjangkau dan membentuk komunitas yang lebih besar. Mereka menyinkronkan, mengatur, dan mengintegrasikan. Dan apa sinkronisasi di otak mulai terhubung di otak. Setelah otak Anda menjadi koheren, kamu menjadi koheren. Ketika sudah teratur, anda menjadi teratur, jika berfungsi dengan baik, anda bekerja dengan baik. Singkatnya, ketika berfungsi secara lebih holistik, Anda akan merasa lebih utuh. Dengan kata lain, begitu Anda mulai terhubung ke bidang terpadu sebagai kesadaran (atau setelah Anda menjadi lebih menyadarinya dengan memperhatikannya), biologi Anda menjadi lebih utuh dan terpadu, karena bidang terpadu menurut definisi adalah energi pemersatu.

THE DIFFERENCE BETWEEN
COHERENT & INCOHERENT
BRAIN WAVES



Coherent Brain Waves



Incoherent Brain Waves

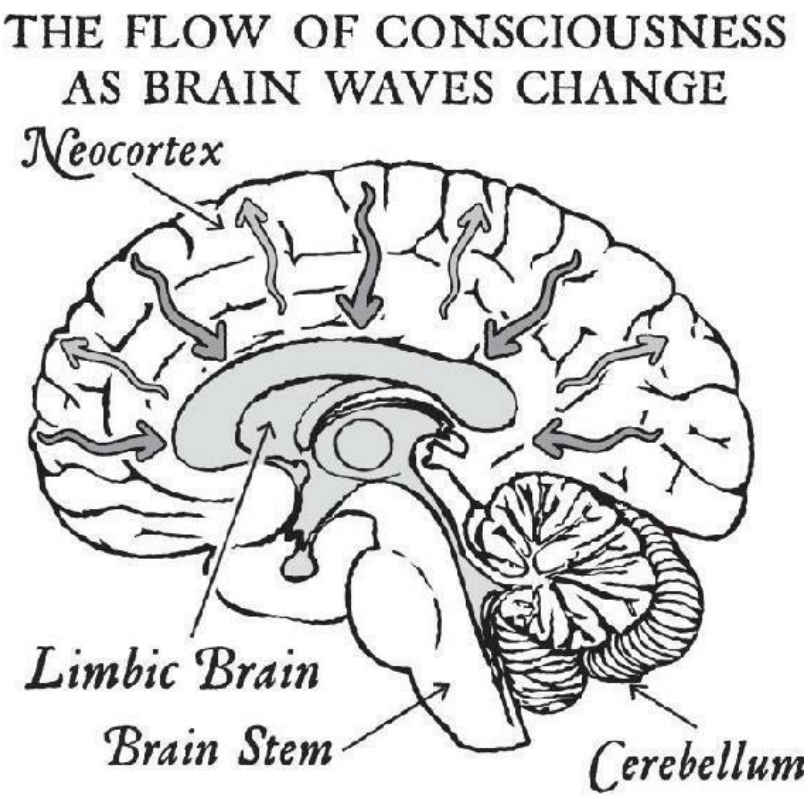
Figure 3.1

Ketika kita mengalihkan perhatian kita dari dunia material dan mulai membuka fokus kita ke alam yang tidak diketahui dan tinggal di saat ini, otak bekerja dengan cara yang koheren. Saat otak Anda bekerja, bekerja dalam keadaan yang lebih holistik dan Anda akan merasa lebih utuh.

Saat otak terangsang karena hormon stres dan kita mempersempit fokus dan pergeseran perhatian kita dari orang, objek, benda, dan tempat di dunia luar kita yang kita kenal, otak bekerja secara tidak koheren. Ketika otak Anda tidak koheren dengan cara ini, Anda akan lebih terfragmentasi, tidak fokus, dan hidup lebih banyak dualitas dan pemisahan.

Untuk melihat lebih jelas perbedaan antara koherensi dan inkoherensi, lihat Grafik 2 pada sisipan warna serta Gambar 3.1 . Seperti yang Anda lihat, ketika gelombang otak koheren, mereka berada dalam fase satu sama lain; pertandingan puncak mereka (poin tertinggi) dan palung (poin rendah) mereka. Karena gelombang otak yang koheren lebih teratur, mereka juga lebih bertenaga - Anda dapat mengatakan bahwa mereka berbicara dalam bahasa yang sama, mengikuti ritme yang sama, menari dengan irama yang sama, dan berbagi frekuensi yang sama, sehingga mereka lebih mudah berkomunikasi. Mereka benar-benar berada pada panjang gelombang yang sama. Sebaliknya, ketika gelombang otak tidak koheren, pesan atau sinyal elektrokimia yang mereka kirim ke berbagai bagian otak dan tubuh bercampur dan tidak menentu, sehingga tubuh tidak dapat beroperasi dalam keadaan yang seimbang dan optimal.

Perubahan kedua yang dialami otak kita ketika kita memasuki kuantum adalah gelombang otak kita bergerak ke frekuensi yang lebih lambat — dari gelombang otak beta ke gelombang otak alpha dan theta yang koheren. Itu penting karena saat kita memperlambat gelombang otak kita, kesadaran kita bergerak keluar dari neokorteks berpikir dan masuk ke otak tengah (otak limbik) dan di sana, terhubung dengan sistem saraf otonom — sistem operasi bawah sadar tubuh (Lihat Gambar 3.2). Ini adalah bagian dari sistem saraf yang bertugas mencerna makanan, mengeluarkan hormon, mengatur suhu tubuh, mengontrol gula darah, menjaga detak jantung, membuat antibodi yang melawan infeksi, memperbaiki sel yang rusak, dan segudang fungsi lain dari tubuh kita. yang diyakini sebagian besar ilmuwan tidak memiliki kendali sadar. Pada dasarnya, sistem saraf otonom membuat Anda tetap hidup. Tugas utamanya adalah menciptakan keteraturan dan homeostasis, yang menyeimbangkan otak dan pada akhirnya tubuh. Semakin kita bisa berlama-lama di saat ini karena tidak ada tubuh, tidak ada, tidak ada, tidak ada di mana, dalam waktu singkat, otak kita menjadi lebih terintegrasi dan koheren. Ini adalah saat sistem saraf otonom masuk dan mulai menyembuhkan tubuh — karena kesadaran kita menyatu dengan kesadarannya.



Saat Anda memperlambat gelombang otak Anda dan menjadi kurang sadar akan tubuh Anda, lingkungan Anda, dan waktu, kesadaran mengalir keluar dari neokorteks dan menuju otak limbik — tempat duduk otonom Anda. Sistem saraf (diwakili oleh panah hitam yang bergerak ke arah tengah otak).

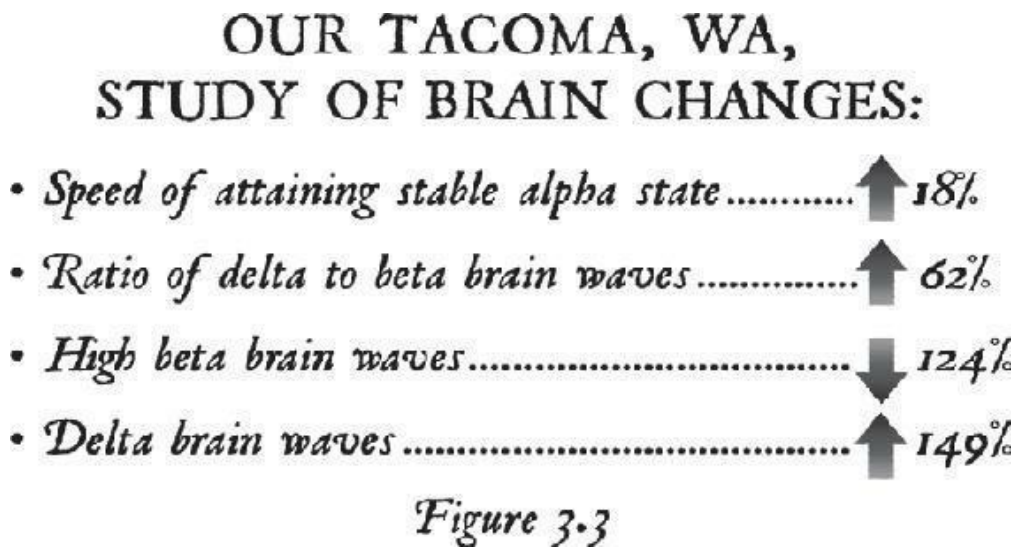
Pada saat yang sama, ketika kedua sistem ini berpotongan, sistem saraf otonom — yang tugasnya menciptakan keseimbangan — masuk dan menciptakan koherensi di neokorteks, tempat pikiran berpikir Anda (diwakili oleh panah yang lebih ringan bergerak ke arah tepi otak).

Dengan kata lain, saat Anda berada di saat ini, Anda keluar dari jalan Anda sendiri. Ketika Anda menjadi kesadaran murni, dan mengubah gelombang otak Anda dari beta menjadi alfa dan bahkan ke theta, sistem saraf otonom — yang tahu bagaimana menyembuhkan tubuh Anda jauh lebih baik daripada pikiran sadar Anda — masuk dan akhirnya memiliki kesempatan untuk membersihkan rumah. Itulah yang menciptakan koherensi otak. Jika Anda melihat Grafik 3A – 3C di sisipan warna, Anda akan melihat tiga pemindaian otak yang berbeda. Grafik 3A adalah pemindaian normal seseorang dalam gelombang otak beta berpikir normal. Grafik 3B direkam saat seorang siswa melakukan fokus terbuka, menunjukkan gelombang otak alfa tersinkronisasi yang koheren. Grafik 3C mewakili keadaan gelombang otak yang lebih dalam dari theta tersinkronisasi yang koheren. Jika dalam keadaan ini Anda tidak lagi menegaskan yang diketahui — hidup Anda yang sama— dan sebaliknya Anda terus menginvestasikan energi Anda ke hal yang tidak diketahui (seperti Anda akan menginvestasikan uang di rekening bank), maka Anda

dapat menciptakan kemungkinan baru yang tidak diketahui dalam hidup Anda. Sama seperti elektron material mengembang kembali menjadi energi non-materi di bidang kuantum begitu para ilmuwan berhenti mengamatinya, ketika Anda tidak lagi mengamati rasa sakit, kehidupan rutin Anda, dan masalah Anda, mereka akan berubah kembali menjadi energi — menjadi kemungkinan yang tak terbatas jumlahnya, menjadi potensi murni. Hanya sekali Anda benarbenar hadir di tempat yang kuat di luar ruang dan waktu ini — tempat dari mana segala sesuatu datang secara material — dapatkah Anda mulai menciptakan perubahan nyata.

Pada lokakarya lanjutan empat hari pada tahun 2016 di Tacoma, Washington, kami melakukan penelitian untuk menunjukkan bagaimana sebenarnya ini bekerja. Kami mengukur gelombang otak dari 117 peserta lokakarya menggunakan elektroensefalogram. 2 Pengukuran EEG dilakukan sebelum dan sesudah lokakarya. Kami ingin melihat apakah kami dapat mendeteksi perubahan dalam dua ukuran fungsi otak yang berbeda. Pengukuran pertama adalah berapa lama subjek mencapai keadaan meditasi, yang ditentukan oleh kemampuan untuk mempertahankan kondisi gelombang otak alfa setidaknya selama 15 detik. Kami menemukan bahwa para peserta mampu mencapai keadaan meditasi 18 persen lebih cepat pada akhir lokakarya empat hari.

Ukuran kedua yang kami lihat adalah rasio antara gelombang otak delta (terkait dengan perpindahan ke tingkat yang lebih dalam dari pikiran bawah sadar) dan gelombang otak beta rentang tinggi (biasanya terkait dengan tingkat stres yang tinggi). Orang-orang yang cemas biasanya memiliki banyak beta-range tinggi dan frekuensi-frekuensi gelombang otak delta yang lebih rendah. Kami mencari untuk melihat apakah meditasi — khususnya praktik sukses tergelincir ke alam kuantum dan menjadi bukan tubuh, tidak seorang pun, tidak menjadi apaapa, tidak di mana, dalam waktu singkat — dapat meningkatkan nilai-nilai itu, dan kenyataannya
memang demikian. Peserta menurunkan gelombang otak beta rentang tinggi mereka (menunjukkan bahwa mereka merasa lebih sedikit stres) dengan rata-rata 124 persen dan meningkatkan gelombang otak delta mereka (menunjukkan perasaan kesatuan yang lebih besar selama meditasi) rata-rata 149 persen. Jumlah gelombang otak beta jarak tinggi berkurang relatif terhadap jumlah gelombang delta sebesar 62 persen — dan ini semua terjadi hanya dalam empat hari. Melihat Gambar 3.3 untuk melihat hasil ini. Anda akan melihat bahwa beberapa perubahan yang kami ukur lebih besar dari 100 persen, yang menunjukkan bahwa peserta ini dapat melakukan peningkatan yang sangat signifikan dengan relatif cepat. Itu sangat supernatural!



Bagan ini menggambarkan perubahan aktivitas gelombang otak dalam lokakarya lanjutan kami di Tacoma, WA, di Januari 2016.

Mengubah Energi Anda: Menggabungkan Niat Jelas dengan Emosi yang Ditinggikan

Begitu Anda berada di sweet spot dari momen Murah hati saat ini, di mana semua kemungkinan ada di bidang kuantum, bagaimana Anda mengubah satu atau lebih dari potensi tersebut, kemungkinan non-materi, menjadi kenyataan di dunia materi tiga dimensi? Ini membutuhkan dua hal: niat yang jelas dan emosi yang tinggi. Niat jelas Anda persis seperti namanya — Anda harus jelas tentang apa yang ingin Anda buat, sespesifik mungkin, dan gambarkan secara mendetail. Kataanlah Anda ingin pergi pada liburan yang menyenangkan. Kemana kamu ingin pergi? Bagaimana Anda ingin sampai ke sana? Dengan siapa kamu ingin pergi, atau siapa yang ingin Anda temui saat berada di sana? Anda ingin tinggal di akomodasi seperti apa? Apa yang ingin Anda lakukan atau lihat saat berada di sana? Makanan apa yang ingin kamu makan Apa yang Anda ingin minum? Jenis lemari pakaian apa yang akan kamu kemas? Apa yang akan Anda beli untuk dibawa pulang? Anda mengerti maksudnya. Buatlah secara rinci — buatlah senyata mungkin karena Anda akan menetapkan sebuah huruf sebagai simbol kemungkinan untuk semua kondisi tersebut. Seperti yang Anda baca di bab sebelumnya, pikiran-pikiran itu, yang membentuk niat Anda, adalah listrik biaya yang Anda kirimkan ke bidang terpadu.

Sekarang Anda harus menggabungkan niat itu dengan emosi yang meningkat, seperti contoh cinta, syukur, inspirasi, kegembiraan, kegembiraan, kekaguman, atau keajaiban, untuk menyebutkan beberapa contoh saja. Anda harus memanfaatkan perasaan yang Anda antisipasi

akan Anda miliki ketika mewujudkan niat Anda, dan kemudian merasakan emosi tersebut di depan pengalaman. Emosi yang meningkat (yang membawa energi lebih tinggi) adalah daya biaya yang Anda kirimkan ke lapangan. Dan seperti yang telah Anda baca, saat Anda menggabungkan muatan listrik (niat Anda) dengan muatan magnet (emosi yang meningkat), Anda menciptakan tanda elektromagnetik yang setara dengan keadaan Anda.

Cara lain untuk menggambarkan emosi yang meningkat ini adalah dengan menyebut nya emosi yang tulus. Biasanya ketika kita merasakan emosi seperti yang baru saja saya sebutkan, kita memperhatikan bahwa jantung kita mulai mengembang. Itu karena energi kita bergerak ke area itu, dan sebagai hasilnya, kita merasakan perasaan terangkat yang luar biasa ini yang membawa niat untuk memberi, merawat, memelihara, mempercayai, menciptakan, menghubungkan, merasa aman, melayani. , dan untuk bersyukur. Tidak seperti emosi stres (yang telah kita bahas di bab sebelumnya) yang berasal dari medan energi tak terlihat dan informasi yang mengelilingi tubuh, emosi yang menyentuh hati ini berkontribusi pada medan energi tubuh. Faktanya, energi yang tercipta saat jantung terbuka membuat jantung menjadi lebih teratur dan koheren, seperti halnya otak, sehingga menghasilkan medan magnet yang terukur. 3 Tindakan inilah yang menghubungkan kita ke bidang terpadu. Dan ketika kita mengawinkan niat (muatan listrik) dengan energi itu (muatan magnet), kita menciptakan medan elektromagnetik baru. Karena energi adalah frekuensi dan semua frekuensi membawa informasi, energi yang ditinggikan itulah yang membawa pikiran atau niat Anda.

Ingat: Potensi di bidang kuantum itu hanya ada sebagai frekuensi elektromagnetik (frekuensi dengan informasi) dan Anda belum bisa melihatnya dengan indra Anda sebagai materi. Maka, masuk akal bahwa sinyal elektromagnetik baru yang Anda siarkan akan menarik frekuensi elektromagnetik di bidang yang memiliki getaran yang cocok dengannya. Dengan kata lain, ketika ada kecocokan getaran antara energi Anda dan potensi apa pun yang sudah ada di bidang terpadu, Anda mulai menarik pengalaman baru itu kepada Anda. Saya t akan menemukan kamu saat Anda menjadi pusaran menuju masa depan Anda. Jadi dengan cara itu, Anda tidak perlu bekerja untuk membawa apa yang ingin Anda wujudkan kepada Anda dan Anda tidak perlu pergi ke mana pun untuk mendapatkannya (yaitu mengubah materi dengan materi). Anda harus menjadi kesadaran murni (tidak ada tubuh, tidak seorang pun, tidak ada benda, tidak di mana, dalam waktu singkat) dan mengubah energi Anda — sinyal elektromagnetik yang Anda pancarkan — dan kemudian Anda akan menarik pengalaman masa depan itu langsung kepada Anda (mengubah energi menjadi masalah). Anda benar-benar akan mendengarkan energi masa depan baru, dan saat Anda melakukannya, pengamat (bidang terpadu) mengamati Anda mengamati takdir baru, dan kemudian mendukung kreasi Anda. Lihat sekilas Gambar 3.4 .

Figure 3.4

Begitu kita berada di momen saat ini, ada kemungkinan tak terbatas yang ada di medan kuantum sebagai frekuensi elektromagnetik. Saat Anda menggabungkan niat yang jelas dengan emosi yang meningkat, Anda menyiarkan tanda elektromagnetik yang sama sekali baru ke lingkungan. Ketika ada kecocokan getaran antara energi Anda dan energi dari potensi itu, semakin lama Anda menyadarinya, semakin energi Anda akan menarik pengalaman itu kepada Anda.

Setiap huruf mewakili potensi yang berbeda: R adalah hubungan baru. J adalah pekerjaan baru. P. adalah masalah yang diselesaikan dalam hidup Anda. M adalah pengalaman mistis. G adalah pikiran yang jenius. H. adalah kesehatan. A adalah kelimpahan. O adalah kesempatan baru.

Sebelum kita melangkah lebih jauh, saya ingin sedikit mundur untuk menekankan caranya emosi tinggi yang penting adalah agar persamaan ini bekerja. Lagi pula, ketika Anda memutuskan untuk mengamati masa depan di bidang kuantum yang ingin Anda wujudkan, jika Anda melakukannya sebagai korban atau sebagai seseorang yang menderita atau merasa terbatas atau tidak bahagia, energi Anda tidak akan konsisten dengan energi Anda. ciptaan yang

diinginkan dan Anda tidak akan dapat menyebut masa depan baru itu untuk diri Anda sendiri. Itu masa lalu. Anda mungkin memiliki niat yang jelas dan karena itu pikiran Anda mungkin berada di masa depan karena Anda dapat membayangkan apa yang Anda inginkan, tetapi jika Anda merasakan emosi terbatas yang sudah dikenal itu, tubuh Anda masih percaya bahwa Anda dalam pengalaman masa lalu yang terbatas.

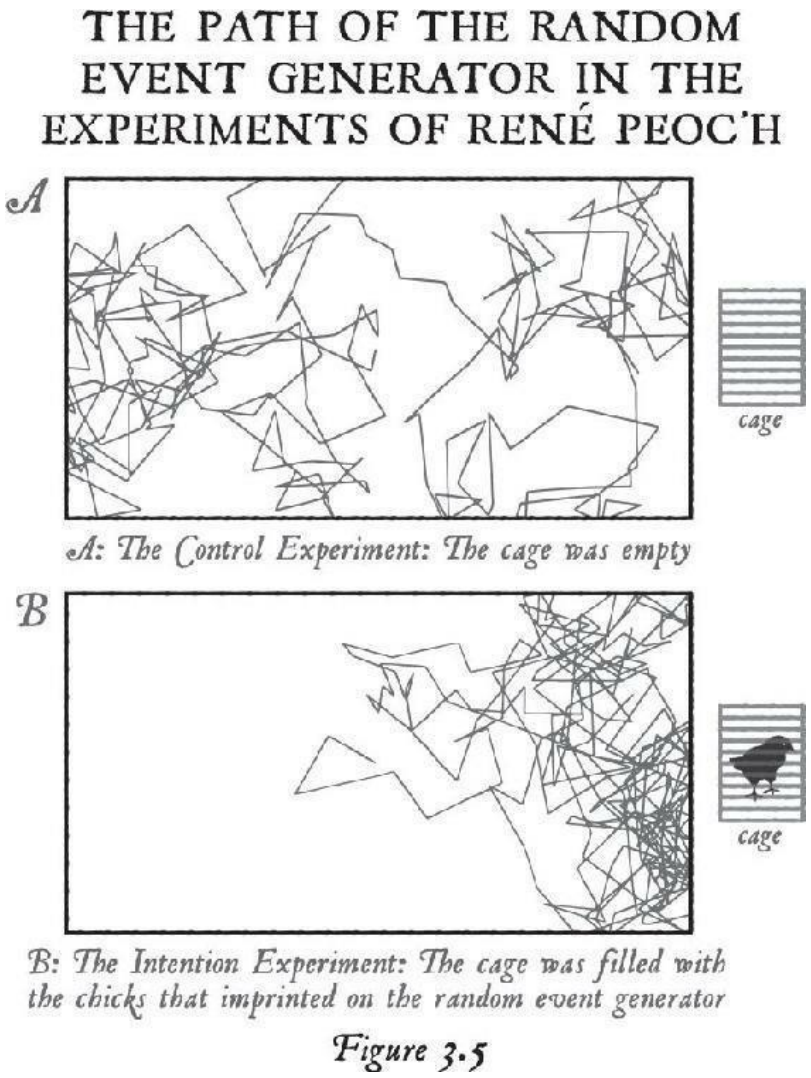
Seperti yang Anda pelajari di bab sebelumnya, emosi adalah energi yang bergerak, dan emosi yang meningkat memiliki frekuensi yang lebih tinggi daripada emosi bertahan hidup. Jadi, jika Anda ingin menciptakan perubahan, Anda harus melakukannya dari tingkat energi yang lebih besar dari rasa bersalah, lebih besar dari rasa sakit, lebih besar dari rasa takut, lebih besar dari kemarahan, lebih besar dari rasa malu, dan lebih besar dari ketidaklayakan. Faktanya, energi getaran rendah yang Anda rasakan tidak dapat membawa pikiran tentang impian masa depan Anda. Itu hanya akan membawa tingkat kesadaran yang sama dengan emosi yang terbatas itu. Oleh karena itu, jika Anda akan melakukan sesuatu yang tidak terbatas, sebaiknya Anda merasa tidak terbatas. Jika Anda ingin menciptakan kebebasan, sebaiknya Anda merasa bebas. Dan jika Anda ingin benar-benar menyembuhkan diri sendiri, Anda sebaiknya meningkatkan energi Anda ke keutuhan. Semakin tinggi emosi yang Anda rasakan, semakin besar energi yang Anda pancarkan dan semakin besar pengaruh yang akan Anda miliki di dunia materi. Dan semakin besar energi Anda, semakin pendek jumlah waktu yang dibutuhkan agar perwujudan Anda muncul dalam hidup Anda.

Dalam proses ini, Anda rileks dan membiarkan pikiran yang lebih besar — kesadaran bidang yang menyatu — mengatur acara yang tepat untuk Anda. Anda pada dasarnya menyingkir. Ketika Anda dikejutkan oleh pengalaman yang tidak diketahui yang sepertinya muncul begitu saja, itu karena Anda tidak membuatnya di mana pun. Sesuatu muncul dari ketiadaan karena Anda tidak membuatnya dalam hal apa pun. Dan itu bisa terjadi dalam waktu singkat jika Anda membuatnya di alam di luar waktu linier — itulah medan kuantum, di mana tidak ada waktu.

Seorang peneliti Prancis bernama René Peoc'h, Ph.D., mendemonstrasikan kekuatan niat dengan anak ayam yang baru menetas. 4 Saat anak ayam menetas, mereka biasanya membekas pada induknya, terikat dengannya dan mengikutinya berkeliling. Tapi jika induknya tidak ada saat anak ayam menetas, mereka akan membekas pada benda bergerak pertama yang mereka temui. Misalnya, jika anak ayam pertama kali melihat manusia, ia akan mengikuti manusia dengan cara yang sama.

Untuk studinya, Peoc'h membangun jenis khusus generator kejadian acak: robot terkomputerisasi yang akan berputar secara acak saat bergerak di sekitar arena, ke kanan 50 persen dari waktu ke waktu dan ke kiri 50 persen dari waktu. Sebagai kontrol, dia pertama kali merekam jalur robot di arena tanpa ada anak ayam. Dia menemukan bahwa seiring waktu, robot menutupi sebagian besar arena secara merata. Selanjutnya, Peoc'h mengekspos anak ayam yang baru menetas ke robot. Seperti yang diharapkan, mereka menanamkan robot itu

seolah-olah itu adalah ibu mereka dan mengikutinya ke seluruh arena. Setelah anak-anak ayam itu tercetak di robot, dia mengeluarkan mereka dari arena dan menempatkannya di dalam sangkar di satu sisi, di mana mereka bisa melihat robot itu tetapi tidak bergerak ke arahnya.



Ilustrasi hasil percobaan bayi ayam René Peoc'h. Kotak bertanda A mewakili pergerakan generator acara acak saat kandang kosong. Kotak bertanda B menunjukkan pergerakan acak generator saat anak ayam ditempatkan di sebelah kanan kandang. Jika niat anak ayam dapat mempengaruhi generator acak untuk bergerak ke arah mereka, bayangkan apa yang dapat Anda lakukan dalam menggambarkan masa depan baru Anda kepada Anda.

Yang terjadi selanjutnya sungguh mencengangkan — niat anak ayam untuk berada dekat dengan apa yang mereka yakini sebagai ibu mereka (dalam hal ini, robot) ternyata memengaruhi gerakan acak robot. Itu tidak lagi bergerak di seluruh arena tetapi tetap berada di

setengah arena yang paling dekat dengan anak ayam. (Lihat Gambar 3.5 .) Jika niat anak ayam bisa mempengaruhi pergerakan robot terkomputerisasi, coba bayangkan apa dapat Anda lakukan dalam menggambar masa depan untuk Anda.

Di tempat bidang terpadu ini, Anda benar-benar menyadari apa yang sudah ada dan Anda menghidupkannya dengan perhatian dan niat Anda. Di sini, Anda bisa menjadi seorang jenius. Anda bisa berkelimpahan. Anda bisa sehat. Anda bisa kaya. Anda bisa mendapatkan pengalaman mistis. Anda dapat membuat pekerjaan baru. Anda bisa menyelesaikan masalah dalam hidup Anda.

Ingat: Semua kemungkinan ini ada sebagai potensial elektromagnetik di medan kuantum — Anda tidak dapat mengalaminya dengan indra Anda karena mereka belum ada di ruang dan waktu ini. Mereka hanya ada sebagai frekuensi atau energi yang membawa informasi yang harus disetel dan diamati ke dalam ruang dan waktu ini. Dan agar Anda dapat melakukan ini dengan benar, Anda harus terhubung ke informasi dan energi itu dengan energi dan niat Anda. Berikut cara lain untuk melihatnya: Jika Anda menyatu dengan kesadaran dan energi setiap tubuh, setiap orang, setiap hal, setiap tempat, dan setiap saat dalam bidang potensi yang luas dan terpadu, kemudian mengamati potensi di kuantum seperti menyadari tangan Anda di dunia fisik — Anda sudah terhubung dengannya; itu sudah ada.

Kemudian ketika Anda bangun dari meditasi Anda, meskipun Anda kembali ke dunia materi tiga dimensi, karena Anda telah mengalami peningkatan emosi yang Anda antisipasi sebelumnya, Anda tidak punya pilihan selain bangun dengan perasaan seolah-olah Anda sendiri. niat telah terwujud, atau seolah-olah doa Anda sudah terkabul. Anda merasa terhubung erat dengan masa depan baru Anda, mengetahui bahwa itu akan muncul dengan cara yang tidak dapat Anda prediksi (karena jika Anda dapat memprediksinya, maka itu akan diketahui). Akibatnya, Anda bangkit sebagai diri baru — yang merasa lebih seperti energi daripada materi.

Tetapi Anda harus tetap waspada, karena saat Anda lupa dan mulai menekankan tentang kapan itu akan terjadi atau bagaimana hal itu akan terjadi, Anda akan kembali ke diri Anda yang lama — mencoba meramalkan masa depan berdasarkan masa lalu. Dan kemudian Anda akan mulai merasakan emosi lama yang sama (dengan energi yang lebih rendah) yang memengaruhi pikiran lama Anda yang sama, dan Anda baru saja membuat pilihan untuk tetap terjebak dalam yang diketahui. Kami dapat mengatakan bahwa Anda akan terputus dari energi masa depan Anda saat Anda merasakan energi yang akrab dari emosi masa lalu Anda.

Jika Anda malah menjadi sukses dalam menyimak potensi yang telah Anda pilih berulang kali dan Anda menjadi terbiasa dengannya, Anda akan dapat menyimaknya tidak hanya dalam

meditasi tetapi juga ketika Anda mengantre di bank. Anda akan dapat mendengarkannya saat Anda duduk di lalu lintas. Anda bisa melakukannya saat bercukur, saat Anda memasak, dan saat Anda berjalan-jalan. Anda dapat melakukannya berulang kali dengan mata terbuka, seperti yang Anda lakukan saat mata tertutup dalam meditasi. Ingatlah, setiap kali Anda mendengarkan energi masa depan Anda pada saat ini, Anda menarik masa depan Anda kepada Anda.

Dan jika Anda melakukannya cukup sering, dan Anda melakukannya dengan benar, Anda akan mengubah biologi Anda dari realitas masa lalu-sekarang menjadi realitas masa depansekarang. Artinya, Anda akan mengubah otak Anda secara neurologis dari catatan masa lalu menjadi peta masa depan. Pada saat yang sama, saat Anda mengajari tubuh Anda secara emosional seperti apa masa depan itu di saat ini, Anda akan merekondisi tubuh Anda dengan emosi baru yang meningkat ini. Anda akan dapat memberi sinyal pada gen baru dengan cara baru, dan Anda akan mengubah tubuh Anda agar terlihat seperti masa depan yang Anda pilih dengan niat yang jelas telah terjadi. Itu berarti Anda mulai memakai masa depan Anda secara biologis.

Jace Goes Quantum

Ketika putra tertua saya, Jace, menyelesaikan sekolah pascasarjana, dia bekerja di sebuah perusahaan besar di Santa Barbara yang membuat kamera canggih untuk militer. Ketika dia menyelesaikan kontraknya, dia pindah ke San Diego untuk bekerja dengan sebuah startup. Namun, setelah beberapa saat, dia menjadi kecewa dengan manajemen dan memutuskan untuk meninggalkan perusahaan dan melakukan perjalanan. Dia adalah peselancar ombak besar, jadi dia datang dengan rencana yang rumit untuk pergi ke seluruh Indonesia, Australia, dan Selandia Baru selama tujuh bulan. Dia mengemasi kopernya dengan papan selancar dan pergilah, dan dia memiliki waktu dalam hidupnya. Setelah enam bulan, dia menelepon saya dari Selandia Baru dan berkata, “Ayah, dengar, saya harus mulai berpikir tentang apa yang akan saya lakukan ketika saya kembali ke dunia nyata. Saya ingin menciptakan pekerjaan baru dan lebih baik dari yang saya sebelumnya, tetapi saya ingin melakukannya secara berbeda. Saya telah belajar banyak dari mengambil cuti. "

"Oke," jawab saya. “Harus ada potensi di bidang kuantum yang dapat Anda saksikan yang terkait dengan pekerjaan baru untuk Anda. Ambil selembar kertas dan tulis huruf 'J' di atasnya, dan gambar dua garis berlekuk-lekuk di sekelilingnya untuk mewakili medan elektromagnetik. " (Tunggu, karena Anda akan melakukan sesuatu yang serupa dalam meditasi di akhir bab ini.) Setelah dia melakukannya, saya berkata, "'J' itu adalah simbol yang mewakili suatu kemungkinan— niat pekerjaan yang Anda inginkan. Tapi sekarang kita harus memperjelas tentang jenis pekerjaan yang Anda inginkan, jadi mari kita buat daftar apa yang penting bagi

Anda dalam pekerjaan ini. Saya ingin Anda memikirkan kondisi tentang arti huruf 'J' untuk 'pekerjaan baru' bagi Anda. Di bawah 'J' itu, saya ingin Anda menulis kata niat

dan daftar secara spesifik apa yang Anda inginkan dalam pekerjaan baru Anda. Anda dapat menuliskan apa pun yang Anda inginkan kecuali kapan atau bagaimana itu akan terjadi. ”

“Aku ingin dapat bekerja dari mana saja di dunia,” katanya kepadaku, “dan aku ingin menghasilkan jumlah uang yang sama dengan yang aku hasilkan di pekerjaan lamaku — atau lebih. Aku ingin memiliki kontrak independen selama enam bulan hingga satu tahun, dan aku harus mencintai apa yang aku lakukan."

“Bagus — ada lagi?” Aku bertanya.

“Ya, aku ingin menjadi bosku sendiri dan memimpin tim ku sendiri,” katanya.

"Oke, sekarang niatmu sudah jelas," kataku padanya. “Setiap kali Kamu memikirkan huru 'J' ini, dapatkah kamu mengaitkan huruf itu dengan arti yang baru saja kamu berikan — semua hal spesifik yang kamu inginkan yang baru saja kamu cantumkan?” Dia bilang dia bisa melakukan itu.

Kemudian saya memintanya untuk memikirkan bagaimana perasaannya ketika itu terjadi. “Di samping atau di bawah sub-niat Anda yang kamu cantumkan untuk memperjelas pekerjaan baru kamu,” saya berkata kepadanya, “Aku ingin kamu menulis, 'Emosi yang Ditinggikan — Energi Masa Depan Saya.' Sekarang mari kita buat daftar satu per satu. Apakah mereka?"
“Diberdayakan, dalam kehidupan dengan cinta, bebas, dan bersyukur,” katanya kepada saya, mengidentifikasi emosi yang meningkat yang akan dia gunakan untuk membawa pekerjaan ini kepadanya. Yang tersisa hanyalah membuat semuanya berbaris. Melihat Gambar 3.6 untuk melihat apa yang Jace lakukan.

“Kamu punya banyak waktu sekarang. Kamu tidak melakukan banyak hal selain berselancar dan bersantai saat liburan, ”kataku padanya. “Jadi seharusnya mudah bagi mu untuk menciptakan masa depanmu. Apakah kamu akan berkomitmen untuk melakukan apa yang diperlukan untuk menyiarkan tanda tangan baru ke lapangan setiap hari? ” Dia setuju.

Kemudian saya ulas bersamanya konsep menemukan momen saat ini dan memusatkan perhatian serta meningkatkan energinya sehingga energinya dapat membawa niatnya untuk masa depan. “Pegang saja simbol itu di mata pikiran Anda saat Anda memancarkan energi itu ke ruang di luar tubuh Anda di luar angkasa,” saya menginstruksikan, “seperti mendengarkan stasiun radio dan mengambil frekuensi yang membawa informasi. Semakin lama kesadaran Anda bertahan dalam energi ini atau semakin lama Anda menyadari energi masa depan Anda, semakin besar kemungkinan Anda akan menyebut pengalaman itu kepada Anda. Jadi,

dengarkan saja energi masa depan Anda setiap hari. Dan ingat, apa pun yang Anda siarkan ke bidang terpadu adalah eksperimen Anda dengan takdir. Ketika ada kecocokan getaran antara energi Anda dan energi dari potensi ini, ia akan menemukan Anda. Jadi, Jace, bisakah kamu tinggal di sana? ” "Ya," jawabnya.

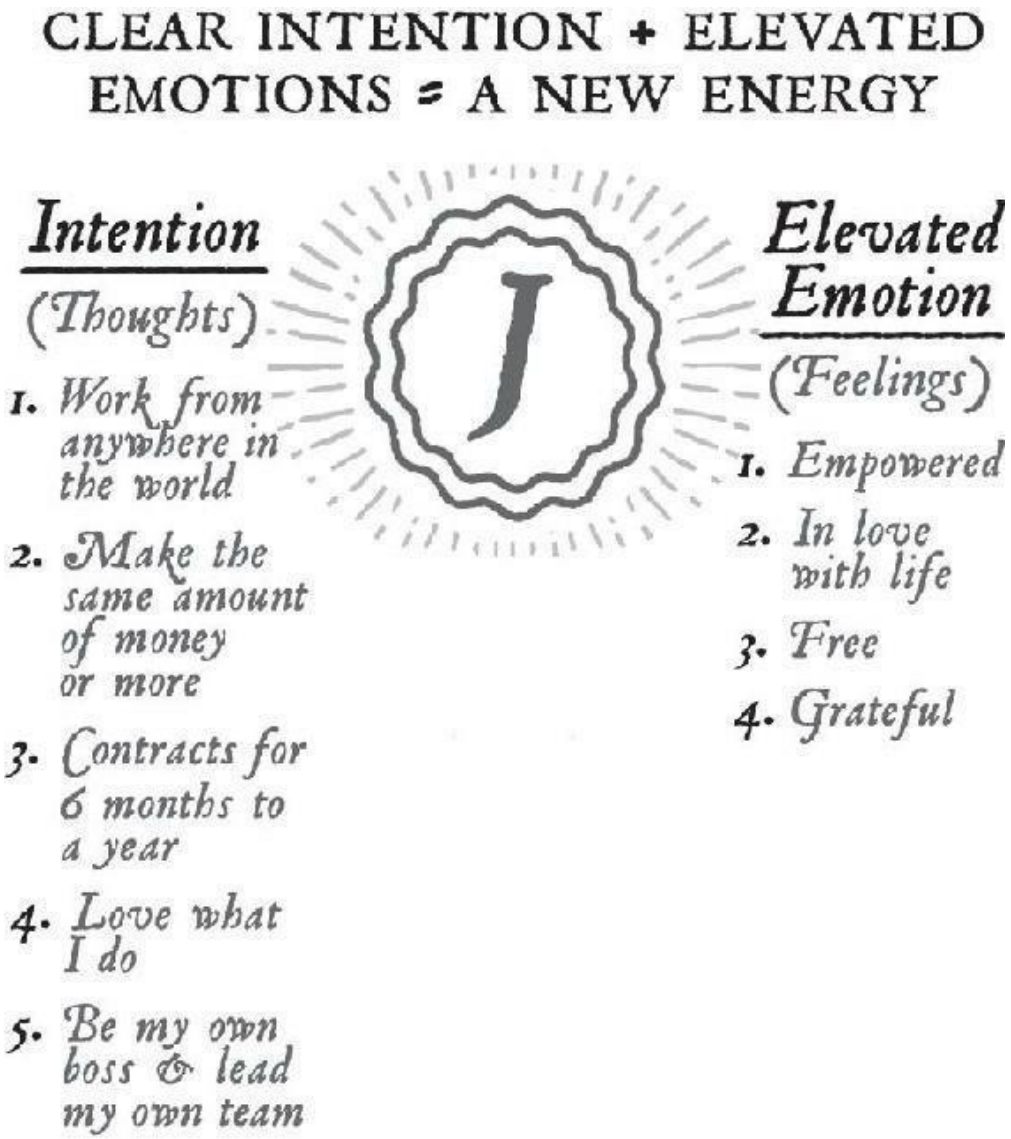


Figure 3.6

Beginilah cara putra saya Jace menciptakan pekerjaan barunya. J adalah simbol yang mewakili pengalaman baru yang potensial. Di sisi kiri, di bawah Niat, dia menetapkan kondisi spesifik dari jenis pekerjaan yang dia inginkan. Di sisi kanan, bawah Peningkatan Emosi, dia menetapkan emosi spesifik yang akan dia rasakan ketika pengalaman itu terjadi. Dengan menggabungkan dua elemen ini, dia mengubah energinya setiap hari untuk menggambar miliknya pekerjaan baru baginya.

"Dan kemudian, setelah kamu berada dalam keadaan baru itu selama beberapa waktu, saya ingin kamu memikirkan tentang apa yang akan kamu lakukan dalam pekerjaan baru kamu," lanjut saya. “Pilihan apa yang akan kamu buat? Hal apa yang akan kamu lakukan? Pengalaman apa yang menanti kamu dan bagaimana perasaannya? Saya ingin kamu hidup dalam realitas masa depan pada saat ini. Cukup ingat masa depan Anda dari keadaan baru itu. " Sama seperti orang yang cenderung terobsesi dengan hal terburuk yang dapat terjadi pada mereka dalam hidup mereka setiap hari, saya malah meminta putra saya untuk terobsesi dengan beberapa hal terbesar yang bisa terjadi ketika pekerjaan barunya menemukannya. “Pikirkan tentang kapan kamu harus berselancar, perjalanan yang dapat terus kamu lakukan, tim yang akan bekerja dengan Kamu, kekuatan mereka, dan uang yang dapat kamu tabung untuk rumah baru dan mobil baru,” saya mendorong dia. " Cukup menyenangkan dengan ide-ide itu setiap hari. ” Sama seperti para pemain piano dan senam otot yang Anda baca di bab sebelumnya, Jace akan melatih otak dan tubuhnya agar terlihat seolah-olah masa depan yang diinginkannya telah terjadi.

“Dan karena di mana Anda menempatkan perhatian Anda adalah di mana Anda menempatkan energi Anda,” saya melanjutkan, “Saya ingin kamu menginvestasikan perhatian dan energi kamu ke masa depan baru itu. Dan sama seperti tubuh kamu mengikuti pikiran kamu ke kamar mandi setiap pagi — untuk diketahui — jika kamu terus melakukan proses ini, tubuh kamu akan mengikuti pikiran kamu ke hal yang tidak diketahui. " Jace setuju untuk melakukan meditasi setiap hari.

Satu bulan kemudian dia kembali, dan saat dia mendarat di Los Angeles, dia mengirim sms kepada saya dan bertanya, “Hai, Ayah, saya di AS lagi. Bisakah kita bicara?" Uh oh, Saya pikir. Kita mulai. Jadi saya menelepon dia, dan saya bertanya bagaimana keadaannya.

“Bagus,” kata Jace. “Tapi Aku agak kehabisan uang. Aku tidak tahu apa yang akan Aku lakukan. "

Sekarang ayah dalam diri saya ingin berkata, “Jangan khawatir, Nak. Aku akan memberi Kamu uang sampai kamu bangkit kembali, ”tetapi guru dalam diri saya menang dan menjawab,“ Itu sangat keren, karena sekarang Ksmu benar-benar harus menciptakan. Sekarang Kamu berada di tempat yang tidak diketahui. Beri tahu aku bagaimana kelanjutannya. " Dan aku menutup telepon. Aku bisa merasakan ketidaknyamanannya, tetapi aku mengenal putra ku dan aku tahu dia akan fokus dan melakukan pekerjaan itu.

Karena dia benar-benar merasakan panas sekarang, Jace harus meningkatkan permainannya dengan serius. Dia pergi ke Santa Barbara untuk melihat teman sekamarnya di kampus, dan sekelompok dari mereka pergi seluncur salju selama empat hari — seperti yang mereka lakukan bersama setiap tahun. Ketika akhir pekan empat hari berakhir, dia berhenti di Santa Barbara sebelum pulang, dan dia kebetulan berjalan ke toko selancar. Tiba-tiba dia melihat desainer sirip papan selancar papan atas di dunia, yang kebetulan juga ada di sana.

Mereka mulai berbicara, dan tidak lama kemudian perancang tersebut memberi tahu Jace, “Aku sedang mencari seorang insinyur untuk merancang sirip papan selancar. Kami akan merevolusi industri bersama. Aku membutuhkannya selama enam bulan hingga satu tahun, dan dia dapat menjalankan acaranya sendiri — melakukan apa pun yang dia inginkan. Yang aku pedulikan adalah berakhir dengan produk berkualitas tinggi. ”

Anda tahu bagaimana cerita ini berakhir. Jace mendapatkan pekerjaan itu, dengan kontrak satu tahun yang bisa dia perpanjang kapan saja. Dia menghasilkan lebih banyak uang sekarang daripada yang dia lakukan di pekerjaannya yang lain. Dia menyukai karir barunya karena hasratnya untuk berselancar. Terkadang dia mengirimi saya SMS dan berkata, "Saya tidak percaya mereka membayar saya untuk datang dan melakukan ini." Dia bosnya sendiri, dia bisa bekerja dari mana pun dia mau, dan dia bisa pergi berselancar untuk mencoba semua sirip. Dia jatuh cinta dengan kehidupan. Dia tidak perlu mengirim resume, dia tidak perlu menelepon atau menulis email, dan dia tidak perlu pergi ke mana pun untuk wawancara atau mengisi lamaran. Pengalaman temukan dia.

Ketika kita menjadi bukan tubuh, tidak menjadi siapa-siapa, tidak menjadi apa-apa, tidak di manapun, dalam waktu singkat, kita mengalihkan perhatian kita dari semua gangguan di dunia luar kita yang menghalangi kita untuk hadir dengan bidang kecerdasan terpadu yang ada di dalam diri kita dan semua. sekitar kita. Kita berbalik ke dalam dan hadir dengan kesadaran yang selalu hadir bersama kita. Saat kita berbaris dengan kesadaran yang ada di mana-mana, seolaholah kita melihat langsung ke cermin, itu melihat kembali pada kita. Dan akhirnya bisa mencerminkan apa yang kita inginkan. Semakin lama kita berlama-lama di tempat yang tidak ada materi ini dan menginvestasikan perhatian dan energi kita ke dalamnya, semakin dekat kita bergerak ke medan terpadu. Dan saat kita berada di altar dari potensi tak terbatas, saat kita mengubah energi kita, kita mengubah hidup kita.

Saat kita bergerak ke arahnya dan percaya pada yang tidak diketahui — tanpa mengembalikan kesadaran kita ke dunia material indra dalam realitas tiga dimensi — kita mengalami lebih banyak keesaan dan keutuhan di dalamnya. Proses itu mulai memenuhi kekurangan kita, pemisahan kita, dualitas kita, penyakit kita, dan kepribadian kita yang retak. Biologi kita menjadi lebih utuh kita menjadi lebih utuh. Bagaimanapun, ketika kita utuh, tidak ada kekurangan. Tidak ada yang bisa hilang. Pada titik itu, kita hanya mengamati apa yang sudah ada di bidang kuantum dari semua kemungkinan atau potensi dan menghidupkannya dengan perhatian dan energi kita.

Jadi sekarang saya harus bertanya kepada Anda: Pengalaman apa di luar sana di bidang kuantum yang menunggu untuk Anda temukan ?

Bersiap untuk Tune In

Meditasi ini membutuhkan sedikit persiapan sebelumnya. Pertama, saya ingin Anda memikirkan pengalaman potensial yang ingin Anda miliki. Ingatlah bahwa sama seperti elektron sebelum ia runtuh menjadi materi, pengalaman sudah ada sebagai energi atau frekuensi di medan kuantum. Ini adalah energi yang akan Anda selaraskan. Beberapa siswa kami telah menurunkan kadar kolesterol mereka hanya dengan mendengarkan potensialnya. Mereka telah menurunkan penanda kanker mereka. Mereka telah menghilangkan tumor. Mereka juga telah menciptakan pekerjaan baru yang hebat, liburan dengan semua biaya yang ditanggung, hubungan baru yang sehat, lebih banyak uang, pengalaman yang sangat mistis, dan bahkan memenangkan tiket lotere. Percayalah, tim saya dan saya telah melihat semuanya. Jadi lanjutkan, melangkah ke yang tidak diketahui!

Setelah Anda memiliki pengalaman baru yang ingin Anda buat, tetapkan huruf kapital untuk itu dan kemudian tuliskan huruf itu di selembar kertas. Pikirkan surat itu sebagai simbol yang mewakili kemungkinan spesifik itu dalam hidup Anda. Sebenarnya menaruhnya di atas kertas alih-alih hanya memikirkannya itu penting karena tindakan menuliskannya memperkuat keinginan Anda. Kemudian gambar dua garis melingkar berlekuk-lekuk di sekitar huruf untuk mewakili medan elektromagnetik yang perlu Anda hasilkan di sekitar tubuh Anda agar sesuai dengan potensi di kuantum.

Sekarang berikan arti pada surat itu sehingga Anda bisa lebih jelas lagi tentang niat Anda. Pikirkan beberapa perbaikan spesifik dari apa yang Anda inginkan dan tuliskan setidaknya empat di antaranya. (Satu-satunya hal yang saya tidak ingin Anda pertimbangkan adalah menyebutkan kerangka waktu.) Misalnya, jika niat Anda adalah pekerjaan yang hebat, daftar Anda mungkin terlihat seperti ini:

- Menghasilkan $ 50.000 setahun lebih banyak daripada yang saya hasilkan
- sekarang Mengelola tim saya sendiri yang terdiri dari para profesional yang
- luar biasa Bepergian ke seluruh dunia dengan akun pengeluaran yang
- murah hati Memiliki manfaat kesehatan yang luar biasa dan pilihan saham
- yang hebat Membuat perbedaan di dunia

Sekarang di selembar kertas yang sama, tuliskan emosi yang akan Anda rasakan saat potensi khayalan itu terjadi. Anda mungkin menulis:

- Diberdayakan
- Tak Terbatas
- Bersyukur
- Bebas
- Jatuh cinta dengan kehidupan
- Menyenangkan
- Layak

Apapun itu untuk Anda, tulislah. Dan jika Anda berpikir Anda tidak akan tahu bagaimana rasanya karena Anda belum mengalaminya, cobalah bersyukur — itu berhasil dengan sangat baik. Syukur adalah emosi yang kuat untuk digunakan untuk mewujudkan karena biasanya kita merasa bersyukur setelah menerima sesuatu. Jadi tanda syukur emosional berarti sudah terjadi. Saat Anda bersyukur atau merasakan penghargaan, Anda berada pada kondisi tertinggi untuk menerima. Ketika Anda merangkul rasa syukur, tubuh Anda sebagai pikiran bawah sadar akan mulai percaya bahwa Anda ada di realitas masa depan di saat ini.

Berbagai emosi yang baru saja Anda sebutkan ini adalah energi yang akan membawa niat Anda. Ini bukanlah proses intelektual — ini proses yang mendalam. Anda harus benar-benar merasakan emosi itu. Anda harus mengajari tubuh Anda secara emosional seperti apa masa depan sebelum itu terjadi — dan Anda harus melakukannya pada saat ini.

Sekarang Anda siap untuk meditasi. Anda dapat membeli Menyetel ke Potensi Baru Unduhan CD atau MP3 dari **drjoedispenza.com** dan ikutilah saat saya membimbing Anda, atau Anda dapat memilih untuk melakukan meditasi sendiri.

Menyetel ke Potensi Baru dengan Meditasi

Mulailah dengan mengistirahatkan perhatian Anda di berbagai bagian tubuh Anda serta ruang di sekitar bagian tubuh Anda. (Anda akan belajar lebih banyak tentang melakukan ini dan mengapa itu penting di bab berikutnya, tetapi untuk saat ini, cukup untuk mengetahui bahwa fokus pada ruang di sekitar tubuh Anda membantu mengubah gelombang otak Anda, memindahkan Anda dari pola gelombang otak beta yang tidak koheren ke pola gelombang otak yang koheren. pola gelombang otak alpha dan theta). Sadar akan ruang angkasa yang luas dan tak terbatas diluar dan di belakang mata Anda di ruang hitam abadi ini, ruang di tengah kepala Anda, ruang antara bagian belakang tenggorokan dan bagian belakang kepala Anda, dan kemudian ruang di luar kepala Anda. Kemudian lanjutkan untuk menyadari ruang di tengah tenggorokan, ruang di luar tenggorokan dan di sekitar leher, ruang di tengah dada, ruang di sekitar tubuh, ruang di belakang pusar, dan terakhir ruang. di sekitar pinggul Anda dalam

kehampaan hitam yang tak berujung ini. Dengan masing-masing hal ini, luangkan waktu Anda dan rasakan, sadari, dan tetap hadir dengannya.

Sadarilah luasnya ruang yang ditempati ruangan yang Anda tempati di luar angkasa, dan kemudian kembangkan kesadaran Anda pada luasnya ruang di luar ruangan di luar angkasa, dan terakhir pada luasnya ruang yang ditempati oleh semua ruang di luar angkasa.

Sekarang saatnya untuk mengalihkan perhatian Anda dari tubuh Anda, lingkungan, dan waktu dan menjadi bukan tubuh, tidak seorang pun, tidak ada benda, tidak di mana, dalam waktu singkat, untuk menjadi kesadaran murni, untuk terungkap sebagai kesadaran ke dalam ruang hitam yang tak terbatas ini. dan bidang tak berujung tempat semua kemungkinan ada. Jika Anda teralihkan, kembalilah ke momen saat ini (seperti yang telah kita bahas di bab sebelumnya). Terus buka ruang tanpa materi ini dengan terus menerus menginvestasikan kembali perhatian Anda ke dalamnya.

Pikirkan tentang potensi yang sudah ada di bidang kuantum yang ingin Anda selaraskan dengan mengingat surat Anda. Rasakan energi dari potensi masa depan itu — di dalam diri Anda dan di sekitar Anda — dan dengarkan masa depan Anda. Ketika Anda melakukan ini, Anda akan pindah ke keadaan keberadaan yang baru, menyiarkan tanda elektromagnetik yang sama sekali baru ke lapangan. Ketika ada getaran yang cocok antara energi Anda dan potensi itu, peristiwa baru akan menemukan Anda — Anda tidak perlu membuat apa pun terjadi. Saya ingin menjelaskan di sini. Mungkin diperlukan lebih dari beberapa meditasi untuk membuka peluang masa depan Anda. Itu bisa terjadi dalam seminggu, sebulan, atau bahkan lebih lama. Kuncinya adalah terus melakukannya sampai itu terjadi.

Setelah Anda berada dalam keadaan baru, menyiarkan tanda elektromagnetik baru, sekarang ingatlah masa depan Anda sebelum itu terjadi dan mulailah melatih mental seperti apa masa depan itu dengan hidup di masa depan itu. Jadikanlah itu senyata mungkin, panggil emosi-emosi tinggi yang Anda sebutkan sehingga Anda dapat mengajari tubuh Anda secara emosional seperti apa rasanya masa depan itu.

Serahkan ciptaan Anda ke pikiran yang lebih besar, tanam benih di bidang kemungkinan yang tak terbatas — dan lepaskan saja! Akhirnya, berkati tubuh Anda dengan pikiran baru. Memberkati hidup Anda, memberkati tantangan Anda, memberkati jiwa Anda, memberkati masa lalu Anda, dan memberkati masa depanmu. Pujilah yang ilahi di dalam dirimu, dan bukalah hatimu dan bersyukurlah untuk hidup baru sebelum itu terwujud.

Perlahan bawa kesadaran Anda kembali ke ruangan dan saat Anda siap, buka mata Anda. Bangun dari meditasi Anda seolah-olah masa depan Anda telah terjadi — dan biarkan sinkronisitas dan kemungkinan baru menemukan Anda.

Bab 4

BERKAT PUSAT ENERGI

Kita telah berbicara banyak tentang cahaya dan informasi atau energi dan kesadaran. Sekarang saatnya membahas lebih dalam konsep tersebut untuk membantu menjelaskan cara kerja meditasi berikutnya.

Seperti yang telah Anda pahami, segala sesuatu yang diketahui di alam semesta kita terdiri dari atau memancarkan cahaya dan informasi atau energi dan kesadaran — yang merupakan cara lain untuk menggambarkan energi elektromagnetik. Faktanya, elemen-elemen ini berpadu begitu erat sehingga tidak mungkin memisahkannya. Lihatlah di sekitarmu. Bahkan jika Anda tidak melihat apa pun selain materi — benda, benda, orang, atau tempat — ada juga lautan frekuensi tak terlihat tak terhingga yang membawa informasi yang dikodekan. Itu berarti tidak hanya tubuh Anda terdiri dari cahaya dan informasi, energi dan kesadaran, tetapi juga bahwa Anda sebagai makhluk sadar dengan tubuh terbuat dari cahaya yang diatur secara gravitasi yang dikemas dengan informasi yang terus-menerus mengirim dan menerima berbagai frekuensi, semuanya. membawa sinyal yang berbeda, seperti radio atau ponsel.

Semua frekuensi tentu saja membawa informasi. Pikirkan tentang gelombang radio sejenak. Ada gelombang radio yang bergerak melalui ruangan tempat Anda duduk sekarang. Jika Anda menyalakan radio, Anda dapat menyetelnya ke panjang gelombang atau sinyal tertentu, kemudian transduser kecil di radio akan menangkap sinyal tersebut dan mengubahnya menjadi suara yang dapat Anda dengar dan pahami sebagai lagu favorit Anda, berita, atau bahkan iklan. Hanya karena Anda tidak dapat melihat gelombang radio di udara tidak berarti tidak ada, membawa informasi berbeda pada frekuensi tertentu sepanjang waktu. Jika Anda mengubah frekuensi sedikit dan menyetel ke stasiun lain, pesan yang berbeda akan dibawa pada panjang gelombang itu.

Lihat Gambar 4.1A , yang menunjukkan keseluruhan spektrum cahaya dan mendemonstrasikan semua frekuensi elektromagnetik yang kita ketahui. Spektrum cahaya tampak — di mana kita mengamati berbagai macam warna yang ada di dunia tempat kita tinggal ini — menghasilkan kurang dari 1 persen dari semua frekuensi cahaya yang ada. Itu berarti bahwa sebagian besar frekuensi berada di luar persepsi kita, dan oleh karena itu sebagian besar realitas kita yang diketahui di alam semesta ini tidak dapat dialami oleh indera

kita. Jadi selain dari kemampuan kita untuk melihat cahaya yang diserap atau dipantulkan dari objek dan benda, kenyataannya adalah kita hanya dapat melihat spektrum yang sangat kecil dari kenyataan. Ada banyak informasi lain yang tersedia bagi kita selain apa yang dapat kita lihat dengan mata fisik kita. Ingat itu ketika saya merujuk cahaya, saya berbicara tentang semua cahaya, yang mencakup seluruh spektrum frekuensi elektromagnetik — terlihat dan tak terlihat — dan bukan hanya cahaya tampak.

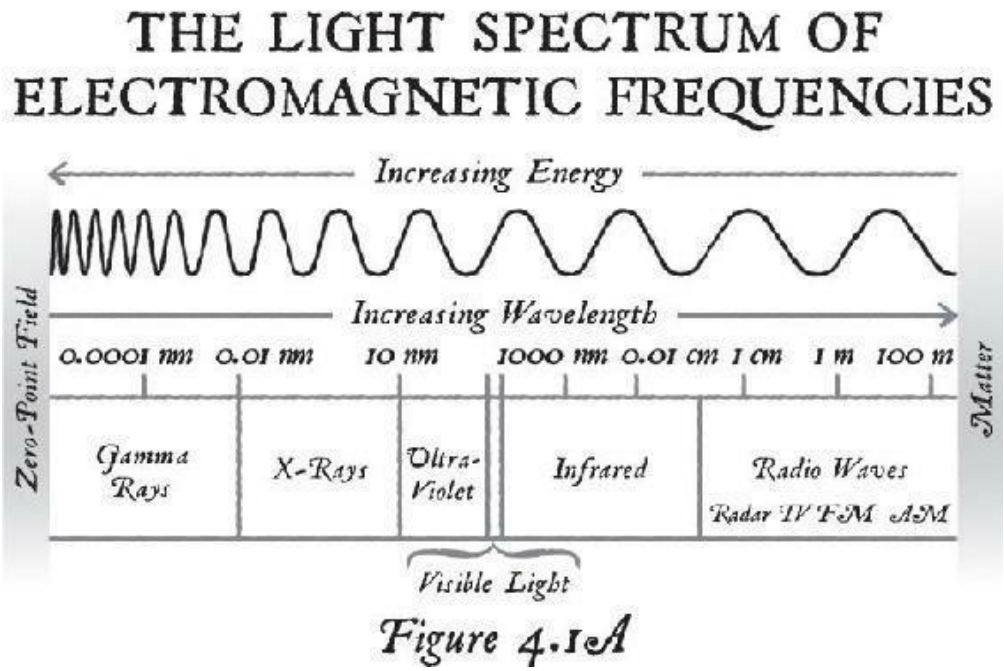


Figure 4.1A

Angka ini mewakili seluruh spektrum frekuensi elektromagnetik dari medan titik nol yang melambat dalam frekuensi hingga materi. Saat energi meningkat (atau seiring kecepatan frekuensi), panjang gelombangnya berkurang. Ketika energi berkurang (atau frekuensi melambat), panjang gelombang meningkat. Di tengah, berlabel cahaya tampak, adalah satu-satunya spektrum realitas yang kita rasakan.

Misalnya, meskipun kita tidak melihat sinar-X, sinar-X tetap ada. Kita mengetahui hal ini karena kita sebagai manusia memiliki kemampuan untuk membuat sinar-X, dan kita juga dapat mengukurnya. Faktanya, jumlah frekuensi yang tak terhingga ada dalam spektrum sinar x-ray. Sinar-X adalah frekuensi yang lebih cepat daripada cahaya tampak yang kita lihat dan oleh karena itu memiliki lebih banyak energi (karena, sekali lagi, semakin cepat frekuensi, semakin tinggi energinya). Materi dengan sendirinya merupakan frekuensi terpadat karena ia adalah bentuk cahaya dan informasi yang paling lambat dan paling padat.

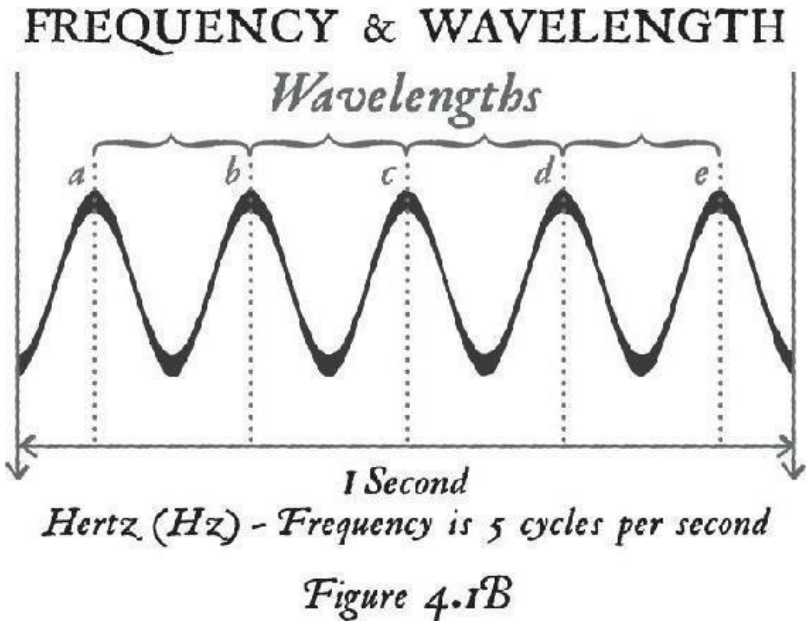


Figure 4.1B

Di sini kita melihat hubungan antara frekuensi dan panjang gelombang. Jumlah siklus dalam gelombang lengkap — direpresentasikan di antara huruf Sebuah dan b, b dan c, dan seterusnya — adalah satu panjang gelombang. Jarak antara dua panah vertikal yang mengarah ke bawah mewakili interval waktu satu detik. Dalam hal ini, karena ada lima gelombang lengkap dalam rentang satu detik, maka frekuensinya adalah lima siklus per detik, atau 5 Hz.

Lihat Gambar 4.1B . Gerakkan mata Anda di sepanjang garis horizontal yang melewati bukit dan lembah ombak, mulai dari huruf A lalu pindah ke B dan kemudian ke C. Setiap kali Anda sampai di huruf berikutnya, Anda baru saja melakukan perjalanan satu siklus penuh, itu disebut sebagai panjang gelombang. Jadi jarak antara huruf A dan B adalah satu panjang gelombang. Frekuensi gelombang mengacu pada banyaknya panjang gelombang atau siklus yang dihasilkan dalam satu detik, yang diukur dalam hertz (Hz). Oleh karena itu, semakin cepat frekuensi gelombangnya, semakin pendek panjang gelombangnya. Kebalikannya juga benar — semakin lambat frekuensinya, semakin panjang panjang gelombangnya (Gambar 4.1C). Misalnya cahaya pada infra merah pita frekuensi memiliki frekuensi yang lebih lambat daripada cahaya pada pita frekuensi sinar ultraviolet, sehingga panjang gelombang untuk sinar infra merah lebih panjang, dan panjang gelombang untuk sinar ultraviolet lebih pendek. Berikut contoh lain, kali ini dari dalam spektrum cahaya tampak: Warna merah memiliki frekuensi yang lebih lambat (450 siklus / detik) daripada warna biru (sekitar 650 siklus / detik). Oleh karena itu panjang gelombang warna merah lebih panjang dari panjang gelombang biru.

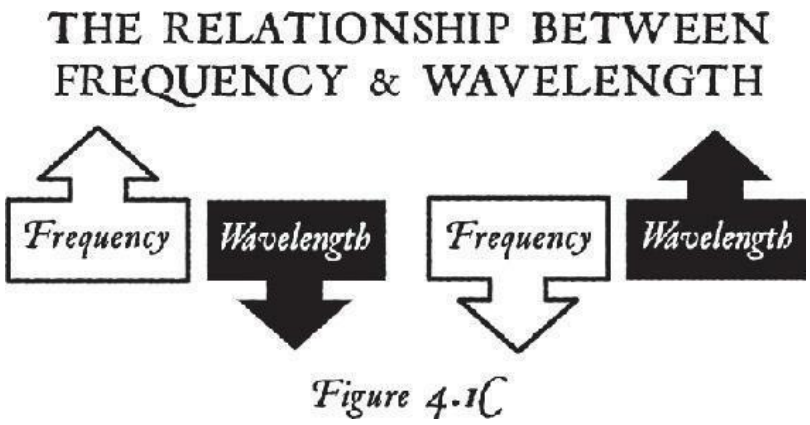


Figure 4.1C

Ketika frekuensi meningkat, panjang gelombang menjadi lebih pendek. Ketika frekuensi berkurang, panjang gelombang menjadi lebih panjang.

Sepanjang sejarah, orang telah melakukan beberapa upaya berbeda untuk memotret dan mengukur bidang cahaya. Salah satu contoh yang menonjol adalah fotografi Kirlian, ditemukan pada tahun 1939 oleh ahli listrik dan penemu amatir Rusia Semyon Davidovitch Kirlian. Dengan teknik ini, Kirlian dapat menangkap gambar medan elektrikagnetik yang mengelilingi benda hidup dan benda mati. Dia menemukan bahwa dengan meletakkan selembar film fotografi pada pelat logam, menempatkan objek di atas film, dan menerapkan arus tegangan tinggi ke pelat logam, gambar pelepasan listrik antara objek dan pelat akan ditampilkan. di atas film, tampak seperti siluet cahaya yang bersinar di sekitar apa pun yang sedang difoto.

Dalam salah satu dari banyak eksperimen Kirlian, dia dilaporkan memotret dua daun yang tampaknya identik, satu dari tanaman yang sehat dan satu dari tanaman yang sakit. Foto daun dari tanaman yang sehat menunjukkan bidang cahaya yang kuat, sementara yang lain menunjukkan cahaya yang jauh lebih lemah, membuat Kirlian percaya bahwa teknik fotografinya mungkin merupakan cara untuk menilai kesehatan. Sementara para ilmuwan saat ini memperdebatkan kegunaan fotografi Kirlian sebagai alat diagnostik, penelitian tentang teknik tersebut terus berlanjut.

Perkembangan yang lebih baru di sepanjang garis ini berasal dari bahasa Jerman ahli biofisik Fritz-Albert Popp, Ph.D., yang telah menghabiskan lebih dari tiga dekade mempelajari biofoton, partikel cahaya intensitas rendah kecil yang disimpan di dalam dan dipancarkan oleh semua makhluk hidup. Pada tahun 1996, Popp mendirikan International Institute of Biophysics (IIB), sebuah jaringan laboratorium penelitian dari lebih dari selusin negara di seluruh dunia yang mempelajari biofoton. Popp dan rekan peneliti IIB percaya bahwa informasi yang terkandung dalam partikel cahaya ini, yang disimpan dalam DNA, berkomunikasi dengan sangat efektif dengan sel-sel organisme, sehingga memainkan peran penting dalam mengatur fungsi organisme. 1 Biofoton ini dapat dideteksi oleh kamera yang sangat sensitif yang dirancang untuk mengukur emisinya: semakin kuat emisinya serta semakin intens dan koheren bidang cahayanya, semakin besar komunikasi antar sel dan semakin sehat organisme tersebut.

Untuk menopang kehidupan dan kesehatan, sel-sel kita berkomunikasi satu sama lain dengan bertukar informasi penting yang dipancarkan pada frekuensi cahaya yang berbeda. Popp menemukan bahwa kebalikannya juga benar: Ketika sebuah sel tidak memancarkan energi elektromagnetik yang cukup terorganisir dan koheren, sel itu menjadi tidak sehat; ia tidak dapat berbagi informasi dengan sel lain dengan sangat baik, dan tanpa pertukaran itu, ia tidak memiliki apa yang dibutuhkannya. Jadi versi mekanistik cara kerja bagian dalam sel yang kita pelajari di biologi sekolah menengah sudah ada tanggalnya. Molekul bermuatan yang menarik dan menolak satu sama lain tidak bertanggung jawab atas cara kerja sel. Sebaliknya, energi elektromagnetik yang dipancarkan dan diterima sel adalah gaya hidup yang mengatur molekulmolekul itu. Itulah pandangan vitalistik yang mendukung kebenaran tentang siapa kita.

Apa artinya semua ini, pada dasarnya, adalah bahwa kita secara harfiah adalah makhluk cahaya, masing-masing memancarkan kekuatan hidup yang sangat vital dan mengekspresikan medan cahaya aktual di sekitar tubuh kita — totalitas setiap sel yang mengekspresikan dan berkontribusi pada bidang cahaya vital yang membawa pesan. Akan aman untuk mengatakan, bahwa semakin kita mendefinisikan realitas dengan indera kita dan menjalani hidup kita sebagai materialis yang berfokus terutama pada fisik (dan oleh karena itu semakin kita mengaktifkan respons stres), semakin kita mungkin kehilangan. informasi berharga. Itu karena semakin kita terus mempersempit fokus kita pada materi, objek, benda, orang, dan tempat di dunia luar kita, semakin kurang kemampuan kita untuk merasakan frekuensi lain yang tidak terlihat dengan mata telanjang. Dan jika kita tidak menyadarinya, mereka tidak ada bagi kita.

Karena Anda telah membaca dan, saya harap, mulai mengalami diri Anda sendiri dengan meditasi di bab sebelumnya, Anda dapat menyetel frekuensi tertentu di sekitar Anda, seperti Anda menyetel radio ke 107.3. Ketika Anda menutup mata dan duduk diam dan menghilangkan lingkungan luar (statis yang biasanya menghalangi Anda untuk merasakan frekuensi-frekuensi lain itu), Anda dapat melatih diri Anda sendiri untuk mendapatkan sinyal yang jelas dan menerima informasi darinya. Ketika Anda melakukan ini berulang-ulang, Anda menyesuaikan diri dengan tingkat cahaya dan informasi baru yang dapat Anda gunakan untuk memengaruhi atau memengaruhi materi. Dan ketika Anda melakukannya, tubuh Anda mengalami sintropi (keteraturan yang ditingkatkan) alih-alih entropi (gangguan, kerusakan fisik, dan kekacauan). Begitu Anda dapat menenangkan pikiran analitis dan berpikir Anda dan lebih siap untuk mendengarkan informasi yang lebih teratur ini, tubuh Anda secara otomatis merespons dengan memproses aliran kesadaran dan energi baru ini, sehingga menjadi lebih efisien, koheren, dan sehat.

Fokus Konvergen dan Divergen

Di awal meditasi di bab terakhir, saya meminta Anda untuk mengistirahatkan perhatian Anda di berbagai bagian tubuh Anda juga di ruang sekitar bagian yang berbeda darinya. Sekarang saya ingin menyelami lebih dalam mengapa saya meminta Anda melakukan itu di hampir semua meditasi saya. Saat Anda mempraktikkan ini, Anda mempertajam kemampuan Anda untuk

menguasai dua cara berbeda yang dapat dilakukan otak Anda untuk fokus: menggunakan fokus konvergen dan fokus divergen.

Fokus konvergen adalah fokus tunggal atau sempit pada suatu objek — apa pun yang memiliki materi. Itulah jenis fokus yang Anda tunjukkan dalam meditasi saya ketika Anda mengistirahatkan perhatian Anda di tempat tertentu di tubuh Anda. Ini jenis fokus yang sama yang Anda gunakan ketika Anda memperhatikan objek di lingkungan Anda. Biasanya, ketika Anda pergi untuk mengambil gelas, menelepon atau mengirim pesan kepada seseorang, atau mengikat sepatu Anda, Anda menggunakan fokus yang sempit. Sebagian besar waktu Anda berada dalam fokus sempit, Anda berfokus pada objek atau benda (materi) dan orang atau tempat di dunia luar — kebanyakan benda yang memiliki tiga dimensi.

Ingat diskusi kita sebelumnya tentang hidup dalam mode bertahan hidup dengan hormon stres yang terus memompa ke seluruh tubuh kita, membantu kita tetap siap untuk melawan atau melarikan diri? Saat kita berada dalam kondisi itu, kita mempersempit fokus kita bahkan lebih jauh karena sangat memperhatikan eksternal, dunia fisik menjadi sangat penting. Akibatnya, kita menjadi materialis, mendefinisikan realitas dengan indera kita. Bagian otak yang berbeda yang biasanya bekerja dalam komunitas kemudian mulai membelah, tidak lagi berkomunikasi secara efektif satu sama lain — dan tidak lagi bekerja sama secara mulus dalam keadaan koherensi (keteraturan). Sekarang mereka dalam keadaan tidak koheren, mengirimkan pesan yang tidak koheren ke sumsum tulang belakang ke berbagai bagian tubuh. Kita telah melihat ini berulang kali ketika kita melakukan pemindaian otak untuk mengukur gelombang otak.

Seperti yang saya katakan sebelumnya, ketika otak Anda tidak koheren, Anda menjadi tidak koheren. Dan saat otak Anda tidak bekerja dengan benar, Anda tidak bekerja dengan benar. Seolah-olah alih-alih memainkan simfoni yang indah, otak dan tubuh Anda memproduksi hirukpikuk. Dan karena keadaan yang tidak seimbang dan tidak koheren ini, Anda dibiarkan mencoba mengontrol atau memaksakan hasil dalam hidup Anda. Anda mencoba memprediksi masa depan yang didasarkan pada masa lalu, dan Anda melakukannya sebagian dengan lebih memperhatikan dunia luar objek dan benda daripada dunia pikiran dan perasaan batin Anda. Dengan kata lain, Anda tetap berada dalam fokus yang sempit dan konvergen

- secara obsesif memikirkan hal yang sama berulang kali. Itulah yang dilakukan stres. Ini memengaruhi Anda untuk terobsesi dengan masalah Anda sehingga Anda dapat bersiap untuk skenario terburuk di masa depan berdasarkan ingatan masa lalu Anda. Bersiap untuk hasil terburuk memberi Anda kesempatan lebih baik untuk bertahan hidup karena apa pun yang terjadi, Anda siap untuk itu.

Namun, ketika Anda mengubah perhatian Anda dari menggunakan fokus sempit ini menjadi mengadopsi fokus yang lebih terbuka dan luas, seperti yang akan Anda lakukan dalam meditasi ini, Anda dapat menyadari ruang dan juga cahaya dan energi di sekitar tubuh Anda di ruang angkasa. Ini disebut fokus divergen. Anda beralih dari fokus pada beberapa hal untuk fokus tidak ada —Pada gelombang (energi), bukan pada partikel (materi). Realitas adalah keduanya partikel dan Ombak; keduanya penting. Jadi, ketika Anda berlatih menggunakan fokus sempit untuk mengistirahatkan perhatian Anda di bagian tubuh yang berbeda — mengenali partikelnya — dan kemudian Anda membuka fokus Anda sehingga Anda merasakan ruang di sekitar bagian-bagian tubuh ini di luar ruang dan waktu, mengenali gelombangnya, otak Anda berubah ke keadaan yang lebih koheren dan seimbang.

Memasuki Pikiran Bawah Sadar

Pada tahun 1970-an, Les Fehmi, Ph.D., direktur Princeton Biofeedback Center di Princeton, New Jersey, menemukan bagaimana pergeseran perhatian dari fokus sempit ke fokus terbuka ini mengubah gelombang otak. Fehmi, pelopor dalam perhatian dan biofeedback, mencoba menemukan metode untuk mengajari orang cara memindahkan gelombang otak mereka dari beta (pikiran sadar) ke alfa (santai dan kreatif). Dia menemukan bahwa cara paling efektif untuk melakukan perubahan adalah dengan mengarahkan orang untuk menyadari ruang atau ketiadaan — mengadopsi apa yang dia temukan itu disebut fokus terbuka. 2 Tradisi Buddhis telah menggunakan metode meditasi ini selama ribuan tahun. Saat Anda membuka fokus dan merasakan informasi alih-alih materi, gelombang otak Anda melambat dari beta ke alfa. Ini masuk akal karena saat Anda merasakan dan merasakan, Anda tidak sedang berpikir.

Ketika otak berpikir Anda — neokorteks — melambat, Anda mampu melampaui pikiran analitis (juga disebut pikiran kritis), yang memisahkan pikiran sadar dari pikiran bawah sadar (lihat Gambar 4.2). Sekarang Anda dapat beralih ke sistem operasi tubuh Anda — sistem saraf otonom, yang Anda baca di bab sebelumnya — dan sekarang otak Anda dapat bekerja dengan cara yang lebih holistik.

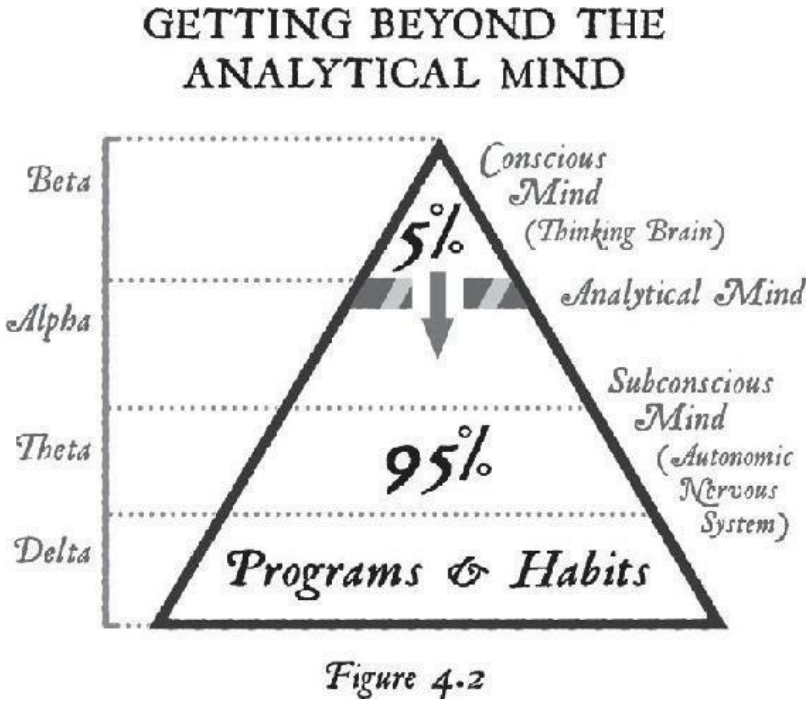


Figure 4.2

Salah satu tujuan utama meditasi adalah bergerak melampaui pikiran analitis. Apa yang memisahkan pikiran sadar dari pikiran bawah sadar aku pikiran analitis. Saat Anda memperlambat gelombang otak Anda, Anda keluar dari pikiran sadar dan otak berpikir, melewati pikiran analitis, ke dalam sistem operasi pikiran bawah sadar, di mana semua program otomatis dan kebiasaan tidak sadar itu. ada.

Saat Anda melakukan meditasi Berkat Pusat Energi yang akan saya ajarkan nanti di bab ini, Anda akan menempatkan perhatian Anda pada setiap tubuh Anda. Pusa energi (juga disebut sebagai cakra -berarti roda —Dalam teks Veda India Timur kuno), dan kemudian Anda akan membuka fokus Anda. Karena di mana Anda menempatkan perhatian Anda adalah di mana Anda menempatkan energi Anda, saat Anda menempatkan perhatian Anda di setiap pusat dan energi Anda bergerak ke sana, masing-masing pusat individu ini mulai menjadi aktif.

Bukan misteri bahwa jika Anda memiliki fantasi seksual dalam pikiran dan otak Anda, misalnya, saat energi bergerak ke pusat tubuh Anda itu akan diaktifkan dengan cara yang sangat spesifik, dan ketika itu terjadi, organ, jaringan, bahan kimia, hormon, dan jaringan saraf semuanya akan merespons. Jika Anda lapar dan berpikir tentang apa yang akan Anda makan, bukan kebetulan cairan pencernaan Anda menyala, Anda mengeluarkan air liur, dan tubuh Anda bersiap untuk pengalaman makan malam karena energi mengaktifkan area itu. Jika Anda berpikir untuk menyuruh bos Anda pergi atau berdebat dengan putri Anda, Anda mengeluarkan adrenalin sebelum konfrontasi yang sebenarnya. Dalam masing-masing kasus ini, pikiran yang Anda pikirkan menjadi pengalaman. Saya akan menjelaskan ini lebih detail di bagian selanjutnya ketika kita berbicara tentang pusat energi individu.

Jadi bayangkan apa yang akan mulai terjadi jika Anda mampu memperlambat gelombang otak Anda dalam meditasi dan masuk ke sistem operasi dari masing-masing pusat energi ini dengan menempatkan perhatian Anda di ruang di sekitar setiap pusat, membuka fokus Anda. Masing-masing pusat ini kemudian akan menjadi lebih teratur dan lebih koheren, yang akan memberi sinyal kepada neuron untuk menciptakan tingkat pikiran baru dan mengaktifkan organ, jaringan, dan sel di wilayah itu, menghasilkan hormon dan pembawa pesan kimiawi masingmasing pusat itu sendiri. Dan jika Anda melakukannya berulang kali, lama kelamaan Anda akan mulai menghasilkan perubahan fisik yang nyata.

Dalam komunitas pelajar yang melakukan pekerjaan ini, orang telah menyembuhkan diri mereka sendiri dari infeksi kandung kemih kronis, masalah prostat, impotensi, divertikulitis, penyakit Crohn, alergi makanan dan kepekaan seperti penyakit celiac, tumor ovarium, peningkatan enzim hati, refluks asam, jantung berdebar-debar, aritmia, asma, kondisi paru-paru, masalah punggung, kondisi tiroid, kanker tenggorokan, sakit leher, migrain kronis, sakit kepala, tumor otak — dan banyak lagi. Kami telah melihat semua jenis peningkatan pada orang-orang dari melakukan meditasi khusus ini, terkadang bahkan setelah mereka pertama kali melakukannya. Penyembuhan dramatis itu dimungkinkan karena siswa mampu secara epigenetik mengubah ekspresi DNA mereka, mengubah sebagian dari gen aktif dan nonaktif mereka, mengubah cara gen tersebut mengekspresikan protein dalam tubuh fisiknya (seperti yang Anda pelajari di Bab 2).

Bagaimana Pusat Energi Tubuh Anda Bekerja

Kita akan melihat lebih dekat ke masing-masing pusat energi tubuh, tetapi pertama-tama saya ingin menjelaskan lebih banyak tentang cara kerjanya. Pikirkan masing-masing sebagai pusat informasi individu. Masing-masing memiliki energi spesifiknya sendiri yang membawa tingkat kesadaran yang sesuai, pancaran cahayanya sendiri yang mengekspresikan informasi yang sangat spesifik, atau frekuensinya sendiri yang membawa pesan tertentu. Masing-masing juga memiliki kelenjar tersendiri, hormon uniknya sendiri, kimianya sendiri, dan pleksus neuronnya sendiri. Pikirkan kelompok individu jaringan neurologis ini sebagai otak mini. Dan jika masing-masing dari pusat itu memiliki otaknya masing-masing, maka masing-masing juga memiliki pikirannya sendiri-sendiri. (Melihat Gambar 4.3 , yang mencantumkan lokasi setiap pusat serta anatomi dan fisiologi yang terkait dengan masing-masing.)

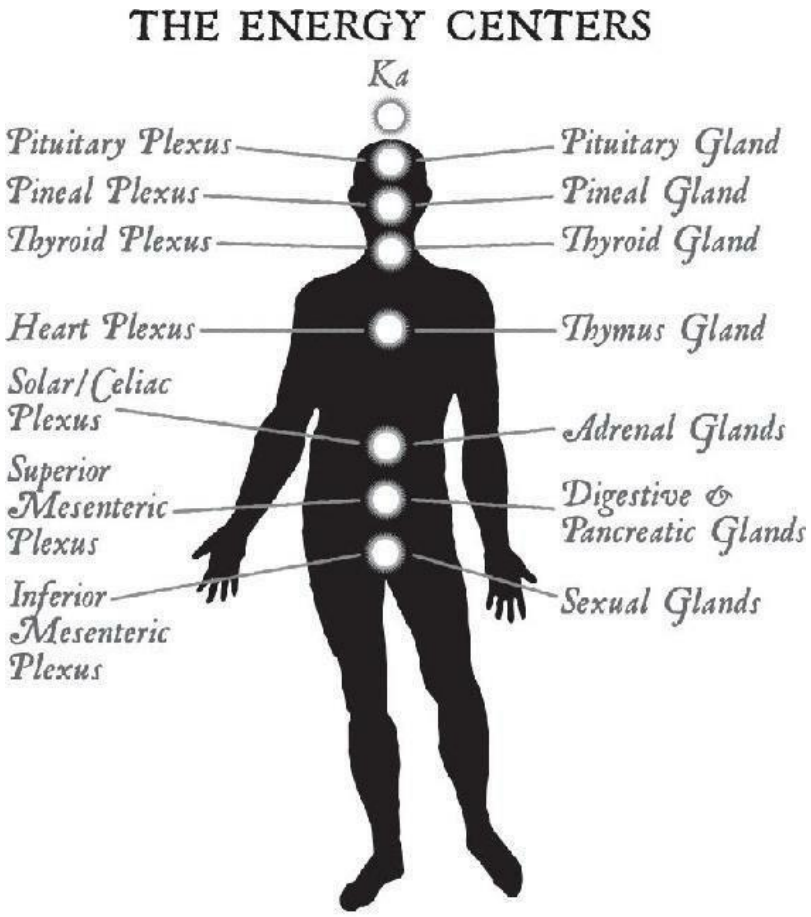


Figure 4-3

Setiap pusat energi tubuh Anda memiliki susunan biologisnya sendiri. Mereka memiliki kelenjar, hormon, bahan kimia, dan otak mini individu (pleksus neuron) sendiri dan karenanya memiliki pikiran sendiri.

Seperti yang Anda pelajari di bab kedua, ketika kesadaran mengaktifkan jaringan neurologis, pikiran menciptakan. Pikiran adalah otak yang bekerja, jadi jika masing-masing dari pusat energi ini memiliki pleksus neuron, maka masing-masing memiliki pikirannya sendiri — atau lebih baik dikatakan, setiap pusat memiliki pikirannya sendiri. Apa yang mengaktifkan pikiran adalah energi dengan arahan dan niat, niat sadar. Ketika masing-masing pusat ini menjadi aktif, itu pada gilirannya mengaktifkan hormon, jaringan, bahan kimia, dan fungsi seluler — dan memancarkan energi.

Misalnya, ketika pusat pertama Anda (tempat duduk kelenjar reproduksi Anda) diaktifkan dengan energi, pikirannya memiliki agenda dan niat yang sangat spesifik. Ketika Anda sebagai makhluk sadar memiliki pikiran atau fantasi — itulah kesadaran, omong-omong, bertindak pada jaringan saraf — hal berikutnya yang Anda ketahui, tubuh Anda berubah secara fisiologis dan oleh karena itu juga energi Anda. Tubuh Anda mengeluarkan bahan kimia dan hormon dari kelenjar yang sesuai untuk mempersiapkan Anda secara emosional untuk hubungan seksual.

Anda memiliki lebih banyak energi di pusat itu sekarang, dan itu melepaskan frekuensi spesifiknya sendiri yang membawa pesan yang disengaja.

Energi itu, yang membawa niat sadar, mengaktifkan pusat reproduksi itu, dan pikiran di otak memengaruhi pikiran di dalam tubuh pada tingkat pleksus saraf individualnya. Pikiran yang terletak di area tubuh tertentu, melalui otak mini ini, beroperasi di tingkat bawah sadar melalui sistem saraf otonom. Itu di luar kendali kesadaran Anda. Kita dapat mengatakan bahwa tubuh sekarang mengikuti pikiran ketika otak mini di pusat energi itu mengaktifkan kelenjar terkait, yang pada gilirannya mengaktifkan hormon yang sesuai yang memberi sinyal bahan kimia yang sesuai untuk mengubah keadaan emosi dan fisiologi tubuh. Dan kemudian Anda memancarkan energi yang sangat jernih membawa petunjuk khusus keluar dari pusat itu. Kita semua pernah merasakan energi semacam itu dari orang yang sangat seksual.

Pusat kedua juga memiliki pikirannya sendiri. Dan ketika kita mengaktifkan otak mini dan pikirannya, kita mempercayai naluri kita — dan urutan peristiwa yang sama terjadi di pusat ini seperti yang baru kita lihat di pusat energi pertama, tetapi dengan sirkuit saraf, hormon, bahan kimia, emosi, energi, dan informasi. Padahal, kawasan ini telah disebut otak kedua karena ratusan juta neuron dan koneksi saraf di sini (lebih dari yang ada di sumsum tulang belakang atau di sistem saraf tepi). Faktanya, 95 persen hormon serotonin perasaan-baik di tubuh Anda tidak ditemukan di otak Anda tetapi di usus Anda. 3 Jadi mempercayai naluri kita secara harfiah berarti mempercayai naluri kita. Seolah-olah tubuh kita dan otak pusat ini dapat mengalahkan otak dan pikiran kita yang analitis dan berpikir rasional.

Bagaimana dengan pusat Jantungmu? Apa yang terjadi jika Anda memimpin dengan *hati*? Seperti dua pusat pertama, pusat keempat ini, yang terletak di tengah-tengah dada, memiliki frekuensi sendiri, hormonnya sendiri, bahan kimianya sendiri, emosinya sendiri, dan otak mini sendiri yang mengambil dari medan energi dan informasi. yang mengelilinginya. Dan saat Anda memimpin dengan *hati*, Anda cenderung lebih peduli, baik hati, terinspirasi, tidak mementingkan diri sendiri, penyayang, memberi, bersyukur, percaya, dan sabar. Ketika otak mini ini mendapatkan informasi, ia mengirimkan instruksi dan pesan ke organ dan jaringan yang terletak di bagian tubuh dan Anda memancarkan energi cinta dari pusat khusus ini.

.

Sekarang mari kita lihat masing-masing pusat energi ini secara lebih rinci. Beberapa pusat akan sedikit tumpang tindih dalam fungsinya, tetapi untuk sebagian besar, jika Anda tahu sedikit saja tentang tubuh, mereka cukup jelas. Anda dapat meninjau Gambar 4.3 lagi jika perlu.

Lebih Mengenal Pusat Energi

Pusat energi pertama mengatur wilayah organ seks Anda, termasuk perineum Anda, dasar panggul Anda, kelenjar yang terhubung ke vagina atau penis Anda, prostat Anda jika Anda seorang laki-laki, kandung kemih Anda, usus bagian bawah Anda, dan anus Anda. Pusat energi ini berkaitan dengan reproduksi dan prokreasi, eliminasi, seksualitas, dan identitas seksual.

Hormon estrogen dan progesteron pada wanita dan testosteron pada pria berkorelasi dengan pusat ini. Pusat energi ini juga berhubungan dengan pleksus saraf mesenterika inferior.

Sejumlah besar energi kreatif ada di pusat pertama ini. Pikirkan tentang jumlah energi yang Anda gunakan untuk membuat hidup dan menciptakan bayi. Ketika pusat ini seimbang, energi kreatif Anda mengalir dengan mudah dan Anda juga didasarkan pada identitas seksual Anda.

Itu pusat energi kedua berada di belakang dan sedikit di bawah pusar Anda. Ini mengatur ovarium, rahim, usus besar, pankreas, dan punggung bawah. Ini berkaitan dengan konsumsi, pencernaan, eliminasi, dan penguraian makanan menjadi energi — termasuk enzim pencernaan dan jus serta enzim dan hormon yang menyeimbangkan kadar gula darah Anda. Pusat ini juga terhubung ke pleksus saraf mesenterika superior.

Pusat energi ini juga terkait dengan jaringan dan struktur sosial, hubungan, sistem pendukung, keluarga, budaya, dan hubungan interpersonal. Anggap saja sebagai pusat untuk bertahan atau melepaskan — memakan atau menghilangkan. Saat pusat ini seimbang, Anda merasa aman dan terlindungi baik di lingkungan Anda maupun di dunia.

Itu pusat energi ketiga terletak di ulu hati Anda. Ini mengatur perut, usus kecil, limpa, hati, kandung empedu, kelenjar adrenal, dan ginjal. Hormon terkait termasuk adrenalin dan kortisol, hormon ginjal, dan bahan kimia seperti renin dan angiotensin, erythropoietin, dan semua enzim hati, serta enzim perut seperti pepsin, tripsin, kimotripsin, dan asam klorida. Pusat energi ini juga berhubungan dengan solar plexus, yang disebut juga dengan celiac plexus.

Pusat ini dikaitkan dengan kemauan, kekuatan, kepentingan diri, kendali, dorongan, agresi, dan dominasi kita. Ini adalah pusat tindakan kompetitif dan kekuatan pribadi, harga diri, dan niat terarah. Ketika pusat ketiga seimbang, Anda menggunakan kemauan dan dorongan Anda untuk mengatasi lingkungan dan kondisi dalam hidup Anda. Berbeda dengan center kedua, center ini menjadi aktif secara alami ketika Anda merasa lingkungan Anda tidak aman atau tidak dapat diprediksi, sehingga Anda harus melindungi dan menjaga suku Anda dan diri Anda sendiri. Pusat ketiga juga aktif ketika Anda menginginkan sesuatu dan Anda perlu menggunakan tubuh Anda untuk mendapatkannya.

Itu pusat energi keempat terletak di ruang di belakang tulang dada Anda. Ini mengatur jantung, paru-paru, dan kelenjar timus (kelenjar kekebalan tubuh utama, yang dikenal sebagai "sumber awet muda"). Hormon yang terkait dengan pusat ini termasuk hormon pertumbuhan dan oksitosin serta aliran 1.400 bahan kimia berbeda yang merangsang kesehatan sistem kekebalan melalui kelenjar timus (bertanggung jawab untuk pertumbuhan, perbaikan, dan regenerasi tubuh). Saraf Plexus yang diatur pusat ini adalah pleksus jantung. 4

Tiga pusat pertama adalah tentang kelangsungan hidup dan mencerminkan sifat hewani kita atau kemanusiaan kita. Tetapi di pusat energi keempat ini, kita sedang bergerak dari diri sendiri ish menjadi diri sendiri kurang. Pusat ini dikaitkan dengan emosi cinta dan perhatian, pengasuhan, kasih sayang, syukur, syukur, penghargaan, kebaikan, inspirasi, tidak mementingkan diri sendiri, keutuhan, dan kepercayaan. Dari sinilah keilahian kita berasal; itu adalah tempat duduk jiwa. Ketika pusat keempat seimbang, kita peduli dengan orang lain dan kami ingin bekerja sama untuk kebaikan terbesar komunitas. Kita merasakan cinta yang tulus untuk hidup. Kami merasa utuh, dan kami puas dengan siapa kita.

Pusat energi kelima terletak di tengah tenggorokan Anda. Ini mengatur tiroid, paratiroid, kelenjar ludah, dan jaringan leher. Hormon yang terkait dengan pusat ini termasuk hormon tiroid T3 dan T4 (tiroksin), bahan kimia paratiroid yang mengatur metabolisme tubuh, dan kadar kalsium yang bersirkulasi. Pleksus saraf yang diatur oleh pusat ini adalah pleksus tiroid.

Pusat ini dikaitkan dengan mengungkapkan cinta yang Anda rasakan di pusat keempat, serta mengungkapkan kebenaran Anda dan secara pribadi memberdayakan realitas Anda melalui bahasa dan suara. Ketika pusat kelima seimbang, Anda menyuarakan kebenaran Anda saat ini, termasuk mengungkapkan cinta Anda. Anda merasa sangat senang dengan diri Anda sendiri dan kehidupan, Anda hanya perlu berbagi pikiran dan perasaan.

Pusat energi keenam terletak di antara bagian belakang tenggorokan dan bagian belakang kepala Anda (jika itu terlalu rumit untuk dibayangkan, anggap saja sebagai pusat otak sedikit ke arah belakang kepala Anda). Ini mengatur kelenjar pineal, yang merupakan kelenjar suci. Beberapa orang menyebut pineal sebagai mata ketiga, tapi saya menyebutnya mata pertama. Ini terkait dengan pintu ke dimensi yang lebih tinggi dan menggeser persepsi Anda sehingga Anda dapat melihat melampaui tabir atau melihat kenyataan secara nonlinier.

Saat pusat ini dibuka, ini seperti antena radio yang dapat Anda gunakan untuk menyetel frekuensi yang lebih tinggi di luar panca indera. Di sinilah alkemis dalam dirimu terbangun. Saya mencurahkan satu bab penuh untuk kelenjar pineal nanti dalam buku ini, tetapi untuk saat ini, ketahuilah bahwa kelenjar pineal mengeluarkan hormon seperti serotonin dan melatonin (serta beberapa metabolit menakjubkan lainnya), yang bertanggung jawab atas ritme sirkadian perasaan Anda saat terjaga. respons terhadap cahaya tampak di siang hari dan mengantuk saat berada dalam kegelapan di malam hari. Faktanya, kelenjar pineal sensitif terhadap semua frekuensi elektromagnetik selain cahaya tampak dan dapat menghasilkan turunan kimia

melatonin yang sesuai yang mengubah pandangan Anda tentang kenyataan. Saat kelenjar ini seimbang, otak Anda bekerja dengan jelas. Anda jernih, lebih sadar akan dunia batin dan dunia luar Anda, melihat dan memahami lebih banyak setiap hari. Itu pusat energi ketujuh terletak di tengah kepala Anda dan termasuk kelenjar pituitari. Kelenjar ini disebut kelenjar utama karena mengatur dan menciptakan harmoni dalam aliran ke bawah dari pusat otak Anda ke kelenjar pineal, kelenjar tiroid, kelenjar timus, kelenjar adrenal, kelenjar pankreas, dan seterusnya. kelenjar seksual Anda. Ini adalah bagian tengah tubuh tempat Anda mengalami ekspresi keilahian terbesar Anda. Di sinilah keilahian Anda, tingkat kesadaran tertinggi Anda, berasal. Ketika kelenjar ini seimbang, Anda selaras dengan segala sesuatu.

Itu pusat energi kedelapan terletak sekitar 16 inci (40 cm) di atas kepala, jadi ini adalah satusatunya pusat energi yang tidak berhubungan dengan area tubuh fisik. Orang Mesir menyebutnya Ka. Ini mewakili koneksi Anda ke kosmos, ke alam semesta, dengan keseluruhan. Ketika pusat ini diaktifkan, Anda merasa layak untuk menerimanya — dan itu membuka Anda pada wawasan, pencerahan, pemahaman mendalam, dan unduhan kreatif tentang frekuensi dan informasi yang tidak masuk ke tubuh fisik dan otak Anda. Dari ingatan yang tersimpan di sistem saraf Anda tetapi dari kosmos, alam semesta, medan terpadu, atau apa pun yang Anda ingin sebut kekuatan yang lebih besar dari diri kita masing-masing. Kami mengakses data dan memori bidang kuantum melalui pusat ini.

Mengembangkan Energi Kita

Sekarang setelah saya menjelaskan masing-masing pusat energi ini secara rinci, mari kita lihat lebih dinamis bagaimana mereka dapat bekerja. Tentu saja, tubuh kita dirancang untuk menggunakan energi di masing-masing pusat seperti yang telah saya uraikan. Tetapi apa yang terjadi ketika kita melakukan lebih banyak dengan energi kita daripada hanya bertahan hidup? Apa yang terjadi ketika alih-alih melepaskan semua energi kita ke luar (untuk berkembang biak, mencerna makanan, lari dari bahaya, dan seterusnya), kita mulai secara konsisten mengembangkan sebagian itu ke atas dari satu pusat ke pusat berikutnya, meningkatkan frekuensinya seiring dengan itu. *Naik?*

Ini akan terlihat seperti ini: Kita memulai dengan menyalurkan energi kreatif kita dari pusat pertama. Ketika kita merasa aman dan cukup aman untuk mencipta, energi kreatif itu berkembang, naik dan mengalir ke pusat kedua. Ketika kita harus menguasai beberapa batasan atau mengatasi beberapa kondisi di lingkungan kita, kita dapat menggunakan energi kreatif dengan baik, dan kemudian akan mengalir ke pusat ketiga — tempat keinginan dan kekuatan kita.

Ketika kita berhasil mengatasi kesulitan dalam hidup kita, yang telah menantang kita untuk tumbuh dan mengatasi, kita memiliki kesempatan untuk merasa lebih utuh, lebih bebas, dan lebih puas dan kita kemudian dapat merasakan cinta yang tulus untuk diri sendiri dan orang lain sebagai energi mengalir melalui dan mengaktifkan pusat keempat. Ketika itu terjadi, kita

kemudian ingin mengungkapkan kebenaran kita saat ini — apa yang telah kita pelajari atau cinta atau keutuhan yang kita rasakan — dan itu memungkinkan energi untuk kemudian bergerak dan menghidupkan pusat kelima kita. Setelah ini, ketika evolusi energi mengaktifkan pusat keenam, area otak yang tidak aktif terbuka sehingga tabir ilusi terangkat dan kita merasakan spektrum realitas yang lebih luas daripada yang pernah kita lihat sebelumnya. Kita kemudian mulai merasa tercerahkan, tubuh bergerak lebih harmonis dan seimbang, dan lingkungan eksternal kita (termasuk dunia alam di sekitar kita) juga bergerak ke arah yang lebih harmonis dan seimbang saat energi naik dalam mengaktifkan pusat ketujuh. Begitu kita merasakan energi yang tercerahkan itu, kita mulai benar-benar merasa berharga dan energi tersebut akhirnya dapat bangkit untuk mengaktifkan pusat kedelapan, di mana kita menerima buah dari upaya kita— penglihatan, mimpi, wawasan, manifestasi, dan pengetahuan yang datang bukan dari mana pun di dalam pikiran dan tubuh kita sebagai kenangan tetapi dari kekuatan yang lebih besar di dalam dan di sekitar kita. Aliran energi yang terus berkembang dari pusat pertama kita ke pusat kedelapan kita diilustrasikan dalam Gambar 4.4A .

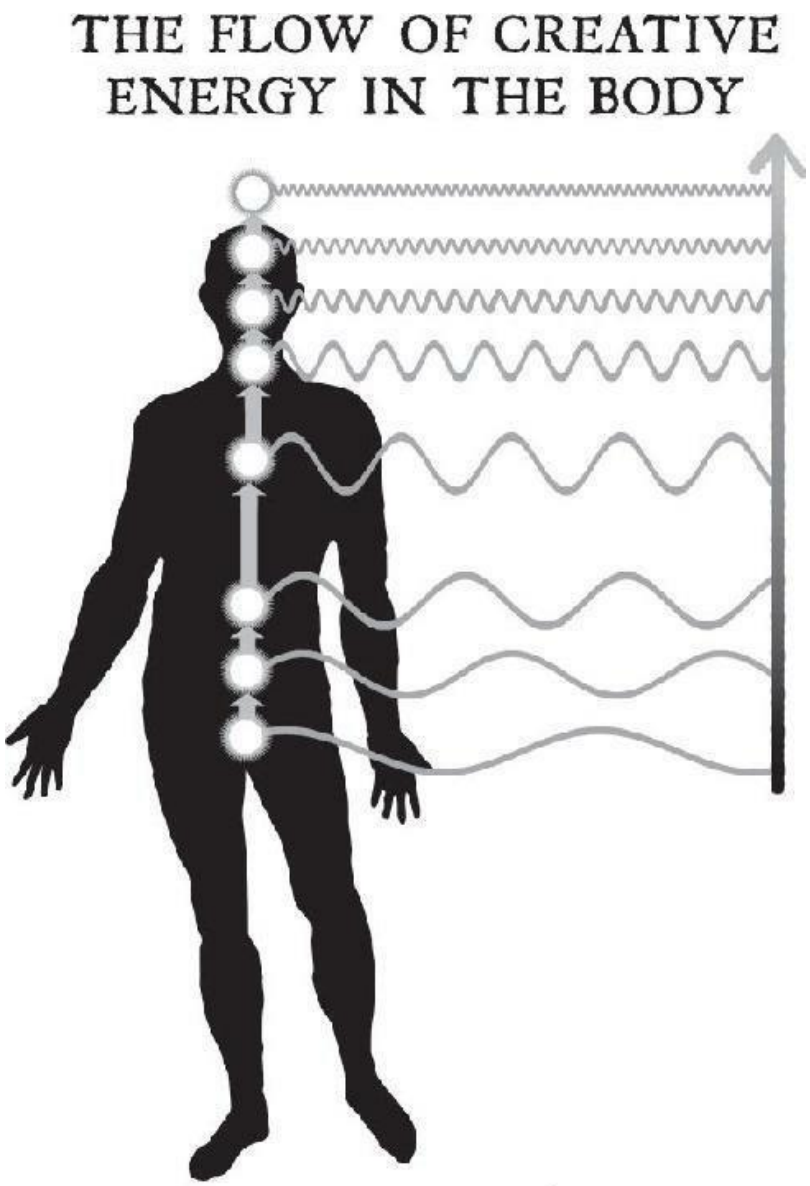


Figure 4.4A

Saat kita mengembangkan energi kreatif kita, energi itu dapat disalurkan dari pusat pertama hingga ke otak dan seterusnya. Setiap pusat energi memiliki frekuensi nya masing-masing yang membawa maksud masing-masing.

Itulah jenis evolusi pribadi yang terjadi ketika energi mengalir secara konsisten — ideal. Namun, yang terlalu sering terjadi adalah bahwa peristiwa-peristiwa dalam hidup kita dan cara kita bereaksi terhadapnya menyebabkan energi kita macet sehingga tidak mengalir dalam pola luar biasa yang baru saja saya uraikan. Tempat-tempat di tubuh Anda di mana energi terjebak adalah pusat energi yang terkait dengan masalah yang Anda hadapi. Gambar 4.4B menggambarkan apa yang terjadi ketika energi macet dan tidak dapat mengalir ke pusat yang lebih tinggi.

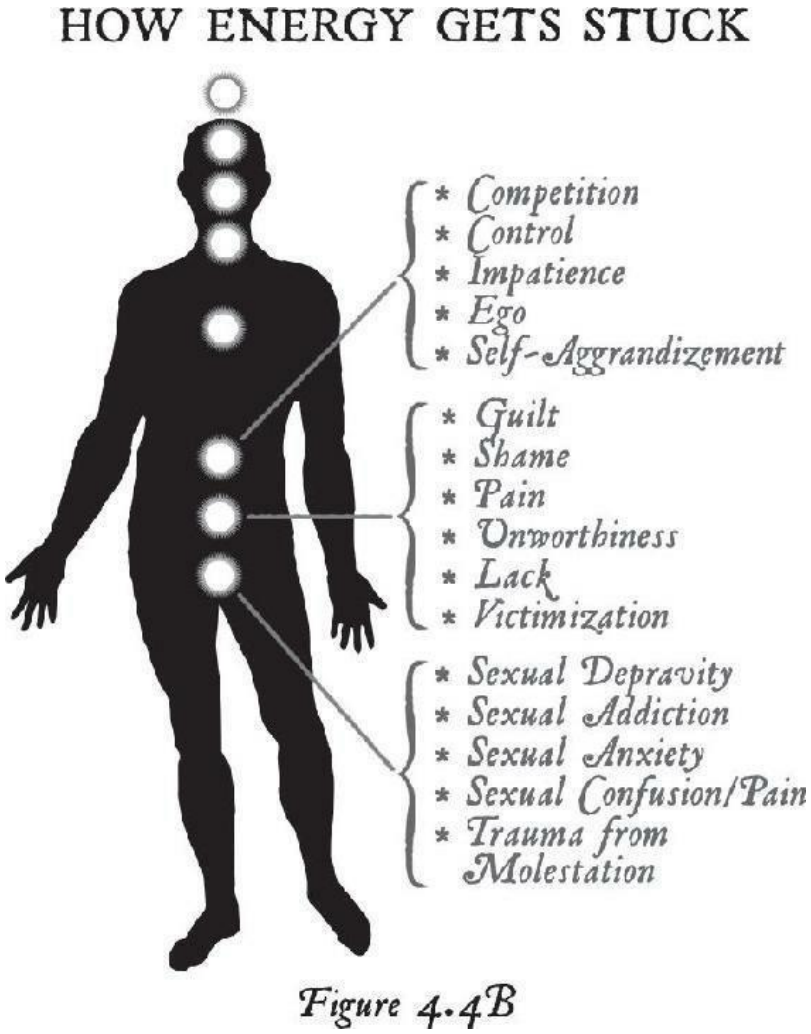


Figure 4.4B

Ketika energi terjebak dalam tubuh kita, ia tidak dapat mengalir ke pusat yang lebih tinggi. emosi energi, emosi ini terjebak di pusat yang berbeda dan kita tidak dapat berevolusi.

Misalnya, jika seseorang telah mengalami pelecehan seksual atau telah dikondisikan sejak masa kanak-kanak untuk berpikir bahwa seks itu buruk, energinya dapat tetap tertahan di pusat pertama, pusat yang terkait dengan seksualitas, dan mereka mungkin memiliki masalah dalam mengakses kreativitas. Sebaliknya, jika seseorang dapat mengakses materi iklannya

energi tetapi tidak selalu merasa cukup aman untuk menggunakan kreativitas mereka di dunia (alih-alih merasa menjadi korban oleh hubungan sosial dan interpersonal mereka), atau jika mereka telah mengalami trauma atau dikhianati oleh orang lain, mereka mungkin mempertahankan energi itu di detik mereka. pusat. Orang seperti itu kemungkinan besar akan merasa sangat bersalah, malu, menderita, rendah diri, atau takut. Sekarang, jika seseorang bisa mendapatkan energinya mengalir ke pusat ketiga tetapi mereka memiliki masalah ego dan mereka merasa penting, mementingkan diri sendiri, mengendalikan, mendominasi, marah, terlalu kompetitif, dan pahit, maka energi mereka terjebak di dalamnya. pusat ketiga dan

mereka mungkin memiliki masalah kontrol atau masalah motivasi. Jika seseorang tidak dapat membuka hati dan merasakan cinta dan kepercayaan atau jika mereka takut untuk mengungkapkan cinta atau perasaan yang sebenarnya, energi juga dapat membeku di pusat keempat dan kelima. Meskipun energi dapat tersangkut di salah satu pusat energi, tiga pusat pertama ini cenderung paling sering macet. Dan ketika macet, itu tidak dapat berkembang dan mengalir dalam arus mulus yang dijelaskan sebelumnya, yang menyalakan pusat energi yang lebih tinggi di mana kita jatuh cinta dengan kehidupan dan ingin memberi kembali. Membuat sirkuit itu mengalir seperti yang dirancang untuk dilakukan adalah inti dari melakukan meditasi Berkat Pusat Energi — kita memberkati masing-masing pusat ini sehingga kita bisa terjebak dalam aliran energi lagi. ia tidak dapat berevolusi dan mengalir dalam arus mulus yang dijelaskan sebelumnya, yang menyalakan pusat energi yang lebih tinggi di mana kita jatuh cinta dengan kehidupan dan ingin memberi kembali. Membuat sirkuit itu mengalir seperti yang dirancang untuk dilakukan adalah inti dari melakukan meditasi Berkat Pusat Energi — kita memberkati masing-masing pusat ini sehingga kita bisa terjebak dalam aliran energi lagi. ia tidak dapat berevolusi dan mengalir dalam arus mulus yang dijelaskan sebelumnya, yang menyalakan pusat energi yang lebih tinggi di mana kita jatuh cinta dengan kehidup

Menggambar dari Bidang Energi Kita

Seperti yang telah kita bahas sebelumnya, tubuh kita dikelilingi oleh medan energi elektromagnetik tak terlihat yang selalu membawa maksud atau arahan yang disadari. Ketika kita mengaktifkan masing-masing dari tujuh pusat energi tubuh, kita dapat mengatakan bahwa kita mengekspresikan energi dari pusat-pusat ini. Sederhananya, ketika kita sebagai makhluk sadar mengaktifkan energi spesifik di setiap pusat individu, kita merangsang pleksus neurologis terkait untuk menghasilkan tingkat pikiran yang kemudian mengaktifkan kelenjar, jaringan, hormon, dan bahan kimia yang tepat di setiap pusat. Setelah setiap pusat unik dihidupkan, tubuh memancarkan energi yang membawa informasi atau niat tertentu darinya.

Namun, jika kita terus hidup dalam kelangsungan hidup dan kita terlalu seksual, makan berlebihan, atau terlalu tertekan dengan menjalani hidup kita dari tiga pusat pertama, kita terus menarik dari medan energi tak terlihat yang membawa informasi yang mengelilingi tubuh, dan kita secara konsisten mengubahnya menjadi kimia. Pengulangan proses ini dari waktu ke waktu menyebabkan bidang di sekitar tubuh menyusut.

(Lihat Gambar 4.5 .) Akibatnya, kita mengurangi cahaya kita dan tidak ada energi yang membawa niat sadar yang bergerak melalui pusat-pusat ini untuk menciptakan pikiran yang berkorelasi di masing-masing pusat. Pada dasarnya, kami telah memanfaatkan bidang energi kami sendiri sebagai sumber daya. Tingkat pikiran yang terbatas dengan jumlah energi yang terbatas di setiap pusat akan mengirimkan sinyal terbatas ke sel, jaringan, organ, dan sistem tubuh di sekitarnya. Hasilnya dapat menghasilkan sinyal yang melemah dan frekuensi energi yang lebih rendah yang membawa informasi penting ke tubuh. Oleh karena itu, frekuensi penurunan sinyal menciptakan penyakit. Kita bisa mengatakan bahwa dari tingkat energik, semua penyakit adalah penurunan frekuensi dan pesan yang tidak koheren.

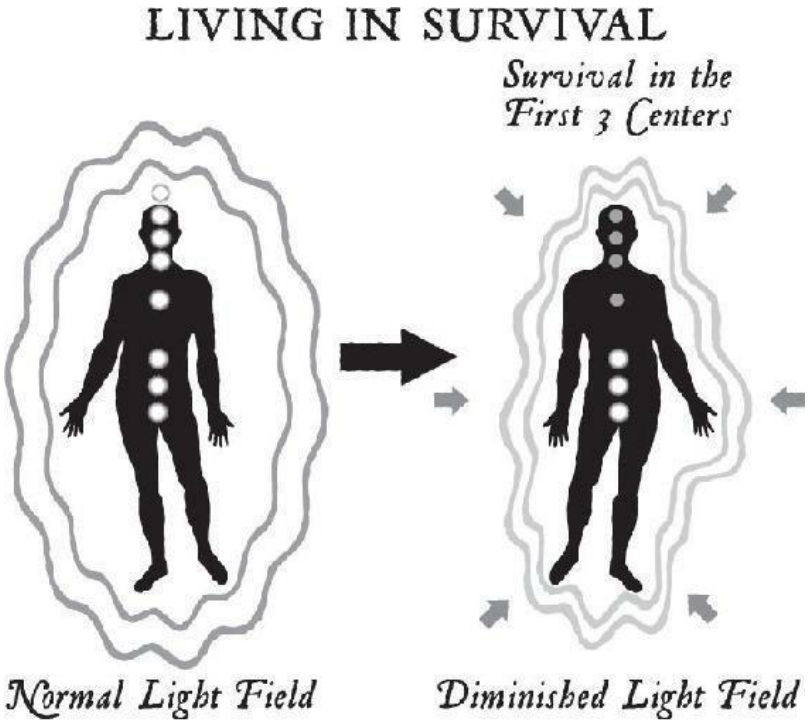


Figure 4.5

Tiga pusat pertama adalah konsumen energi. Ketika kita terlalu banyak memanfaatkan ketiga pusat pertama ini, kita terus-menerus menarik dari medan energi yang tak terlihat dan mengubahnya menjadi kimia. Bidang di sekitar tubuh kita mulai menyusut.

Ingat bagaimana saya mengatakan bahwa tiga pusat energi yang lebih rendah dari tubuh berkaitan dengan kelangsungan hidup, jadi mereka mewakili sifat egois kita? Itu tentang menggunakan kekuatan, agresi, paksaan, atau persaingan sehingga kita dapat bertahan dalam kondisi lingkungan kita cukup lama untuk mengonsumsi makanan untuk memberi makan

diri kita sendiri dan kemudian berkembang biak dan menjaga agar spesies tetap berjalan (sebagai lawan dari lima pusat teratas, yang mewakili sifat kita yang tidak mementingkan diri sendiri dan lebih peduli dengan pikiran dan emosi yang lebih altruistik). Alam telah menjadikan ketiga pusat yang lebih rendah ini sangat menyenangkan sehingga kita terus melakukan tindakan yang terkait dengannya dan apa yang mereka wakili. Berhubungan seks (tengah pertama) dan makan (tengah kedua) cukup menyenangkan, begitu juga dengan berhubungan dan berkomunikasi dengan orang lain (juga tengah kedua). Kekuatan pribadi (pusat ketiga) dapat memabukkan, termasuk keberhasilan mengatasi rintangan, mendapatkan apa yang kita inginkan, bersaing dengan orang lain dan menang, bertahan dalam lingkungan tertentu, dan mendorong diri sendiri untuk menggerakkan tubuh kita.

Anda dapat melihat, kemudian, mengapa beberapa orang mungkin cenderung terlalu banyak menggunakan satu atau lebih dari tiga pusat pertama mereka, dan dengan demikian, mengkonsumsi lebih banyak bidang energi vital dan informasi yang mengelilingi tubuh. Misalnya, orang yang terlalu seksual menarik energi ekstra dari medan energi yang mengelilingi pusat pertamanya. Seseorang yang terjebak dalam rasa malu atau rasa bersalah yang merasa menjadi korban, berpegang pada emosi masa lalu, dan terus-menerus menderita mengonsumsi energi berlebih dari medan energi yang mengelilingi pusat kedua mereka dan dengan demikian berpegang pada energi di pusat itu. Orang yang terlalu mengontrol atau stres menarik energi tambahan dari medan yang mengelilingi pusat ketiga mereka. Ketika kesadaran kita tidak berkembang, begitu pula energi kita.

Tingkat Subatomik

Semua ini dimulai pada tingkat subatom atau kuantum — jadi mari kita bahas bagaimana hal itu terjadi. Lihat Gambar 4.6 . Jika Anda mengambil dua atom masing-masing dengan nukleusnya sendiri dan Anda menyatukannya untuk membentuk molekul, tumpang tindih dua lingkaran tempat mereka terikat adalah tempat mereka berbagi cahaya dan informasi. Dan karena mereka berbagi informasi, mereka berbagi energi serupa yang memiliki frekuensi tertentu. Apa yang menyatukan kedua atom itu sebagai molekul adalah medan energi yang tak terlihat. Begitu atom-atom ini bergabung untuk membentuk molekul dan bertukar informasi, mereka akan memiliki sifat dan karakteristik fisik yang berbeda, seperti kepadatan yang berbeda, titik didih yang berbeda, dan berat atom yang berbeda — untuk beberapa nama — daripada ketika mereka duduk berdampingan, terpisah. Molekul tidak dapat mengikat tanpa berbagi informasi dan energi.

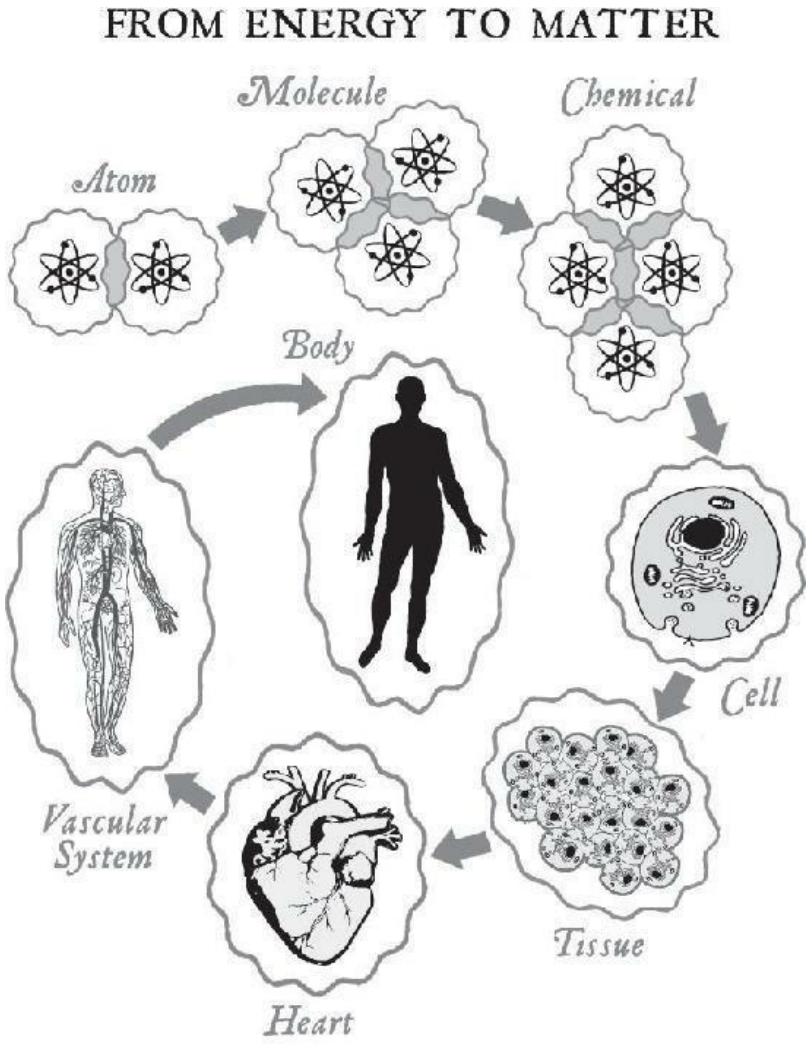


Figure 4.6

Saat atom terikat bersama dan berbagi energi dan informasi, mereka membentuk molekul. Molekul tersebut memiliki bidang cahaya tak terlihat yang mengelilinginya yang terdiri dari energi dan informasi yang memberinya sifat fisik untuk menyatukannya. Semakin banyak atom bergabung dengan molekul itu, ia menjadi lebih kompleks dan membentuk bahan kimia, juga dengan bidang cahaya tak terlihat yang mengelilinginya, itulah energi dan informasi yang memberinya. sifat fisik untuk menyatukannya.

Semakin banyak atom yang bergabung dengan bahan kimia tersebut, ia menjadi lebih kompleks dan dapat membentuk sel. Sel dikelilingi oleh medan energi dan informasi spesifiknya yang tak terlihat, memberinya instruksi untuk berfungsi. Sekelompok sel yang bergabung bersama, pada gilirannya, menjadi jaringan, dengan medan energi dan informasi yang memungkinkan sel berfungsi secara harmonis. Jaringan bergabung bersama menjadi organ, dengan medan energi dan informasi yang memungkinkan organ berfungsi secara sehat. Organ organ bergabung bersama untuk menjadi suatu sistem, lagi-lagi dengan bidang cahaya khusus yang tak terlihat di sekitarnya

itu, menyediakan sifat fisik agar berfungsi secara keseluruhan. Akhirnya, sistem bergabung bersama untuk membentuk sebuah tubuh. Bidang cahaya di sekitar tubuh menyimpan energi dan informasi yang menyediakannya sifat fisik untuk menyatukannya dan memberinya petunjuk untuk hidup

.

Jika Anda menambahkan atom lain, Anda membentuk molekul lain yang berbeda yang lagilagi memiliki sifat dan karakteristik fisik serta struktur atom yang berbeda. Dan jika Anda terus menambahkan lebih banyak atom, Anda membentuk bahan kimia, dan ada medan energi tak terlihat di sekitar bahan kimia yang menyatukannya dalam bentuk fisik, memberi kehidupan pada bahan kimia itu. Gaya atom tersebut nyata dan terukur.

Jika Anda mengambil cukup bahan kimia dan menggabungkannya, Anda akhirnya akan membentuk sebuah sel, dan sel juga memiliki medan energi tak terlihat yang mengelilinginya dan memberi kehidupan pada sel. Sel sebenarnya memberi makan frekuensi cahaya yang berbeda. Bukan molekul dan muatan positif atau negatif yang menginstruksikan sel untuk melakukan apa yang dilakukannya. Menurut bidang baru biologi yang disebut biologi informasi kuantum, biofoton yang telah kita diskusikan sebelumnya dan pola cahaya serta frekuensi yang dipancarkan dan diterima sel memberi petunjuk. Semakin sehat sel, semakin koheren biofoton yang dipancarkannya. Jika Anda ingat dari apa yang telah Anda pelajari sejauh ini, koherensi adalah ekspresi frekuensi yang teratur. yang berarti itu terjadi pada level kuantum. 5

Untuk melanjutkan, jika Anda menyatukan sekelompok sel, Anda membentuk jaringan, dan jaringan itu memiliki bidang pemersatu frekuensi dan energi yang koheren yang tidak terlihat yang menyebabkan semua sel individu tersebut bekerja sama secara harmonis, berfungsi sebagai komunitas. Jika Anda mengambil jaringan itu dan mengembangkannya lebih jauh menjadi fungsi yang lebih terspesialisasi, Anda membentuk sebuah organ, dan sebuah organ juga memiliki medan energi elektromagnetik yang tak terlihat. Organ itu secara harfiah menerima informasi dari medan energi tak terlihat ini. Padahal, memori organ sebenarnya ada di lapangan.

Cara ini dapat mempengaruhi pasien transplantasi sangat menarik. Mungkin contoh paling terkenal adalah kisah Claire Sylvia, yang menulis buku berjudul Perubahan sikap tentang pengalamannya setelah menerima transplantasi jantung dan paru-paru pada tahun 1988. 6 Yang dia tahu saat itu adalah bahwa organ barunya berasal dari seorang pendonor laki-laki berusia 18 tahun yang meninggal dalam kecelakaan sepeda motor. Setelah transplantasi, penari dan koreografer profesional berusia 47 tahun itu mengidam nugget ayam, kentang goreng, bir, paprika hijau, dan bar Snickers, tidak ada satupun makanan yang pernah dia nikmati sebelumnya. Kepribadiannya juga berubah — dia menjadi lebih tegas, lebih percaya diri. Putri remajanya bahkan menggodanya tentang mengembangkan gaya berjalan seorang pria. Ketika Sylvia akhirnya melacak keluarga donornya, dia menemukan makanan yang dia idamkan setelah transplantasi memang favorit pemuda itu. Informasi penting itu disimpan di bidang terang organ.

Kisah paling dramatis yang menggambarkan hal ini melibatkan seorang gadis berusia 8 tahun yang, setelah menerima transplantasi jantung dari seorang gadis berusia 10 tahun, mulai mengalami mimpi buruk yang nyata tentang pembunuhan. 7 Donor memang telah dibunuh, dan pelakunya belum tertangkap. Ibu pasien membawanya ke psikiater yang yakin bahwa gadis itu memimpikan kejadian yang sebenarnya terjadi. Mereka menghubungi polisi, yang membuka penyelidikan menggunakan akun rinci gadis itu tentang pembunuhan tersebut, termasuk informasi tentang waktu dan tempat kejahatan, senjata, karakteristik fisik penjahat, dan pakaian yang dikenakan pembunuh tersebut. Pembunuhnya diidentifikasi, ditangkap, dan dihukum.

Jadi dalam kasus ini, informasi di bidang energi sekitarnya organ yang ditransplantasikan mengubah ekspresi medan energi individu setelah orang tersebut menjalani transplantasi — cahayanya yang berbeda dan informasi yang berbeda bercampur dengan bidang yang sudah ada sebelumnya dari pasien transplantasi. Penerima dapat mengambil informasi itu sebagai ingatan di lapangan, dan itu mempengaruhi pikiran dan tubuh mereka. Energi, yang menyimpan informasi spesifik, memengaruhi materi.

Kemudian ketika Anda mengelompokkan organ, Anda membentuk sebuah sistem — seperti sistem muskuloskeletal, kardiovaskular, pencernaan, reproduksi, endokrin, limfatik, saraf, dan kekebalan, untuk beberapa nama. Sistem-sistem ini berfungsi dengan menarik informasi dari medan energi dan kesadaran tak terlihat yang mengelilinginya. Dan saat Anda menggabungkan semua sistem, Anda membentuk sebuah benda yang juga memiliki medan energi elektromagnetik tak terlihat yang mengelilinginya, dan medan cahaya elektromagnetik yang vital adalah siapa kita sebenarnya.

Sekarang kembali ke hormon stres. Seperti yang saya sebutkan sebelumnya, ketika Anda berada dalam mode bertahan hidup dan Anda menarik terlalu banyak dari medan energi tak terlihat ini untuk mengubahnya menjadi kimiawi dalam tubuh fisik Anda — entah Anda terlalu banyak makan, makan berlebihan, stres berlebihan, atau sekaligus— bidang energi di sekitar tubuh Anda berkurang. Itu berarti tidak ada cukup energi atau cahaya di sekitar tubuh untuk memberikan instruksi yang tepat tentang materi

homeostasis, pertumbuhan, dan perbaikan. Ketika itu terjadi, pusat-pusat individu ini tidak lagi menerima, memproses, atau mengekspresikan energi, dan mereka tidak lagi menghasilkan pikiran neurologis yang sehat untuk mengirimkan sinyal yang diperlukan ke bagian-bagian tubuh yang terkait di mana pusat-pusat ini dipersarafi. Karena energi dengan maksud sadar bergerak melalui atau mengaktifkan jaringan saraf menciptakan pikiran, pusat energi berkurang dalam ekspresi pikiran untuk mengatur sel, jaringan, organ, dan sistem tubuh karena tidak ada energi yang bergerak melalui mereka. Tubuh mulai berfungsi lebih seperti sepotong materi tanpa

energi cahaya dan informasi yang koheren. Otak mini itu menjadi tidak koheren seperti halnya otak kita menjadi tidak koheren.

Selain itu, ketika otak tidak koheren dan terkotak-kotak karena hormon stres, otak yang tidak koheren itu kemudian mengirimkan pesan yang sangat tidak koheren — seperti statis di radio — ke sistem saraf pusat ke setiap pleksus neuron yang berhubungan dengan berkomunikasi dengan tubuh. Dan ketika otak mini ini menerima pesan yang tidak koheren, kemudian mereka mengirimkan pesan yang tidak koheren melalui organ, jaringan, dan sel di setiap area di tubuh yang terkait dengan masing-masing pusat ini. Hal ini pada gilirannya mempengaruhi ekspresi hormonal dan konduktivitas saraf ke berbagai organ dan jaringan serta sel dalam tubuh, dan ketidaksesuaian ini mulai menimbulkan penyakit atau ketidakseimbangan. Hasilnya adalah ketika otak individu ini menjadi tidak koheren, setiap area tubuh yang sesuai menjadi tidak koheren. Dan ketika mereka tidak bekerja dengan baik,

Meningkatkan Energi

Dalam meditasi Berkat Pusat Energi, ketika Anda belajar bagaimana mengistirahatkan perhatian Anda di masing-masing pusat ini dan menyadari ruang di sekitarnya, Anda menciptakan koherensi di masing-masing otak kecil ini dengan cara yang sama seperti Anda menciptakan koherensi dalam otak besar di antara telinga Anda. Dan saat Anda mengenali partikel (materi) dengan mengistirahatkan perhatian Anda di kerampang Anda (untuk pusat pertama), atau di ruang di belakang pusar Anda (untuk pusat kedua), atau di dalam lubang usus Anda (untuk pusat ketiga)), atau di tengah dada Anda (untuk pusat keempat), dan seterusnya, Anda memusatkan perhatian Anda di pusat itu. Dan di mana Anda menempatkan perhatian Anda adalah di mana Anda menempatkan energi Anda.

Kemudian Anda akan bergerak untuk menempatkan perhatian Anda ke dalam — atau membuka fokus Anda ke— ruang angkasa sekitar masing-masing pusat itu — menyetel ke energi di luar pusat itu. Dan saat Anda melakukan ini, sangat penting bagi Anda untuk pindah ke keadaan emosi yang meningkat, seperti cinta atau syukur atau kegembiraan. Seperti yang Anda ketahui dari bab-bab sebelumnya, ini penting karena emosi yang meningkat adalah energi, dan semakin lama Anda dapat mempertahankan fokus terbuka itu dari keadaan emosi yang meningkat, semakin Anda akan membangun bidang yang sangat koheren dengan frekuensi yang sangat tinggi di sekitar pusat itu. di dalam tubuhmu.

Begitu Anda membangun bidang koheren di sekitar pusat, pusat itu memiliki energi yang koheren dengan instruksi yang tepat untuk diambil. Atom, molekul, dan bahan kimia yang membentuk sel yang membuat jaringan yang menyusun organ dan sistem tubuh akan menarik

dari bidang cahaya dan informasi baru dan energi yang lebih koheren membawa pesan yang lebih disengaja, memberikan pesan baru. instruksi ke setiap pusat tubuh. Tubuh kemudian akan mulai merespons pikiran baru. Saat Anda menyerah dan bergerak ke saat sekarang, dan Anda memahami bahwa di mana Anda menempatkan perhatian Anda adalah di mana Anda menempatkan energi Anda, Anda dapat membangun bidang cahaya dan informasi baru dan meningkatkan frekuensi sinyal. Dan pikiran yang disengaja itu mengarahkan energi melalui setiap pusat untuk menghasilkan pikiran baru di otak individu tersebut. Karena setiap pusat menarik dari bidang frekuensi dan informasi baru, tubuh bergerak kembali ke keseimbangan atau homeostasis. Dan dalam keadaan baru ini, Anda menjadi lebih banyak energi dan lebih sedikit materi, lebih banyak gelombang dan lebih sedikit partikel. Semakin tinggi emosi, semakin banyak energi yang Anda ciptakan dan perubahan yang lebih dramatis dapat terjadi.

Sebaliknya, jika Anda tetap terjebak dalam emosi kecemasan, ketakutan, kecemasan, frustrasi, kemarahan, ketidakpercayaan, dan seterusnya, Anda tidak memiliki energi, informasi ini, dan cahaya ini di sekitar tubuh Anda. Ketika frekuensi, cahaya, dan energi melambat dan menjadi lebih tidak koheren di setiap pusat, Anda menjadi lebih banyak materi dan lebih sedikit energi sampai tubuh Anda mulai sakit. Itulah inti dari melakukan meditasi ini: untuk mempercepat frekuensi sehingga ia memasukkan kembali frekuensi tidak teratur yang lebih rendah ke dalam koherensi dan keteraturan, meningkatkan frekuensi materi atau memasukkan materi ke dalam pikiran yang baru dan lebih koheren.

Tapi ingat, Anda tidak bisa memaksakan ini. Anda tidak bisa hanya menginginkannya atau memaksanya untuk terjadi. Anda tidak dapat melakukannya dengan mencoba, Anda tidak dapat melakukannya dengan berharap, dan Anda tidak dapat melakukannya dengan berharap, karena Anda tidak dapat melakukannya dengan pikiran sadar Anda. Anda harus masuk ke dalam pikiran bawah sadar Anda, karena di situlah sistem operasinya berada — sistem saraf otonom yang berfungsi dan mengontrol semua pusat ini.

Anda harus keluar dari pola gelombang otak beta Anda, karena beta membuat Anda tetap berada dalam pikiran sadar Anda, terpisah dari alam bawah sadar atau sistem saraf otonom Anda yang sebenarnya menjalankan pertunjukan. Semakin dalam Anda bermeditasi — dari gelombang otak beta hingga gelombang otak alfa dan bahkan ke gelombang otak theta (keadaan setengah bangun, setengah tidur dari meditasi yang lebih dalam) - semakin lambat frekuensi Anda dan semakin banyak akses yang Anda miliki ke operasi. sistem. Jadi dalam meditasi Berkat Pusat Energi, tugas Anda adalah memperlambat gelombang otak Anda dan menggabungkan emosi yang meningkat dengan maksud untuk memberkati setiap pusat energi untuk kebaikan terbesar — mencintainya ke dalam kehidupan — dan kemudian menyerah dan membiarkan saraf otonom Anda sistem untuk mengambil alih, karena sudah tahu bagaimana melakukannya tanpa bantuan dari pikiran sadar Anda. Anda tidak berpikir, Anda tidak

membayangkan, dan Anda tidak menganalisis. Anda melakukan sesuatu yang pada awalnya mungkin tampak jauh lebih sulit: Anda menanam benih informasi dan melepaskannya, membiarkannya mengambil instruksi dan energi dan menggunakannya untuk menciptakan lebih banyak keseimbangan dan ketertiban dalam tubuh Anda.

Kami sebenarnya telah mengukur seberapa efektif siswa Kami dapat menggunakan meditasi ini untuk meningkatkan energi di masing-masing pusat energi mereka dan mencapai keseimbangan di antara pusat-pusat tersebut. Untuk melakukan ini, kami menggunakan perangkat visualisasi pelepasan gas yang Anda baca di bab sebelumnya untuk mengukur medan energi peserta sebelum dan sesudah mereka melakukan meditasi Berkat Pusat Energi. Teknologi GDV menggunakan kamera khusus untuk mengambil gambar jari subjek sementara arus listrik yang lemah (dan sama sekali tidak menimbulkan rasa sakit) diterapkan ke ujung jari kurang dari satu milidetik. Tubuh merespons arus dengan melepaskan awan elektron yang terdiri dari foton. Meskipun debit tidak terlihat dengan mata telanjang, kamera perangkat GDV dapat menangkapnya dan menerjemahkannya ke dalam file komputer digital.

Grafik 4A – 4D menunjukkan seberapa seimbang (atau tidak seimbang) pusat energi subjek, sebelum dan sesudah meditasi. Perangkat lunak Bio-Well menggunakan data GDV yang sama untuk memperkirakan frekuensi setiap pusat energi dan membandingkannya dengan norma. Pusat energi seimbang akan muncul dalam keselarasan sempurna, sementara pusat yang tidak seimbang akan membuat pola di luar pusat. Ukuran lingkaran yang mewakili setiap pusat energi menunjukkan apakah energinya kurang dari, sama dengan, atau lebih besar dari rata-rata, dan seberapa banyak. Sisi kiri masing-masing contohpada Grafik 4 menunjukkan pengukuran pusat energi subjek yang dilakukan sebelum kami memulai lokakarya, sedangkan sisi kanan menunjukkan pengukuran yang dilakukan beberapa hari kemudian.

Sekarang lihat Grafik 5A – 5D. Sisi kiri gambar ini menunjukkan pengukuran medan energi di sekitar tubuh setiap siswa sebelum kita memulai acara, sedangkan sisi kanan menunjukkan pengukuran medan energi di sekeliling tubuh setelahnya.

Kami juga telah menggunakan perangkat GDV untuk mengukur bagaimana meditasi ini (serta meditasi lainnya dalam buku ini) meningkatkan medan energi yang mengelilingi seluruh tubuh. Karena Anda akan segera membaca petunjuknya, pada awal meditasi saya berulang kali meminta Anda untuk menempatkan perhatian Anda tidak hanya pada berbagai bagian tubuh Anda, tetapi juga pada ruang di sekitar bagian-bagian tubuh Anda — dan kemudian, pada akhir meditasi, di ruang sekitar seluruh tubuh Anda. Seperti yang telah Anda pelajari, di mana Anda menempatkan perhatian Anda adalah di mana Anda menempatkan energi Anda, jadi jika Anda meletakkan fokus Anda pada ruang ini, secara alami ke sanalah energi Anda akan pergi. Dalam melakukan ini, Anda menggunakan perhatian, kesadaran, dan energi untuk membangun dan

meningkatkan bidang cahaya dan informasi di sekitar tubuh Anda. Ini pada gilirannya menciptakan keteraturan dan sintropi, bukan kekacauan dan entropi. Sekarang Anda adalah energi yang lebih koheren dan lebih sedikit materi — dan Anda memiliki bidang cahaya dan informasi Anda sendiri yang ditingkatkan yang dapat Anda gunakan untuk membuat.

Berkat Meditasi Pusat Energi

Meditasi ini telah menjadi salah satu meditasi paling populer di kalangan siswa kami dan telah menciptakan banyak hasil supernatural yang mengesankan. Seperti yang saya lakukan di bab sebelumnya, saya akan memberi Anda beberapa petunjuk dasar sehingga jika Anda memilih untuk melakukan meditasi sendiri, Anda akan tahu bagaimana melanjutkannya. Mulailah dengan menempatkan perhatian Anda pada pusat energi pertama, dan kemudian lanjutkan dengan membuka perhatian Anda pada ruang tersebut sekitar pusat ini. Begitu Anda dapat merasakan ruang ini di sekitar pusat energi, berkati pusat itu untuk kebaikan terbesar, dan kemudian hubungkan dengan emosi yang meningkat — seperti cinta, syukur, atau kegembiraan — untuk meningkatkan frekuensi pusat ini dan juga menciptakan medan energi yang koheren. Lakukan ini untuk masing-masing dari tujuh pusat energi dalam tubuh, dan ketika Anda sampai pada pusat kedelapan, suatu tempat sekitar 16 inci di atas kepala Anda, berkati pusat ini dengan rasa syukur atau penghargaan atau syukur, karena syukur adalah keadaan akhir penerimaan. Pusat ini kemudian akan mulai membuka pintu menuju informasi mendalam dari bidang kuantum.

Sekarang buka fokus Anda dan tempatkan perhatian Anda pada energi elektromagnetik yang mengelilingi seluruh tubuh Anda, membangun medan energi baru. Saat tubuh Anda menarik diri dari medan baru energi elektromagnetik, Anda menjadi lebih banyak cahaya, lebih banyak energi, dan lebih sedikit materi — dan Anda meningkatkan frekuensi tubuh Anda. Ingat: Jika Anda ingin membuat yang tidak terbatas, Anda harus merasa tidak terbatas. Jika Anda ingin menyembuhkan dengan cara yang luar biasa, Anda harus merasa luar biasa. Manfaatkan emosi yang meningkat dan pertahankan selama meditasi.

Setelah Anda memberkati setiap pusat energi, berbaringlah setidaknya selama 15 menit. Tenang, pasrah, dan biarkan sistem saraf otonom Anda mengambil perintah dan mengintegrasikan semua informasi ini ke dalam tubuh Anda.

Bab 5

MEREKONDISI TUBUH KEPADA PIKIRAN BARU

Dalam bab ini, kita akan membahas bagaimana melakukan teknik pernapasan yang kita gunakan sebelum kita memulai banyak meditasi kita. Saya akan menjelaskannya secara rinci di sini karena memahami cara kerjanya sangat penting bagi kemampuan Anda untuk benar-benar mengubah energi dan membebaskan tubuh Anda dari masa lalu. Seperti yang akan Anda lihat, penggunaan napas yang benar adalah salah satu kunci untuk menjadi supernatural. Untuk mendapatkan semua manfaat dari teknik ini, pengetahuan Anda tentang apa Anda akan melakukan dan Mengapa Anda melakukannya itu akan menjadi dasar untuk pengalaman dan begitu juga akan membuat bagaimana lebih mudah bagi Anda — belum lagi membuat tekniknya lebih efektif. Setelah Anda memahami fisiologi tentang cara kerja nafas ini, Anda akan dapat memberikan makna pada aktivitas tersebut, menaruh lebih banyak niat di belakangnya, melakukannya dengan benar, dan merasakan semua manfaat menggunakan napas untuk menarik pikiran keluar dari tubuh. dan kemudian rekondisi tubuh Anda ke pikiran baru.

Sekarang kita mulai, saya ingin meninjau lingkaran pemikiran-perasaan yang telah kita diskusikan di Bab 2 karena konsepnya adalah inti dari meditasi dalam bab ini. Seperti yang akan Anda ingat, pikiran menyebabkan reaksi biokimia di otak Anda yang melepaskan sinyal kimiawi, dan sinyal kimiawi tersebut membuat tubuh merasakan persis seperti yang Anda pikirkan. Perasaan itu kemudian menyebabkan Anda menghasilkan lebih banyak pikiran yang membuat Anda merasakan hal yang sama seperti yang Anda pikirkan. Jadi pikiran Anda mendorong perasaan Anda, dan perasaan Anda mendorong pikiran Anda, dan akhirnya putaran ini mengikat otak Anda ke dalam pola yang sama, yang mengkondisikan tubuh Anda ke masa lalu. Dan karena emosi adalah catatan pengalaman masa lalu, jika Anda tidak dapat berpikir lebih besar dari apa yang Anda rasakan, lingkaran pemikiran-perasaan ini membuat Anda terikat pada masa lalu dan menciptakan keadaan keberadaan yang konstan. Beginilah cara tubuh menjadi pikiran — atau pada waktunya, bagaimana pikiran Anda menjalankan Anda dan perasaan Anda memiliki Anda.

Jadi, begitu tubuh Anda menjadi pikiran dari emosi itu, tubuh Anda adalah secara harfiah di masa lalu. Dan karena tubuh Anda adalah pikiran bawah sadar Anda, ia sangat objektif sehingga tidak mengetahui perbedaan antara pengalaman dalam hidup Anda yang menciptakan emosi dan emosi yang Anda ciptakan hanya dengan pikiran. Begitu Anda terperangkap dalam lingkaran berfikir-berprasaan ini, tubuh percaya bahwa ia hidup dalam pengalaman lampau yang sama 24 jam sehari, 7 hari seminggu, 365 hari setahun. Tubuh percaya itu dalam pengalaman masa lalu yang sama karena bagi tubuh, emosi secara harfiah adalah pengalaman.

Katakanlah Anda memiliki beberapa pengalaman sulit dalam hidup Anda yang telah mencap Anda secara emosional, dan Anda tidak pernah bisa melupakan ketakutan, kepahitan, frustrasi, dan kebencian yang ditimbulkan oleh pengalaman-pengalaman itu. Jadi, setiap kali Anda memiliki pengalaman di lingkungan eksternal yang serupa dengan apa yang terjadi sebelumnya, pengalaman tersebut memicu Anda dan Anda merasakan emosi yang sama seperti yang Anda rasakan pada saat kejadian pertama. Begitu Anda merasakan emosi yang sama dengan yang Anda rasakan 30 tahun yang lalu ketika peristiwa itu pertama kali terjadi, sangat mungkin Anda akan berperilaku sama seperti yang Anda lakukan pada saat itu karena emosi tersebut menggerakkan pikiran dan perilaku sadar atau tidak sadar Anda. Sekarang emosi tersebut telah menjadi begitu akrab bagi Anda sehingga Anda percaya bahwa itulah Anda.

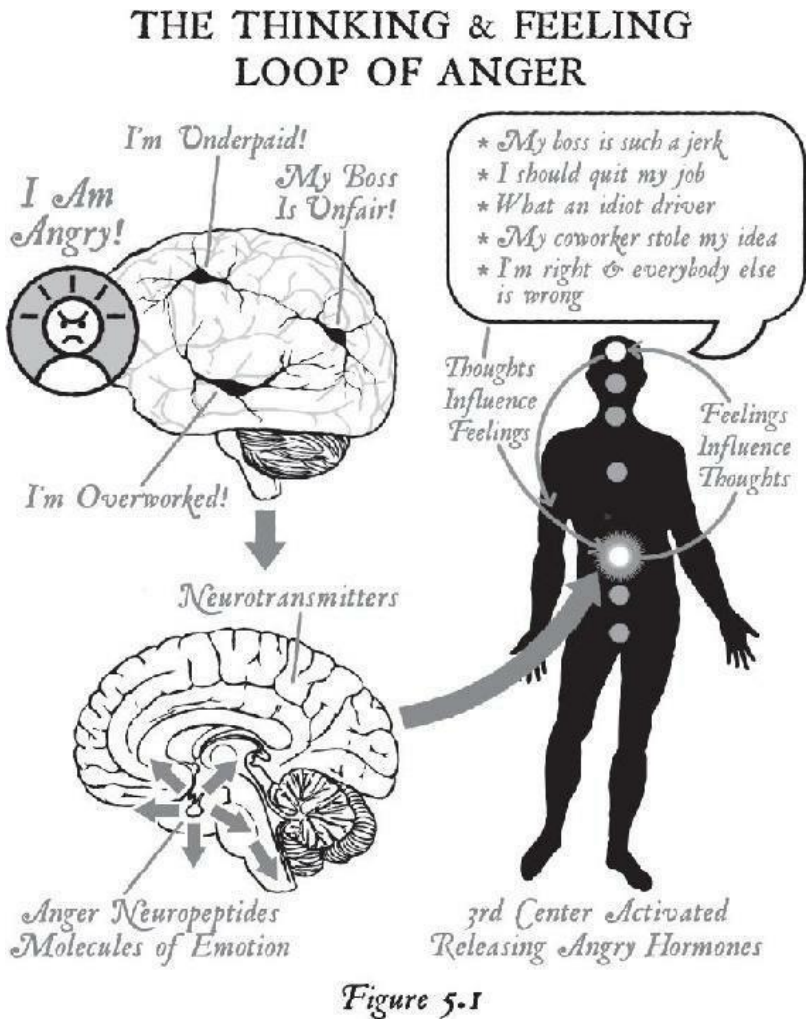
Pada saat Anda berusia pertengahan 30-an, jika Anda terus berpikir, bertindak, dan merasakan hal yang sama tanpa mengubah apa pun tentang diri Anda, sebagian besar dari diri Anda menjadi sekumpulan pikiran otomatis yang dihafal, reaksi emosional refleksif, kebiasaan bawah sadar dan perilaku, keyakinan dan persepsi bawah sadar, dan sikap akrab rutin. Faktanya, 95 persen dari diri kita sebagai orang dewasa begitu terhabituasi melalui pengulangan sehingga tubuh telah diprogram menjadi pikiran, dan tubuh, bukan pikiran sadar, sedang berjalan. 1 Itu berarti hanya sekitar 5 persen dari kita yang sadar dan sisanya 95 persen adalah program tubuhpikiran bawah sadar. Jadi untuk menciptakan sesuatu yang sangat berbeda dalam hidup kita, kita harus menemukan cara untuk menarik pikiran keluar dari tubuh dan mengubah keadaan keberadaan kita, itulah meditasi yang akan saya ajarkan pada Anda di akhir bab ini.

Bagaimana Energi Disimpan dalam Tubuh

Sekarang mari kita lihat bagaimana putaran pikiran-perasaan bekerja dalam kaitannya dengan pusat energi tubuh — terutama tiga yang pertama, pusat kelangsungan hidup, di mana ia menyebabkan paling banyak masalah. Itu karena kebanyakan pikiran dan perasaan orang mengaktifkan pusat energi tersebut. Seperti yang akan Anda ingat dari bab sebelumnya, setiap pusat energi tubuh memiliki energi, informasi, kelenjar, hormon, kimia, dan sirkuit sarafnya sendiri — dan otak mini atau pikirannya sendiri (atau, sebenarnya, masing-masing memiliki pikirannya sendiri). Otak mini ini diprogram di dalam tubuh untuk beroperasi secara tidak sadar melalui sistem saraf otonom. Dengan cara ini, setiap pusat memiliki energinya sendiri dan

tingkat kesadaran yang sesuai, dan masing-masing terkait dengan emosi tertentu yang sesuai dengan pusat tersebut.

Jadi katakanlah Anda memikirkan sebuah pikiran, seperti Bos saya tidak adil. Gambar 5.1 menggambarkan bagaimana pemikiran itu menghidupkan jaringan neurologis di otak Anda. Kemudian Anda memiliki pikiran lain, Saya dibayar rendah, dan Anda mengaktifkan jaringan neurologis kedua. Kemudian Anda berpikir, Saya terlalu banyak bekerja, dan sekarang Anda pergi ke balapan. Karena pikiran adalah otak yang bekerja, jika Anda terus memikirkan lebih banyak pikiran di jalur yang sama dan Anda mengaktifkan cukup banyak jaringan neuron yang bekerja secara bersamaan — dalam urutan, pola, dan kombinasi tertentu — Anda menghasilkan tingkat pikiran, yang kemudian menciptakan representasi internal atau gambar diri Anda di lobus frontal otak Anda. Di situlah Anda dapat membuat pikiran internal Anda lebih nyata daripada lingkungan luar Anda. Dalam hal ini, Anda melihat diri Anda sebagai orang yang pemarah. Jika Anda menerima, percaya, dan menyerah pada gagasan itu, konsep itu, atau citra itu tanpa analisis apa pun, neurotransmiter — pembawa pesan kimiawi yang mengirimkan informasi antar neuron di otak Anda yang menghasilkan tingkat pikiran itu — mulai memengaruhi neuropeptida, yang bersifat kimiawi. pembawa pesan yang dibuat oleh sistem saraf otonom di dalam otak limbik. Pikirkan neuropeptida sebagai molekul emosi. Neuropeptida tersebut memberi sinyal pada pusat hormonal, dalam hal ini menghidupkan kelenjar adrenal di pusat energi ketiga. Saat kelenjar adrenal melepaskan hormonnya, Anda merasa sangat lelah. Dan Anda menyiarkan tanda energi spesifik melalui pusat energi ketiga yang membawa pesan, "Kirimkan saya alasan lain untuk merasakan apa yang saya rasakan, sudah merasakan — kirimkan saya alasan lain untuk merasa marah. " Saat pusat ini diaktifkan, ia menghasilkan frekuensi tertentu yang membawa pesan tertentu.



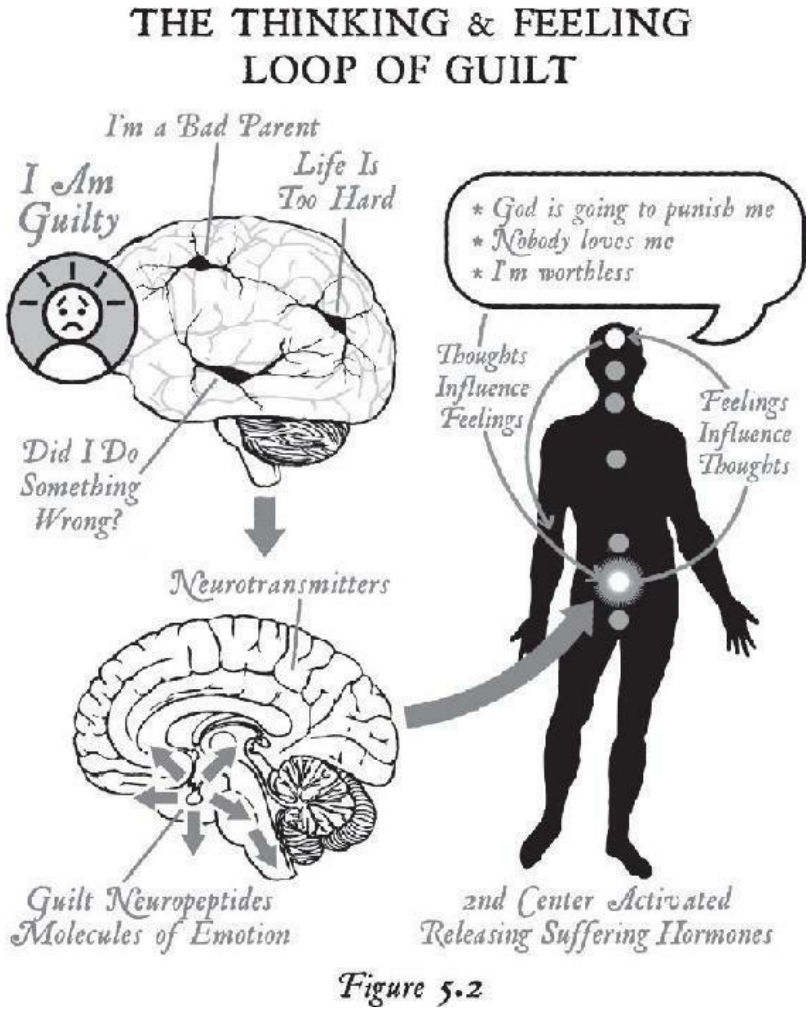
Grafik ini menunjukkan bagaimana kita menyimpan energi dalam bentuk emosi di pusat ketiga kita sebagai akibatnya terjebak dalam lingkaran pemikiran dan perasaan tertentu.

Otak Anda memantau keadaan kimiawi Anda, dan saat Anda merasa marah, otak akan memikirkan pikiran yang lebih sesuai dengan perasaan Anda. Bos saya brengsek! Saya harus berhenti dari pekerjaan saya. Benar-benar pengemudi yang bodoh! Rekan kerja saya mencuri ide saya! Saya benar dan semua orang salah. Ia menyalakan dan menyambungkan sirkuit yang serupa dengan cara yang sama berulang kali, dan jika Anda cukup menyalakan sirkuit itu, Anda terus menghasilkan tingkat pikiran yang sama. Ini menegaskan kembali identitas Anda dengan gambar yang sama di otak depan Anda. Dan kemudian limbik otak menciptakan lebih banyak neuropeptida yang sama, yang kemudian memberi sinyal hormon yang sama dari pusat energi ketiga Anda, dan Anda mulai merasa lebih marah dan frustrasi — yang kemudian memengaruhi Anda untuk memikirkan lebih banyak pikiran terkait yang sama. Siklus ini bisa berlangsung selama beberapa dekade, apakah yang Anda pikirkan itu benar atau tidak, dan kemudian redundansi siklus itu mengikat otak ke dalam pola tertentu (dalam hal ini pola kemarahan) dan berulang kali mengkondisikan tubuh secara emosional ke dalam lalu.

Tubuh menjadi pikiran kemarahan, jadi kemarahan tidak lagi ada di pikiran yang ada di otak Anda (5 persen dari pikiran Anda yang sadar) tetapi sebaliknya emosi kemarahan disimpan sebagai energi di tubuh-pikiran, 95 persen dari pikiran Anda yang tidak sadar. Karena ini tidak disadari, Anda tidak menyadari bahwa Anda melakukan ini, tetapi itulah yang sebenarnya terjadi. Jadi semua emosi itu, yang awalnya diciptakan dari pikiran (karena semua pikiran memiliki energi yang sesuai), disimpan sebagai energi di dalam tubuh, tertahan di pusat ketiga, ulu hati.

Energi yang disimpan ini menghasilkan efek biologis yang sesuai — dalam hal ini, bisa berupa kelelahan adrenal, masalah pencernaan, masalah ginjal, atau sistem kekebalan yang melemah — belum lagi efek psikologis lainnya seperti temperamen pendek, ketidaksabaran, frustrasi, atau intoleransi. Selama bertahun-tahun, Anda terus menghasilkan pikiran yang sama yang terus menandakan perasaan yang sama dan Anda terus memperkuat otak Anda ke dalam pola yang sangat terbatas ini — dan dengan cara yang sama Anda terus mengubah kondisi tubuh menjadi pikiran amarah. Jadi, sejumlah besar energi kreatif Anda disimpan di pusat energi ketiga tubuh sebagai kemarahan, kepahitan, frustrasi, intoleransi, ketidaksabaran, kendali, atau kebencian.

Bagaimana jika, alih-alih merasa marah, Anda mulai memiliki pikiran yang membuat Anda merasa menjadi korban atau bersalah? Hidup ini terlalu sulit! Saya orang tua yang buruk. Aku seharusnya tidak bersikap kasar. Apakah saya melakukan sesuatu yang salah? Jika Anda lihat Gambar 5.2 , Anda akan melihat bahwa hal yang sama terjadi: Memikirkan pikiran-pikiran itu menghidupkan jaringan neuron yang berbeda di otak Anda. Jika Anda menembak dan menghubungkan cukup banyak jaringan itu, Anda menghasilkan tingkat pikiran yang berbeda, dan otak menciptakan citra internal diri Anda yang menegaskan kembali identitas Anda (dalam hal ini, sebagai orang yang bersalah). Anda mulai berpikir, Tuhan akan menghukum saya. Tidak ada yang mencintaiku. Saya tidak berharga. Setelah Anda menerima, percaya, dan menyerah pada pikiran bersalah ini tanpa analisis apa pun, neurotransmiter mengaktifkan jaringan saraf di otak Anda memengaruhi campuran neuropeptida yang berbeda kali ini (neuropeptida yang sama dengan pikiran tentang perasaan bersalah) dan kemudian neuropeptida tersebut menandakan pusat hormonal yang berbeda — dalam hal ini, pusat kedua. Dan seiring waktu, saat Anda menciptakan kembali lingkaran pemikiran dan perasaan serta perasaan dan pemikiran yang sama, Anda akan mulai menyimpan energi Anda di tubuh di pusat kedua. Ini mulai menghasilkan efek biologis: Karena Anda merasa bersalah di dalam perut, Anda mungkin mulai merasa mual atau mual, atau Anda mungkin mengalami rasa sakit di bagian tubuh ini — bersama dengan emosi seperti penderitaan, ketidakbahagiaan, atau bahkan kesedihan.



Grafik ini menunjukkan bagaimana kita menyimpan energi dalam bentuk emosi di pusat kedua kita sebagai hasilnya terjebak dalam lingkaran pemikiran dan perasaan yang berbeda.

Jika lama kelamaan Anda terus merasa bersalah, Anda memikirkan lebih banyak pikiran bersalah yang memicu dan mengikat lebih banyak neuron yang memberi sinyal lebih banyak neuropeptida yang menyebabkan pelepasan lebih banyak hormon di pusat kedua. Saat ini terjadi, Anda melanjutkan untuk mengkondisikan tubuh menjadi pikiran rasa bersalah dan penderitaan, jadi Anda menyimpan lebih banyak energi sebagai emosi di pusat kedua. Anda juga terus menyiarkan tanda energik spesifik yang membawa informasi spesifik melalui pusat energi kedua ke medan energi tubuh Anda. Jadi sekarang katakanlah Anda mulai memiliki serangkaian pemikiran yang sama sekali berbeda. Apa yang terjadi jika Anda memiliki fantasi seksual tentang seseorang? Sekarang Anda menyalakan jaringan neuron yang berbeda di otak Anda dan Anda menghasilkan tingkat pikiran yang berbeda. Dan seperti sebelumnya, jika Anda mendapatkan cukup banyak jaringan yang aktif dan terhubung, Anda akan mendapatkan representasi internal yang berbeda di lobus frontal otak Anda. Dan begitu pikiran atau gambaran yang Anda perhatikan menjadi lebih nyata daripada dunia luar Anda.

Akibatnya, tubuh Anda terangsang. Pusat itu sekarang diaktifkan dengan energi spesifik yang membawa pesan atau maksud tertentu, yang kemudian menyalakan pleksus neuron individu di pusat itu untuk menghasilkan pikiran tertentu, yang kemudian memberi sinyal gen di kelenjar yang sesuai untuk membuat bahan kimia dan hormon sama dengan itu. pikiran. Sekarang Anda yakin bahwa Anda adalah pejantan atau rubah betina di alam semesta. Dan jika Anda menerima, percaya, dan pasrah bahwa pikiran atau citra diri Anda sendiri tanpa analisis apa pun, maka neurotransmiter di otak itu akan mulai memengaruhi campuran neuropeptida yang berbeda di otak limbik. Mereka akan memberi sinyal pada hormon di pusat energi pertama, memprogram sistem saraf otonom untuk mempersiapkan pusat itu menjadi aktif. Saya pikir Anda sangat akrab dengan efek biologis yang terjadi selanjutnya.

Reaksi biologis tersebut akan menyebabkan Anda terus merasakan hal tertentu, dan Anda akan memikirkan pikiran yang lebih sesuai dengan perasaan itu. Dan sekarang Anda menyimpan energi di pusat pertama, dan Anda menyiarkan tanda getaran yang membawa pesan spesifik dari pusat itu ke medan energi di tubuh Anda. Otak Anda memantau perasaan Anda, dan Anda akan menghasilkan lebih banyak lagi pikiran yang sesuai — dan siklus itu terus berlanjut. Inilah cara tubuh menanggapi pikiran dan akhirnya menjadi pikiran.

Jadi sekarang Anda memahami bagaimana pikiran Anda mengkondisikan tubuh Anda menjadi pikiran dari emosi apa pun yang Anda alami dan bagaimana, ketika itu terjadi, Anda menyimpan lebih banyak energi di pusat energi yang sesuai untuk emosi itu. Pusat tempat sebagian besar energi itu disimpan adalahterkait dengan emosi yang telah berulang kali Anda alami.

Jika Anda terlalu bernafsu, terlalu seksual, atau terlalu asyik dengan keinginan untuk dilihat oleh orang lain sebagai orang yang menggairahkan secara seksual, energi Anda tertahan di pusat pertama Anda. Jika Anda mengalami rasa bersalah, sedih, takut, depresi, malu, tidak berharga, harga diri rendah, penderitaan, dan rasa sakit yang berlebihan, energi Anda akan terjebak di pusat kedua Anda. Dan jika Anda memiliki masalah dengan amarah, agresi, frustrasi, masalah kontrol, penilaian, atau harga diri, energi Anda tertahan di pusat ketiga. (Mudah-mudahan sekarang Anda telah melakukan meditasi Pemberkatan Pusat Energi dan mulai mengalami bagaimana energi di setiap pusat Anda dapat berevolusi dari satu pusat ke pusat berikutnya, meningkatkan frekuensinya saat bergerak naik.)

Pada waktunya, tubuh menjadi pikiran dari emosi itu, dan sekali energi itu sebagai emosi disimpan (atau lebih tepatnya, setelah terperangkap) di satu atau lebih pusat energi yang lebih rendah, maka tubuh secara harfiah di masa lalu. Ini berarti Anda tidak lagi memiliki energi yang tersedia untuk menciptakan takdir baru. Ketika itu terjadi, tubuh Anda menjadi lebih materi dan

lebih sedikit energi karena seperti yang telah Anda baca, tiga pusat pertama (yang didasarkan pada emosi bertahan hidup) mengecilkan medan energi vital yang mengelilingi tubuh Anda.

Untuk lebih jelasnya, saya tidak mengatakan bahwa Anda tidak boleh berhubungan seks, menikmati makanan, atau bahkan merasa stres. Apa yan saya mengatakan bahwa ketika Anda tidak seimbang, itu karena tiga pusat pertama ini tidak seimbang. Dan bayangkan jika ketiga pusat kelangsungan hidup ini menjadi terlalu terstimulasi sekaligus — Anda dapat dengan mudah melihat bagaimana energi tubuh Anda akan berkurang seiring waktu. Ketika itu terjadi, tidak banyak energi yang tersedia untuk pertumbuhan, perbaikan, penyembuhan, penciptaan, atau bahkan hanya untuk kembali ke keseimbangan.

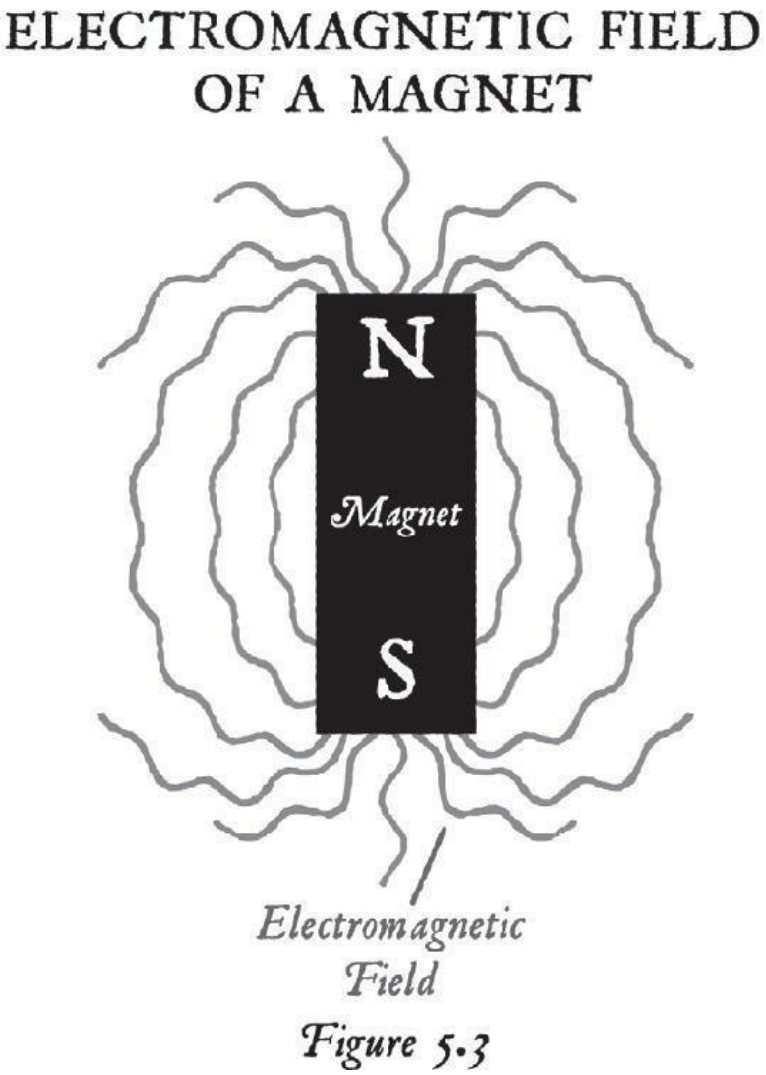
Dengan cara yang sama, banyak orang yang merasa tidak seimbang mungkin mundur dari kehidupan mereka dan membatasi jumlah makanan yang mereka makan. Dengan mencerna lebih sedikit makanan, tubuh mereka memiliki lebih banyak energi untuk menyeimbangkan dirinya sendiri. Mereka juga mungkin tidak melakukan hubungan seksual untuk jangka waktu tertentu agar tubuh pulih kembali. Selama retret, mereka juga akan melepaskan diri dari rangsangan konstan yang biasanya mereka terima dari lingkungan mereka, termasuk teman, anak-anak, rekan kerja, janji dan jadwal, pekerjaan, komputer, rumah, dan ponsel. Ini membantu tubuh agar tidak bereaksi (secara sadar atau tidak) terhadap semua elemen yang dikenal di dunia luar yang mereka asosiasikan dengan pikiran dan ingatan emosional dari masa lalu.

Teknik nafas yang akan saya ajarkan memberi Anda cara untuk membebaskan energi yang terperangkap yang disimpan di tiga pusat pertama sehingga bisa bebas mengalir ke otak — dari mana asalnya. Dan ketika Anda menggunakan napas untuk membebaskan emosi itu, energi itu tersedia untuk tujuan yang lebih tinggi. Anda akan memiliki lebih banyak energi untuk menyembuhkan diri sendiri, menciptakan kehidupan yang berbeda, mewujudkan lebih banyak kekayaan, atau memiliki pengalaman mistis, untuk menyebutkan beberapa kemungkinan saja. Emosi yang disimpan dalam tubuh sebagai energi akan diubah menjadi jenis energi berbeda yang membawa pesan yang berbeda melalui emosi yang meningkat dari inspirasi, kebebasan, cinta tanpa syarat, dan rasa syukur. Itu energi yang sama; hanya terkunci di dalam tubuh. Nafas adalah cara untuk menarik pikiran keluar dari tubuh. Anda akan menggunakan tubuh Anda sebagai alat kesadaran untuk meningkatkan energi Anda — mengubah emosi bertahan hidup itu menjadi emosi kreatif. Saat Anda membebaskan tubuh Anda dari rantai masa lalu dan membebaskan energi ini,

Tubuh sebagai Magnet

Pikirkan tentang magnet saat Anda melihat Gambar 5.3 . Magnet, tentu saja, memiliki polaritas. Mereka masing-masing memiliki kutub utara dan kutub selatan; satu ujung bermuatan positif dan ujung lainnya bermuatan negatif. Polaritas antar ujung magnet inilah yang

menyebabkan magnet menghasilkan medan elektromagnetik. Semakin kuat polaritas antara dua kutub, semakin besar medan elektromagnetik yang dihasilkan magnet. Anda tidak dapat melihat medan elektromagnetik itu, tetapi medan itu ada — dan dapat diukur.

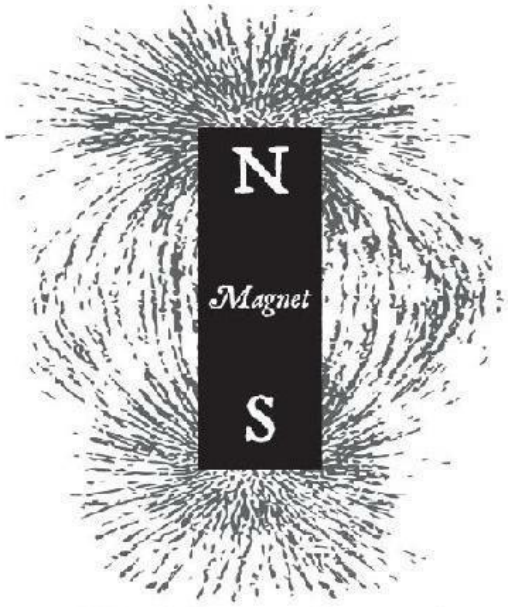


Sebuah magnet memiliki medan elektromagnetik tak terlihat terukur yang mengelilinginya. Semakin kuat polaritas antara kutub utara dan selatan, semakin banyak arus yang mengalir melalui magnet dan semakin besar medan elektromagnetik.

Kekuatan medan elektromagnetik magnet bahkan dapat mempengaruhi materi. Jika Anda mengambil serutan logam kecil dan meletakkannya di atas selembar kertas, meletakkan selembar kertas lain di atas selembar kertas pertama, dan kemudian memasang magnet di atas kertas kedua itu, serutan logam itu akan mengatur dirinya sendiri di dalamnya. medan elektromagnetik magnet. Medan elektromagnetik magnet cukup kuat untuk memengaruhi realitas material — meskipun frekuensi medan ini berada di luar indra Anda.

Gambar 5.4 menggambarkan ini.

HOW ENERGY INFLUENCES MATTER



Metal Shavings Organized by Electromagnetic Field

Figure 5.4

Medan elektromagnetik magnet akan mengatur serutan logam yang ditempatkan di bawahnya menjadi pola bidang nya.

Bumi adalah magnet. Dan seperti magnet lainnya, ia memiliki kutub utara dan kutub selatan, serta medan elektromagnetik yang mengelilinginya. Meskipun bidang ini sendiri tidak terlihat, kita semua akrab dengan satu cara yang menakjubkan untuk melihat keberadaannya; Medan elektromagnetik bumi membelokkan foton matahari, dan selama suar matahari atau ejeksi koronal massa, medan itu membelokkan triliunan ton foton yang dilemparkan ke Bumi dalam fenomena warna-warni yang berdenyut yang dikenal sebagai cahaya utara.

Tubuh Anda juga merupakan magnet. Kebudayaan kuno (khususnya kebudayaan Asia) telah mengenal hal ini selama ribuan tahun. Kutub utara Anda adalah pikiran dan otak Anda, dan kutub selatan Anda adalah tubuh Anda di pangkal tulang belakang Anda. Saat Anda hidup dengan hormon stres (emosi bertahan hidup) atau saat Anda terlalu banyak memanfaatkan dua pusat energi bertahan hidup lainnya, Anda terus-menerus menarik energi dari bidang tak terlihat ini. Energi kemudian tidak lagi mengalir melalui tubuh, karena tubuh, dalam mode bertahan hidup, menarik energi dari medan dan menyimpannya di dalam tubuh — khususnya di tiga pusat energi pertama. (Inilah yang terjadi ketika lingkaran pemikiran / perasaan kita mengaktifkan tentang masa lalu.)

Jika ini berlangsung cukup lama, tubuh tidak akan memiliki muatan listrik yang mengalir melewatinya sama sekali, dan tanpa muatan listrik, ia tidak dapat menciptakan medan energi elektromagnetik yang biasanya mengelilinginya. Saat itu terjadi, tubuh tidak lagi seperti magnet. Sekarang seperti sepotong logam biasa — magnet yang kehilangan muatannya. Seperti yang Anda lihat di Gambar 5.5 , tubuh kemudian menjadi lebih banyak materi dan lebih sedikit energi (atau lebih banyak partikel dan lebih sedikit gelombang).

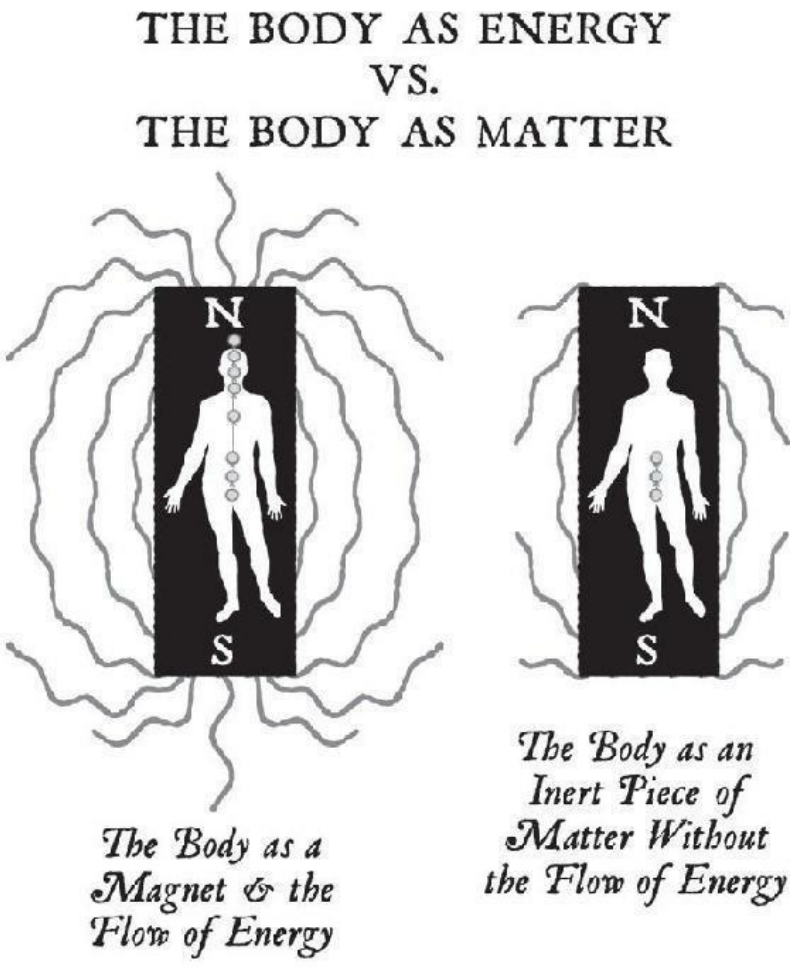
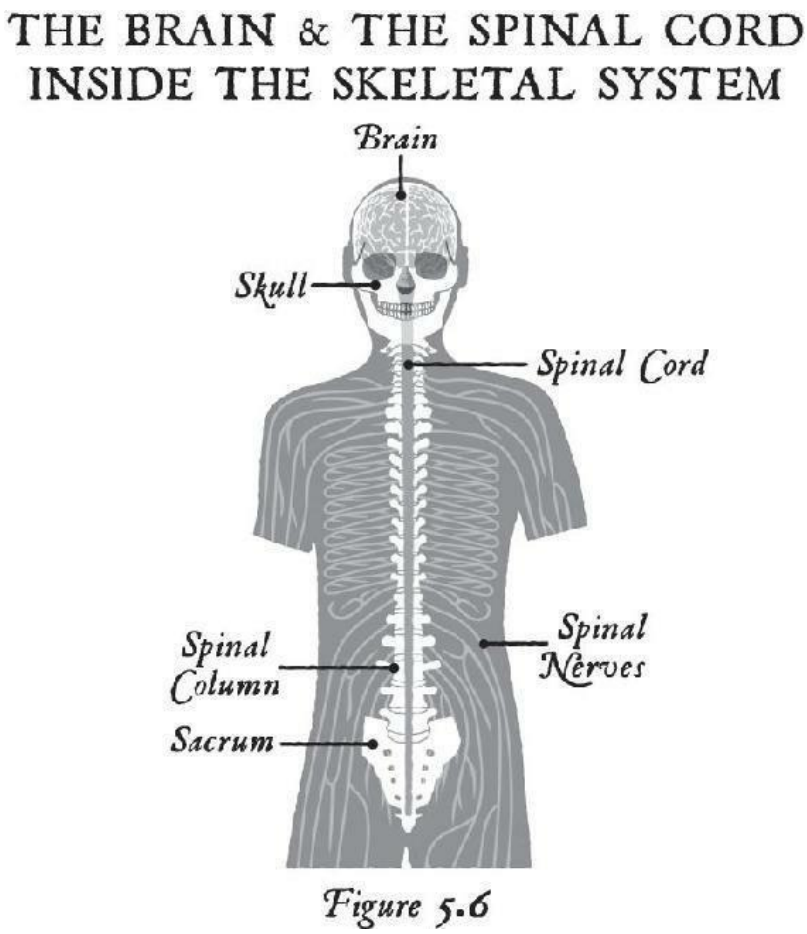


Figure 5.5

Ketika ada aliran energi yang bergerak melalui tubuh, seperti halnya magnet, ada medan elektromagnetik yang dapat diukur yang mengelilingi tubuh. Saat kita hidup dalam kelangsungan hidup dan kita menarik dari medan energi tak terlihat di sekitar tubuh, kita mengurangi medan elektromagnetik tubuh kita. Selain itu, ketika energi tertahan di tiga pusat kelangsungan hidup pertama karena kita terjebak dalam lingkaran pemikiran dan perasaan, maka arus yang mengalir melalui tubuh akan berkurang dan medan elektromagnetik pun berkurang.

Tentu saja, jika ada cara untuk membuat energi yang disimpan di tiga pusat pertama ini bergerak lagi, arus akan kembali mengalir dan tubuh akan menciptakan kembali medan

elektromagnetik. Nafas melakukan hal itu — ia memberi kita cara untuk menarik pikiran keluar dari tubuh dan untuk memindahkan semua energi yang tersimpan dari tiga pusat pertama ke atas tulang belakang ke otak, memulihkan medan elektromagnetik yang mengelilingi tubuh. Begitu itu terjadi, kita dapat menggunakan energi itu untuk hal-hal selain untuk bertahan hidup. Mari kita lihat cara tubuh fisik kita dibangun sehingga kita dapat memahami apa yang memungkinkannya.



Sakrum Anda, tulang belakang Anda, dan tengkorak Anda adalah struktur tulang yang melindungi sistem paling halus di tubuh Anda: sistem saraf pusat, yang mengontrol dan mengoordinasikan semua sistem lainnya.

Lihat Gambar 5.6 . Anda memiliki tulang di pangkal tulang belakang yang disebut sakrum yang terlihat seperti segitiga terbalik dengan dataran tinggi di atasnya. Di atas permukaan datar itu ada tulang belakang, yang memanjang sepanjang jalan sampai ke tengkorakmu. Di dalam sistem tertutup itu adalah sistem saraf pusat, yang terdiri dari otak dan sumsum tulang belakang. Sumsum tulang belakang sebenarnya merupakan perpanjangan dari otak Anda. Tengkorak dan tulang belakang melindungi sistem yang paling rumit ini.

Sistem saraf pusat adalah salah satu sistem terpenting tubuh Anda karena ia mengontrol dan mengoordinasikan semua sistem lain di dalam tubuh. Tanpa bantuan sistem saraf pusat, Anda tidak dapat mencerna makanan Anda, Anda tidak dapat mengeluarkan kandung kemih, Anda tidak dapat menggerakkan tubuh, dan jantung Anda tidak dapat berdetak. Anda bahkan tidak bisa mengedipkan mata tanpa sistem saraf. Jadi, Anda dapat menganggap sistem saraf sebagai kabel listrik yang menjalankan mesin di tubuh Anda.

Di dalam sistem tertutup ini adalah cairan serebrospinal yang disaring dari darah di otak. Cairan ini membasahi otak dan sumsum tulang belakang, dan bertanggung jawab untuk memberi daya apung pada sistem saraf pusat. Bertindak sebagai bantalan untuk melindungi otak dan sumsum tulang belakang dari trauma, dan mengalir di berbagai sungai dan jalur yang mengangkut nutrisi dan bahan kimia ke berbagai bagian sistem saraf di seluruh tubuh. Sesuai sifatnya, cairan ini bertindak sebagai saluran untuk meningkatkan muatan listrik di sistem saraf.

Sekarang mari kita kembali ke sakrum Anda. Setiap kali Anda menarik napas, tulang sakrum itu sedikit menekuk ke belakang, dan setiap kali Anda menghembuskan napas, tulang itu sedikit tertekuk ke depan. Ini adalah gerakan yang sangat halus — terlalu halus untuk Anda perhatikan, bahkan jika Anda mencobanya. Tapi itu terjadi. Dan pada saat yang sama Anda menarik napas, jahitan tengkorak Anda (sambungan di antara masing-masing pelat tengkorak Anda, yang menyatu seperti potongan teka-teki dan memberikan tingkat fleksibilitas pada tengkorak) terbuka sedikit, dan saat Anda menghembuskan napas , mereka menutup kembali. 2 Sekali lagi, ini sangat halus. Anda tidak bisa merasakannya terjadi.

Gerakan sakrum Anda bolak-balik saat Anda perlahan-lahan menarik napas masuk dan keluar, bersama dengan jahitan pembukaan dan penutupan tengkorak, menyebarkan gelombang di dalam cairan sistem tertutup ini, dan perlahan memompa cairan serebrospinal itu ke tulang belakang Anda semua jalan ke otak, melewati empat ruang yang disebut saluran air otak atau ventrikel. Jika Anda menandai satu molekul cairan serebrospinal dan mengikutinya dari pangkal tulang belakang Anda sampai ke otak Anda dan kemudian kembali ke sakrum Anda, Anda akan melihat bahwa perlu 12 jam untuk membuat sirkuit lengkap. 3 Jadi intinya, Anda menyiram otak Anda dua kali sehari. Periksa Gambar 5.7 untuk melihat seperti apa tampilannya.

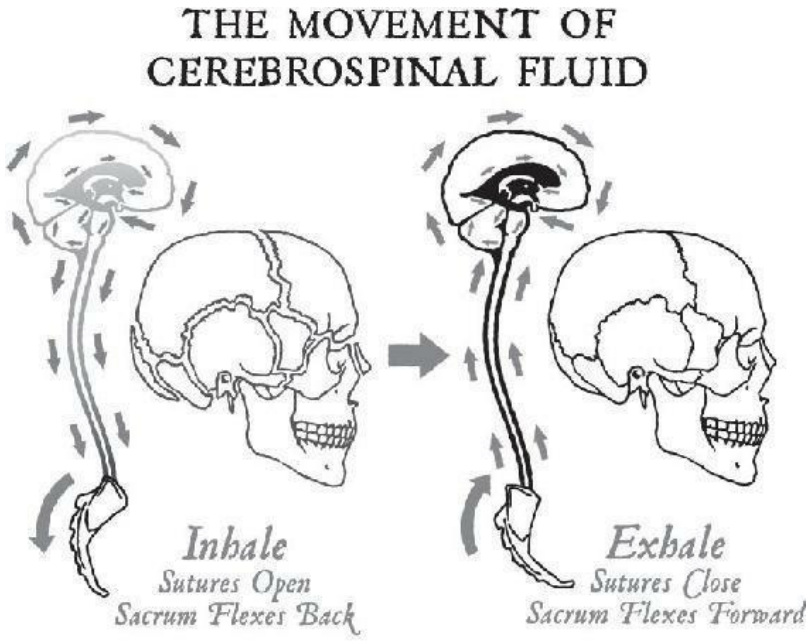


Figure 5.7

Saat Anda menarik napas, sakrum Anda sedikit menekuk ke belakang dan jahitan tengkorak Anda mengembang. Saat Anda menghembuskan napas, sakrum Anda sedikit menekuk ke depan dan jahitannya menutup. Tindakan alami pernapasan inilah yang perlahan-lahan menyebarkan gelombang untuk menggerakkan cairan serebrospinal ke atas dan ke bawah sumsum tulang belakang dan ke seluruh tubuh. otak.

Jadi pikirkan tentang apa yang akan terjadi jika Anda mengencangkan otot-otot intrinsik perineum Anda (dasar panggul Anda, otot yang sama yang Anda gunakan untuk hubungan seksual dan eliminasi) dan Anda menguncinya, dan kemudian saat mereka terkunci, Anda selanjutnya mengencangkan otot-otot itu. perut bagian bawah Anda, mengunci otot-otot itu ke bawah, lalu Anda melakukan hal yang sama dengan otot-otot perut bagian atas Anda. Jika Anda terus menekan dan mengontraksikan otot-otot itu di tiga pusat energi pertama Anda dengan mengontraksikan otot inti Anda, cairan di sistem saraf pusat Anda akan bergerak ke atas, seperti yang diilustrasikan dalam Gambar 5.8 . Anda akan memindahkan cairan serebrospinal di sistem saraf pusat ke atas tulang belakang Anda. Setiap kali Anda mengencangkan otot-otot pusat tersebut, cairan akan didorong ke atas.

Sekarang bayangkan Anda kemudian menempatkan perhatian Anda di atas kepala Anda. Di mana Anda menempatkan perhatian Anda adalah tempat Anda menempatkan energi Anda, jadi jika Anda menempatkan perhatian Anda di atas kepala Anda, itu akan menjadi target Anda untuk energi penggerak. Sekarang pikirkan tentang mengambil satu napas yang perlahan dan stabil melalui hidung dan pada saat yang sama, meremas dan menahan otot perineum Anda, lalu otot perut bagian bawah, dan kemudian otot bagian atas Anda. perut — semua sambil

mengikuti napas Anda ke atas tulang belakang Anda dan melalui dada Anda, tenggorokan Anda, dan otak Anda, dan sampai ke puncak kepala Anda. Bayangkan ketika Anda sampai di puncak kepala, Anda menahan napas saat terus meremas. Anda akan menarik cairan serebrospinal itu sampai ke otak Anda.

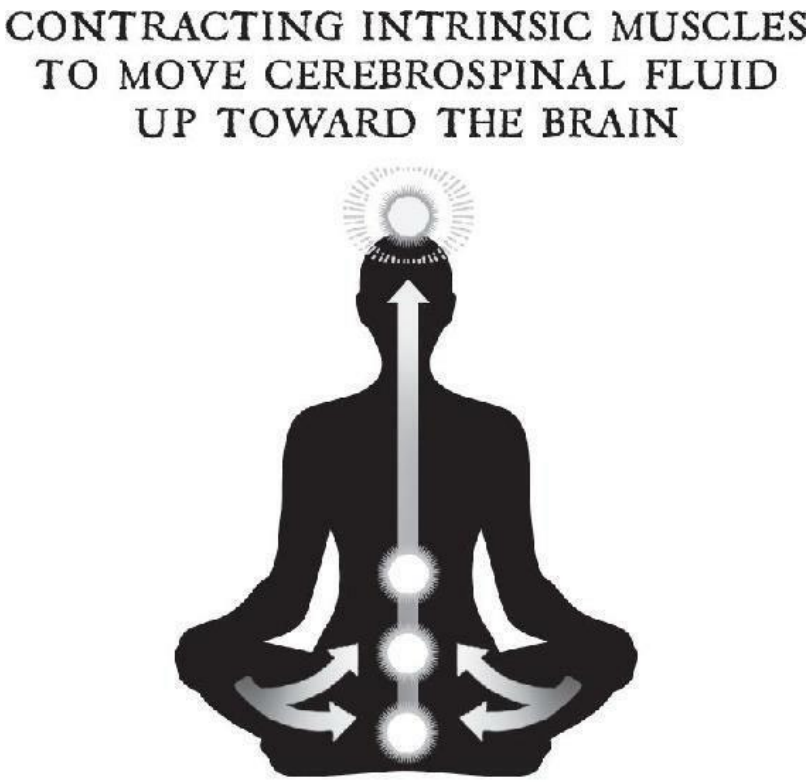


Figure 5.8

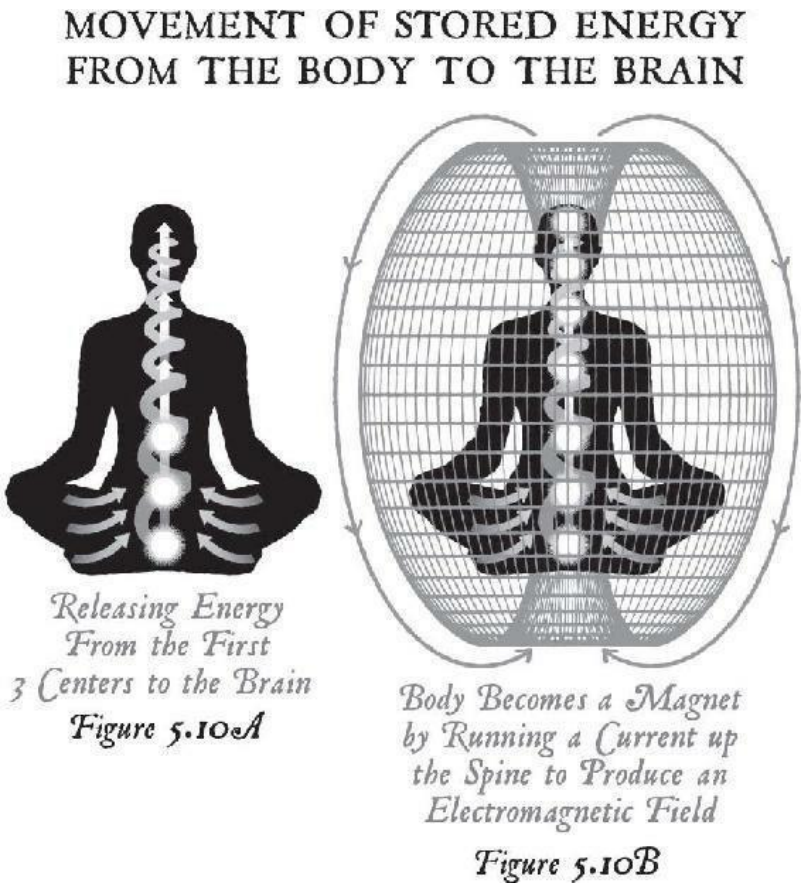
Saat Anda mengencangkan otot-otot intrinsik tubuh bagian bawah dan pada saat yang sama mengambil napas perlahan melalui hidung, sambil menempatkan perhatian Anda di atas kepala, Anda mempercepat pergerakan cairan serebrospinal menuju otak dan Anda mulai. untuk menjalankan arus melalui Anda tubuh dan atas poros tengah tulang belakang.

Itu penting karena cairan serebrospinal terdiri dari protein dan garam dalam larutan, dan saat protein dan garam larut dalam larutan, mereka menjadi bermuatan. Jika Anda mengambil molekul bermuatan dan mempercepatnya — seperti yang Anda lakukan jika Anda menarik molekul itu ke atas tulang belakang Anda — Anda menciptakan medan induktansi. Medan induktansi adalah bidang energi elektromagnetik tidak terlihat yang bergerak dalam gerakan melingkar ke arah pergerakan molekul bermuatan. Semakin banyak molekul bermuatan yang

Anda percepat, semakin besar dan kuat medan induktansinya. Melihat Gambar 5.9 untuk melihat seperti apa bidang induktansi.

Figure 5.9

Cairan serebrospinal terbuat dari molekul bermuatan. Saat Anda mempercepat molekul bermuatan ke satu arah ke atas tulang belakang, Anda menghasilkan medan induktansi yang bergerak ke arah muatan molekul.

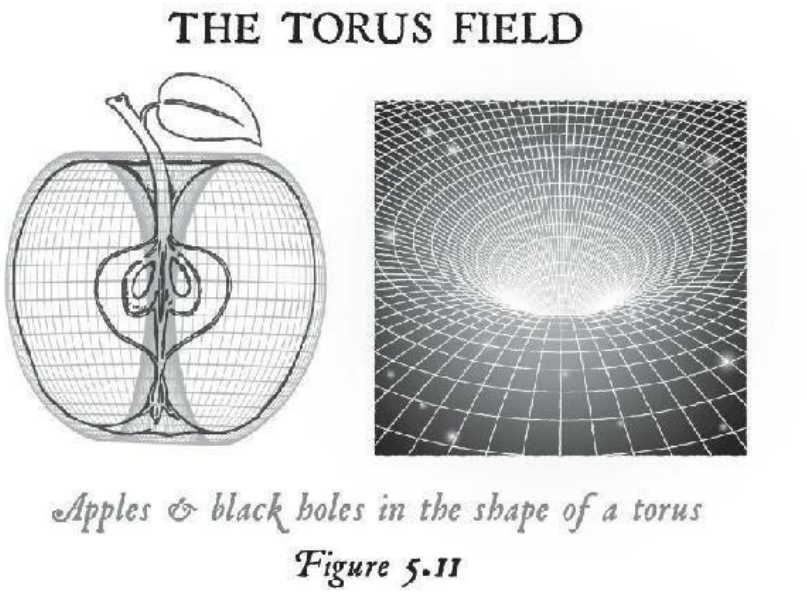


Karena medan induktansi dibuat oleh percepatan cairan serebrospinal ke tulang belakang, ia akan menarik energi yang tersimpan di tiga pusat pertama kembali ke otak. Begitu ada arus yang mengalir dari pangkal tulang belakang sampai ke otak, tubuh menjadi seperti magnet dan torus elektromagnetik. bidang dibuat.

Pikirkan sumsum tulang belakang sebagai kabel serat optik yang bertindak sebagai jalan raya dua arah yang secara bersamaan mengkomunikasikan informasi dari tubuh ke otak dan dari otak ke tubuh. Setiap detik, informasi penting diteruskan dari otak ke tubuh Anda (seperti keinginan untuk berjalan melintasi ruangan atau menggaruk rasa gatal). Pada saat yang sama, banyak informasi dari tubuh dibawa ke sumsum tulang belakang Anda ke otak (seperti pengetahuan tentang di mana tubuh Anda berada di luar angkasa atau sinyal bahwa Anda lapar). Begitu Anda mempercepat molekul bermuatan ini ke satu arah ke atas tulang belakang, medan induktansi yang dihasilkan akan membalikkan arus informasi yang mengalir dari otak ke bawah melalui tubuh, dan kemudian akan menarik energi dari tiga pusat yang lebih rendah ke atas tulang belakang ke otak. Melihat Gambar 5.10A untuk melihat cara kerjanya. Sekarang ada arus yang mengalir melalui tubuh dan sistem saraf pusat — seperti magnet — dan akibatnya, jenis arus yang sama seperti Medan energi elektromagnetik yang mengelilingi magnet mengelilingi tubuh, seperti yang Anda lihat di Gambar 5.10B.

Medan energi elektromagnetik yang Anda buat adalah medan tiga dimensi, dan saat bergerak, energi ini menciptakan medan torsi atau medan torus. Omong-omong, bentuk medan

elektromagnetik ini adalah pola yang sudah dikenal di alam semesta; Pola ini muncul dalam bentuk apel dan juga dalam bentuk lubang hitam di galaksi yang jauh. (Lihat Gambar 5.11 .)



Dari apel hingga lubang hitam, bentuk torus adalah pola penciptaan yang berulang di alam.

Jadi sekarang Anda memahami bahwa dengan melakukan teknik pernapasan ini, Anda mulai membangkitkan semua energi yang tersimpan ini dengan cara yang sangat besar. Dan jika Anda melakukan teknik ini dengan benar dan Anda melakukannya cukup sering, Anda akan membangunkan naga yang sedang tidur.

Mengembangkan Energi ke Otak

Setelah energi ini diaktifkan, sistem saraf simpatis (subsistem dari sistem saraf otonom Anda yang membangkitkan otak dan tubuh sebagai respons terhadap ancaman di lingkungan luar Anda) menyala, dan energi mulai bergerak naik dari tiga pusat energi tubuh yang lebih rendah. ke otak. Tetapi alih-alih tubuh terangsang karena beberapa kondisi eksternal, Anda menyalakan sistem saraf simpatik dengan menarik napas dengan penuh semangat dari dalam. Ketika sistem saraf simpatis mulai bergabung dengan sistem saraf parasimpatis (bagian lain dari sistem saraf otonom Anda yang melemaskan otak dan tubuh Anda, seperti setelah makan besar), seolah-olah energi perjalanan dari pusat yang lebih rendah diejakulasikan ke dalam otak. Ketika energi ini mencapai batang otak, gerbang yang disebut gerbang thalamic terbuka dan semua energi itu diizinkan masuk ke otak.

Setelah energi yang awalnya disimpan di dalam tubuh ini memasuki otak, otak menghasilkan pola gelombang otak gamma. (Kami telah mencatat banyak siswa yang menghasilkan gelombang otak gamma selama teknik pernapasan ini.) Gelombang otak gamma — yang saya sebut sebagai kesadaran super — terkenal tidak hanya karena mereka menghasilkan energi dalam jumlah tertinggi dari semua gelombang otak, tetapi juga karena energi itu datang dari dalam tubuh bukannya dilepaskan sebagai reaksi terhadap rangsangan di lingkungan, dunia luar.

Sebaliknya, otak menghasilkan gelombang beta otak yang tinggi ketika tubuh melepaskan hormon stres, memungkinkan Anda untuk sangat waspada terhadap bahaya di lingkungan Anda. Dalam versi beta, dunia luar tampak lebih nyata daripada dunia batin Anda. Sementara gelombang gamma menciptakan jenis gairah serupa di otak — yang kemudian menyebabkan peningkatan rasa kesadaran, kesadaran, perhatian, dan energi yang terkait dengan pengalaman yang lebih kreatif, transendental, atau mistis — perbedaannya adalah dalam gamma, apa pun yang terjadi di dunia batin Anda menjadi jauh lebih nyata bagi Anda daripada banyak pengalaman yang Anda miliki di dunia luar Anda. Melihat Gambar 5.12 dan meninjau seberapa mirip gelombang otak beta dan gamma.

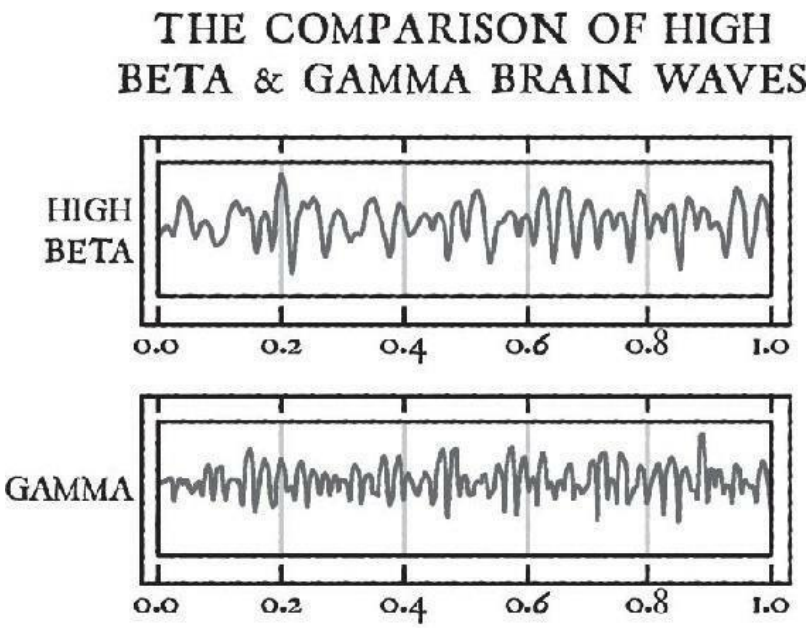


Figure 5.12

Melalui pelepasan energi yang disimpan di tiga pusat energi pertama tubuh, otak menjadi terangsang dan bergerak ke gelombang otak gamma. Ketika ini terjadi, otak mungkin masuk ke gelombang otak beta tinggi dalam perjalanan ke kisaran gamma. Gelombang otak beta tinggi biasanya diproduksi oleh rangsangan otak melalui rangsangan dari lingkungan luar kita, yang menyebabkan kita memusatkan perhatian kita pada sebab.

Gelombang otak gamma biasanya dibuat oleh rangsangan dari lingkungan batin kita, yang menyebabkan kita memperhatikan apa pun yang terjadi di dunia batin pikiran kita. Perbandingan ini menunjukkan betapa miripnya beta tinggi dan pola gelombang otak gamma, meskipun frekuensi gamma lebih cepat.

Banyak siswa kami yang melakukan teknik pernapasan ini menghasilkan gelombang otak beta tinggi yang signifikan dalam perjalanan mereka menuju rentang gamma (gelombang otak frekuensi tertinggi) —atau mereka mungkin hanya bertahan dalam status beta tingkat sangat tinggi ini. Kami menemukan bahwa berada di level beta tertinggi juga dapat menandakan bahwa orang tersebut lebih memperhatikan dunia batin mereka daripada dunia luar mereka. Selain melihat lebih banyak energi di otak setelah teknik pernapasan ini, kami juga berulang kali mengamati jumlah koherensi otak yang lebih signifikan.

Lihatlah Grafik 6A dan 6B di sisipan warna. Anda dapat melihat dua siswa yang berhasil menghembuskan napas. Mereka memiliki gelombang otak beta berfrekuensi tinggi yang bertransisi ke gelombang otak gamma. Perhatikan amplitudo tinggi gelombang otak mereka dalam gamma. Semakin tinggi amplitudo, semakin tinggi energi di otak mereka. Para siswa mendemonstrasikan 160 dan 260 deviasi standar di atas gelombang otak gamma yang khas. Sebagai referensi, 3 standar deviasi di atas normal biasanya dianggap tinggi. Dalam Grafik 6A (4) Anda juga dapat menyaksikan lebih banyak koherensi otak setelah bernapas. Pola merah di otak menunjukkan jumlah koherensi otak yang sangat tinggi di setiap gelombang otak yang diukur.

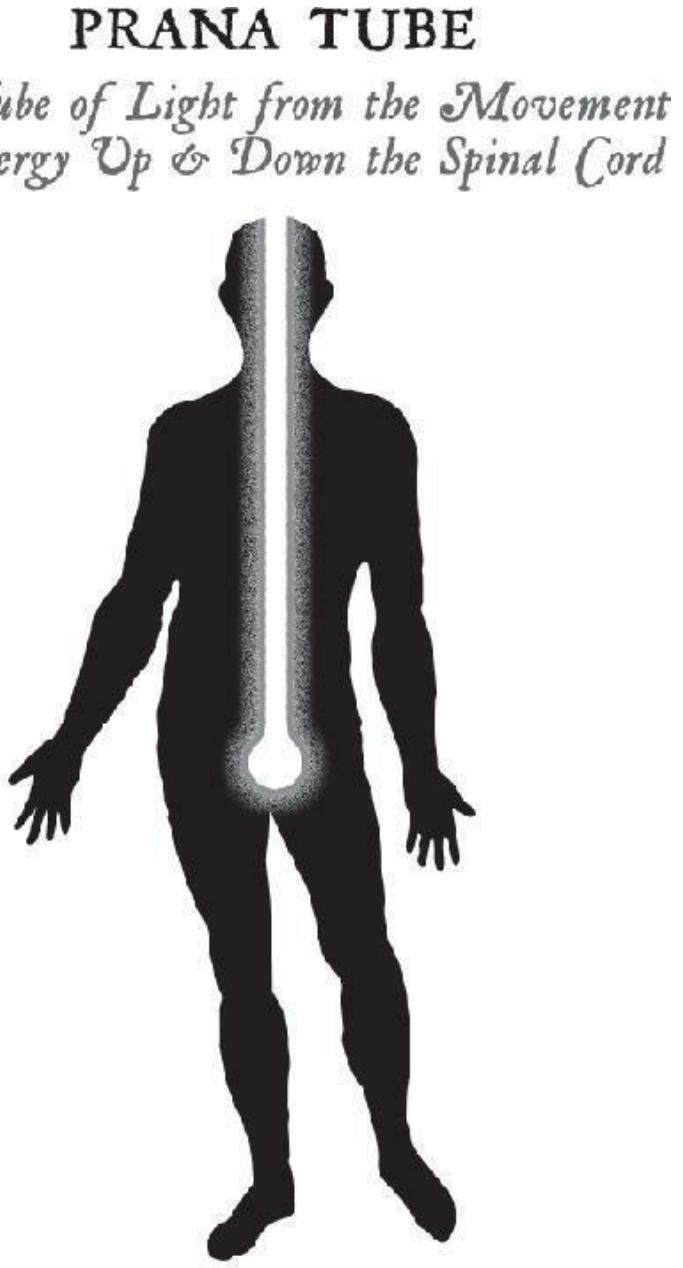


Figure 5.13

Tabung prana adalah tabung cahaya atau energi yang melambangkan pergerakan gaya hidup ke atas dan ke bawah sumsum tulang belakang. Semakin banyak energi yang bergerak di sepanjang tulang belakang, semakin kuat medan tabung prana. Semakin sedikit energi yang bergerak di sepanjang tulang belakang, semakin lemah prana dan karenanya, semakin sedikit kekuatan hidup yang dialirkan ke dalam tubuh.

Saat Anda melakukan teknik pernapasan yang kuat ini, Anda menarik energi yang telah disimpan di tiga pusat yang lebih rendah tersebut — energi yang Anda gunakan untuk orgasme dan untuk membuat bayi, untuk mencerna makanan, untuk lari dari pemangsa — dan bukannya melepaskannya keluar ke dalam kimia, Anda akan menggambarnya di tulang belakang Anda seperti Anda menarik cairan ke atas sedotan, dan melepaskannya ke otak Anda.

Faktanya, ada tabung energi atau cahaya yang disebut tabung prana di sepanjang tulang belakang Anda (lihat Gambar 5.13). Prana adalah kata Sansekerta untuk "kekuatan hidup". Para yogi telah mengetahui tentang tabung ini — yang bukan merupakan struktur fisik tetapi yang energik — selama ribuan tahun. Tabung ini dianggap eterik karena informasi listrik di tulang belakang yang terus bergerak melewatinya. Semakin banyak energi yang bergerak di sumsum tulang belakang fisik, semakin banyak energi yang dibuat sebagai cahaya di dalam tabung ini. Dan semakin banyak energi yang diciptakan dalam tabung ini, semakin banyak energi yang bergerak di tulang belakang dan semakin besar ekspresi kehidupan. Kadang-kadang ketika saya mengajarkan meditasi ini, orang akan berkata kepada saya, "Saya tidak benar-benar merasakan tabung prana saya." Nah, Anda juga tidak benar-benar merasakan telinga kiri Anda sampai Anda memperhatikannya, bukan? Jadi ketika saya meminta Anda untuk mengontraksikan otot Anda dan menarik energi itu ke atas, Anda akan menariknya melalui tulang belakang dan menciptakan pipa prana yang lebih kuat di sepanjang sumsum tulang belakang Anda.

Penting untuk ditambahkan di sini bahwa ini bukanlah nafas pasif — ini adalah proses yang sangat aktif dan penuh gairah. Memindahkan energi yang tersimpan ini — energi yang telah disimpan selama bertahun-tahun, bahkan mungkin puluhan tahun — membutuhkan tindakan niat dan kemauan. Untuk mengembangkan emosi bertahan hidup Anda yang terbatas, saat seorang alkemis mengubah logam dasar seperti timah menjadi emas, Anda mengambil emosi yang membatasi diri seperti kemarahan, frustrasi, rasa bersalah, penderitaan, kesedihan, dan ketakutan dan mengubahnya menjadi emosi yang meningkat, seperti cinta, syukur , dan kegembiraan. Emosi tinggi lainnya yang perlu dipertimbangkan untuk dimanfaatkan termasuk inspirasi, kegembiraan, antusiasme, daya tarik, kekaguman, keajaiban, penghargaan, kebaikan, kelimpahan, kasih sayang, pemberdayaan, kemuliaan, kehormatan, tak terkalahkan, kemauan tanpa kompromi, kekuatan, dan kebebasan — belum lagi keilahian itu sendiri, digerakkan oleh roh,

Ingat, mengembangkan energi ini membutuhkan tingkat intensitas yang lebih besar daripada tubuh sebagai pikiran, lebih besar daripada kecanduan Anda pada emosi bertahan hidup. Anda harus terinspirasi untuk menjadi lebih banyak energi daripada materi, menggunakan tubuh Anda sebagai instrumen kesadaran untuk meningkatkan energi Anda. Jadi jangan biarkan tubuh Anda menjadi pikiran Anda. Ingatlah bahwa Anda membebaskan energi Anda yang terjebak, mengubah rasa bersalah atau penderitaan atau kemarahan atau agresi menjadi energi murni, dan saat tubuh membebaskan energi itu, Anda membebaskan diri dan Anda akan merasa sangat gembira, jatuh cinta dengan kehidupan, dan terinspirasi untuk hidup. .

Saat Anda menarik energi ini ke atas tulang punggung dalam meditasi ini, Anda akan mengikuti napas Anda sampai ke puncak kepala Anda. Ketika sudah sampai di sana, saya ingin Anda menahan napas sambil terus menekan otot-otot di perineum dan perut Anda. Saat Anda

melakukannya, Anda meningkatkan tekanan di dalam sumsum tulang belakang dan tulang belakang Anda. Tekanan itu, disebut tekanan intratekal, berada di dalam sistem tertutup. Itu adalah tekanan yang sama yang Anda berikan ketika Anda menarik napas dan mengangkat sesuatu yang berat — Anda mendorong bagian dalam Anda. Tetapi dalam napas ini Anda akan secara khusus mengarahkan semua tekanan itu, semua energi itu, dan semua cairan tulang belakang itu ke tulang belakang Anda dan masuk ke otak Anda.

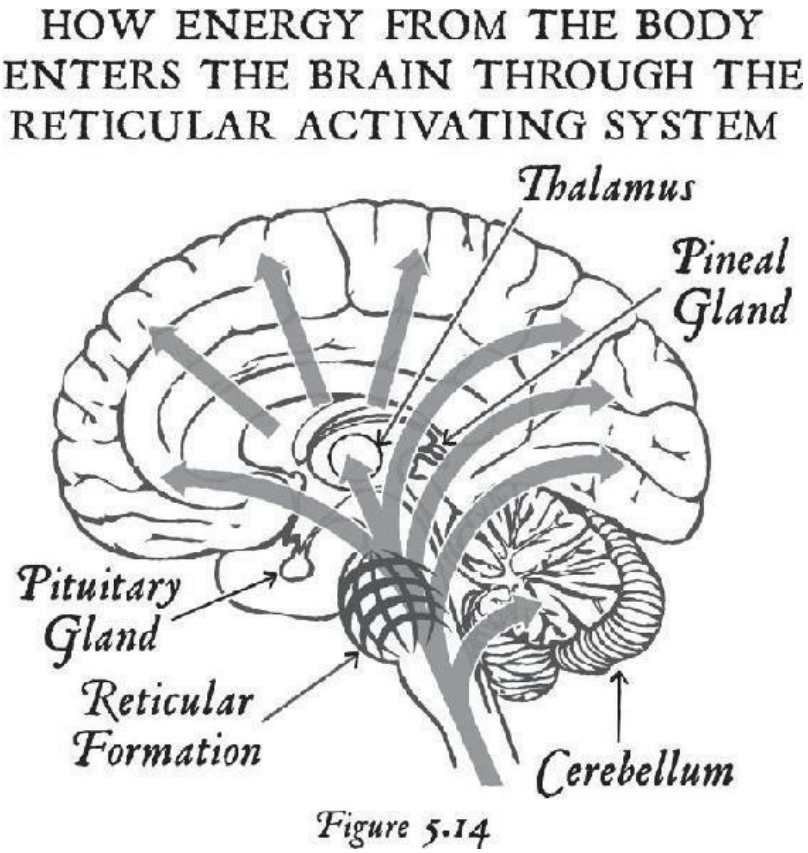


Figure 5.14

Saat gerbang thalamic terbuka, banyak energi kreatif yang disimpan di dalam tubuh melewati sistem pengaktifan retikuler ke setiap thalamus dan kelenjar pineal. Kemudian energi itu diteruskan ke neokorteks, menghasilkan gelombang otak gamma.

Ketika cairan bertekanan itu mencapai bagian belakang batang otak Anda, tiba-tiba pusatpusat otak bagian bawah seperti batang otak, serebelum, dan otak limbik membuka ke energi ini melalui sekumpulan inti yang disebut formasi retikuler. Energi itu kemudian melewati gerbang talamus ke talamus (bagian otak yang menyampaikan sinyal dari reseptor sensorik) yang terletak di otak tengah, yang berfungsi sebagai kotak persimpangan. Selanjutnya, semua energi yang tersimpan itu bergerak langsung ke pusat otak Anda yang lebih tinggi, neokorteks.

Saat itulah gelombang gamma mulai terjadi. Ketika energi mencapai talamus, itu juga diteruskan ke kelenjar pineal, dan sesuatu yang menakjubkan terjadi. Kelenjar itu melepaskan beberapa ramuan yang sangat kuat, salah satunya membius pikiran analitis dan otak berpikir.

Lihat Gambar 5.14 , Yang menunjukkan thalamus, formasi retikuler, gerbang thalamic, dan momen energi yang mengenai pusat otak yang lebih tinggi. Kita akan berbicara lebih banyak tentang kelenjar pineal di bab selanjutnya, tetapi untuk saat ini, ketahuilah bahwa ketika itu terjadi, itu seperti orgasme di kepala Anda. Ini adalah energi yang sangat kuat yang disebut gerakan kundalini. Saya pribadi tidak suka menggunakan kata itu karena kata itu dapat memunculkan opini atau keyakinan dari pemahaman yang terbatas tentang energi ini yang dapat membuat beberapa orang enggan bernafas, tetapi saya ingin Anda memahami bahwa ini adalah energi yang Anda bangkitkan. dengan nafas ini.

Jika Anda melihat Grafik 6B (4) pada sisipan warna, Anda dapat melihat area di sekitar kelenjar pineal cukup aktif pada siswa yang memproduksi gelombang otak gamma. Lihat panah biru. Area merah menunjukkan aktivasi energi di kelenjar pineal serta wilayah otak limbik yang terkait dengan emosi yang kuat dan pembentukan ingatan baru. Grafik 6B (5) adalah gambar tiga dimensi otak siswa yang sama. Sekali lagi, area pineal menunjukkan sejumlah besar energi yang berasal dari dalam otak.

Merangkul Emosi yang Ditinggikan

Anda baru saja membaca bagaimana latihan pernapasan dalam bab ini menarik pikiran keluar dari tubuh saat membebaskan energi yang tersimpan dari tiga pusat energi pertama.
- pusat kelangsungan hidup. Setelah Anda melakukannya, inilah saatnya untuk mengubah kondisi tubuh menjadi pikiran baru, bagian kedua dari meditasi, yang melibatkan pencapaian kondisi emosional yang lebih tinggi.

Saya ingin menjelaskan di sini mengapa merangkul emosi yang meningkat begitu kuat. Anda telah belajar dari diskusi kita tentang gen di bab kedua, sekarang kita tahu bahwa lingkunganlah yang memberi sinyal pada gen, bukan sebaliknya. Jika emosi adalah produk akhir dari sebuah pengalaman di lingkungan, maka emosi itulah yang mengaktifkan atau menonaktifkan ekspresi gen.

Saat Anda merangkul emosi yang meningkat ini dalam meditasi ini, yang sebenarnya Anda lakukan adalah memberi sinyal pada gen Anda di depan lingkungan. Tubuh tidak mengetahui perbedaan antara emosi yang diciptakan oleh pengalaman yang Anda alami di lingkungan luar

dan pengalaman yang Anda ciptakan secara internal dengan merangkul emosi baru yang meningkat ini. Jadi, ketika Anda merangkul emosi yang meningkat itu dan memikirkan pikiranpikiran yang lebih besar daripada pikiran yang membatasi diri yang membuat Anda terjebak di masa lalu, tubuh Anda mulai mempersiapkan diri secara kimiawi untuk masa depan (karena menurutnya masa depan sedang terjadi sekarang). Dengan kata lain, jika Anda melakukan meditasi cukup sering dengan benar, tubuh merespons seolah-olah penyembuhan atau kondisi apa pun yang Anda wujudkan di lingkungan Anda telah terjadi.

Emosi yang meningkat ini memiliki frekuensi yang lebih tinggi (dan lebih cepat) daripada emosi yang lebih mendasar, seperti rasa bersalah, ketakutan, kecemburuan, dan kemarahan. Dan karena semua frekuensi membawa informasi, ketika kita mengubah frekuensi, kita mengubah energi kita. Energi baru itu kemudian dapat membawa informasi baru — kesadaran baru atau kumpulan niat atau pikiran. Semakin tinggi emosi, semakin cepat frekuensinya dan semakin Anda merasa seperti energi daripada materi — dan semakin banyak energi tersedia untuk menciptakan medan energi yang lebih koheren, bergeser lebih jauh dari penyakit dan lebih ke kesehatan (atau dalam hal ini, untuk menandakan gen apa pun). Sebaliknya, ketika emosi Anda membatasi diri, frekuensi itu lebih rendah, dan Anda merasa lebih seperti materi daripada energi.

-dan kemudian dibutuhkan lebih banyak waktu untuk menciptakan perubahan dalam hidup Anda.

Berikut contohnya: Jika pada suatu saat di masa lalu Anda dikejutkan, dikhianati, atau trauma oleh suatu peristiwa dengan muatan emosional tinggi yang membuat Anda merasa sakit atau sedih atau takut, kemungkinan besar pengalaman tersebut telah dicap ke dalam biologi Anda dalam banyak hal. cara. Mungkin juga gen yang diaktifkan oleh pengalaman ini mungkin menghalangi tubuh Anda untuk sembuh. Jadi agar Anda dapat mengubah tubuh Anda menjadi ekspresi genetik baru, emosi batin yang Anda ciptakan harus lebih besar daripada emosi dari pengalaman luar sebelumnya. Energi pemberdayaan Anda atau amplitudo inspirasi Anda harus lebih besar daripada rasa sakit atau kesedihan Anda. Sekarang Anda sedang mengubah lingkungan bagian dalam tubuh, yang merupakan lingkungan luar sel; gen untuk kesehatan dapat diatur lebih tinggi sedangkan gen untuk penyakit dapat diatur ke bawah. Semakin mendalam emosinya, semakin keras Anda mengetuk pintu genetik Anda dan semakin Anda akan memberi sinyal pada gen-gen tersebut untuk mengubah struktur dan fungsi tubuh Anda. Begitulah cara kerjanya.

Kami benar-benar dapat membuktikan ini karena di salah satu lokakarya lanjutan tahun 2017 di Tampa, kami mengukur ekspresi gen secara acak menyeleksi dari 30 peserta lokakarya. [4] Hasilnya menunjukkan bahwa siswa kami dapat mengubah ekspresi delapan gen secara signifikan selama lokakarya empat hari dengan mengubah keadaan internal mereka. Hanya ada satu kemungkinan dari 20 bahwa hasil tersebut terjadi secara kebetulan — itulah ambang

signifikansi yang biasanya digunakan ahli statistik. Fungsi gen ini sangat luas. Mereka terlibat dalam neurogenesis, pertumbuhan neuron baru sebagai respons terhadap pengalaman dan pembelajaran baru; melindungi tubuh dari berbagai pengaruh yang cenderung menua sel; mengatur perbaikan sel, termasuk kemampuan untuk memindahkan sel punca ke situs-situs di tubuh yang membutuhkannya untuk memperbaiki jaringan yang rusak atau menua; membangun struktur seluler, terutama sitoskeleton (kerangka molekul kaku yang memberikan bentuk dan bentuk sel kita); menghilangkan radikal bebas, dan dengan demikian mengurangi stres oksidatif (terkait dengan penuaan dan banyak kondisi kesehatan utama); dan membantu tubuh kita mengidentifikasi dan menghilangkan sel kanker, dengan demikian menekan pertumbuhan tumor kanker. Mengaktifkan gen untuk neurogenesis sangat penting karena sebagian besar waktu siswa kami dalam meditasi, mereka begitu hadir dalam dunia imajinasi batin mereka sehingga otak mereka percaya bahwa mereka berada dalam peristiwa yang sebenarnya. Lihat mereka begitu hadir di dunia imajinasi batin mereka sehingga otak mereka percaya bahwa mereka berada dalam peristiwa yang sebenarnya. Lihat mereka begitu hadir di dunia imajinasi batin mereka sehingga otak mereka percaya bahwa mereka berada dalam peristiwa yang sebenarnya. Lihat Gambar 5.15 di bawah ini untuk mempelajari apa yang dilakukan masing-masing gen ini dan mengapa itu penting bagi kesehatan kita.

CHAC1	Regulates the oxidative balance in cells, helping reduce free radicals that cause oxidative stress (the most universal cause of aging). Helps neural cells form and grow optimally.
CTGF	Aids in healing wounds, developing bones, and regenerating cartilage and other connective tissue. Decreased expression is linked to cancer and autoimmune diseases like fibromyalgia.
TUFT1	Aids cell repair and healing, including regulating stem cells (the undifferentiated or "blank" cells that can turn into whatever type of tissue the body needs at the moment). Involved in the mineralization process of tooth enamel.
DIO2	Important for healthy placenta tissue and thyroid function (involved in the production of the T3 thyroid hormone). Helps regulate metabolism by reducing insulin resistance, thereby reducing occurrence of metabolic disease and possibly ameliorating cravings and addiction. Also helps regulate mood, especially depression.
C5orf66-AS1	Suppresses tumors, helping to identify and eliminate cancerous cells.
KRT24	Associated with healthy cell structure. Also suppresses certain types of cancer cells, including those found in colorectal cancer.
ALS2CL	Suppresses tumors, especially those contributing to squamous cell carcinoma, a type of skin cancer.
RND1	Helps cells organize the molecules that give them their rigid structure. Also aids neural cell growth and suppresses certain types of cancer cells (such as those found in throat and breast cancer).

Figure 5.15

Ini adalah gen spesifik yang diatur dalam empat hari di Lokakarya Lanjutan kami di Tampa, Florida, pada 2017.

Jika siswa kami telah mengubah ekspresi gen mereka dengan menciptakan emosi yang meningkat hanya dalam beberapa hari, bayangkan apa yang dapat Anda lakukan jika Anda berlatih meditasi ini selama beberapa minggu. Dengan menggunakan teknik pernapasan ini untuk melepaskan emosi yang sudah dikenal yang tersimpan dalam tubuh dari pemikiran dan perasaan yang sama selama bertahun-tahun, dan kemudian dengan melatih keadaan baru secara emosional setiap hari, dengan latihan, emosi yang tidak terbatas ini akan menjadi normal baru bagi Anda. Otak Anda akan memikirkan berbagai pikiran yang sama dengan emosi yang meningkat itu. Akhirnya, dengan merangkul emosi yang tidak terbatas ini dan bukan emosi terbatas yang sama, saat Anda memahami bahwa Anda menandakan gen baru dan membuat protein baru yang bertanggung jawab atas perubahan struktur dan fungsi tubuh Anda, Anda dapat memberikan makna yang lebih pada diri Anda. perbuatan. Itu mengarah pada niat yang lebih besar,

Ini adalah fakta ilmiah bahwa kita menggunakan sekitar 1,5 persen DNA kita. Sisanya disebut DNA sampah. Ada prinsip dalam biologi yang disebut endowment yang menyatakan bahwa alam tidak pernah menyia-nyiakan apa pun yang tidak akan digunakannya. Dengan kata lain, jika DNA sampah ada di sana, pasti ada alasannya — jika tidak, alam dalam kebijaksanaannya yang tak terbatas akan membuatnya menjauh (karena hukum universal ada). jika Anda tidak menggunakannya, Anda kehilangannya). Jadi pikirkan gen Anda sebagai pustaka potensi. Ada kombinasi variasi gen tak terbatas yang dapat diekspresikan dalam gen laten tersebut. Mereka menunggu Anda untuk mengaktifkannya. Ada gen untuk pikiran jenius yang tidak terbatas, untuk umur panjang, untuk keabadian, untuk kemauan tanpa kompromi, untuk kemampuan untuk menyembuhkan, untuk memiliki pengalaman mistis, untuk meregenerasi jaringan dan organ, untuk mengaktifkan hormon masa muda sehingga Anda memiliki energi dan vitalitas yang lebih besar , untuk memori fotografis, dan untuk melakukan hal yang tidak biasa, hanyalah beberapa di antaranya.

Itu semua sama dengan imajinasi dan kreativitas Anda. Saat Anda memberi sinyal salah satu dari gen tersebut di depan lingkungan, tubuh Anda akan mengekspresikan potensi yang lebih besar dengan mengekspresikan gen baru untuk membuat protein baru untuk ekspresi kehidupan yang lebih besar. Jadi, ketika saya meminta Anda untuk merasakan emosi tertentu yang meningkat saat Anda mengubah tubuh menjadi pikiran baru, ketahuilah bahwa saat Anda merangkul setiap emosi, Anda mengetuk pintu genetik Anda sendiri. Jadi saya mengundang Anda untuk menyerah pada proses dan terlibat sepenuhnya dalam pengalaman.

Rekondisi Tubuh ke Meditasi Pikiran Baru

Sebelum kita memulai meditasi formal, kita akan melakukan beberapa sesi latihan. Mereka mengembangkan beberapa instruksi individu sehingga Anda dapat mempelajari ini selangkah

demi selangkah. Setelah Anda menguasai setiap langkah individu, kita dapat menggabungkan semuanya. Jadi mari kita mulai dengan duduk tegak di kursi dan meletakkan kedua kaki rata di lantai, atau duduk di lantai dalam posisi lotus (bersila) dengan bantal di bawah bokong Anda. Letakkan tangan Anda tidak menyilang di pangkuan Anda. Jika Anda suka, Anda bisa memejamkan mata.

Saat Anda siap untuk memulai, angkat perineum Anda, dasar panggul Anda — otot-otot sama yang Anda gunakan untuk berhubungan badan dan buang air besar. Jangan menahan napas saat melakukan ini — bernapaslah dengan normal. Peras otot-otot itu sekencang mungkin dan tahan selama lima detik; lalu lepaskan dan rileks. Lakukan lagi dan tahan untuk jangka waktu yang sama. Lakukan untuk ketiga kalinya, tahan selama sekitar lima detik, lalu rileks lagi. Saya ingin Anda secara sadar mengendalikan otot-otot ini karena Anda akan menggunakannya dengan cara yang berbeda.

Sekarang kontraksikan otot yang sama di perineum dan pada saat yang sama kontraksikan otot di perut bagian bawah. Tarik perut bagian bawah Anda ke atas dan ke dalam, dengan mengunci dua pusat pertama ini. Tahan selama lima detik dan kemudian rileks. Tarik otot-otot yang sama ke atas dan ke dalam lagi dan remas. Tahan selama lima detik lagi, lalu rileks. Ulangi ini sekali lagi. Ingatlah untuk tetap bernapas saat Anda melakukan ini — jangan menahan napas.

Sekarang, kali ini lagi, remas otot-otot perineum Anda, dan pada saat yang sama remas otototot perut bagian bawah Anda sambil juga mengontraksikan otot-otot perut bagian atas Anda. Anda mengencangkan seluruh inti Anda sekarang -tiga pusat pertama. Tahan semua otot itu selama lima detik dan rileks. Lakukan ini lagi, kali ini tarik otot sedikit lebih banyak. Tahan selama lima detik dan kemudian rileks. Sekarang lakukan sekali lagi, dan saat Anda menekan dan menahan otot tersebut, lihat apakah Anda dapat menekannya sedikit lebih erat dan mengangkatnya sedikit lebih tinggi. Tahan sebentar lalu rileks.

Karena pengalaman menciptakan jaringan neurologis di otak Anda, saat Anda melakukan setiap langkah dan mengembangkan langkah sebelumnya, Anda memasang perangkat keras neurologis di otak Anda sebagai persiapan untuk pengalaman tersebut. Saya meminta Anda untuk menggunakan otot yang sama yang mungkin telah Anda gunakan selama bertahun-tahun, tetapi sekarang dengan cara yang berbeda. Tindakan ini akan mulai memerah pusat-pusat ini dan membebaskan energi yang telah disimpan dalam tubuh Anda untuk waktu yang sangat lama.

Sekarang kita akan mengubahnya. Ambil jari Anda dan letakkan di atas kepala Anda, dan gerakkan kuku Anda tepat ke tengah kulit kepala Anda sehingga Anda akan ingat di mana titik itu setelah Anda melepaskan jari Anda. Ingatlah bahwa di mana Anda menempatkan perhatian Anda adalah di mana Anda menempatkan eergi Anda, jadi titik itu adalah target Anda. Letakkan kembali tangan Anda di pangkuan dan tanpa mengontrak otot apa pun, Ambil satu napas perlahan dan stabil melalui hidung Anda. Yang saya ingin Anda lakukan adalah mengikuti napas

Anda dari perineum, melalui perut bagian bawah, melalui perut bagian atas, melalui bagian tengah dada Anda, melalui tenggorokan Anda, melalui otak Anda, sampai ke puncak kepala Anda. jari itu. Ketika Anda mencapai puncak kepala Anda, tahan napas dan pertahankan perhatian Anda tepat di atas kepala Anda dan biarkan energi Anda mengikuti kesadaran Anda. Tahan sekitar sepuluh detik dan kemudian rileks.

Letakkan jari Anda di atas kepala lagi, lalu angkat dan pastikan Anda bisa merasakan titik itu tanpa jari Anda di sana. Letakkan tangan Anda di atas paha. Sekarang lakukan satu kali napas lagi tanpa mengontraksikan otot apa pun. Kali ini saat Anda menarik napas melalui hidung, bayangkan Anda menarik energi ke atas tabung itu — seperti menarik cairan ke atas sedotan — sampai ke puncak kepala Anda. Ketika Anda mencapai puncak kepala Anda, tahan napas untuk jumlah waktu yang sama dengan yang Anda lakukan sebelumnya, dan biarkan energi Anda mengikuti kesadaran Anda — kemudian rileks.

Sekarang saatnya untuk mulai menggabungkan semuanya. Dengan napas berikutnya ini, saat Anda menarik napas melalui hidung, tarik otot-otot itu ke atas dan ke dalam pada saat yang bersamaan. Mulailah dengan mengunci otot-otot perineum Anda, melibatkan otot-otot perut bagian bawah Anda dan secara bersamaan mengontraksikan otot-otot di perut bagian atas Anda. Dan saat Anda menekan otot di setiap pusat — dengan tujuan menarik semua energi yang tersimpan di tubuh bagian bawah ke dalam otak.

- ikuti napas Anda melalui masing-masing dari ketiga pusat tersebut. Saat Anda terus menekan otot-otot itu dan mengunci tiga pusat pertama itu ke bawah, tarik napas Anda melalui dada (tengah keempat), lalu melalui tenggorokan (tengah kelima), lalu melalui otak Anda (tengah keenam). Tarik sampai ke atas kepala Anda, pertahankan perhatian Anda di sana, dan tahan napas saat Anda terus menekan otot inti Anda. Tahan selama sekitar sepuluh detik dan kemudian rileks saat Anda mengeluarkan napas.

Ulangi napas itu setidaknya dua kali lagi, kencangkan otot-otot dari tiga pusat pertama Anda saat Anda menarik napas ke atas tulang belakang melalui setiap pusat energi hingga ke puncak kepala Anda. Kemudian tahan napas untuk beberapa saat, dan akhirnya rileks saat Anda mengeluarkan napas.

Ingat, saat Anda melakukan ini, Anda menggunakan tubuh Anda sebagai alat kesadaran dan tujuan utama Anda adalah menarik pikiran keluar dari tubuh. Anda membebaskan energi yang telah terkunci di tiga pusat bawah Anda dan memindahkannya ke pusat yang lebih tinggi di mana Anda dapat menggunakannya untuk menyembuhkan tubuh Anda atau menciptakan sesuatu yang baru, bukan hanya untuk bertahan hidup.

Berlatih ini berkali-kali sehingga Anda sangat memahami langkah-langkah ini akan sangat berguna sebelum Anda memulai beberapa meditasi dalam buku ini. Bersabarlah dengan diri sendiri; Sama seperti mempelajari sesuatu untuk pertama kalinya, Anda harus melakukan ini berkali-kali sebelum Anda benar-benar menguasainya. Awalnya mungkin terasa canggung karena harus menyelaraskan tindakan tubuh Anda dengan niat pikiran Anda. Namun, akhirnya, jika Anda cukup mempraktikkan teknik ini, Anda akan dapat mengoordinasikan semua langkah ini menjadi satu gerakan.

Saya sadar bahwa ada banyak teknik pernapasan yang berbeda, dan Anda mungkin pernah berhasil dengan satu atau lebih teknik pernapasan tersebut di masa lalu. Meski begitu, saya mendorong Anda untuk mencoba yang ini, meskipun Anda sudah memiliki beberapa favorit lain, karena jika Anda melakukan sesuatu yang baru, Anda bisa mendapatkan pengalaman baru. Jika Anda terus melakukan hal yang sama, Anda akan terus menciptakan pengalaman yang sama. Dan jika Anda tidak melakukan apa-apa, Anda tidak mendapatkan apa-apa. Ya, teknik ini membutuhkan usaha yang sungguh-sungguh, tetapi setelah Anda menjadi lebih terampil, Anda akan melihat bahwa usaha itu sepadan dengan usaha yang Anda lakukan.

Anda sekarang siap untuk memulai meditasi formal. Jika Anda membeli saya Merekondisi Tubuh ke Pikiran Baru Unduhan CD atau audio dari *drjoedispenza**.com*** **,** Anda akan menemukan rekamannya berisi lagu yang saya pilih secara khusus untuk benar-benar menginspirasi Anda untuk meningkatkan energi. Saat Anda mendengarkan, saya ingin Anda menafsirkan musik sebagai gerakan energi. Jika Anda melakukan meditasi sendiri, latih napas sambil mendengarkan satu lagu yang menginspirasi dengan durasi antara empat dan tujuh menit. Kemudian buka fokus Anda, letakkan perhatian Anda pada bagian tubuh yang berbeda serta ruang di sekitar bagian tubuh tersebut. Selanjutnya, terungkap sebagai kesadaran murni ke dalam bidang terpadu, tinggal di saat ini yang murah hati dan menjadi bukan tubuh, tidak ada siapa-siapa, tidak ada, tidak ada di mana dan dalam waktu singkat.

Sekarang saatnya untuk mengembangkan beberapa emosi yang meningkat satu per satu, masing-masing melatih emosi. Ingat: Semakin kuat perasaan Anda, semakin Anda mengatur gen Anda sendiri. Memberkati tubuh Anda, memberkati hidup Anda, memberkati jiwa Anda, memberkati masa depan Anda serta masa lalu Anda, memberkati tantangan dalam hidup Anda, dan memberkati kecerdasan di dalam diri Anda yang memberi Anda kehidupan. Akhiri dengan bersyukur untuk hidup baru sebelum itu terwujud.

Bab 6

STUDI KASUS: HIDUP DARI CONTOH KEBENARAN

Selama bertahun-tahun, saya telah menemukan bahwa cerita memiliki tujuan yang besar: memperkuat informasi dengan cara yang praktis. Mendengar tentang pengalaman orang lain membuatnya lebih nyata bagi kita. Begitu kita dapat memahami tantangan dan kemenangan yang dialami seseorang dalam perjalanannya dari satu kondisi kesadaran ke kondisi lain, kita mulai percaya bahwa pengalaman serupa dapat terjadi pada kita. Cerita juga membuat ide dari ajaran menjadi kurang filosofis dan lebih personal. Studi kasus yang akan Anda baca berkaitan dengan orang-orang nyata yang telah menerapkan informasi yang baru saja Anda pelajari di babbab sebelumnya. Mereka pertama-tama memahami konsep sebagai pengetahuan intelektual dalam pikiran mereka, kemudian mereka menerapkannya dan mengalaminya dalam tubuh mereka, dan akhirnya mereka mengubahnya menjadi kebijaksanaan dalam jiwa mereka. Agar siswa ini mencapai perubahan supernatural seperti itu,

Ginny Menyembuhkan Sakit Punggung dan Kaki Kronisnya

Pada 9 Desember 2013, Ginny sedang mengemudi di jalan raya di Las Vegas ketika mobilnya ditabrak dari belakang. Meskipun dia menginjak rem, benturan itu membuat mobilnya terlempar ke mobil di depannya, membuat dampaknya dua kali lipat. Dia segera merasakan sensasi terbakar di punggung bawahnya saat rasa sakit menjalar di kaki kanannya. Ketika paramedis tiba, dia menggambarkan rasa sakitnya sedang, tetapi selama beberapa hari berikutnya, rasa sakit itu meningkat hingga konstan dan parah. Sebagian besar rasa sakitnya berada di tulang belakang lumbar bawah, yang disebabkan oleh dua cakram hernia (L4 dan L5). Dia juga merasakan nyeri menjalar ke kaki kanan hingga ke kaki.

Ginny menemui seorang ahli tulang tiga kali seminggu, tetapi rasa sakitnya semakin parah. Dia kemudian menemui seorang dokter manajemen nyeri yang meresepkan pelemas otot, Neurontin (obat nyeri saraf), dan Mobic (obat antiinflamasi nonsteroid). Setelah sembilan bulan,

rasa sakitnya masih terasa, jadi dia mendapat suntikan di punggungnya. Mereka tidak membantu.

Akibatnya, Ginny mengalami kesulitan berjalan dan sulit untuk mengemudi. Dia juga sulit tidur, hanya bisa tidur empat atau lima jam semalam. Rasa sakit yang terus-menerus di punggung bawahnya menjadi lebih buruk saat dia duduk, mengangkat sesuatu, atau berdiri untuk waktu yang lama. kadang-kadang-kadang dia hanya bisa duduk selama 20 menit setiap kali. Karena semua ini, dia menghabiskan sebagian besar waktunya di tempat tidur, di mana dia bisa menemukan sedikit kelegaan ketika berbaring miring ke kanan dengan lutut ditekuk.

Ginny tidak dapat mengasuh kedua anaknya, yang berusia tiga dan lima tahun, dan dia juga tidak dapat bekerja sebanyak sebelumnya. Dia bergantung pada suaminya untuk menyetir tempatnya karena dia tidak bisa lagi menyetir sendiri. Semua faktor ini menciptakan masalah keuangan yang serius dan tekanan emosional bagi seluruh keluarga. Ginny menjadi depresi dan marah pada hidup. Meskipun dia telah menghadiri lokakarya pertamanya dengan saya sebelum kecelakaan dan telah melakukan meditasinya, setelah kecelakaan itu dia berhenti bermeditasi secara teratur karena rasa sakitnya menjadi terlalu parah dan dia berkata dia tidak bisa duduk atau berkonsentrasi.

Setelah dua tahun, dokternya menyarankan operasi pinggang untuk memperbaiki cakram yang mengalami hernia. Jika itu tidak berhasil, katanya, Ginny bisa mempertimbangkan operasi tambahan, termasuk fusi tulang belakang. Dia memutuskan untuk melanjutkan operasi awal.

Sementara itu, suami Ginny meyakinkannya untuk menghadiri salah satu seminar lanjutan saya di Seattle, yang dimulai hanya satu minggu sebelum tanggal operasinya. Tetap duduk untuk penerbangan itu menyakitkan, tapi dia berhasil. Sementara Ginny senang melihat teman-teman lamanya dan bertemu dengan teman-teman baru di acara tersebut, dia juga merasa sedih dan frustrasi karena dia tidak bisa mengumpulkan antusiasme yang sama seperti yang dimiliki orang lain. Dia hanya ingin minum obat penghilang rasa sakit dan pergi tidur. Ketika dia meninggalkan pertemuan malam pertama, teman baiknya Jill, dipenuhi dengan belas kasih dan harapan, berkata dengan keyakinan, "Ginny, kamu akan disembuhkan besok — di sini!" Kami mulai keesokan harinya pada pukul 6:00 Ginny memutuskan untuk menghindari minum obat berat sehingga dia bisa hadir dalam meditasi dan menikmati pengalaman itu. Sayangnya, rasa sakitnya membuatnya sangat sulit untuk fokus selama meditasi pertama dan dia bertanya-tanya apakah keputusan untuk hadir adalah kesalahan.

Namun, selama meditasi kedua setelah sarapan, segalanya benar-benar berubah. Ginny memutuskan untuk menyerah dan meninggalkan semua penilaiannya. Meditasi dimulai seperti biasa dengan latihan pernapasan untuk menarik pikiran keluar dari tubuh, di mana saya memberi tahu peserta untuk fokus pada dua atau tiga emosi negatif atau aspek terbatas dari kepribadian mereka. Saya meminta mereka untuk memindahkan semua energi yang tersimpan

dari tiga pusat energi pertama ke atas dari dasar tulang belakang mereka, hingga ke otak mereka — dan akhirnya melepaskannya dari atas kepala mereka.

Pertama, Ginny memilih untuk mengatasi amarahnya, yang dia yakini telah menjadi faktor penyebab dalam menjaga tubuhnya dalam kesakitan. Selama meditasi, dia merasakan energi bergerak ke atas tulang punggungnya dan kemudian merasakan energi yang kuat meninggalkan tubuhnya melalui bagian belakang kepalanya. Hal kedua yang dia pilih untuk dikerjakan adalah rasa sakitnya. Saat dia bekerja dengan nafas untuk memindahkan banyak energi yang berhubungan dengan rasa sakitnya dari tubuh ke otaknya, dia merasakan energi yang sama seperti saat dia bekerja dengan kemarahan, meskipun kali ini dia melihat energi menjadi warna cerah dengan warna ungu. nada tambahan. Tiba-tiba, dia merasakan energinya melambat dan menjadi kurang kuat. Musik berubah, dan bagian utama dari meditasi dimulai. Ginny merasa benar-benar santai. Dia telah membebaskan energi itu dari tubuhnya.

Seperti biasa, saya memandu kelompok untuk merasakan berbagai bagian tubuh mereka di ruang angkasa dan merasakan ruang di sekitar tubuh mereka. Kemudian saya membimbing mereka ke ruang hitam tak terhingga yaitu medan kuantum. Saya meminta mereka untuk menjadi bukan tubuh, tidak menjadi siapa-siapa, tidak menjadi apa-apa, tidak di mana, dalam waktu singkat dan menjadi kesadaran murni — sadar bahwa mereka sadar di ruang luas yang tak berujung ini. Pada awalnya, saat saya memberikan instruksi, Ginny merasakan bahwa dia sedang melayang. Perasaan damai yang intens dan cinta tanpa syarat menyusulnya, dan dia kehilangan jejak waktu dan ruang. Dia tidak merasakan tubuh fisiknya sama sekali, juga tidak merasakan sakit apapun. Namun dia hadir sepenuhnya dan dapat mendengar serta mengikuti semua instruksi yang saya berikan.

“Saya tidak pernah mengalami hal seperti itu sebelumnya,” katanya kemudian. “Itu sangat dalam sehingga sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata. Indra saya diperbesar, dan saya merasa terhubung dengan semua orang, segalanya, setiap tempat, dan setiap waktu. Saya adalah bagian dari keseluruhan, dan keseluruhan adalah bagian dari diri saya. Tidak ada dualitas. "

Ginny melampaui tubuhnya, lingkungannya, dan waktunya. Kesadarannya telah terhubung dengan kesadaran medan yang menyatu (tempat yang dia gambarkan di mana hanya ada keutuhan dan tidak ada pemisahan). Dia telah menemukan titik manis dari momen saat ini yang murah hati, dan sistem saraf otonomnya turun tangan dan melakukan penyembuhan untuknya.

Dalam lokakarya lanjutan kami, siswa kami berbaring setelah setiap meditasi dan penyerahan diri untuk memungkinkan sistem saraf otonom mengambil alih dan memprogram tubuh mereka. Di akhir meditasi ini, ketika saya meminta semua orang untuk kembali ke tubuh baru mereka, Ginny terkejut menemukan bahwa dia sama sekali tidak merasakan sakit saat dia

bangkit dari lantai untuk berdiri — suatu proses yang biasanya dia perlukan untuk dibantu. . Dia mulai berjalan tanpa pincang, punggungnya tegak.

Kami istirahat untuk makan siang, tapi Ginny tidak ingin makan banyak atau bahkan tidak banyak bicara. Dia masih kewalahan dengan pengalaman meditasi. Setelah dua tahun menderita sakit yang hampir terus-menerus, rasanya begitu bebas tanpa itu lagi. Dia mulai menangis karena kegembiraan dan kebingungan secara bersamaan. Dia mencari dua temannya untuk berbagi kabar baik, termasuk Jill (yang malam sebelumnya sangat yakin Ginny akan sembuh). Mereka mendorong Ginny untuk mencoba gerakan yang tidak bisa dia lakukan saat dia kesakitan — dan dia melakukan semuanya tanpa rasa sakit sama sekali. Seiring berlalunya hari, rasa sakit Ginny menjauh, dan dia terus merasa terhubung dengan bidang yang bersatu. Malam itu, Ginny menelepon suaminya, yang mengatakan kepadanya bahwa entah bagaimana dia begitu saja tahu dia bisa menyembuhkan rasa sakitnya di lokakarya. Dia menikmati makan malam yang luar biasa dengan teman-temannya, dan ketika dia pergi tidur, dia tidak minum obat pereda nyeri atau pelemas otot. Dia tidur sepanjang malam untuk pertama kalinya dalam beberapa tahun, bangun dengan penuh energi. Keesokan harinya, saya membimbing kelompok dalam meditasi jalan (yang akan Anda baca dan memiliki kesempatan untuk dicoba nanti). Ginny bisa berjalan lurus dan tinggi, tanpa rasa sakit atau kesulitan. Tak perlu dikatakan, dia membatalkan operasinya, dan dia tetap bebas dari rasa sakit.

Daniel Berurusan dengan Hipersensitivitas Elektromagnetik

Sekitar lima tahun yang lalu, Daniel (seperti yang dia katakan) adalah seorang "pengusaha Israel yang gila, stres," berusia pertengahan 20-an yang mendorong dirinya sendiri setiap hari untuk bekerja dengan "kekuatan penuh sepanjang jalan" untuk membangun bisnis yang sukses. Bekerja 60 jam per minggu adalah tipikal baginya. Suatu hari, ketika dia mengamuk dan berteriak sekuat tenaga kepada klien melalui telepon, dia merasakan sesuatu muncul di sisi kanan kepalanya dan dia kehilangan kesadaran. Ketika dia bangun, dia tidak yakin apa yang telah terjadi atau berapa lama dia telah keluar, tetapi dia mengalami sakit kepala yang paling parah dalam hidupnya. Dia berharap istirahat akan membantunya pergi, tetapi ternyata tidak.

Secara misterius, rasa sakitnya meningkat secara eksponensial setiap kali dia berada di dekat apa pun yang memancarkan frekuensi elektromagnetik, termasuk ponsel, laptop, tampilan video, mikrofon, kamera, jaringan Wi-Fi, dan menara seluler. Jika seseorang di dekatnya menjawab telepon genggam, Daniel merasakannya. Dia belum pernah mengalami hal seperti ini sebelumnya — bahkan, dia sebelumnya bekerja di bidang komputer dan tidak pernah merasakan efek buruk dari berada di sekitar peralatan elektronik dalam bentuk apa pun.

Daniel menemui beberapa dokter dan spesialis yang berbeda, tetapi tidak satupun dari mereka dapat menemukan sesuatu yang salah dengannya. Dia menjalani serangkaian tes darah, pemindaian otak, dan pemeriksaan fisik yang ekstensif, tetapi semua penelitian menunjukkan hasil negatif. Beberapa dokter tidak mempercayainya dan bahkan menjadi merendahkan, memutar mata mereka seolah-olah Daniel mengarang gejala-gejalanya. Beberapa ingin memberinya antidepresan, tetapi dia tidak mau. Mereka mengatakan kepadanya bahwa rasa sakitnya hanya ada di kepalanya (yang, tentu saja, memang demikian, tetapi tidak seperti yang dimaksudkan dokter).

Kemudian Daniel mulai menemui dokter holistik yang curiga dia telah mengembangkan kondisi langka yang disebut hipersensitivitas elektromagnetik (EHS). Meski keberadaan EHS masih kontroversial di komunitas medis, organisasi Kesehatan Dunia mengakui kondisi tersebut. 1 Mekanisme EHS masih belum diketahui, tetapi ketika Anda menganggap bahwa otak adalah 78 persen air dan air yang mengandung mineral (seperti yang biasa ditemukan di dalam tubuh, termasuk kalsium dan magnesium) menghantarkan listrik, Anda dapat melihatnya untuk orang yang sensitif terhadap EHS. , muatan elektromagnetik alami itu mungkin entah bagaimana menjadi diperkuat di sekitar hal-hal yang memberi sinyal dan memancarkan radiasi elektromagnetik.

Seperti banyak penderita EHS lainnya, Daniel juga mengalami rasa sakit kronis dan kelelahan selain sakit kepala. Dia tidur selama 12 jam dan masih bangun dengan kelelahan. Salah satu dokter holistik menyarankan agar dia mengonsumsi 40 suplemen nutrisi sehari untuk melawan efek buruknya, tetapi suplemen tersebut tidak membantu. Dia masih dalam penderitaan yang hampir konstan. Tak lama kemudian, Daniel harus menutup usahanya. Dia berhutang dan kehilangan semua yang telah dia capai dengan kerja keras. Akhirnya, dia menyatakan bangkrut dan harus tinggal bersama ibunya. “Saya pada dasarnya mundur dari kehidupan,” katanya kepada saya. “Saya adalah zombie karena saya tidak bisa berpikir, saya tidak bisa fokus, saya tidak bisa berbuat apa-apa. Tidak ada yang saya lakukan membantu, dan setiap kali saya mendekati dunia nyata, saya mengalami sakit kepala yang sangat kuat. ” Nyatanya, Daniel memberi tahu saya bahwa jika dia berada di dekat apa pun yang memancarkan sinyal, sakit kepalanya akan seribu kali lebih parah — sampai-sampai dia akan hancur secara emosional. Daniel menghabiskan sebagian besar waktunya meringkuk di tempat tidurnya di kamar kecilnya di rumah ibunya, menangis karena kesakitan. “Saya menyia-nyiakan hidup saya,” katanya, “melihat semua teman saya menikah, punya anak, dipromosikan, beli rumah — semuanya. ” Ketika dia mulai merasa ingin bunuh diri, teman dan keluarganya mendorongnya untuk mencoba menemukan sesuatu yang akan membantu.

Karena kelelahan kronis, depresi, dan rasa sakit yang parah, Daniel hanya memiliki sekitar setengah jam energi setiap hari, jadi dia mulai menggunakan waktu itu untuk menemukan sesuatu yang dapat membantu kondisinya. Tiga tahun setelah gejalanya mulai, dia membaca buku saya *You Are Placebo*.

“Sesuatu berhasil,” katanya ketika saya bertemu dengannya di lokakarya yang saya berikan baru-baru ini. "Saya tahu inilah solusinya." Jadi dia mulai melakukan meditasi Mengubah Keyakinan dan Persepsi yang saya bicarakan di buku itu. Secara bertahap, seiring waktu, rasa sakit Daniel berkurang, jadi dia terus melakukan meditasi. Setelah beberapa saat, dia menemukan meditasi Berkat Pusat Energi saya, dan dia mulai melakukan itu.

"Pertama kali saya melakukannya," kata Daniel kepada saya, "sesuatu terjadi yang saya tidak tahu bagaimana menjelaskannya." Ketika dia sampai di pusat energi keenam, dia berkata itu seperti pertunjukan cahaya yang sedang berlangsung di kepalanya. Dia melihat area berbeda di otaknya yang telah ditutup tiba-tiba mulai menyala dan berkomunikasi satu sama lain. Kemudian seberkas sinar besar dari apa yang dia gambarkan sebagai "cahaya cinta" melesat keluar dari atas kepalanya. Pengalaman batinnya pada saat itu lebih nyata daripada ingatan akan pengalaman masa lalu, yang pada awalnya telah menciptakan rasa sakit.

Sejak saat itu, Daniel memperhatikan perubahan yang signifikan. Setelah bermeditasi, dia memiliki waktu sepuluh menit tanpa rasa sakit sama sekali. Periode bebas rasa sakit terus bertambah lama hingga beberapa bulan kemudian, dia bebas dari rasa sakit. Kemudian dia mendapat ide bahwa dia harus menggunakan meditasi untuk mengubah keadaan internalnya saat dia terkena medan elektromagnetik yang membuatnya sakit. Jadi dia mulai bermeditasi di depan ponsel dan laptopnya. Itu menyakitkan pada awalnya, tetapi sama seperti sebelumnya, dia akhirnya merasa bebas dari rasa sakit setelah bermeditasi, dan kemudian periode bebas rasa sakit itu terus bertambah lama seiring berjalannya waktu.

Akhirnya, Daniel siap mengambil langkah besar lainnya. Dia menyewa meja di ruang kantor bersama dan memutuskan untuk hanya duduk di sana dan bermeditasi, dikelilingi oleh Wi-Fi, komputer, microwave, dan segala jenis frekuensi elektromagnetik. Meskipun beberapa minggu pertama sulit, dia menemukan bahwa itu menjadi lebih mudah seiring berjalannya waktu. Setelah beberapa saat, dia bermeditasi di lingkungan itu tanpa rasa sakit selama lima jam sehari. Akhirnya, sakit kepalanya hilang begitu saja — begitu pula semua rasa sakit kronis dan kelelahannya.

Hari ini, Daniel menganggap dirinya 100 persen sembuh. Dia kembali bekerja dan keluar dari hutang. Inilah kickernya: Daniel bekerja hanya sekitar satu jam hingga satu setengah jam, dan dia menghasilkan lebih banyak uang daripada ketika dia stres dan mencoba memaksa hidupnya untuk bekerja seperti yang dia inginkan. Dia juga sangat menikmati hidup.

Jennifer, dalam Penyakit dan kesehatan

Lima tahun lalu, dokter Jennifer mendiagnosisnya dengan beberapa penyakit baru, selain berbagai masalah kesehatan lain yang sudah dideritanya. Secara total, diagnosisnya termasuk

beberapa gangguan autoimun (lupus erythematosus dan sindrom Sjögren dengan sicca complex), beberapa gangguan gastrointestinal (penyakit celiac, intoleransi salisilat, dan intoleransi laktosa), asma kronis, penyakit ginjal, artritis, dan vertigo yang seringkali akut. mengakibatkan muntah.

Setiap hari adalah perjuangan. Bahkan hanya menyikat giginya saja sulit karena dia kekurangan kekuatan untuk menahan lengannya dalam waktu yang lama. Pasangannya, Jim, sering kali harus menyisir rambutnya untuknya. Ketika Jim pergi untuk urusan bisnis, yang sering terjadi, Jennifer harus tidur siang setelah bekerja agar dia memiliki cukup tenaga untuk memasak makan malam.

“Hal tersulit adalah saya merasa seperti ibu yang buruk karena saya tidak dapat melakukan apa pun dengan anak laki-laki saya — dan itu menghancurkan hati saya,” katanya kepada saya. “Saya harus tidur hampir sepanjang akhir pekan hanya untuk bisa bangun kerja pada Senin pagi. Semua gambar bahagia yang saya posting di Facebook selama akhir pekan ditangkap dalam waktu sekitar satu jam. "

Pada titik ini, berat Jennifer hanya 108 pon dan berjuang untuk berjalan karena radang sendi dan pembengkakan parah di pergelangan kaki dan lututnya. Dia tidak bisa lagi menggunakan tangan kanannya untuk membuka wadah atau memotong sayuran karena sakit dan radang sendi. Kadang-kadang dia akan berbaring di tempat tidur dan membenturkan lengannya ke meja tidur untuk menghentikan rasa sakit. Tubuhnya terus-menerus mengalami peradangan akut, dan bahkan spesialis yang ditemuinya mengatakan mereka tidak dapat berbuat apa-apa lagi untuknya dan bahwa dia harus belajar untuk hidup dengan semua kondisinya sebaik mungkin. Meskipun dia tidak pernah mengakuinya kepada siapa pun, dia khawatir dia mungkin hanya memiliki beberapa tahun lagi untuk hidup. Dia mungkin sudah siap untuk menyerah, tapi Jim tidak. Setiap malam Jim melahap buku untuk mencari solusi alternatif, berulang kali mendorong Jennifer untuk terus maju. Kemudian Jim menemukan *You Are Placebo* dan membaca seorang wanita dengan kondisi serupa yang mampu menyembuhkan dirinya diri. Jennifer dan Jim setuju bahwa dia harus pergi ke lokakarya.

Dua bulan kemudian, pada Juni 2014, Jennifer menghadiri lokakarya akhir pekan di Sydney, Australia. Dia mulai merasa sedikit lebih baik dan mendaftar untuk lokakarya lanjutan di Meksiko. Sayangnya, sekitar waktu dia dijadwalkan berangkat ke lokakarya, dia mengembangkan batu ginjal berukuran 8,5 milimeter, dan dokternya menolak untuk membiarkannya terbang. Jadi dia melewatkannya, tetapi dia terus melakukan meditasinya (bangun jam 4:50 setiap hari), dan ketika saya mengadakan lokakarya lanjutan berikutnya di Australia pada tahun berikutnya, dia dan Jim hadir.

"Saya ingat malam pertama saya hampir tidak bisa menaiki tangga ke kamar kami, yang normal bagi saya," lapornya. “Tapi di akhir lokakarya, saya berjalan seperti orang sehat dan tidak

perlu menggunakan obat asma. Sehari sebelum kami pergi, Jim berkata bahwa saya terlihat sangat baik sehingga saya harus mencoba makanan normal. Khawatir, saya mencobanya — dan tidak ada efek samping! Tidak ada rasa sakit, tidak ada asma, tidak ada kram, tidak ada sakit kepala — tidak ada! Menurutku itu adalah pizza terbaik yang pernah kumiliki. ”

Ketika dia melakukan meditasinya, Jennifer benar-benar memberikan semuanya. Dia berulang kali menyadari potensi kesehatan dan merasakan energi yang melimpah di seluruh tubuhnya yang dapat membawanya sepanjang hari. Dalam meditasi, ketika saya meminta siswa untuk hidup dari keadaan baru itu, dia membayangkan kakinya menyentuh tanah dan mendengar napasnya saat dia berlari dengan gembira. Di akhir meditasinya, dia menangis karena gembira. Akhirnya, Jennifer mengkondisikan tubuhnya untuk melupakan seperti apa rasanya penyakit, seperti apa, terdengar seperti, dan rasanya dengan meningkatkan energinya, mengubah frekuensinya, merekondisi tubuhnya ke pikiran baru, dan memberi sinyal gen baru untuk memperbaiki tubuhnya.

“Sekarang saya makan makanan normal,” lapornya, “dan saya belum menggunakan obat asma sejak Juni 2015. Saya bisa berjalan sejauh sepuluh mil sehari dan mengangkat berat empat puluh lima pon. Saya berlatih, dan tujuan saya adalah menyelesaikan setengah maraton, yang akan segera saya lakukan. ”

Felicia Mengatasi Eksim Parah

Felicia pernah menderita eksim dan infeksi kulit sejak ia berusia tiga bulan. Kelegaan jangka pendek yang diberikan oleh diet ketat dan rangkaian pengobatan (krim, steroid, antihistamin, antijamur, antibiotik, dan sebagainya) sepertinya tidak pernah mencegah kondisi tersebut untuk waktu yang lama.

Pada 2016, sebagai seorang dokter medis berusia 34 tahun di Inggris Raya, Felicia semakin frustrasi dengan keterbatasan profesinya. Setelah satu dekade melakukan praktik klinis di mana dia telah melihat lebih dari 70.000 pasien, dia mulai mengenali rasa frustrasi yang sama dan memutuskan hubungan yang muncul dari pasiennya juga. Saat mencari solusi berbasis sains yang lebih memuaskan, dia menemukan pekerjaan saya. Penasaran dengan kemungkinan dan haus akan ide dan solusi alternatif berbasis bukti, Felicia mendaftar untuk lokakarya akhir pekan.

“Peristiwa itu mengubah hidup,” katanya. "Ini memberi saya alat untuk mengevaluasi kembali dan memperbarui keyakinan terbatas saya sebelumnya tentang diri saya, serta kemampuan tubuh kita yang sesungguhnya." Teknik pernapasannya sangat menarik baginya. "Saya harus mengakui," katanya, "bahwa saya tetap sedikit skeptis dan menahan diri, tidak membiarkan diri saya benar-benar menyerah pada proses itu."

Selama bulan-bulan berikutnya, Felicia terus bermeditasi setiap hari. Kulitnya membaik dan dia berhasil mewujudkan hubungan baru dalam hidupnya. Merasa terinspirasi, dia mencari cara baru untuk berputar dalam praktik medisnya untuk mengadopsi pendekatan yang lebih holistik. Namun yang membuatnya sangat kecewa, semua badan ganti rugi medis Inggris Raya menolak untuk mengasuransikan pendekatan nonkonvensional. Felicia merasa terjebak, dan pada Desember 2016, eksim dan infeksi kulitnya kembali.

Meski begitu, dia terus bermeditasi dan bahkan mendaftar untuk lokakarya lanjutan, membuat Film Pikirannya sebagai persiapan (alat yang ampuh untuk mewujudkan berbagai hal yang Anda inginkan, yang akan Anda baca di bab selanjutnya). Dia memiliki niat yang sangat jelas untuk masa depannya dan menyertakan gambar kulit yang sehat, serta gambar mikrofon di atas panggung dengan peneggasan "Saya menginspirasi orang lain dengan membagikan kebenaran tanpa rasa takut."

Pada hari pertama pelatihan lanjutan, kami melakukan teknik pernapasan untuk mengaktifkan kelenjar pineal, dan kali ini, Felicia memutuskan untuk tidak menahan diri dan menyerah sepenuhnya pada prosesnya. “Saya perhatikan napas saya mulai tergesa-gesa,” kenangnya. “Energi yang luar biasa mulai menumpuk di tenggorokan saya. Ini semakin intensif sampai tenggorokan saya terasa seperti akan menutup. Karena takut, saya menarik tubuh saya keluar dari posisi ini dan kembali ke keadaan lama saya selama sisa meditasi. "

Keesokan harinya, untuk meditasi terakhir, Felicia dipasangi peralatan pemetaan otak. Dia menganggap betapa luar biasanya kesempatan untuk mengalami tingkat informasi baru ini. Merasa terjebak dalam profesi yang mengedepankan batasan, dia berpikir: Bagaimana jika saya bisa menunjukkan kepada orang yang skeptis, serta orang percaya, betapa tidak terbatasnya kita semua? Dengan pemikiran ini, dia ingin menggunakan napas ini untuk terhubung ke medan terpadu — dengan emosi kebebasan dan pembebasan murni yang ditinggikan — apa pun yang terjadi.

Ketika meditasi dimulai, dia membuka kemungkinan dan tidak diketahui. Dia segera menyadari bahwa napasnya mulai berubah dan energi yang luar biasa mulai menumpuk di tenggorokannya. Setiap kali sensasi meningkat, alih-alih membiarkannya menguasainya seperti yang dia lakukan hari sebelumnya, dia tetap mengikuti prosesnya. Dia mengembalikan tubuhnya ke saat ini, mengabaikan gangguan, dan menempatkan semua energi dan kesadarannya untuk menghubungkan ke medan, kebenaran, dan cinta. Tubuhnya terus-menerus menantang, tetapi setelah berulang kali mengatasi pergulatan internalnya, tubuhnya akhirnya menyerah.

“Apa yang saya alami di sisi lain adalah ledakan energi yang menggembirakan di otak saya dan hubungan instan dengan kesadaran penuh kasih di dalam dan di sekitar saya,” katanya. “Itu adalah pengetahuan yang mutlak, pengakuan atas cinta yang murni, dan dengan itu muncullah emosi kegembiraan yang paling luar biasa yang pernah saya alami sepanjang hidup saya.

Rasanya seperti pulang ke rumah. Saya baru saja mengalami kesatuan yang dalam ini. Sementara itu, saya tetap sepenuhnya sadar akan semua indra eksternal saya. Saya bisa mendengar para ilmuwan di belakang saya mengatakan 'kejang.' ”Kami memiliki beberapa anggota baru di tim ahli saraf kami, dan mereka belum pernah melihat energi semacam itu di otak sebelumnya.

Sebagai seorang dokter medis, Felicia mungkin biasanya khawatir dengan pernyataan yang agak mengkhawatirkan itu, tetapi dia mengerti bahwa pada saat itu dia mengalami kebenaran dan kebebasan mutlak untuk pertama kalinya. Selama beberapa jam setelah meditasinya, dia merasa agak linglung tetapi secara fisik lebih ringan dari sebelumnya.

Jika Anda meninjau pemindaian otak di Grafik 7A – 7C, Anda dapat melihat otak Felicia menunjukkan perubahan klasik yang kita saksikan saat ada energi tinggi di otak. Dia mulai dalam gelombang otak beta normal dan kemudian bertransisi menjadi gelombang otak beta tinggi sebelum dia mencapai keadaan gamma berenergi tinggi. Energi dalam gelombang otak gamma adalah 190 standar deviasi di atas normal. Area di sekitar kelenjar pineal serta bagian otak yang memproses emosi yang kuat sangat aktif.

Selama beberapa hari berikutnya, Felicia mulai mengalami rasa tidak kenal takut dan keceriaan yang muncul dari dalam dirinya. Dia juga mengalami serangkaian sinkronisitas — termasuk memanifestasikan adegan dari Film Pikirannya saat dia berbicara ke mikrofon di atas panggung. Nyatanya, tanpa mengetahui adegan itu ada di Film Pikirannya, saya menariknya ke atas panggung untuk berbagi pengalamannya. Hanya setelah dia kembali ke rumah, dia menyadari eksimnya tidak lagi mengganggunya.

“Saya melihat kulit saya, dan semua ruam yang muncul beberapa hari sebelumnya telah sembuh total,” lapornya. (Lihat Grafik 7D di sisipan warna. Gambar pertama diambil sebelum acara. Gambar kedua diambil keesokan harinya, setelah acara. Eksimnya hilang.)

Sampai hari ini Felicia tidak minum obat lagi dan kulitnya bersih. Hidupnya terus berkembang dengan cara yang baru, menarik, dan mengejutkan.

“Saya sangat bersyukur atas realisasi bahwa kita semua tidak terbatas,” katanya kepada saya. "Tandai kata-kataku, jika seorang dokter yang pernah letih dan sangat analitis bisa melakukannya, siapa pun pasti bisa."

Bab 7

KECERDASAN JANTUNG

Sejak nenek moyang manusia kita pertama kali mulai mengukir sejarah mereka di atas dinding gua dan loh batu, seperti benang yang menembus jarum waktu, jantung telah muncul sebagai simbol yang mewakili kesehatan, kebijaksanaan, intuisi, bimbingan, dan kecerdasan yang lebih tinggi. Orang Mesir kuno, yang menyebut hati sebagai ieb, percaya bahwa hati, bukan otak, adalah pusat kehidupan dan sumber kebijaksanaan manusia. Orang Mesopotamia dan Yunani sama-sama menganggap hati sebagai pusat jiwa. Orang Yunani, bagaimanapun, menganggapnya sebagai sumber panas independen di dalam tubuh, sementara orang Mesopotamia percaya itu adalah bagian dari panas matahari. Mereka bahkan melakukan pengorbanan manusia dimana mereka mengeluarkan jantung manusia yang masih berdetak untuk dipersembahkan kepada Dewa Matahari. Orang Romawi memahami bahwa jantung adalah organ vital tubuh yang paling vital.

Pada abad ke-17, selama tahun-tahun awal revolusi ilmiah, filsuf Prancis René Descartes berpendapat bahwa pikiran dan tubuh adalah dua zat yang sangat berbeda. Melalui pandangan mekanistik alam semesta ini, orang mulai melihat jantung sebagai mesin yang luar biasa. Mekanisme hati sebagai pompa fisik mulai menutupi sifatnya sebagai hubungan manusia dengan kecerdasan bawaan. Melalui penyelidikan ilmiah, hati perlahan-lahan berhenti dikenali sebagai hubungan kita dengan perasaan, emosi, dan diri kita yang lebih tinggi. Hanya melalui ilmu pengetahuan baru dalam beberapa dekade terakhir kita mulai mendamaikan, memahami,

dan mengenali pentingnya jantung yang sebenarnya sebagai sumber yang menghasilkan medan elektromagnetik dan sebagai koneksi kita ke bidang terpadu.

Kita tahu bahwa jantung, di luar perannya yang jelas dalam menopang kehidupan, bukanlah sekadar pompa otot yang menggerakkan darah ke seluruh tubuh kita, tetapi organ yang mampu memengaruhi perasaan dan emosi. Hati adalah organ sensorik yang memandu kemampuan pengambilan keputusan kita serta pemahaman kita tentang diri kita sendiri dan tempat kita di dunia. Itu adalah simbol yang melampaui waktu, tempat, dan budaya. Ini adalah premis yang diterima secara umum bahwa ketika kita terhubung dengan pengetahuan batin hati, kita dapat memanfaatkan kebijaksanaannya sebagai sumber cinta dan bimbingan yang lebih tinggi.

Anda mungkin bertanya-tanya mengapa dari semua organ di tubuh (seperti limpa, hati, atau ginjal), jantung adalah satu-satunya yang memiliki kecerdasan. Sejak 2013, kami telah berusaha keras untuk mengukur dan mengkuantifikasi koherensi dan transformasi, yang sangat penting untuk memahami peran jantung. Hampir semua orang menyadari bahwa perasaan hati yang tinggi menghubungkan kita dengan kesadaran akan cinta, kasih sayang, syukur, kegembiraan, persatuan, penerimaan, dan tidak mementingkan diri sendiri. Ini adalah perasaan yang mengisi kita dan membuat kita merasa utuh dan terhubung, bukan perasaan stres yang memecah belah komunitas dan menguras energi vital kita. Masalahnya adalah bahwa perasaan hati yang meningkat ini sering terjadi secara kebetulan — bergantung pada sesuatu yang eksternal di lingkungan kita — bukan sebagai sesuatu yang dapat kita hasilkan untuk diri kita sendiri sesuai permintaan.

Tanpa ragu, mempertahankan keseimbangan mental dan emosional kita dalam budaya yang serba cepat, penuh stres, fokus pada produktivitas, terburu-buru, dan hilangnya keseimbangan ini dapat berdampak serius bagi kesehatan kita saat ini. Misalnya, pada pergantian abad ke-20, hampir tidak ada orang yang meninggal karena penyakit jantung, padahal saat ini penyakit jantung adalah penyebab utama kematian bagi pria dan wanita. Setiap tahun di Amerika Serikat saja, penyakit jantung menghabiskan biaya sekitar $ 207 miliar dalam layanan perawatan kesehatan, pengobatan, dan kehilangan produktivitas. 1 Stres adalah salah satu faktor penyebab utama penyakit jantung, dan ini mencapai tingkat epidemi. Untungnya, ada penawarnya. Apa yang kami temukan dalam meneliti dan mempelajari banyak aspek koherensi hati adalah bahwa kami bisa sebenarnya mengatur keadaan internal kita, terlepas dari kondisi di lingkungan eksternal kita. Sama seperti mengembangkan keterampilan apa pun, menciptakan koherensi hati secara sukarela membutuhkan pengetahuan, penerapan, dan praktik.

Integral dari pemahaman kita tentang jantung telah menjadi kemitraan kita dengan karya pelopor dan terobosan dari HeartMath Institute. HMI adalah organisasi pendidikan dan penelitian nirlaba yang bekerja untuk lebih memahami koherensi hati-otak. Sejak 1991, HMI telah meneliti dan mengembangkan perangkat berbasis ilmiah yang andal untuk membantu

orang menjembatani hubungan antara hati dan pikiran mereka, serta memperdalam hubungan mereka dengan hati orang lain. Misi mereka adalah membantu orang-orang membawa sistem fisik, mental, dan emosional mereka ke dalam keselarasan yang seimbang melalui bimbingan hati yang intuitif.

Landasan kemitraan kami dibangun di atas keyakinan bersama bahwa untuk menciptakan masa depan baru, seseorang perlu mengawinkan niat yang jelas (otak yang koheren) dengan emosi yang tinggi (hati yang koheren). Penelitian HMI telah membuktikan bahwa dengan menggabungkan niat atau pikiran (yang, seperti yang Anda baca, bertindak sebagai muatan listrik) dengan perasaan atau emosi (yang sudah Anda pahami bertindak sebagai muatan magnet), kita dapat mengubah energi biologis kita — dan ketika kita mengubah energi kita, kita mengubah hidup kita. Penyatuan kedua elemen inilah yang menghasilkan efek terukur pada materi, memindahkan biologi kita dari kehidupan di masa lalu yang biasa ke kehidupan di masa depan yang baru. Di lokakarya kami di seluruh dunia, kami mengajari siswa kami untuk memelihara dan mempertahankan keadaan yang lebih tinggi ini sehingga mereka dapat berhenti hidup sebagai korban keadaan, berayun dari satu emosi ke emosi berikutnya, dan mulai hidup sebagai pencipta realitas mereka. Ini adalah proses di mana kita menciptakan keadaan keberadaan baru — atau kepribadian baru, yang menciptakan realitas pribadi baru.

Selama beberapa tahun terakhir, salah satu tujuan kemitraan kami dengan HMI adalah untuk mendidik siswa kami secara sengaja mengatur dan mempertahankan sesuatu yang disebut koherensi jantung. Seperti pemukulan drum yang teratur, koherensi jantung mengacu pada fungsi fisiologis jantung yang menyebabkan jantung berdetak secara konsisten, ritmis, dan teratur (kebalikannya, jika tidak beroperasi dengan tertib, adalah inkoherensi jantung). Ketika kita berada dalam koherensi jantung, kita dapat mengakses "kecerdasan jantung", yang didefinisikan HMI sebagai:

> *Aliran kesadaran dan wawasan yang kita alami begitu pikiran dan emosi dibawa ke dalam keseimbangan dan koherensi melalui proses yang dimulai sendiri. Bentuk kecerdasan ini dialami sebagai pengetahuan langsung dan intuitif yang terwujud dalam pikiran dan emosi yang bermanfaat bagi diri kita sendiri dan orang lain. 2*

Seperti yang akan Anda temukan di bab ini, manfaat koherensi jantung sangat banyak, termasuk menurunkan tekanan darah, memperbaiki sistem saraf dan keseimbangan hormonal, serta meningkatkan fungsi otak. Ketika Anda mempertahankan dan mempertahankan keadaan emosi yang meningkat, terlepas dari kondisi lingkungan eksternal Anda, Anda dapat memperoleh akses ke intuisi tingkat tinggi yang menumbuhkan pemahaman yang lebih baik tentang diri Anda dan orang lain, membantu mencegah pola stres dalam hidup Anda, meningkatkan kejernihan mental, dan mempromosikan pengambilan keputusan yang lebih baik. 3. Selain temuan penelitian HMI, data kami sangat menyarankan bahwa emosi yang berpusat pada jantung yang berkelanjutan mempromosikan ekspresi gen yang lebih sehat. 4

Koherensi jantung dimulai dengan detak jantung yang mantap dan koheren melalui pengembangan, latihan, dan mempertahankan emosi yang meningkat; emosi seperti itu termasuk rasa syukur, penghargaan, rasa syukur, inspirasi, kebebasan, kebaikan, tidak mementingkan diri sendiri, kasih sayang, cinta, dan kegembiraan. Manfaat dari ketukan yang koheren itu dirasakan di seluruh sistem tubuh. Sadar atau tidak, banyak dari kita berlatih perasaan tidak bahagia, marah, atau takut setiap hari. Jadi mengapa tidak berlatih menciptakan dan mempertahankan keadaan yang menyenangkan, penuh kasih, dan altruistik? Bukankah itu pada akhirnya akan menciptakan tatanan internal baru, yang menghasilkan kesehatan dan kebahagiaan secara keseluruhan?

Jembatan Jantung

Saat Anda membaca bab tentang memberkati pusat energi, jantung, yang terletak tepat di belakang tulang dada, adalah pusat energi keempat tubuh. Itu adalah jembatan kita menuju tingkat kesadaran dan energi yang lebih tinggi, serta pusat di mana keilahian kita dimulai. Jantung adalah persimpangan dari tiga pusat energi bawah kita (terkait dengan tubuh duniawi kita) dan tiga pusat energi teratas kita (terkait dengan diri kita yang lebih tinggi). Ini berfungsi sebagai koneksi kita ke bidang terpadu dan mewakili penyatuan dualitas atau polaritas. Di sinilah pemisahan, pembagian, dan energi terpolarisasi bergabung menjadi satu — di mana lawan menyatu sebagai yin dan yang, baik dan buruk, positif dan negatif, pria dan wanita, masa lalu dan masa depan.

Ketika jantung Anda menjadi koheren, sistem saraf Anda merespons dengan meningkatkan energi, kreativitas, dan intuisi otak, yang memiliki efek positif pada hampir setiap organ di tubuh. Sekarang jantung dan otak bekerja sama, menyebabkan Anda merasa lebih utuh, terhubung, dan puas — tidak hanya di dalam tubuh Anda sendiri, tetapi juga dengan segala hal dan semua orang. Ketika Anda berada dalam keadaan berpusat pada hati, keutuhan yang Anda rasakan menghabiskan perasaan apa pun yang mungkin Anda miliki tentang keinginan dan kekurangan. Dari keadaan kreatif keutuhan dan kesatuan ini, keajaiban mulai terjadi dalam hidup Anda karena Anda tidak lagi menciptakan dari dualitas atau perpisahan — Anda tidak lagi menunggu sesuatu di luar Anda untuk memberikan kelegaan dari perasaan internal kekurangan, kekosongan, atau perpisahan. Sebaliknya, Anda menjadi lebih akrab dengan diri baru Anda yang ideal dan menciptakan pengalaman baru dari dirimu sendiri. Jika Anda terus mengaktifkan pusat jantung Anda cukup sering selama proses kreatif setiap hari, Anda akan merasa lebih seperti masa depan Anda telah terjadi. Bagaimana Anda bisa menginginkan atau merasa kekurangan jika Anda merasa utuh?

Jika tiga pusat pertama mencerminkan sifat hewani kita dan didasarkan pada polaritas, kebalikan, persaingan, kebutuhan, dan kekurangan, pusat keempat memulai perjalanan kita menuju sifat ilahi kita. Dari dalam pusat hati inilah kita mengubah pikiran dan energi kita dari hidup dalam keadaan egois menjadi hidup dalam keadaan tanpa pamrih, dan kemudian kita

merasa kurang terpengaruh oleh pemisahan atau dualitas dan lebih cenderung membuat pilihan untuk kebaikan terbesar setiap orang.

Kita semua pernah merasakan kesadaran pusat jantung pada satu waktu atau lainnya dalam hidup kita. Energi ini terkait dengan pemenuhan dan kedamaian dengan diri sendiri dan lingkungan Anda. Ketika kita merangkul perasaan yang berhubungan dengan hati — perasaan yang menuntun kita untuk memberi, memelihara, melayani, peduli, membantu, memaafkan, mencintai, mempercayai, dan sebagainya — kita tidak bisa tidak merasa terisi, utuh, dan lengkap. Saya percaya ini adalah sifat bawaan kita sebagai manusia.

Homeostasis, Koherensi, dan Ketahanan

Seperti yang telah Anda pelajari sekarang, sistem saraf otonom, pembagian sistem saraf yang tidak disengaja, dibagi menjadi dua subsistem: sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis. Seperti yang Anda ketahui, sistem saraf simpatik saat dinyalakan mengatur tindakan dan respons bawah sadar tubuh, seperti peningkatan pernapasan, peningkatan detak jantung, keringat berlebih, pelebaran pupil, dan sebagainya. Fungsi utamanya adalah untuk merangsang respons lawan-atau-lari ketika bahaya nyata atau yang dirasakan sudah dekat. Sistem ini berfungsi untuk melindungi kita di lingkungan luar kita. Sistem saraf parasimpatis melengkapi sistem saraf simpatis karena ia melakukan fungsi yang berlawanan. Perannya adalah untuk menghemat energi, mengendurkan tubuh, dan memperlambat fungsi sistem simpatis berenergi tinggi. Sistem parasimpatis mempertahankan perlindungan di lingkungan batin kita. Jika Anda menganggap ANS sebagai mobil, sistem parasimpatis akan menjadi rem dan sistem simpatik akselerator. Kedua cabang ANS terus menerus menyampaikan komunikasi antara jantung dan otak; faktanya, jantung dan otak memiliki lebih banyak koneksi saraf satu sama lain dibandingkan sistem di dalam tubuh lainnya. 5 Kedua sistem ini, simpatis dan parasimpatis, selalu bekerja untuk mempertahankan keadaan homeostasis (keseimbangan relatif antara semua sistem) di dalam tubuh.

Ketika tubuh dalam keadaan homeostasis, umumnya kita merasa rileks dan aman dalam lingkungan kita saat ini. Dari keadaan homeostasis ini, di mana semua sistem tubuh bekerja secara harmonis dan jumlah energi yang terbuang sedikit, kita dapat dengan sengaja memengaruhi sistem saraf untuk menciptakan koherensi. Untuk merasakan emosi koherensi ini, koneksi saraf antara jantung dan otak harus berfungsi secara optimal secara seimbang dan terkoordinasi. Saat jantung berdetak dengan cara yang teratur dan koheren, hal itu membawa ANS ke dalam koherensi, yang pada gilirannya meningkatkan fungsi otak kita dengan membuat kita merasa lebih kreatif, fokus, rasional, sadar, dan terbuka untuk belajar.

Seperti yang Anda ketahui, kebalikan dari koherensi adalah inkoherensi. Saat jantung berdetak tidak teratur, kita merasa tidak seimbang, gelisah, cemas, dan tidak fokus. Karena

tubuh bekerja dalam kelangsungan hidup, kita berfungsi lebih dari perspektif kebinatangan, primitif daripada dari emosi berpusat pada hati yang lebih tinggi dari kemanusiaan dan keilahian kita yang lebih besar. Ketidakkonsistenan disebabkan oleh stres, yang merupakan respons tubuh dan pikiran terhadap gangguan dan gangguan di lingkungan eksternal kita. Jika sistem saraf parasimpatis berfungsi paling baik saat kita merasa aman, sistem saraf simpatis diaktifkan sebagian besar saat kita merasa tidak aman. Stres yang kita alami saat kita merasa tidak aman tidak selalu tentang peristiwa itu sendiri, tetapi akibat reaksi emosional yang tidak terkelola terhadap peristiwa tersebut.

Dalam keadaan homeostasis, Anda dapat menganggap tubuh sebagai mesin yang canggih dan disetel dengan baik, tetapi ketika emosi seperti kebencian, kemarahan, kecemburuan, ketidaksabaran, dan frustrasi tetap ada, keseimbangan internal kita menjadi tidak seimbang. Jika Anda memikirkan saat-saat baru-baru ini ketika Anda merasa stres, itu mungkin terasa seperti ritme yang terpecah-pecah. (Ternyata, inilah yang sebenarnya dilakukan jantung — berdetak dalam ritme yang terfragmentasi.) Dalam keadaan stres kronis, tubuh berjuang untuk mempertahankan homeostasis dan kita mungkin mulai menderita berbagai gejala yang berhubungan dengan stres. Stres yang terus-menerus ini menarik dari medan energi tak terlihat di sekitar tubuh kita dan menghabiskan daya hidup vital kita, menyisakan sedikit waktu atau energi untuk perbaikan dan pemulihan. Sebagai hasil dari ketergantungan tubuh pada hormon stres, sekarang kita terjebak dalam lingkaran adiktif di mana ketidakkonsistenan dan kekacauan mulai terasa normal, tetapi berapa besar akibatnya?

Efek stres jangka panjang bisa menjadi bencana besar. Menurut salah satu studi Mayo Clinic tentang orang dengan penyakit jantung, stres psikologis adalah prediktor terkuat dari kejadian penyakit jantung di masa depan, termasuk kematian karena penyakit jantung. 6 Banyak orang, karena mereka hidup dalam keadaan stres kronis, bahkan tidak menyadari bahwa mereka hidup di bawah tekanan sampai suatu peristiwa seperti serangan jantung terjadi. Maka, masuk akal jika jantung berdetak tidak teratur untuk waktu yang lama, tidak bekerja dalam keseimbangan dan ketertiban, cepat atau lambat jantung itu akan rusak.

Kunci dari kemampuan kita untuk mengelola stres adalah apa yang dikenal sebagai ketahanan, yang didefinisikan HMI sebagai “kapasitas untuk bersiap, pulih, dan beradaptasi dalam menghadapi stres, kesulitan, trauma, atau tantangan. " 7 Ketahanan dan manajemen emosi keduanya merupakan bagian integral dari banyak proses fisiologis penting yang terlibat dalam regulasi energi, seberapa cepat tubuh bangkit kembali setelah respons stres, dan kemampuan kita untuk menjaga kesehatan dan homeostasis.

HRV: Komunikasi antara Jantung dan Otak

Kita telah dituntun untuk percaya bahwa otak mengatur biologi kita. Meskipun ini sebagian benar, jantung adalah organ autoritmia, yang berarti detak jantung dimulai dari dalam jantung, bukan dari otak. Misalnya, fakta yang diketahui bahwa dalam semua jenis spesies jantung dapat dikeluarkan dari tubuh dan ditempatkan dalam larutan garam yang disebut larutan Ringer, di mana jantung akan terus berdetak untuk waktu yang lama — terlepas dari koneksi neurologis apa pun ke otak. Pada janin, jantung mulai berdetak bahkan sebelum otak terbentuk (sekitar tiga minggu), saat listrik aktivitas otaknya bahkan tidak dimulai sampai sekitar minggu kelima atau keenam. 8 ini menunjukkan bahwa jantung mampu memulai komunikasi dengan sistem saraf pusat.

Faktor lain yang membuat jantung unik adalah bahwa jantung mengandung saraf dari kedua cabang ANS, yang berarti setiap dan setiap perubahan pada sistem saraf parasimpatis dan simpatis memengaruhi cara jantung bekerja berdasarkan detak-ke-detak. Ini penting karena disadari atau tidak, setiap emosi yang kita alami memengaruhi ritme jantung kita, yang dikomunikasikan langsung melalui sistem saraf pusat. Dengan cara ini, jantung, otak limbik, dan ANS memiliki hubungan yang sangat intim karena keseimbangan atau ketidakseimbangan di satu tubuh mempengaruhi yang lain. (Sebagai catatan tambahan, otak limbik — pusat dari sistem saraf otonom -- juga disebut otak emosional, jadi ketika Anda mengubah emosi, Anda memengaruhi fungsi otonom Anda.) Saat ini, dengan akurasi sekitar 75 persen, sains dapat memprediksi apa yang dirasakan seseorang hanya dengan melihat detak-ke- aktifitas detak jantung menggunakan analisis variabilitas detak jantung. 9

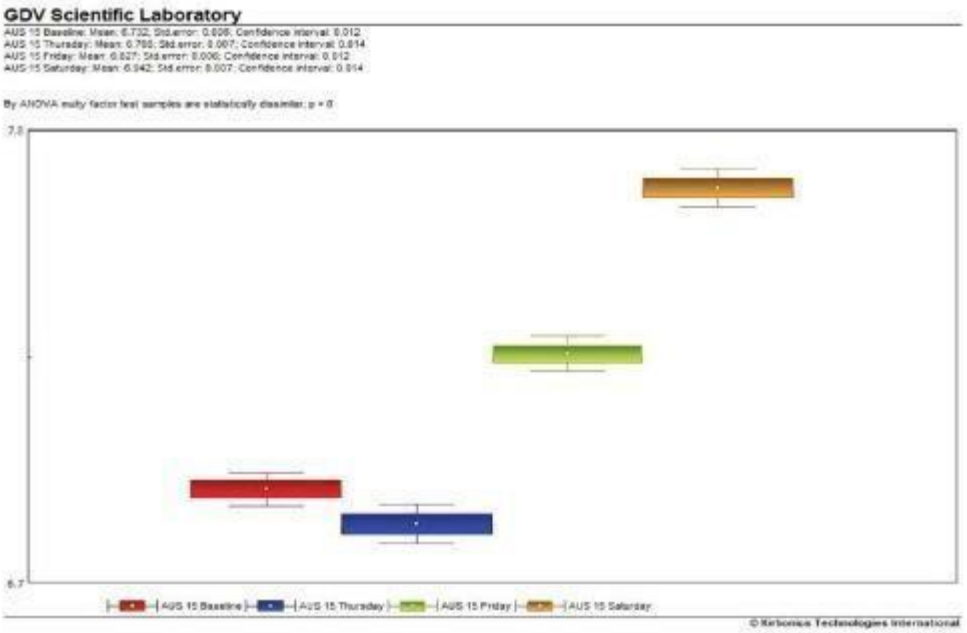
HRV (heart rate variability) adalah fenomena fisiologis yang mengukur tantangan lingkungan dan psikologis yang tercermin dari variasi interval detak-detak jantung (demikian istilah variabilitas). Di antara kegunaannya, HRV dapat mengukur fleksibilitas jantung dan sistem saraf kita (yang mencerminkan kesehatan dan kebugaran kita), serta seberapa baik kita menyeimbangkan mental dan emosional. 10 Dengan mempelajari ritme jantung yang diukur dengan HRV, para ilmuwan dapat mendeteksi pola yang memperdalam pemahaman kita tentang bagaimana manusia memproses emosi dan efek perasaan dan emosi pada kesejahteraan kita. Dengan cara ini, penelitian HRV lanjutan memberi kita jendela unik ke dalam komunikasi antara hati, otak, dan emosi. 11

Banyak penelitian menunjukkan bahwa memiliki tingkat variabilitas yang sedang membuat kita lebih mampu beradaptasi dengan tantangan hidup. 12 Tetapi tingkat variabilitas detak jantung yang rendah adalah prediktor yang kuat dan independen dari masalah kesehatan di masa depan, termasuk semua penyebab kematian. 13 HRV rendah juga dikaitkan dengan berbagai kondisi medis. Ketika kita muda, kita memiliki variabilitas yang lebih besar, tetapi seiring bertambahnya usia, variabilitas kita menurun. Pola HRV sangat konsisten sehingga ketika ilmuwan melihat pembacaan HRV, mereka umumnya dapat memperkirakan usia subjek dalam waktu sekitar dua tahun.

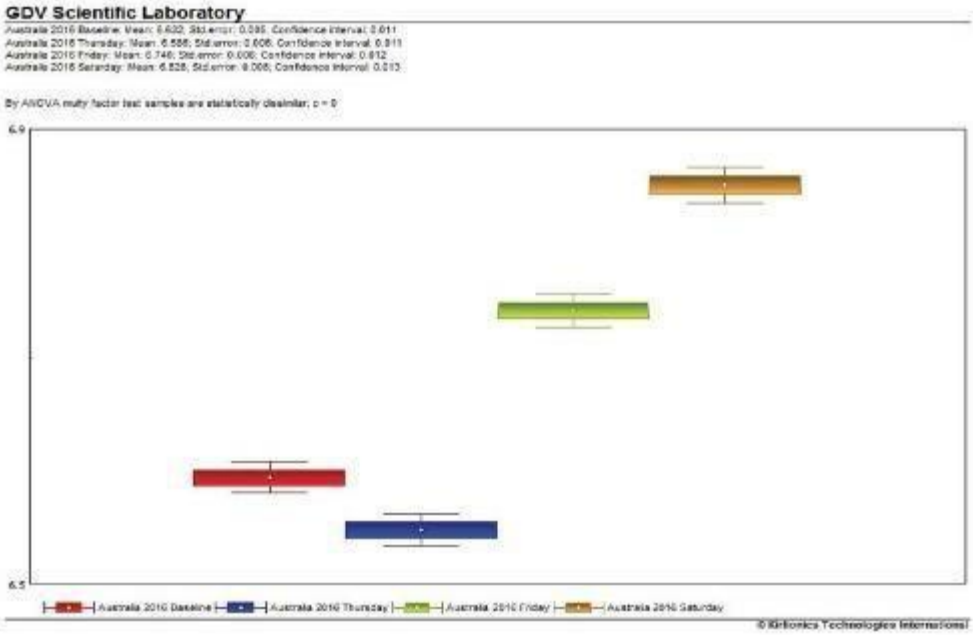
Selama bertahun-tahun, ritme jantung yang stabil dianggap sebagai tanda kesehatan yang baik, tetapi sekarang kita tahu bahwa ritme jantung kita berubah dengan setiap detak jantung, bahkan ketika kita sedang tidur. Selama bertahun-tahun, para peneliti HMI telah menemukan informasi yang dikodekan dalam interval detak-demi-detak ini dengan melihat spasi antara detak jantung dalam pembacaan HRV daripada lonjakan yang terkait dengan detak itu sendiri. Ini agak mirip dengan kode Morse, di mana kita memahami komunikasi dengan interval di antaranya transmisi. 14 Dalam kasus jantung kita, interval antara detaknya adalah transmisi kompleks yang digunakan untuk menyampaikan komunikasi antara otak dan tubuh.

Selama tahun 1990-an, para peneliti di HMI menemukan bahwa ketika orang memusatkan perhatian pada hati mereka dan membangkitkan emosi yang tinggi seperti penghargaan, kegembiraan, syukur, dan kasih sayang, perasaan itu bisa diamati sebagai pola yang koheren dalam ritme jantung. Hal sebaliknya terjadi pada perasaan stres, yang menyebabkan ritme jantung menjadi tidak koheren dan tampak bergerigi serta tidak teratur. Penemuan ini menghubungkan keadaan emosional dengan pola HRV (lihat Angka 7.1). 15 Para peneliti juga mengamati bahwa detak jantung (detak per menit) dan ritme jantung adalah dua respons biologis yang terpisah. Misalnya, seseorang bisa saja memiliki detak jantung yang tinggi dan tetap mempertahankan keadaan koherensi; oleh karena itu diputuskan bahwa ritme jantung dapat menciptakan keadaan tubuh internal yang koheren.

CHANGES IN ENERGY DURING AN ADVANCED WORKSHOP



Graphic 1A

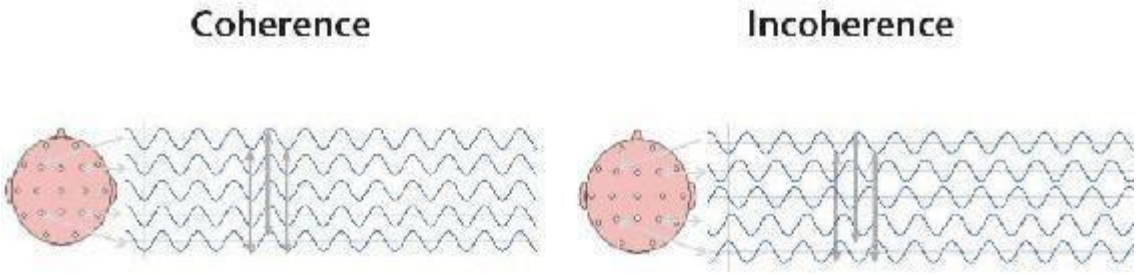


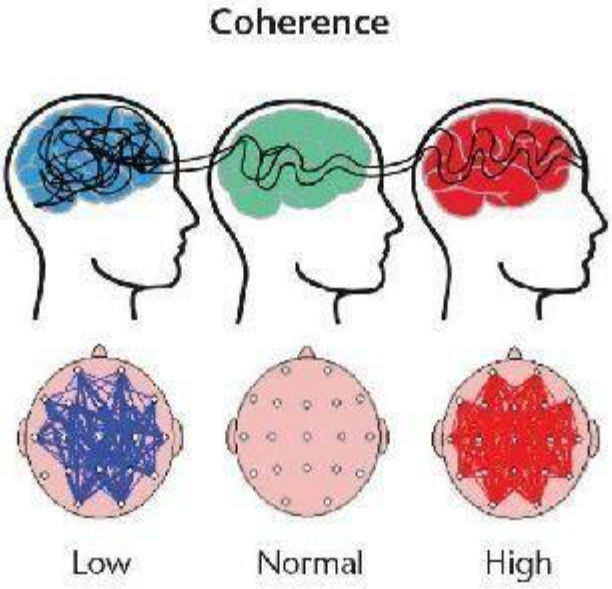
Graphic 1B

Dalam beberapa lokakarya lanjutan kami, ketika siswa memutuskan ikatan energik dengan semua orang dan segala sesuatu dalam realitas masa lalu-sekarang, mereka menggambar dari bidang ambien untuk membangun medan elektromagnetik individu sendiri. Saat ini terjadi, energi ruangan bisa turun. Kedua gambar tersebut menunjukkan fenomena selama dua lokakarya lanjutan di Australia pada 2015 dan 2016. Garis merah adalah pengukuran dasar pada hari Rabu — sehari sebelum acara dimulai, ketika tidak ada orang di dalam ruangan. Garis biru adalah hari

Kamis — hari penuh pertama. Anda dapat melihat bahwa energi di dalam ruangan sedikit berkurang. Garis hijau adalah hari Jumat — hari kedua. Anda dapat melihat bagaimana energi ruangan terus meningkat siswa menerobos pada hari Jumat. Pada titik ini, alih-alih menarik energi dari medan, mereka justru memberikan kontribusi energi ke lapangan.

COHERENCE VS. INCOHERENCE



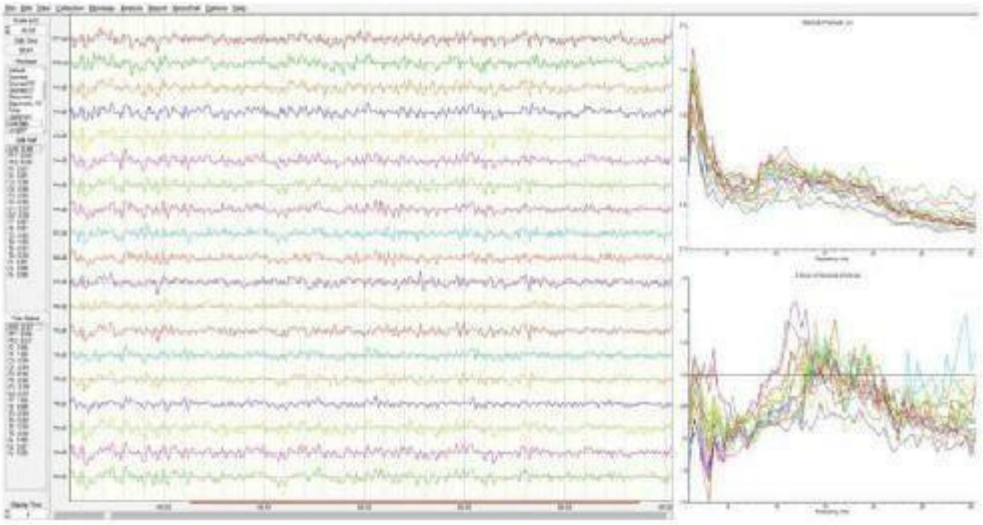


Graphic 2

Pada gambar pertama, kedua lingkaran mewakili tampilan atas dari seseorang yang memakai penutup otak EEG. Kepala menghadap ke depan, jadi hidungnya mengarah ke atas halaman dan telinga berada di kedua sisi. Si mungil lingkaran putih mewakili kompartemen otak yang berbeda, di mana kita dapat mengukur gelombang otak di area spesifik tersebut. Di sebelah kiri, Anda dapat melihat bagaimana panah berbaris dalam urutan yang sempurna, menunjukkan gelombang secara bertahap. Itu koherensi. Di sebelah kanan, Anda dapat melihat bahwa gelombang otak tidak dalam satu fase dan anak panah tidak sejajar dengan puncak dan lembah. Itu tidak koheren.

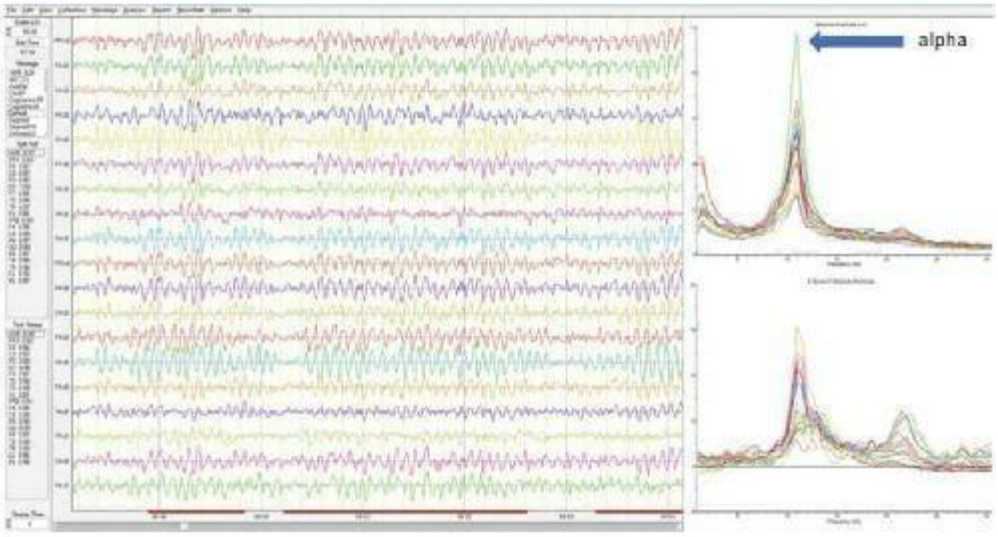
Karena saya akan menunjukkan pemindaian otak yang berbeda pada halaman-halaman selanjutnya, saya ingin membiasakan Anda dengan cara kami mengukur koherensi dan inkoherensi. Lihat gambar kedua. Jika ada banyak warna biru di otak, itu berarti ada koherensi rendah (hipo-koherensi) dan area otak yang berbeda kurang berkomunikasi satu sama lain. Jika ada banyak warna merah di otak, itu berarti ada koherensi tinggi (hiperkoherensi) dan area yang berbeda berkomunikasi lebih banyak satu sama lain. Jika tidak ada biru dan tidak ada merah, itu berarti koherensi normal atau rata-rata.

NORMAL BETA BRAIN WAVES



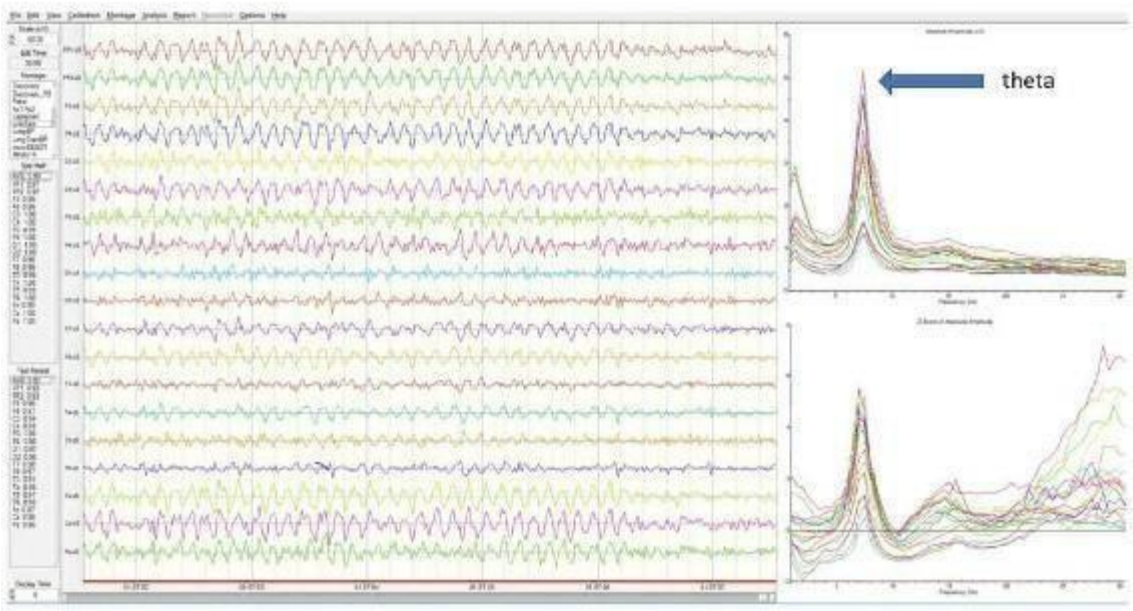
Graphic 3A

SYNCHRONIZED COHERENT ALPHA BRAIN WAVES



Graphic 3B

SYNCHRONIZED COHERENT THETA BRAIN WAVES



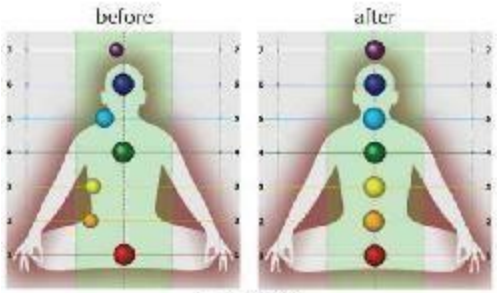
Graphic 3C

Lihat setiap garis biru vertikal tipis pada diagram strip di Grafik 3A , 3B , dan 3C dan ikuti mereka ke bawah. Anda akan melihat bagaimana mereka mewakili interval satu detik. Masing-masing dari 19 garis bergelombang Horizontal terkait dengan kompartemen berbeda dari otak yang sedang diukur — bagian depan, kedua sisi, atas, dan belakang otak. Jika Anda menghitung jumlah siklus (dari puncak satu gelombang ke puncak gelombang berikutnya) di antara dua garis vertikal biru, Anda akan mengetahui gelombang otak di setiap area otak. Begitulah cara kami menentukan gelombang otak beta, alfa, theta, delta, atau gamma. Jika Anda perlu meninjau frekuensi gelombang otak yang berbeda, tinjau Gambar 2.7 .

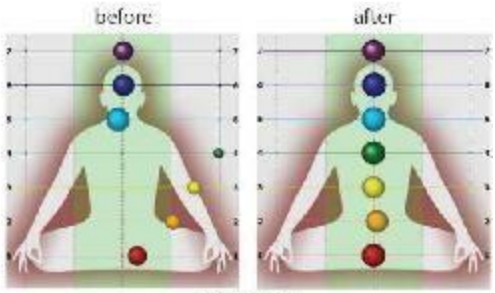
Ketika Anda beralih dari fokus sempit ke fokus terbuka dan Anda mengalihkan perhatian dari materi (sesuatu) dan menempatkan perhatian Anda pada ruang atau energi (tidak ada benda), gelombang otak Anda berubah dari beta ke alfa atau ke teta. Grafik 3A menunjukkan otak sibuk berpikir normal dalam gelombang otak beta. Grafik 3B menunjukkan seseorang yang berada dalam gelombang otak alfa global yang koheren. Perhatikan betapa indahnya sinkronisasi setiap bagian otak saat orang ini membuka fokusnya. Panah biru yang menunjuk ke puncak menunjukkan bagaimana seluruh otak koheren dalam gelombang otak alfa 12 siklus per detik. Grafik 3C mendemonstrasikan seseorang dalam gelombang otak theta yang koheren. Sekali lagi, panah biru yang menunjuk ke bagian atas puncak menunjukkan bahwa seluruh otak tersinkronisasi dalam sekitar 7 siklus per detik, yang merupakan kisaran teta untuk otak.

ombak.

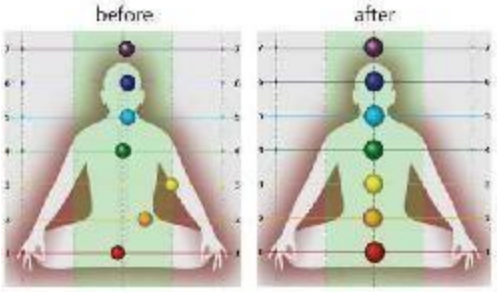
CHANGES IN ENERGY FROM THE BLESSING OF THE ENERGY CENTERS MEDITATION



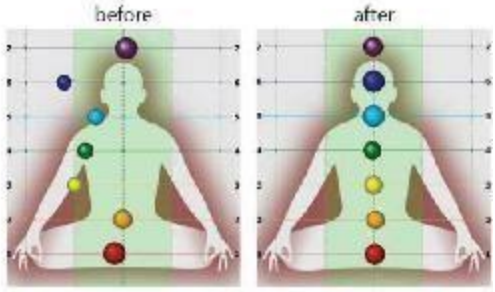
Graphic 4A



Graphic 4B



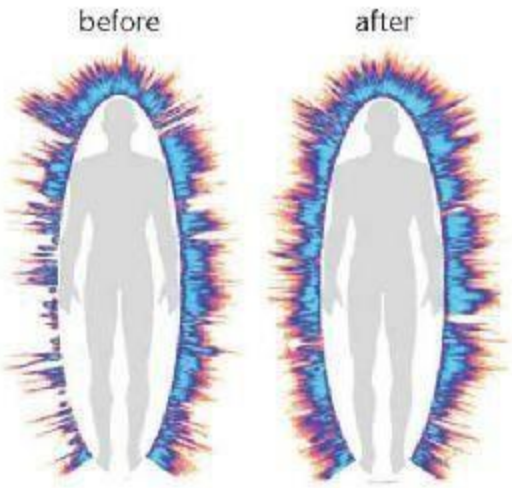
Graphic 4C



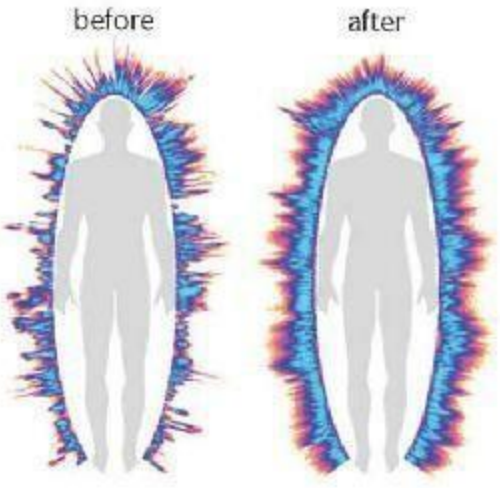
Graphic 4D

Gambar di sebelah kiri menunjukkan pengukuran GDV pusat energi siswa sebelum mereka memulai acara lanjutan. Gambar di sisi kanan menunjukkan perubahan hanya beberapa hari kemudian setelah meditasi Berkat Pusat Energi. Perhatikan perbedaan ukuran dan kesejajaran masing-masing pusat.

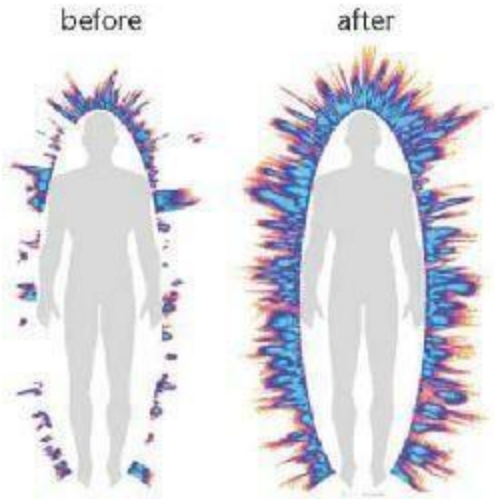
CHANGES IN OVERALL ENERGY
BEFORE AND AFTER AN ADVANCED WORKSHOP



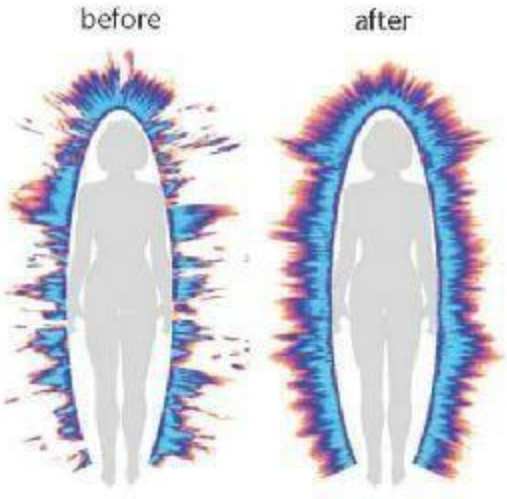
Graphic 5A



Graphic 5B



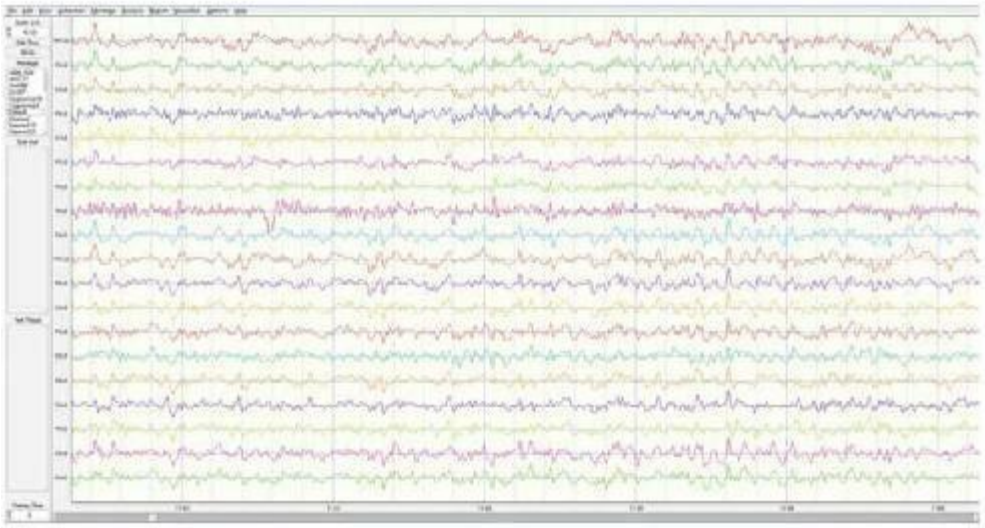
Graphic 5C



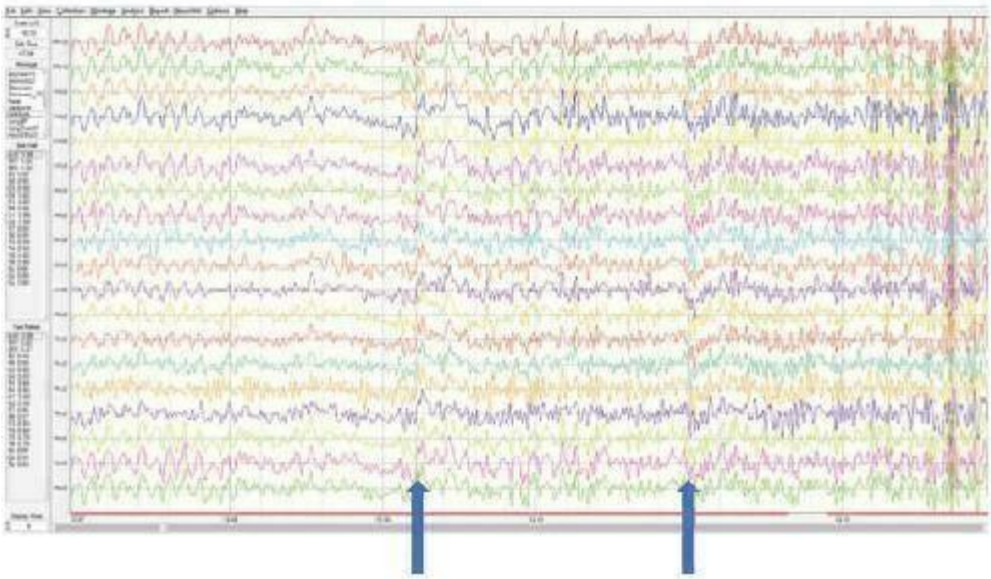
Graphic 5D

Gambar di sebelah kiri menunjukkan beberapa pengukuran GDV energi subjek sebelum mereka memulai lokakarya lanjutan. Gambar di sebelah kanan menunjukkan perubahan energi vital mereka beberapa hari setelah lokakarya.

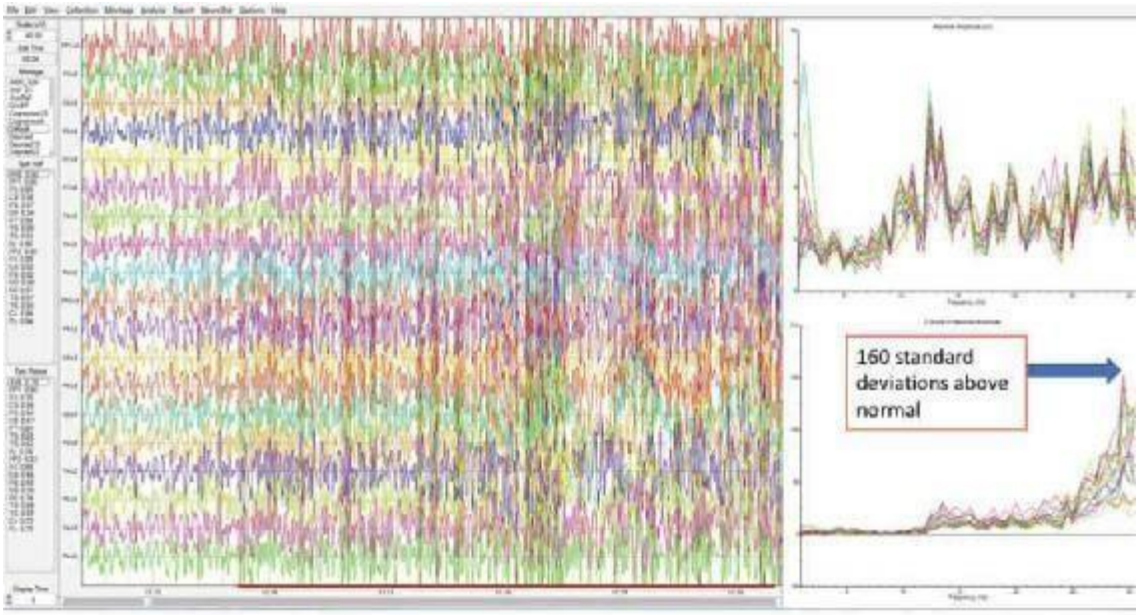
A STUDENT MOVING INTO GAMMA BRAIN WAVES FROM THE BREATH



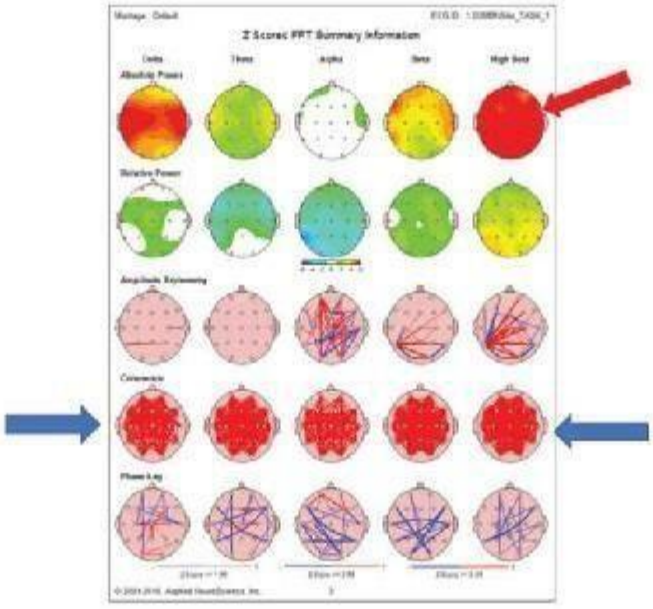
Graphic 6A(1)



Graphic 6A(2)



Graphic 6A(3)

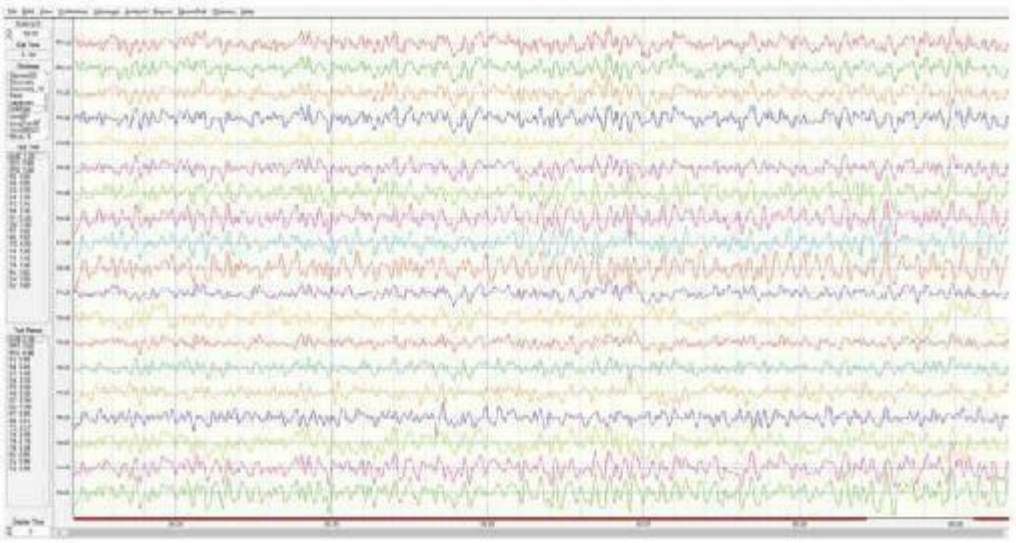


Graphic 6A(4)

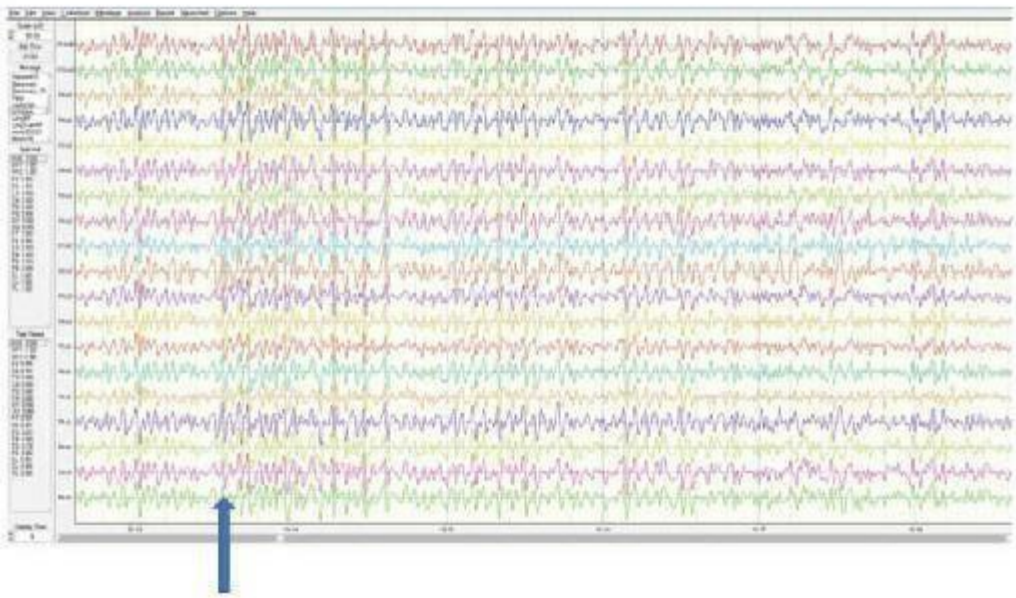
Grafik 6A (1) , 6A (2) , dan 6A (3) menunjukkan seorang siswa yang beralih ke gelombang otak gamma sebagai hasil dari napas saat ia melewati beta tinggi. Otaknya sangat terangsang dengan energi. Anda dapat melihat perubahan frekuensi yang jelas di otak saat ini terjadi (ditunjukkan oleh panah biru). Jumlah energi di otaknya 160 deviasi standar di luar normal. Sekarang lihat Grafik 6A (4) . Jika ada banyak warna merah di otak, artinya ada banyak energi. Ketika ada warna biru di otak, itu berarti energi yang ada sangat sedikit. Oleh karena itu, panah merah

yang menunjuk ke lingkaran merah total berarti terdapat sejumlah besar energi dalam status beta otak tinggi saat ia bertransisi ke gamma. Perangkat lunak yang digunakan di sini tidak gelombang otak gamma per se, tetapi dari melihat pengukuran lain pada bagan di atas, kita tahu bahwa jumlah energi di otak dalam lingkaran merah total mencerminkan gamma serta beta tinggi. Panah biru yang menunjuk ke baris berlabel Koherensi menunjukkan adanya komunikasi yang intens dengan energi tinggi di semua frekuensi otak yang diukur.

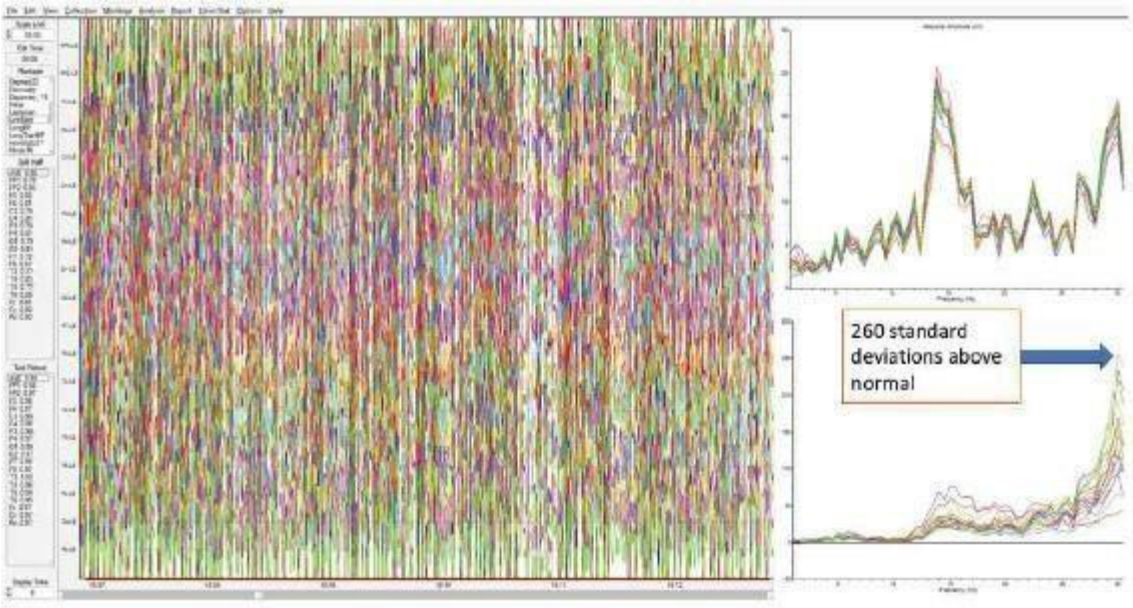
ANOTHER STUDENT MOVING INTO GAMMA BRAIN WAVES FROM THE BREATH



Graphic 6B(1)



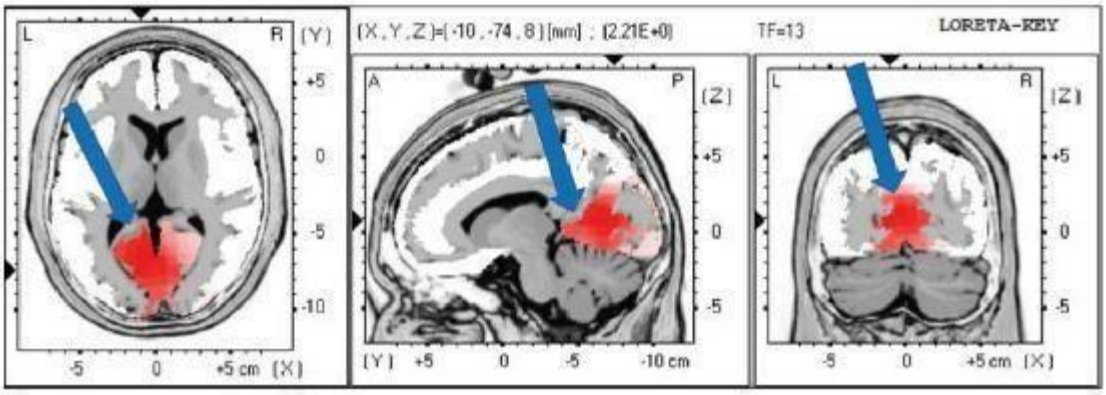
Graphic 6B(2)



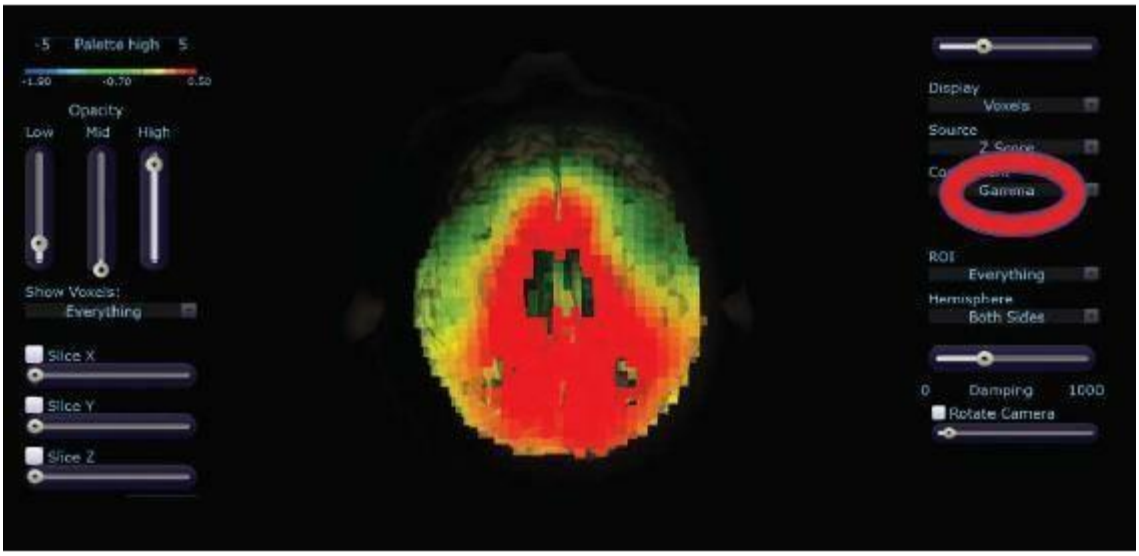
Graphic 6B(3)

Anda dapat melihat transisi serupa pada grafik ini. Panah biru di bagian bawah diagram strip di grafik 6B (2) menunjukkan saat otak bergerak dari beta tinggi ke gamma. Grafis 6B (3) acara bahwa energi di otak 260 deviasi standar di atas normal. Untuk menempatkan ini dalam konteks, 99,7 persen dari populasi berada dalam 3 deviasi standar di atas atau di bawah normal. Apa pun di luar 3 deviasi standar adalah supernatural.

SCANS SHOWING THE AREA SURROUNDING THE PINEAL GLAND ACTIVATED



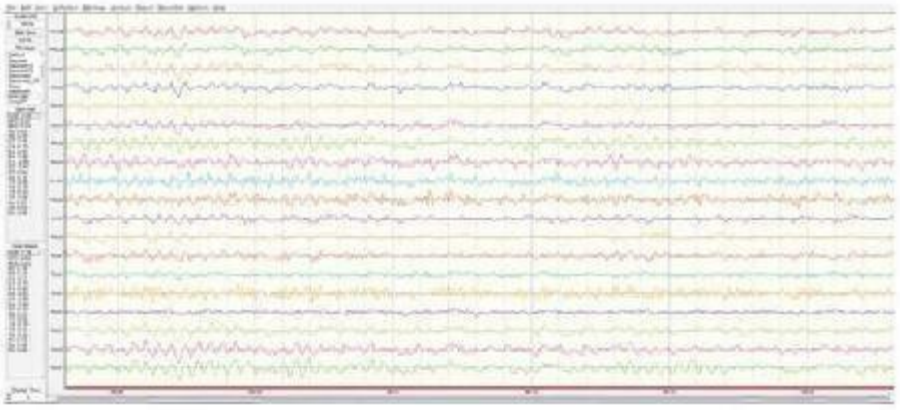
Graphic 6B(4)



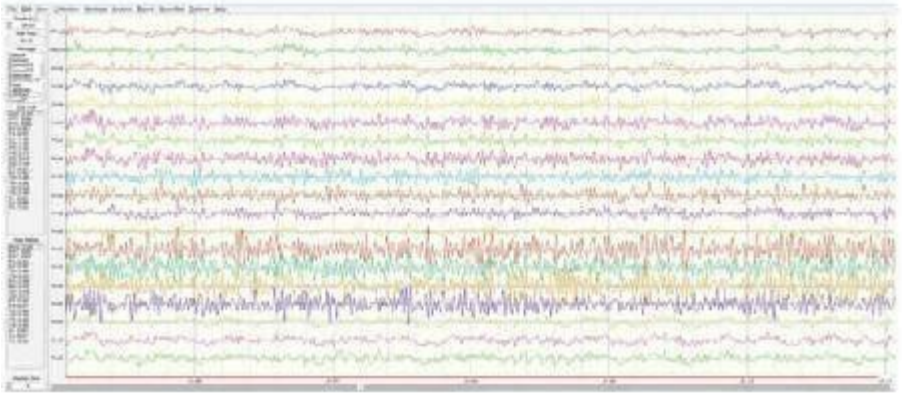
Graphic 6B(5)

Area merah di otak tempat panah biru mengarah 6B (4) merupakan daerah yang mengelilingi kelenjar pineal sekaligus daerah yang disebut daerah Brodmann 30, yang berhubungan dengan emosi yang kuat dan terbentuknya ingatan baru. Tim kami melihat pola ini berulang kali di area otak siswa yang menghasilkan gelombang otak gamma tersebut. Grafis 6B (5) adalah gambar tiga dimensi dari otak siswa yang sama dari bawah, menunjukkan sejumlah besar energi yang berasal dari dalam limbik otak.

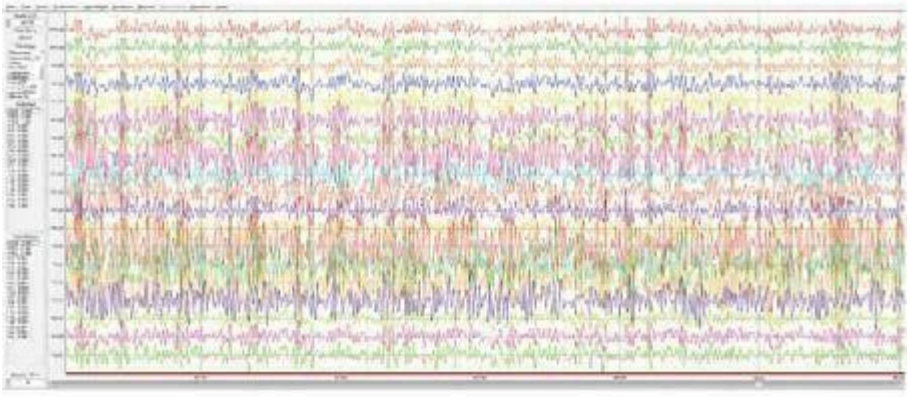
FELICIA'S BRAIN SCANS



Graphic 7A(1)

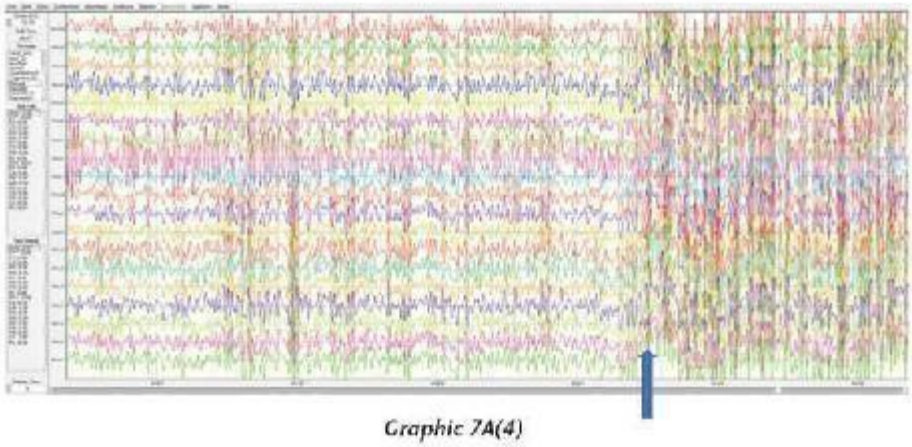


Graphic 7A(2)

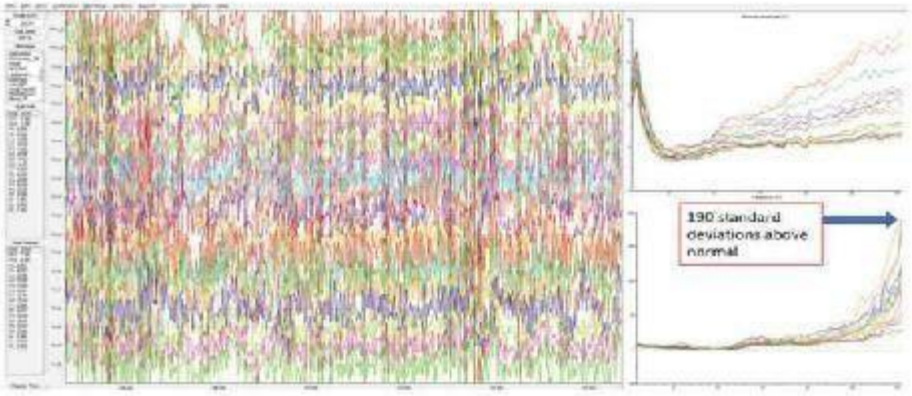


Graphic 7A(3)

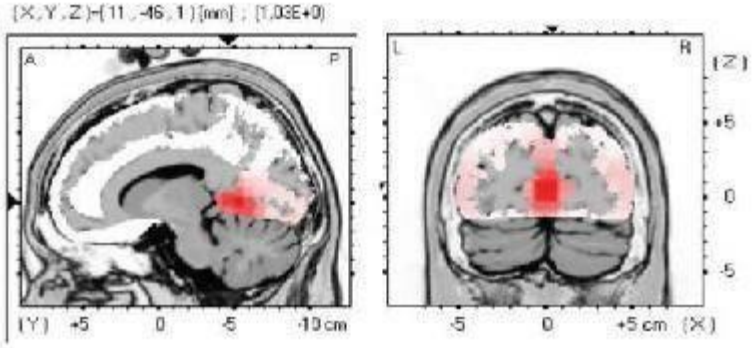
FELICIA'S BRAIN SCANS



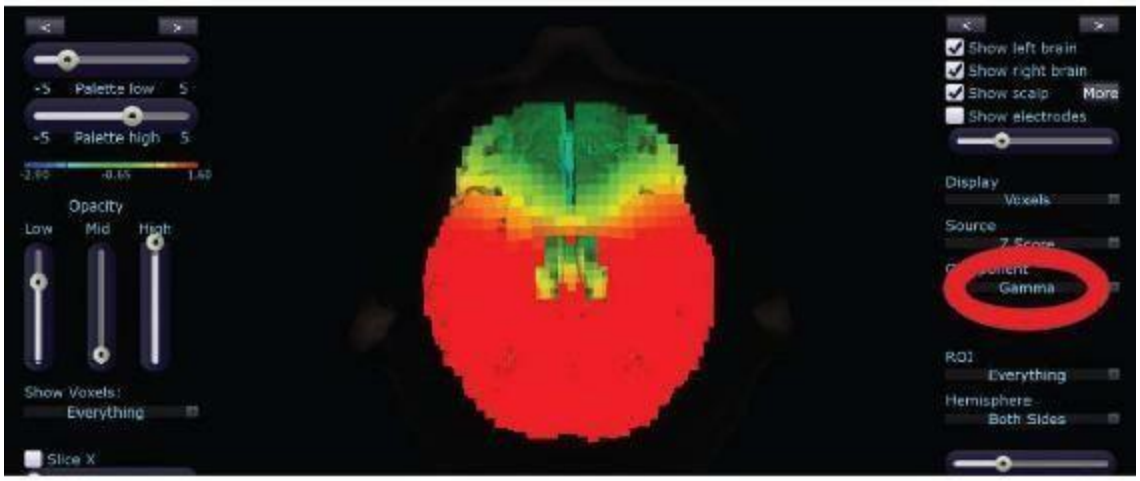
Graphic 7A(4)



Graphic 7A(5)



Graphic 7B

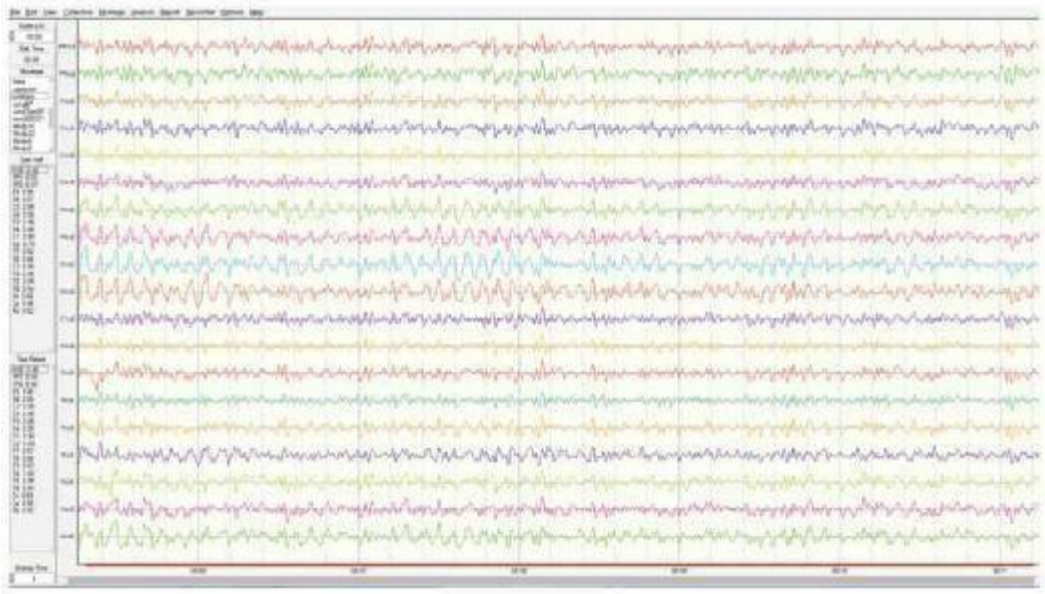


Graphic 7C

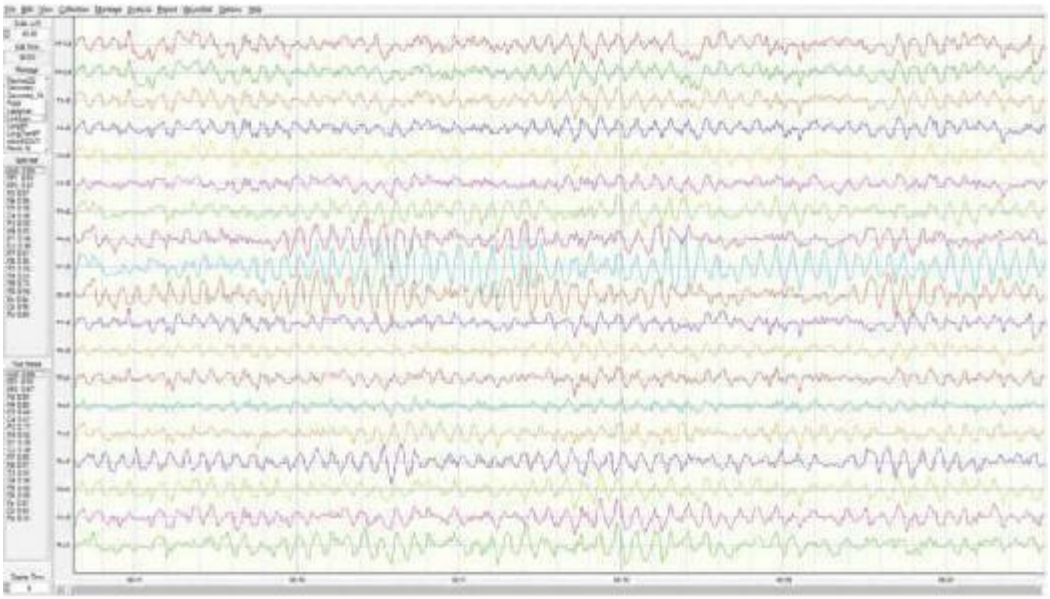
Graphic 7D

Gradik 7A (1) melalui 7A (5) menunjukkan otak Felicia dalam transisi dari beta normal ke beta tinggi sebelumnya dia pindah ke kondisi gamma berenergi tinggi. (Panah biru menunjukkan transisi.) Energi dalam gamma adalah 190 deviasi standar di atas normal saat dia terhubung ke medan terpadu. Area kelenjar pineal serta bagian otak yang memproses emosi yang kuat sangat aktif, seperti yang terlihat di 7b limbik. Melihat Grafik 7D untuk melihat perubahan pada kulit Felicia pada hari berikutnya setelah dia menerima peningkatan biologis dari bidang terpadu.

HEART COHERENCE AND BRAIN COHERENCE



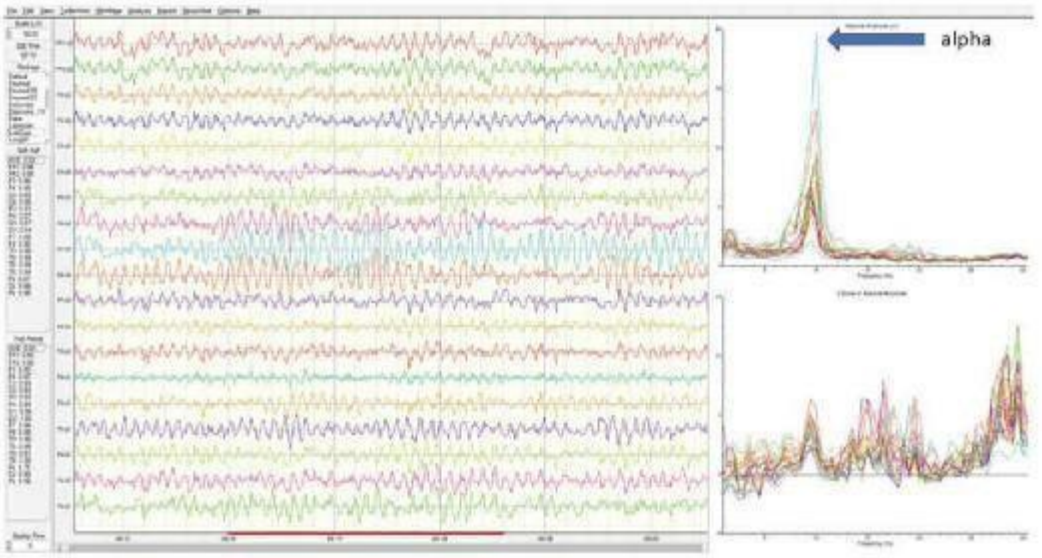
Graphic 8A



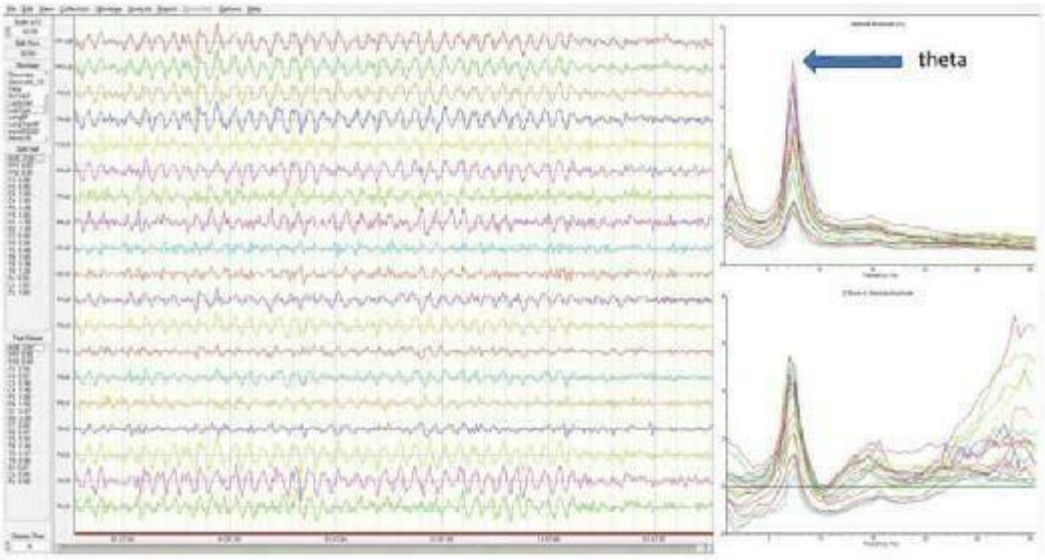
Graphic 8B

Pemindaian pertama mewakili pengukuran otak seseorang sebelum dia mengaktifkan pusat jantungnya. Otak dominan pada frekuensi gelombang otak beta yang tidak sinkron, menandakan otak sibuk dan teralihkan. Pemindaian kedua mengukur otak yang sama sekitar 10 detik kemudian saat dia bergerak ke jantung koherensi. Seluruh otak masuk ke kondisi gelombang otak alfa yang koheren.

COHERENT ALPHA AND THETA
BRAIN WAVES FROM VIEWING THE KALEIDOSCOPE

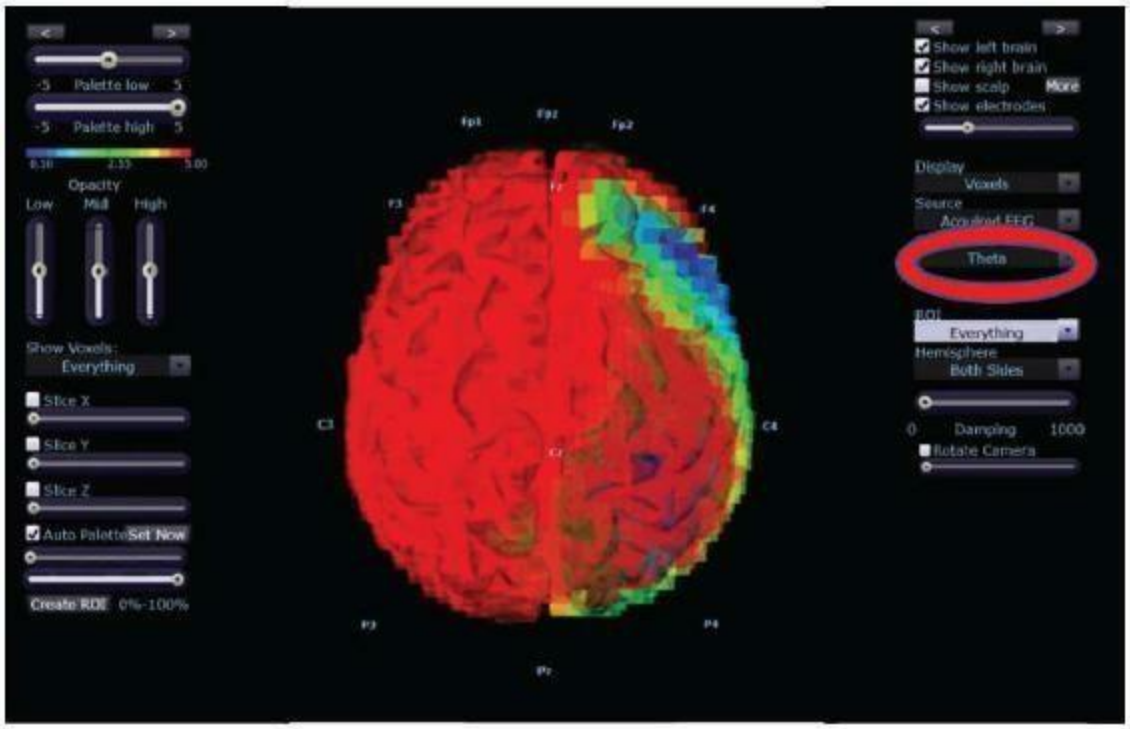


Graphic 9A(1)

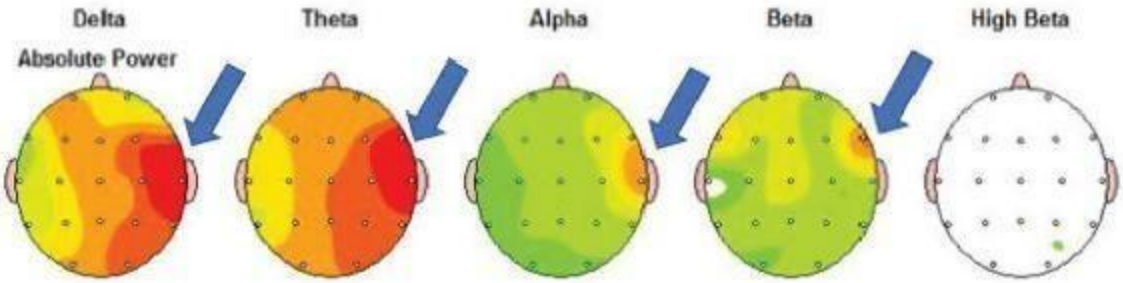


Graphic 9A(2)

CHANGES IN BRAIN ACTIVITY WHILE VIEWING THE KALEIDOSCOPE



Graphic 9A(3)

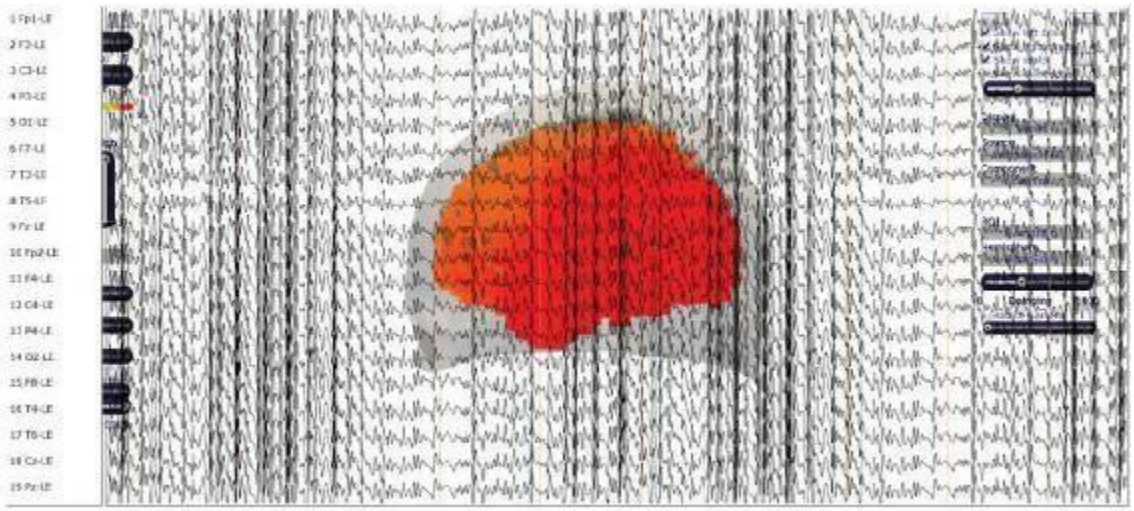


Graphic 9A(4)

Grafik 9A (1) menunjukkan pemindaian otak seorang siswa yang berada dalam gelombang otak alfa yang koheren saat menonton kaledoskop. Grafik 9A (2) mengilustrasikan seseorang dalam keadaan gelombang otak theta yang koheren sedang melihat kaleidoskop dalam keadaan trance. Grafik 9A (3) menunjukkan gambar tiga dimensi otak (hampir semuanya berwarna merah) siswa lain, menunjukkan hampir seluruh otak dalam keadaan teta. Oval merah di sebelah kanan menunjukkan otak sedang diukur dalam theta. Grafik 9A (4) menunjukkan pemindaian otak seorang siswa di otak yang berbeda frekuensi gelombang

menonton kaleidoskop. Area merah dan oranye yang ditandai dengan panah biru di sebelah kanan setiap otak menunjukkan aktivitas yang kuat dalam gelombang otak delta, theta, alfa, dan beta.

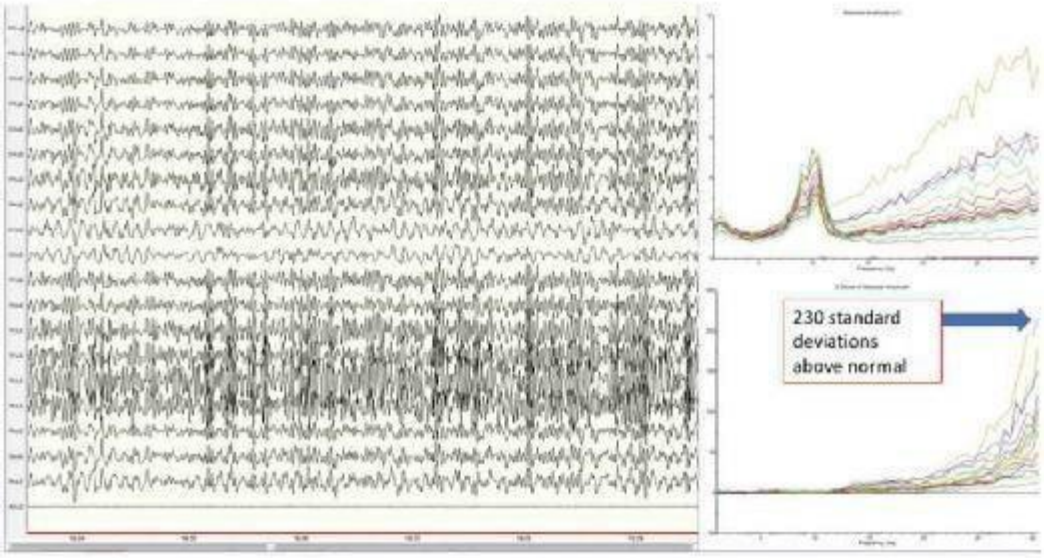
HIGH ENERGY IN THE BRAIN WHILE VIEWING THE MIND MOVIE



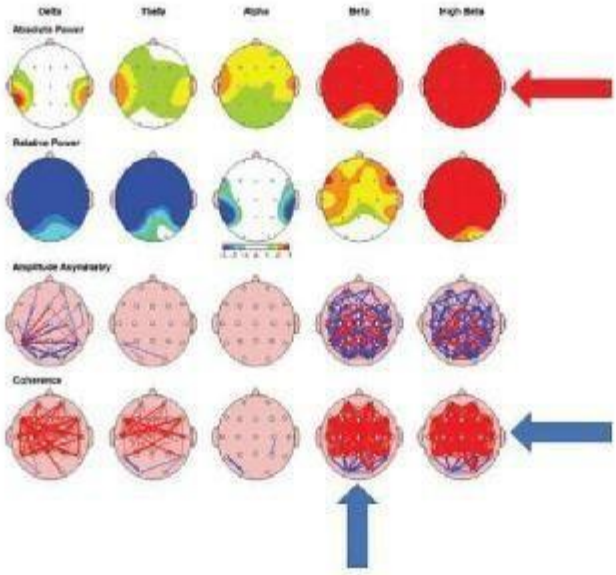
Graphic 10

Ini adalah otak yang sepenuhnya terlibat dalam pengalaman Film Pikiran. Ada sejumlah besar gelombang otak beta dan gamma tinggi yang koheren mengaktifkan seluruh otak.

BRAIN ACTIVITY WHILE DIMENSIONALIZING A SCENE IN THE MIND MOVIE



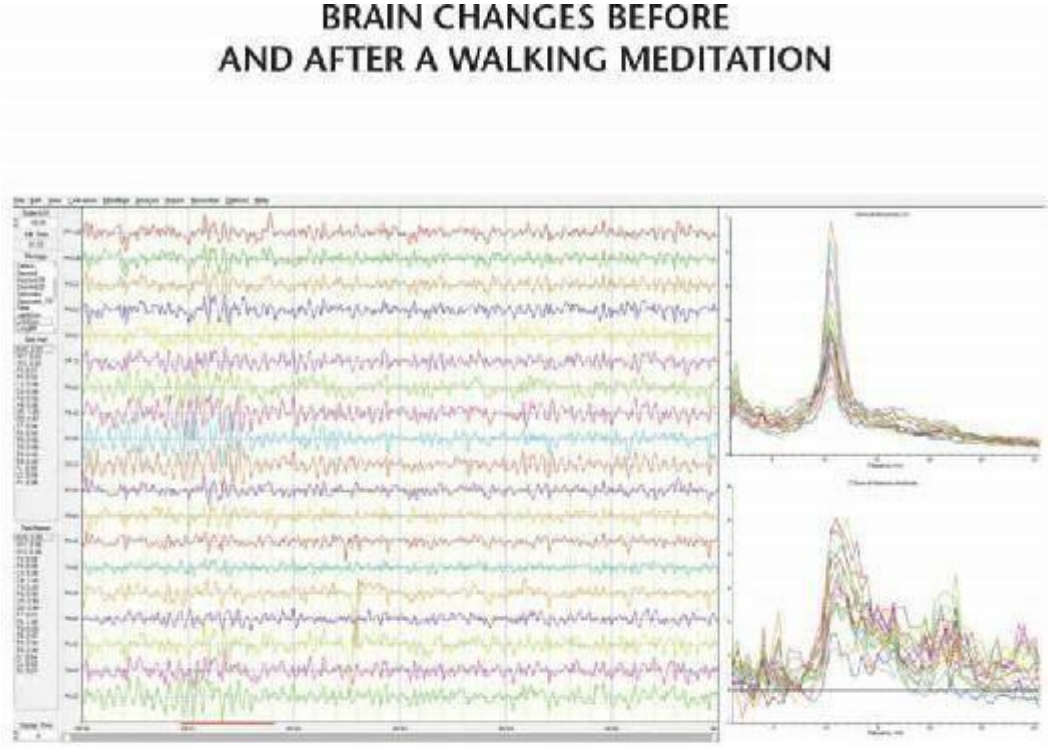
Graphic 11A



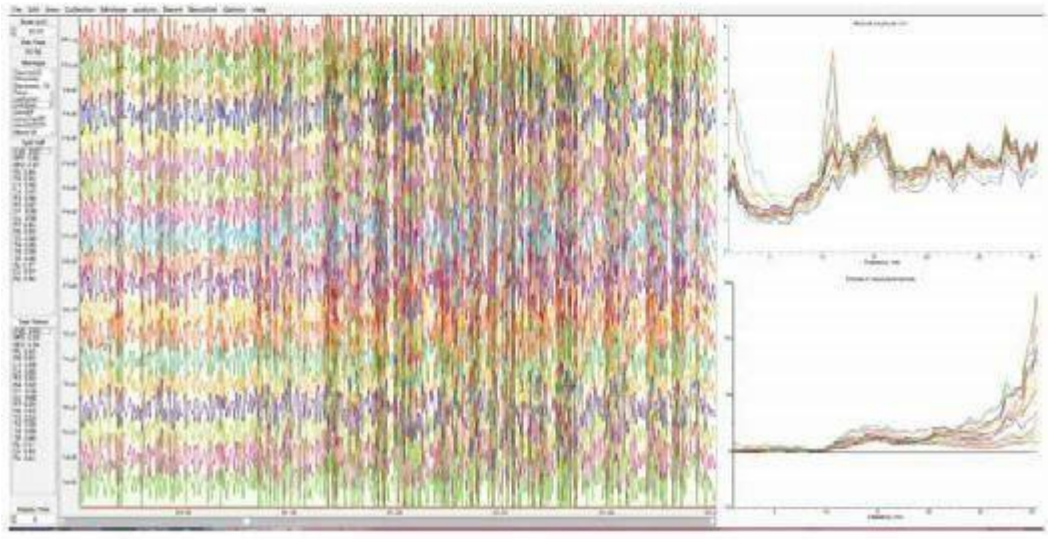
Graphic 11B

Ketika orang ini membuat dimensi sebuah adegan di Film Pikirannya selama meditasi, dia melaporkan bahwa dia memiliki pengalaman indrawi yang utuh tanpa indra fisiknya. Di Grafik 11A Anda bisa melihat otaknya berada dalam koheren beta tinggi dan gamma. Energi di otaknya sekitar 230 deviasi standar di atas normal. Panah merah masuk Grafik 11B menunjukkan bahwa ada cukup banyak energi dalam versi beta tinggi saat dia bergerak menjadi gamma. Panah biru menunjukkan bahwa ada banyak koherensi di otak juga. Penting

untukdicatat bahwa dia tidak bisa membuat otaknya melakukan ini. Pengalaman itu terjadi padanya.



Graphic 12A

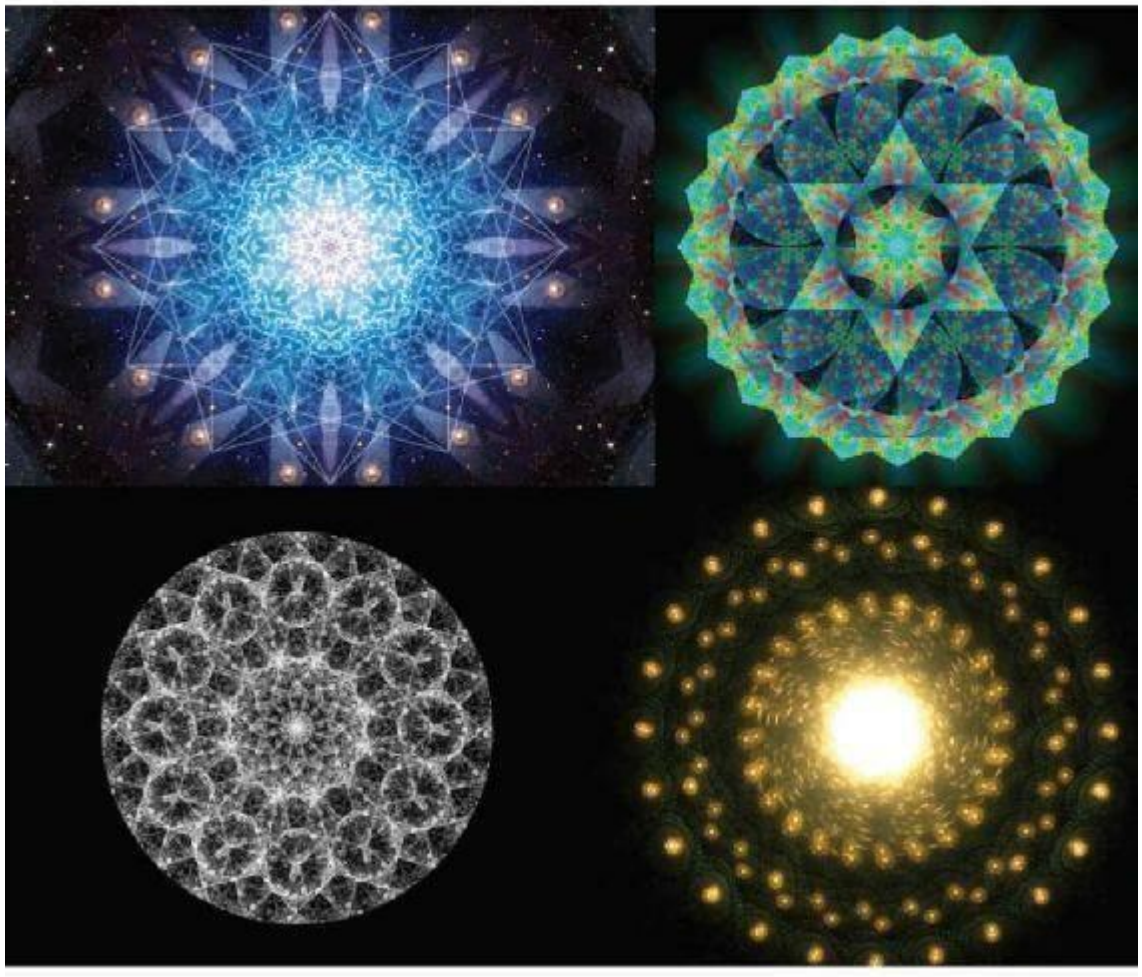


Graphic 12B

Grafik 12A menunjukkan pengukuran dasar seseorang dengan gelombang otak beta dan alfa normal sebelum meditasi berjalannya. Jika Anda meninjau pasca-pemindaiannya di Grafik 12B

, satu jam dua puluh menit kemudian, Anda akan melihat dia mengubah otaknya ke kondisi gamma berenergi tinggi.

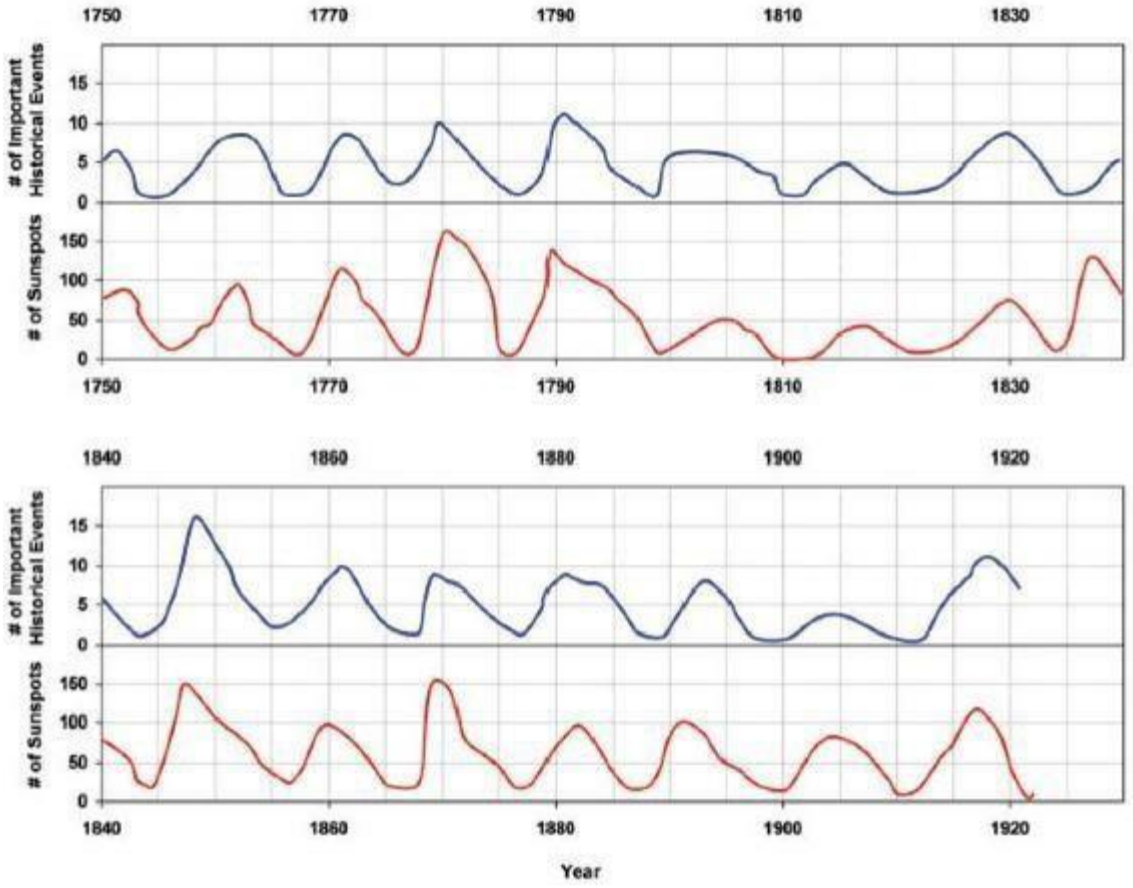
STANDING WAVES OF INFORMATION



Graphic 13A

Pola fraktal dalam bentuk konfigurasi geometris yang kompleks adalah gelombang frekuensi dan informasi yang berdiri yang dapat diacak oleh otak menjadi citra yang sangat kuat. Meskipun gambar tersebut adalah dua dimensi, mereka memberi Anda gambaran tentang bagaimana pola muncul.

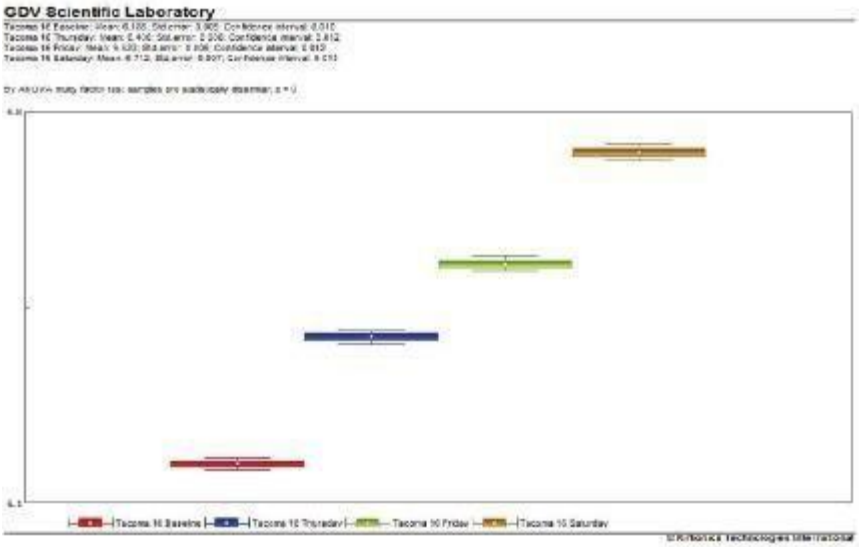
CORRELATION BETWEEN SOLAR ACTIVITY AND HUMAN EVENTS



Graphic 14

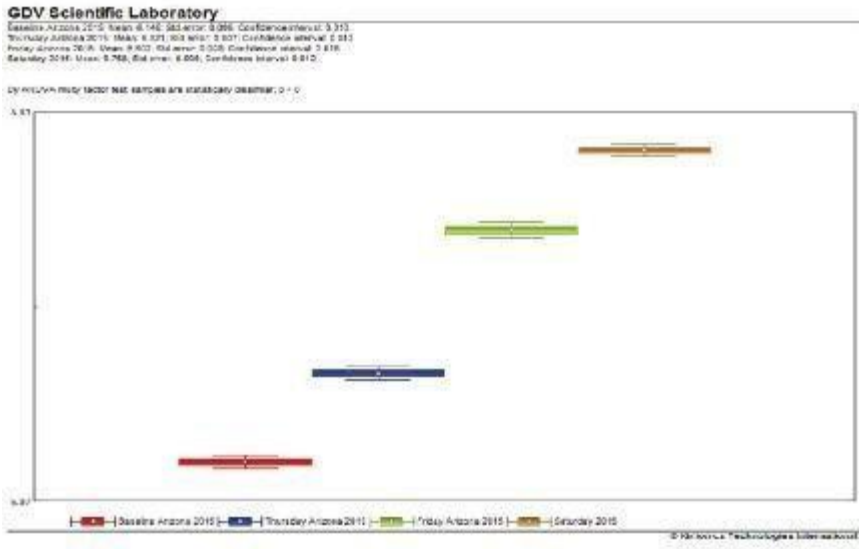
Selama tahun 1749 hingga 1926, Alexander Chizhevsky membandingkan jumlah tahunan peristiwa politik dan sosial yang penting dengan peningkatan aktivitas matahari. Pada grafik, garis biru menggambarkan flare matahari dan garis merah berhubungan dengan rangsangan manusia. Perhatikan bahwa setiap kali ada aktivitas matahari tinggi, ada korelasi dengan peristiwa manusia yang meningkat.dibuat dari data yang disediakan dalam terjemahan makalah Alexander Chizhevsky “Faktor fisik dari proses sejarah. "

COMPARING THE ENERGY OF THE ENTIRE DAY
WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY
TACOMA, WASHINGTON, 2016



Graphic 15A

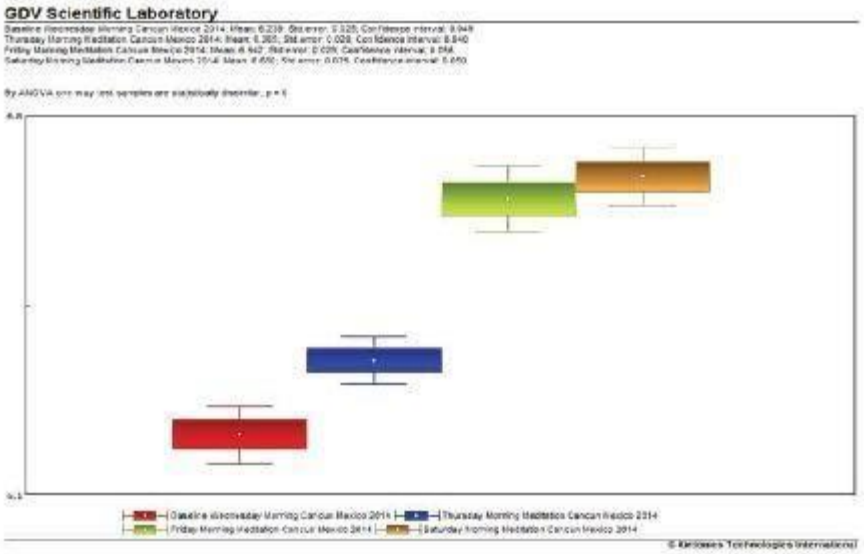
COMPARING THE ENERGY OF THE ENTIRE DAY
WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY
CAREFREE, ARIZONA, 2015



Graphic 15B

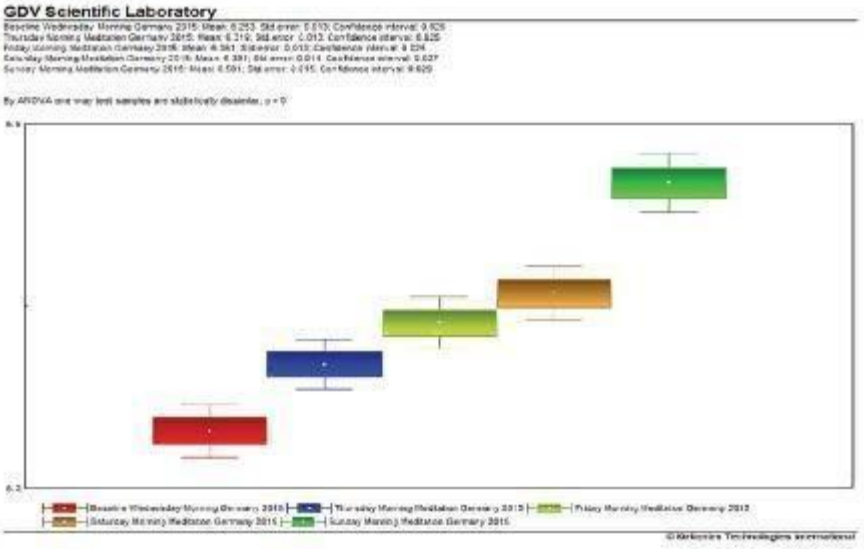
Grafik 15A dan 15B mendemonstrasikan peningkatan energi kolektif ruangan selama 3 hari dalam lokakarya lanjutan kami. Baris pertama, dengan warna merah, adalah ukuran dasar kami dan menunjukkan energi ruangan sebelum acara dimulai pada hari Rabu. Saat Anda melihat garis merah, biru, hijau, dan coklat (masingmasing warna mewakili hari yang berbeda), Anda akan melihat bahwa setiap hari energi terus meningkat.

COMPARING THE ENERGY OF THE MORNING MEDITATIONS
WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY
CANCUN, MEXICO, 2014



Graphic 15C

COMPARING THE ENERGY OF EACH MORNING MEDITATION
WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY, SUNDAY
MUNICH, GERMANY, 2015



Graphic 15D

Di Grafik 15C dan 15D , skala warna yang sama berlaku; namun, pengukuran ini mencerminkan interval waktu tertentu selama setiap meditasi pagi hari. Grafik 15D memiliki garis hijau ekstra karena kami mengukur energi ruangan selama meditasi kelenjar pineal pukul 4 pagi. Seperti yang Anda lihat, energi sangat tinggi pagi itu.

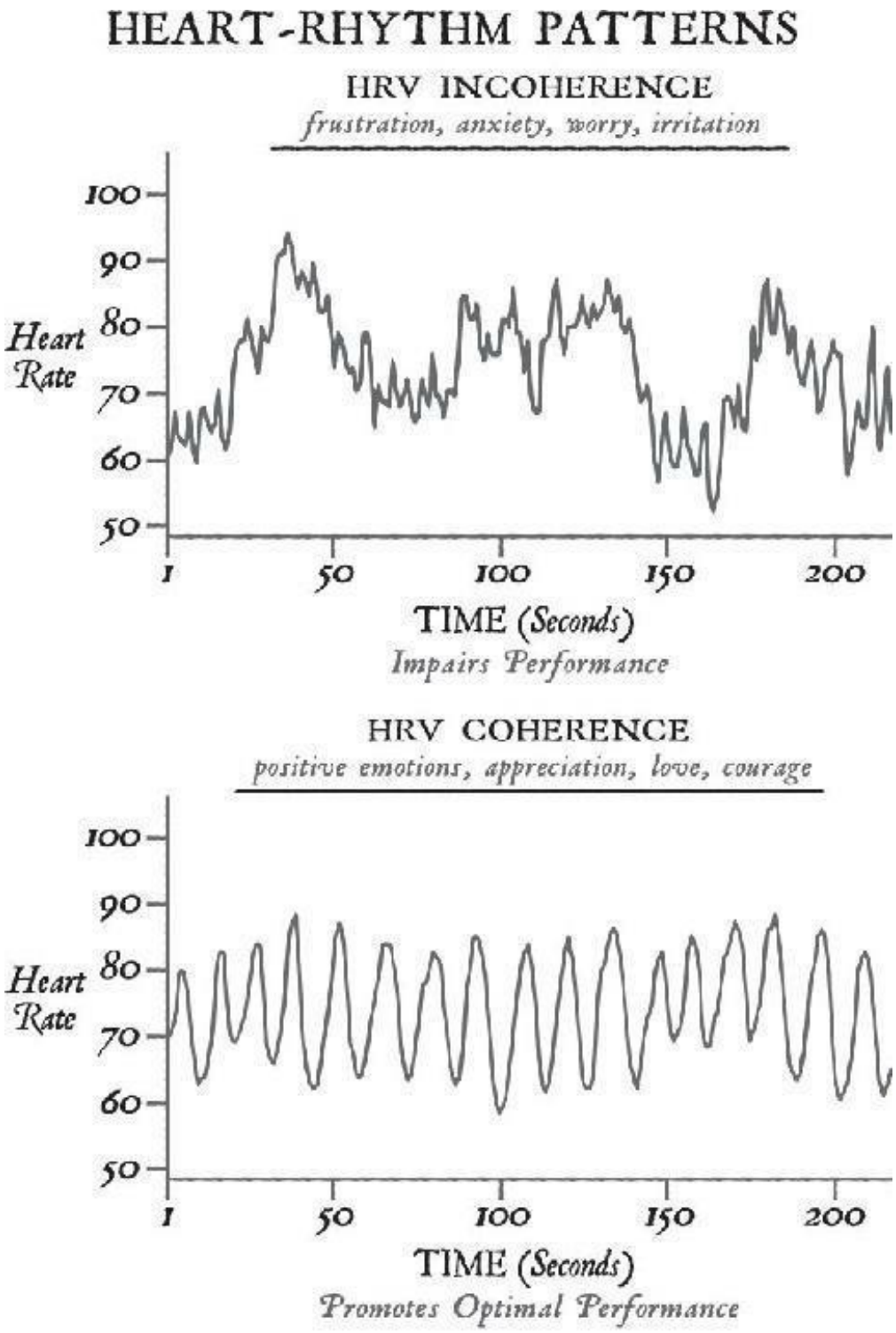


Figure 7-1

Pujian untuk HeartMath Institute, grafik HRV teratas mewakili irama jantung yang tidak koheren sebagai a hasil dari perasaan emosi seperti kebencian, ketidaksabaran, dan frustrasi. Grafik HRV bawah mewakili ritme jantung yang koheren sebagai hasil dari perasaan emosi seperti terima kasih, penghargaan, dan kebaikan.

Ketika HRV kita berada dalam pola koheren jantung, itu mencerminkan peningkatan sinkronisasi dan harmoni dalam dua cabang ANS, serta dalam aktivitas yang terjadi di pusat otak tingkat tinggi kita. Begitu banyak dari apa yang telah kita pelajari dari pengobatan Barat telah menyebabkan kita percaya bahwa kita tidak dapat mengontrol sistem saraf otonom tubuh kita (seperti detak jantung dan tekanan darah) karena fungsi tersebut berada di luar wilayah pikiran sadar, belum lagi pemisahan antara sistem saraf sukarela dan tidak disengaja. Akan tetapi, kita sekarang tahu bahwa Anda tidak perlu menjadi seorang yogi atau mistik untuk dapat menguasai keterampilan semacam itu. Anda hanya harus menjadi supernatural, yang bisa dipelajari. Inilah salah satu alasan mengapa HMI mengajarkan pentingnya koherensi hati tidak hanya kepada individu, tetapi juga kepada TNI, penegak hukum, sekolah, atlet.

Manfaat Koherensi Jantung

Ketika kita memilih untuk mengembangkan dan mengalami peningkatan emosi dan sinyal koheren dari emosi yang meningkat tersebut mencapai otak, jika amplitudo sinyal cukup tinggi, bahan kimia yang setara dengan perasaan dan emosi tersebut dilepaskan ke dalam tubuh. Kami menyebutnya perasaan, dan perasaan positif seperti ini membuat kita merasa lebih ringan dan lebih bebas — dengan kata lain, energi seluruh keadaan Anda meningkat. Jika Anda merasakan peningkatan kesejahteraan dalam lingkungan yang aman, energi dari perasaan tersebut menggerakkan aliran setidaknya 1.400 perubahan biokimia dalam tubuh yang mendorong pertumbuhan dan perbaikan. 16 Alih-alih menarik dari bidang energi tak terlihat di sekitar tubuh Anda untuk mengubah energi menjadi kimia, sekarang Anda menambah dan memperluas bidang itu, menghasilkan ekspresi kimia baru yang mencerminkan perubahan energi. Bagaimana? Jika tiga pusat energi pertama tubuh adalah konsumen energi ketika kita tidak seimbang, jantung adalah peluruh energi, dan ketika Anda mengistirahatkan perhatian di dalam hati untuk menciptakan dan mempertahankan emosi yang meningkat, energi koheren itu menyebabkan jantung Anda berdetak. seperti drum. Detak yang koheren dan ritmis itulah yang menciptakan medan magnet yang terukur di sekitar jantung Anda, dan dengan demikian tubuh Anda. Persis seperti ketukan terfokus pada sebuah drum yang menghasilkan gelombang suara yang terukur, semakin kuat ritme jantung yang koheren, maka semakin luas bidang Anda.

Di sisi lain, ketika Anda merasa sakit hati, marah, stres, cemburu, marah, tersaingi, atau frustasi, sinyal dari jantung ke otak menjadi tidak koheren, dan ini memicu pelepasan sekitar 1.200 bahan kimia ke dalam tubuh sama dengan perasaan itu. 17 Pembuangan bahan kimia ini berlangsung sekitar 90 detik hingga dua menit. Dalam jangka pendek, perasaan stres ini tidak berbahaya; sebenarnya, jika hal itu diselesaikan, mereka meningkatkan ketahanan Anda.

Namun, efek jangka panjang dari emosi bertahan hidup yang tidak terselesaikan membuat seluruh tubuh menjadi tidak koheren, membuat Anda rentan terhadap tantangan kesehatan terkait stres. Emosi bertahan hidup ini menarik dari bidang di sekitar tubuh Anda, menyebabkan Anda merasa terpisah dan materialistis karena Anda menempatkan sebagian besar fokus dan perhatian Anda pada materi, tubuh Anda, lingkungan, waktu, dan tentu saja, sumber masalah Anda.

Di antara temuan HMI yang paling signifikan adalah bahwa apa yang kita rasakan dari menit ke menit, detik ke detik memengaruhi Jantung, dan bahwa perasaan serta emosi kita adalah aspek kunci untuk membuka kunci "kecerdasan jantung." Karena perasaan dan emosi adalah energi yang memancarkan medan magnet yang kuat, semakin kuat perasaan yang ditinggikan, semakin kuat medan magnetnya. Nyatanya, jantung menghasilkan medan magnet terkuat di dalam tubuh — kekuatan nya lima ribu kali lipat lebih besar dari medan yang diproduksi oleh otak. 18

Letakkan jari Anda di pergelangan tangan dan rasakan denyut nadi Anda. Denyut nadi adalah gelombang energi yang disebut gelombang tekanan darah dan bergerak ke seluruh tubuh Anda, memengaruhi segalanya, termasuk fungsi otak. Denyut magnetis jantung tidak hanya bergema melalui setiap sel tubuh, tetapi juga menghasilkan medan di sekitar tubuh Anda yang dapat diukur hingga 8 hingga 10 kaki menggunakan detektor sensitif yang disebut magnetometer. 19 Saat Anda mengaktifkan jantung dengan memanggil emosi yang meningkat, Anda tidak hanya menyiarkan energi itu ke setiap sel; Anda juga memancarkan perasaan itu ke luar angkasa. Di sinilah jantung bergerak melampaui biologi dan menuju fisika.

Menggunakan electroencephalograms, para ilmuwan di laboratorium HMI menemukan bahwa ketika jantung masuk ke koherensi, gelombang otak masuk dengan ritme jantung pada frekuensi 0,10 Hz dan juga sinkronisasi antara jantung dan otak meningkat ketika subjek berada di jantung- keadaan yang koheren. Frekuensi koheren 0,10 Hz telah terbukti sebagai kondisi kinerja optimal yang terkait dengan peningkatan akses ke intuisi dan panduan internal kami yang lebih dalam. Setelah pikiran analitis menyingkir, individu dapat menuruni tangga kesadaran dari gelombang otak Alfha ke theta ke delta — keadaan di mana fungsi restoratif dalam tubuh berlangsung. Secara kebetulan, kami sering melihat siswa kami melaporkan pengalaman mendalam atau mistis di delta dalam sekitar 0,09 hingga 0,10 Hz (0,09 Hz hanyalah seperseratus siklus per detik dari koherensi optimal yang dilaporkan) sementara hati mereka berada dalam keadaan yang sangat koheren. Namun, amplitudo energi yang dihasilkan jantung meningkatkan tingkat energi di otak, dalam beberapa kasus lebih dari 50 hingga 300 kali lipat dari tingkat normal atau lebih.

Bukti pendukung koherensi jantung-otak ditunjukkan lebih lanjut oleh serangkaian eksperimen yang dilakukan oleh Gary Schwartz, Ph.D., dan rekan-rekannya di Universitas Arizona. Dalam eksperimen mereka, mereka menemukan komunikasi yang tidak dapat

dijelaskan antara jantung dan otak yang tidak masuk akal melalui jalur komunikasi neurologis atau lainnya. Penemuan ini menetapkan fakta bahwa interaksi energik antara jantung

dan otak ada melalui medan elektromagnetik. 20 Kedua contoh menunjukkan fakta bahwa ketika kita memfokuskan perhatian kita pada hati dan emosi kita, detak jantung bertindak sebagai penguat. Ini meningkatkan sinkronisasi antara jantung dan otak kita dan menciptakan koherensi tidak hanya di organ fisik, tetapi juga di medan elektromagnetik yang mengelilingi tubuh kita.

Yang juga patut diperhatikan adalah tepat di belakang tulang dada terdapat kelenjar kecil yang disebut timus, yang memiliki hubungan intim dengan pusat jantung. Sebagai salah satu organ utama sistem kekebalan, timus memiliki peran penting dalam mempromosikan sel T, yang melindungi tubuh dari patogen seperti bakteri dan virus. Kelenjar timus berfungsi secara optimal hingga masa pubertas, tetapi kelenjar ini mulai menyusut seiring bertambahnya usia karena penurunan alami dalam produksi hormon pertumbuhan manusia.

Seperti banyak organ vital lainnya, timus juga rentan terhadap efek negatif stres jangka panjang. Ketika kita hidup dalam mode darurat untuk waktu yang lama dan mengurangi medan energi vital kita, semua energi kita diarahkan ke luar untuk melindungi kita dari ancaman eksternal, menyisakan sedikit energi untuk melindungi kita dari ancaman internal. Akhirnya, ini menyebabkan disfungsi sistem kekebalan. Maka, masuk akal bahwa saat pusat jantung diaktifkan dengan energi, dengan memobilisasi sistem saraf parasimpatis untuk pertumbuhan dan perbaikan, kelenjar timus juga menjadi lebih aktif, karena sekarang kita menambah energi di kelenjar itu. Oleh karena itu, kelenjar timus juga harus mendapat manfaat dari praktik mempertahankan koherensi di dalam tubuh, membantu mendukung vitalitas keseluruhan sistem kekebalan kita dan kesehatan jangka panjang.

Anda telah mempelajari sebelumnya dalam buku ini bahwa dalam studi independen saya sendiri, ketika siswa kami mampu merasakan dan mempertahankan rasa syukur dan emosi lain yang meningkat selama total 15 hingga 20 menit per hari selama empat hari, energi emosi menandakan sel kekebalan. gen untuk membuat protein yang disebut immunoglobulin A. Peningkatan IgA yang signifikan adalah contoh sempurna dari salah satu dari banyak efek positif koherensi jantung.

Inti dari semua ini adalah kualitas ritme jantung kita memiliki konsekuensi bagi kesehatan kita secara keseluruhan. Jika jantung berdetak dalam ritme yang harmonis, efisiensinya mengurangi stres pada sistem tubuh lain, memaksimalkan energi kita, dan menciptakan keadaan di mana kita berkembang secara mental, emosional, dan fisik. Jika ada ketidakharmonisan dalam ritme jantung kita, yang terjadi adalah sebaliknya. Ketidaksesuaian ini membuat kita memiliki lebih sedikit energi yang tersedia untuk penyembuhan dan untuk menjaga kesehatan dan proyek jangka panjang, menciptakan keresahan dalam diri kita. Keadaan internal dan menempatkan peningkatan stres pada jantung dan organ lainnya. 21 serangan

jantung dan penyakit jantung, misalnya, terjadi ketika tubuh mengalami stres dalam waktu yang lama. Namun, ketika kita dengan sengaja memilih emosi yang tinggi, tidak terlalu berfokus pada ketidakharmonisan dan lebih banyak pada rasa syukur, tubuh kita merespons secara positif dan kita menikmati kesehatan yang lebih baik.

Lain kali Anda menggunakan emosi yang meningkat untuk menyesuaikan diri dengan masa depan Anda dan merangkul perasaan itu sebelum peristiwa terungkap — dan merasa bersyukur bahwa peristiwa tersebut telah terjadi — ketahuilah bahwa hal terburuk yang mungkin dapat terjadi pada Anda adalah Anda mulai menyembuhkan.

Pengaruh Stres Kronis

Ketika kita hidup dalam keadaan stres yang konstan, pusat jantung kita menjadi tidak koheren dan ini menghambat kemampuan kita untuk mencipta. Menanggapi ritme jantung yang kacau, otak menjadi sangat sibuk disintegrasi dan tidak koheren, dan ketidaksesuaian itu tercermin dalam dua cabang ANS. Jika sistem parasimpatis adalah rem dan sistem simpatis sebagai akselerator, saat bekerja berlawanan, tubuh Anda menerima pesan seperti menginjak gas saat kaki menginjak rem. Tidak perlu banyak pengetahuan otomotif untuk memahami konsekuensi dari gaya yang berlawanan ini — kita merusak rem dan memberi tekanan pada drivetrain, sementara hambatan tersebut menghabiskan energi dan mengurangi efisiensi bahan bakar. Lama kelamaan, pembiasaan stres ini jadi melelahkan banyak bagian tubuh itu menghilangkan kemampuan kita untuk memperbaiki dan memelihara kesehatan, menghabiskan vitalitas dan daya tahan kita.

Jika daya tahan didasarkan pada manajemen energi yang efisien, Anda mungkin merasa sangat lelah, tidak sehat, dan mungkin sakit saat berada di bawah pengaruh stres kronis. Semakin kita kecanduan keadaan stres ini, semakin kecil kemungkinan kita membuka *hati*, *masuk ke dalam*, dan secara sadar menciptakan koherensi jantung.

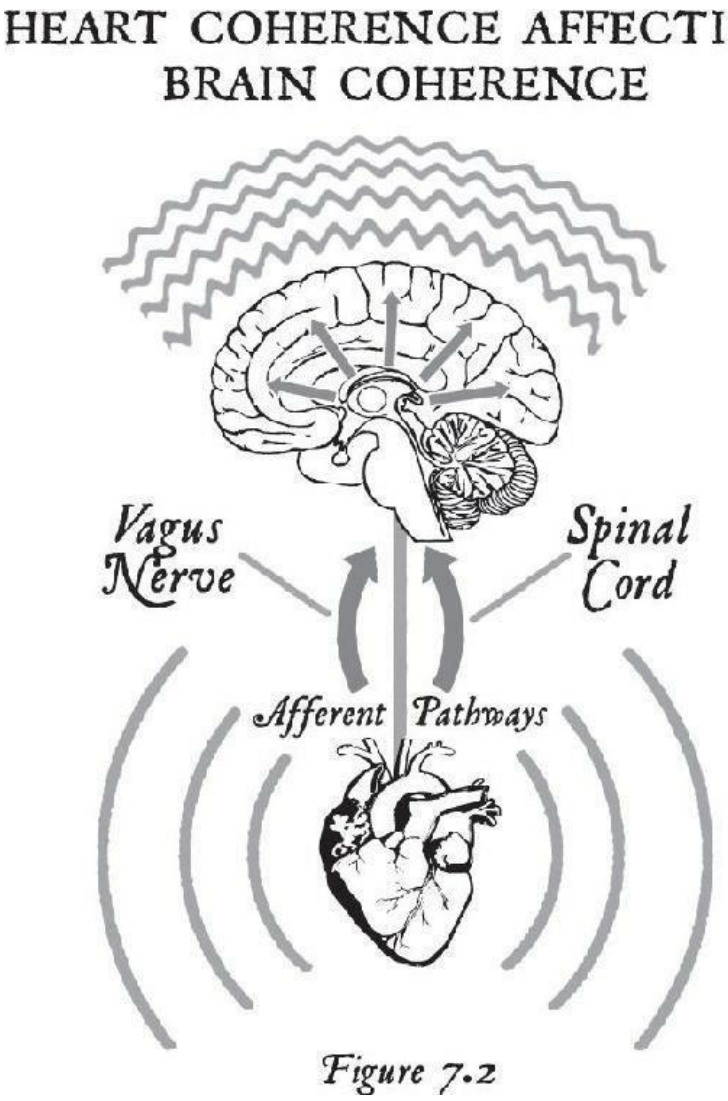
Sebuah pengalaman yang saya miliki di rumah saya di daerah pedesaan di Negara Bagian Washington menjadi contoh yang baik. Suatu malam di bulan November saya pulang kerja, memarkir mobil saya seperti biasa, dan mulai berjalan menyusuri jalan setapak sepanjang 40 yard menuju rumah saya. Itu gelap gulita. Sekitar 30 meter dari pintu depan saya, di sebelah kanan saya, saya mendengar geraman tidak menyenangkan datang dari balik bebatuan yang sangat besar. Segera, saya mempersempit fokus saya pada materi (sesuatu) dan mendapati diri saya berpikir, Apa yang bisa bersembunyi di kegelapan? Saya mulai mencari dalam pikiran saya dan kemudian lingkungan saya untuk hal-hal yang diketahui dari bank memori masa lalu saya untuk memprediksi masa depan saya. Mungkinkah itu salah satu anjingku? Saya bertanya-tanya. Saya mulai memanggil nama mereka, tetapi tidak ada jawaban. Saat saya mengambil beberapa langkah lagi, geraman itu menjadi lebih keras.

Tanpa saya harus memikirkan untuk memobilisasi energi dalam tubuh saya, rambut di belakang leher saya berdiri, detak jantung dan laju pernapasan saya meningkat, dan indra saya menjadi lebih tinggi dalam persiapan untuk melawan atau lari. Saya mengeluarkan ponsel saya dan menyalakan senter untuk mempersempit fokus saya pada kemungkinan ancaman, tetapi saya masih tidak bisa melihat apa yang membuat suara itu. Dari kegelapan, geraman terus berlanjut. Saya perlahan mundur dan akhirnya melarikan diri ke gudang saya, di mana tangan peternakan saya menyingkirkan kuda untuk malam itu. Kami mengambil senjata dan senter kami dan kembali ke tempat kejadian tepat pada waktunya untuk melihat seekor cougar dan anaknya bergegas pergi melalui semak-semak.

Anda mungkin dapat menyimpulkan dari cerita ini bahwa situasi yang sangat menegangkan seperti ini bukanlah saatnya untuk membuka hati atau percaya pada hal yang tidak diketahui. Ini bukan waktunya untuk mengalihkan perhatian Anda dari hal-hal di dunia material luar Anda untuk fokus pada kemungkinan baru dalam pikiran Anda. Ini adalah waktu untuk lari, bersembunyi, atau bertarung. Tetapi jika Anda terus-menerus terpikat pada keadaan melawanatau-lari — bahkan jika tidak ada cougar di semak-semak — Anda akan cenderung tidak ingin menutup mata dan masuk ke dalam karena Anda harus tetap memperhatikan ancaman yang dirasakan di luar dirimu. Tidak ada informasi baru yang dapat memasuki sistem saraf Anda yang tidak setara atau relevan dengan emosi yang Anda alami, sehingga Anda tidak dapat memprogram tubuh Anda untuk tujuan baru. Jadi masuk akal jika semakin Anda hidup dalam kecanduan hormon stres dalam kehidupan normal Anda, semakin kecil kemungkinan Anda ingin berkreasi, bermeditasi, atau membuka hati dan menjadi rentan.

"Otak-Jantung"

Pada tahun 1991, karya perintis J. Andrew Armor, MD, Ph.D., menunjukkan bahwa hati secara harfiah memiliki pikirannya sendiri. Dengan sebanyak 40.000 neuron, jantung memiliki sistem saraf yang berfungsi secara independen dari otak. Istilah teknis yang digunakan untuk sistem ini adalah jantung intrinsik sistem saraf, lebih dikenal sebagai "otak-jantung". 22 penemuan ini begitu monumental sehingga mengarah ke bidang ilmu baru yang disebut neurokardiologi.



Ketika jantung bergerak ke dalam koherensi, ia bertindak sebagai penguat, mengirimkan informasi yang koheren melalui jalur saraf aferennya langsung ke talamus, yang menyinkronkan neokorteks dan otak. Pusat kelangsungan hidup.

Jantung dan otak dihubungkan oleh jalur eferen (turun) dan aferen (naik); Namun, 90 persen dari serabut saraf penghubung naik dari hati ke otak. 23 Armor menemukan bahwa jalur saraf aferen langsung ini terus mengirimkan sinyal dan informasi yang berinteraksi dengan dan mengubah aktivitas di otak yang lebih tinggi dan kognitif. Pusat emosional. 24 Sinyal-sinyal ini dari jantung ke otak terhubung melalui saraf vagus dan langsung berlanjut ke talamus (yang menyinkronkan aktivitas kortikal seperti berpikir, memahami, dan memahami bahasa), lalu ke lobus frontal (yang bertanggung jawab atas fungsi dan masalah pemecahan motorik), dan ke pusat kelangsungan hidup otak, amigdala (yang menandakan memori emosional). Sel inti amigdala bahkan bersinkronisasi dengan detak jantung. 25 (Lihat Gambar 7.2 .) Ini berarti

bahwa jika pusat jantung Anda terbuka, pusat kelangsungan hidup otak Anda tetap terkendali. Maka, ada kemungkinan bahwa semakin Anda berpusat pada hati, semakin kecil kemungkinan Anda bereaksi terhadap pemicu stres dalam hidup Anda. Kebalikannya juga benar: semakin sedikit energi yang Anda miliki di pusat jantung Anda, semakin besar kemungkinan Anda akan hidup dalam mode bertahan hidup.

Ini memberi tahu kita bahwa perasaan dan ritme jantung kita memengaruhi ingatan dan respons emosional yang terjadi dalam diri kita, sehingga stres dan kecemasan dapat memicu pola gelombang otak untuk menyesuaikan dengan kebiasaan kecemasan di masa lalu. Sebaliknya, seperti komputer yang mencocokkan pola, peningkatan emosi jantung dapat menghasilkan koherensi dalam pola gelombang otak, jadi jika Anda memanggil perasaan masa depan Anda dengan menciptakan keadaan yang lebih tinggi, otak Anda mulai meletakkan jaringan saraf untuk emosi masa depan atau takdir baru itu. Penemuan jalur saraf aferen Armour dari jantung ke otak membuktikan bahwa jantung secara mandiri memproses emosi, merespons langsung ke lingkungan, dan mengatur ritme — tanpa menerima informasi dari otak. Itu karena hati dan ANS selalu bekerja sama. 26

Sederhananya, emosi dan perasaan yang berasal dari hati memainkan peran penting dalam cara kita berpikir, memproses informasi, merasakan, dan memahami dunia dan tempat kita di dalamnya. 27 Begitu pusat jantung diaktifkan, ia bertindak sebagai penguat untuk memulai otak, meningkatkan aktivitasnya, dan menciptakan keseimbangan, keteraturan, dan koherensi di seluruh tubuh.

HIDUP PUSAT JANTUNG

Seperti yang saya katakan sebelumnya, setiap pikiran yang Anda pikirkan menghasilkan chemistry yang sesuai dengan pikiran itu, yang pada gilirannya menciptakan emosi. Oleh karena itu, Anda hanya disarankan untuk pikiran-pikiran yang setara dengan keadaan emosi Anda. Kami sekarang tahu bahwa ketika siswa kami berpusat pada jantung dan merasakan lebih keutuhan dan kesatuan, mereka kurang terpisah dari impian mereka. Ketika mereka merasakan rasa syukur, kelimpahan, kebebasan, atau cinta, semua emosi itu menyambut pikiran yang sesuai. Emosi yang berpusat pada hati itu membuka pintu ke pikiran bawah sadar sehingga Anda dapat memprogram sistem saraf otonom Anda sama dengan pikiran-pikiran masa depan baru Anda. Kita juga tahu bahwa jika mereka hidup dalam perasaan takut atau kekurangan tetapi mencoba berpikir bahwa mereka berlimpah, mereka tidak dapat menghasilkan efek yang dapat diukur, karena perubahan hanya dapat terjadi ketika pikiran sejalan dengan keadaan emosi tubuh.

Mereka dapat berpikir positif semua yang mereka inginkan, tetapi tanpa perasaan atau emosi yang sesuai dengan pikiran itu, pesan tidak dapat dirasakan atau dipahami di seluruh tubuh.

Jadi Anda bisa mengulangi penegasan Saya tidak takut sampai wajahmu membiru, tapi jika itu takut Anda benar-benar merasakan, pikiran itu Saya tidak takut tidak pernah berhasil melewati batang otak, yang berarti Anda tidak memberi sinyal pada tubuh dan ANS ke takdir baru yang spesifik. Perasaan inilah yang menghasilkan muatan emosional (energi) untuk merangsang ANS Anda menuju takdir yang berbeda. Tanpa perasaan, keterputusan tetap ada antara otak dan tubuh Anda — antara pikiran sehat dan perasaan sehat — dan Anda tidak dapat mewujudkan keadaan baru itu.

Hanya ketika Anda mengubah energi Anda, Anda dapat menghasilkan efek yang lebih konsisten. Jika Anda mempertahankan emosi yang meningkat ini setiap hari, akhirnya tubuh Anda, dalam kecerdasan bawaannya, mulai membuat perubahan genetik relatif seperti yang saya jelaskan sebelumnya. Itu karena tubuh percaya bahwa emosi yang Anda rangkul berasal dari pengalaman di lingkungan Anda. Jadi ketika Anda membuka pusat hati Anda, berlatih merasakan emosi sebelum pengalaman itu terjadi, dan mengawinkannya dengan niat yang jelas, tubuh merespons seolah-olah berada di pengalaman masa depan. Koherensi hati-pikiran itu kemudian memengaruhi kimiawi tubuh dan energi Anda dalam serangkaian cara.

Jika koherensi antara jantung dan otak dapat berasal dari jantung, dan sinkronisasi keduanya menghasilkan kinerja dan kesehatan yang optimal, maka Anda harus meluangkan waktu setiap hari untuk fokus mengaktifkan pusat jantung Anda. Dengan sengaja memilih untuk merasakan emosi hati yang meningkat daripada menunggu sesuatu di luar diri Anda untuk membangkitkan emosi itu, Anda menjadi diri Anda yang sebenarnya — seorang individu yang memiliki kekuatan hati. Ketika Anda hidup dengan hati, Anda secara alami memilih cinta dan secara bawaan menunjukkannya melalui kasih sayang dan kepedulian terhadap kesejahteraan diri Anda sendiri, orang lain, dan planet Bumi. Melalui kemitraan kami dengan HMI, siswa kami telah menunjukkan bahwa dengan latihan, kami sebenarnya dapat menghasilkan, mengatur, dan mempertahankan perasaan dan emosi yang meningkat — terlepas dari peristiwa di dunia luar kami.

Dalam lokakarya kami di seluruh dunia, melalui praktik mengatur ritme jantung untuk mempertahankan emosi yang meningkat, kami mengajari siswa kami cara membangkitkan koherensi jantung dan otak. Kami kemudian mengukur kemampuan mereka menggunakan monitor HRV. Selama meditasi terbimbing, kami meminta siswa kami untuk menyerah pada perasaan syukur, kegembiraan, dan cinta, dan kami mendorong praktik harian di luar instruksi formal kami, karena ketika seseorang memilih untuk berlatih duduk dalam keadaan koherensi, itu menjadi kebiasaan. Saya berharap bahwa dengan latihan yang cukup, siswa kami dapat mengganti skrip mental lama tentang perasaan tidak berharga, takut, atau tidak aman dengan keadaan yang lebih tinggi dan jatuh cinta secara mendalam dengan kehidupan mereka. Kami

telah melihat cukup banyak dari mereka menunjukkan bahwa memang mungkin untuk menghasilkan yang positif, terukur, efek nyata dalam kehidupan mereka hanya dengan menggeser paradigma pikiran dan perasaan mereka. Orang-orang yang berdedikasi ini kembali ke rumah mereka, di mana efek positif yang telah mereka hasilkan dalam kehidupan mereka sendiri berdampak positif terhadap keluarga dan komunitas mereka, terus-menerus memperluas pengaruh getaran harmoni dan koherensi mereka di seluruh dunia.

Dengan berulang kali mempraktikkan pengaturan keadaan emosi yang meningkat, pada waktunya perasaan terus-menerus dari emosi yang meningkat menciptakan dasar emosi baru. Garis dasar ini kemudian mulai terus-menerus memengaruhi serangkaian pemikiran baru yang setara dengan perasaan yang meningkat. Penjumlahan dari pikiran-pikiran baru tersebut menciptakan tingkat pikiran baru, yang kemudian menghasilkan emosi yang lebih sesuai dengan pikiran tersebut, yang selanjutnya mempertahankan dasar itu. Ketika putaran umpan balik antara hati (tubuh) dan pikiran (otak) ini terjadi, Anda berada dalam keadaan yang sama sekali baru — kesadaran akan pikiran yang tidak terbatas dan energi cinta dan syukur yang mendalam. Pengulangan proses ini adalah apa yang dimaksud dengan rekondisi tubuh Anda, memperbaiki otak Anda, dan mengkonfigurasi ulang biologi Anda sama dengan keadaan baru Anda. Sekarang Anda secara alami, secara otomatis, dan secara teratur menyiarkan tanda elektromagnetik energi yang berbeda ke lapangan. Inilah Anda, atau Anda telah menjadi.

Buku sejarah yang tak terhitung jumlahnya dapat ditulis melalui lensa emosi yang tidak koheren. Apakah akibatnya adalah tragedi Shakespeare, genosida, atau perang dunia, emosi bertahan hidup seperti menyalahkan, kebencian, kemarahan, persaingan, dan pembalasan telah menghasilkan jejak rasa sakit, penderitaan, penindasan, dan kematian yang tidak perlu dan tidak perlu. Hasilnya menyebabkan manusia hidup dalam pertentangan dan konflik daripada dalam damai dan harmoni. Ini adalah waktu dalam sejarah ketika kita bisa memutus siklus itu. Ini adalah momen penting dalam kisah kemanusiaan di mana kebijaksanaan kuno dan sains modern berpapasan untuk memberi kita teknologi dan pemahaman ilmiah untuk belajar tidak hanya bagaimana mengelola emosi kita secara lebih efisien dan efektif, tetapi juga apa artinya bagi kesehatan, hubungan, tingkat energi, dan evolusi pribadi dan kolektif kita . Tidak perlu memindahkan gunung — hanya mengubah keadaan internal kita. Ini memungkinkan kita untuk mengubah cara kita bertindak satu sama lain, menggantikan situasi stres dengan pengalaman positif yang memberi kita energi, mengisi semangat kita, dan meninggalkan kita dengan rasa keutuhan, koneksi, dan persatuan. Otak mungkin berpikir, tetapi ketika Anda mengubah jantung Anda menjadi alat persepsi, itu tahu.

Contoh dari Lokakarya Kami

Untuk melihat contoh bagaimana koherensi jantung menciptakan koherensi otak, lihatlah Grafik 8A dan 8B di sisipan warna. Gambar pertama menunjukkan pola gelombang otak beta

normal yang relatif rendah sebelum orang tersebut mulai membuat koherensi jantung. Gambar kedua menunjukkan perubahan yang signifikan setelah orang tersebut bergerak ke dalam koherensi jantung yang berkelanjutan hanya beberapa detik kemudian. Itu karena jantung bertindak sebagai penguat untuk mempengaruhi otak untuk menciptakan gelombang otak alfa tersinkronisasi yang sangat koheren.

Di Gambar 7.3A dan 7,3B Anda akan melihat analisis HRV dari salah satu siswa kami yang diambil pada lokakarya lanjutan. Dia mengalami hari yang luar biasa. Bagan pertama, dalam Gambar 7.3A , mewakili dua meditasi, satu di pagi hari dan satu lagi sebelum makan siang, dan setiap blok mewakili lima menit waktu yang telah berlalu. Di mana Anda melihat panah abu-abu pertama di bagian atas pemindaian yang mengarah ke kanan adalah saat dia masuk ke (dan mempertahankan) koherensi jantung. Selama kami 7 SAYA meditasi, dia mempertahankan keadaan ini selama lebih dari 50 menit, sampai Anda melihat panah kedua mengarah ke kiri. Di bagian bawah pemindaian, di mana Anda melihat panah abu-abu kedua menunjuk ke bawah ke kanan, adalah ketika dia kembali ke koherensi jantung selama 38 menit selama meditasi sebelum makan siang, diakhiri dengan panah abu-abu kedua mengarah ke kiri. Anda dapat melihat dia mengembangkan keterampilan.

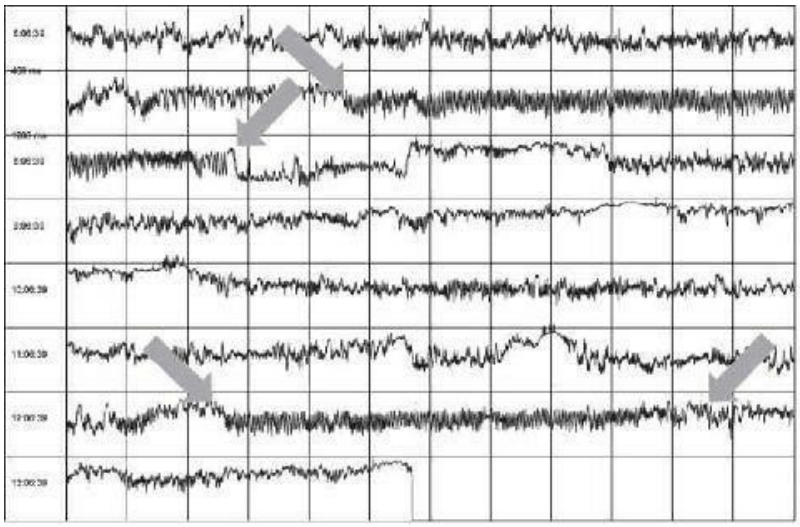


Figure 7.3A

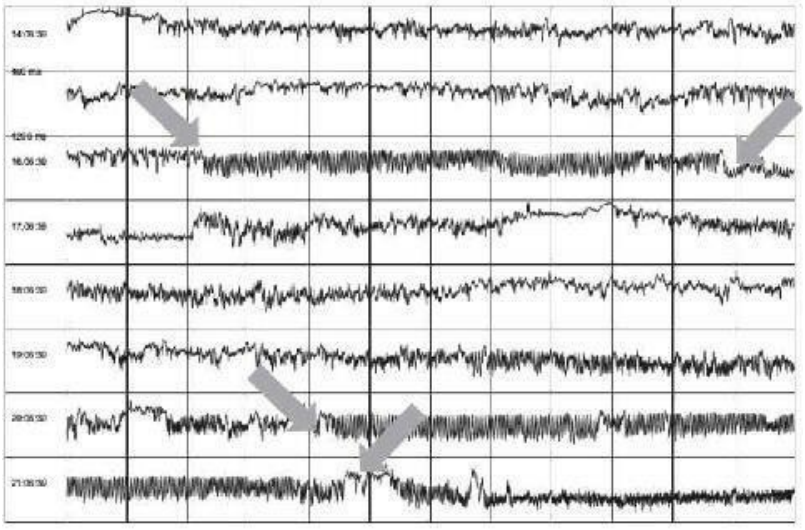


Figure 7.3B

Setiap rangkaian panah abu-abu yang menunjuk ke dalam pada kedua gambar mewakili siswa yang memasuki koherensi hati dengan mempertahankan keadaan emosi yang meningkat. Setiap blok persegi mewakili interval waktu lima menit. Dari keduanya Gambar 7.3A dan 7,3B , Anda bisa tahu dia mengembangkan keterampilan untuk mengatur keadaan internalnya.

Di Gambar 7.3B , di bagian bawah di mana dua anak panah mengarah ke dalam, siswa tersebut secara spontan memasuki koherensi hati selama lebih dari satu jam. Tubuhnya dikondisikan ke pikiran baru.

Sekarang lihat Gambar 7.3B . Pada meditasi berikutnya sore itu, jika Anda melihat sekilas di antara dua anak panah abu-abu di atas gambar, Anda dapat melihat bahwa dia masuk ke dalam koherensi jantung lagi selama hampir 45 menit. Apa yang membuat bacaan ini begitu menarik,

bagaimanapun, adalah apa yang terjadi nanti malam sekitar jam 8 PM (lihat kumpulan panah abu-abu kedua mengarah ke dalam). Karena tidak ada meditasi yang dilakukan pada saat itu, kami bertanya kepadanya nanti apa yang dia alami. Hatinya masuk ke dalam "koherensi super" selama lebih dari jam saat dia berada dalam tingkat kewaspadaan normal.

Dia memberi tahu kami bahwa dia sedang bersiap-siap untuk tidur ketika tiba-tiba dia merasakan perasaan cinta yang luar biasa. Itu sangat kuat sehingga dia harus berbaring dan menyerah padanya. Hatinya secara spontan masuk ke dalam koherensi jantung, dan selama satu jam 10 menit ketika dia berbaring di tempat tidur, dia sangat mencintai hidupnya. Dia mengalami perubahan pada ANS-nya. Di mana Anda melihat panah terakhir adalah di mana dia berkata dia berguling ke samping dan tertidur. Bukan cara yang buruk untuk mengakhiri hari, bukankah Anda setuju?

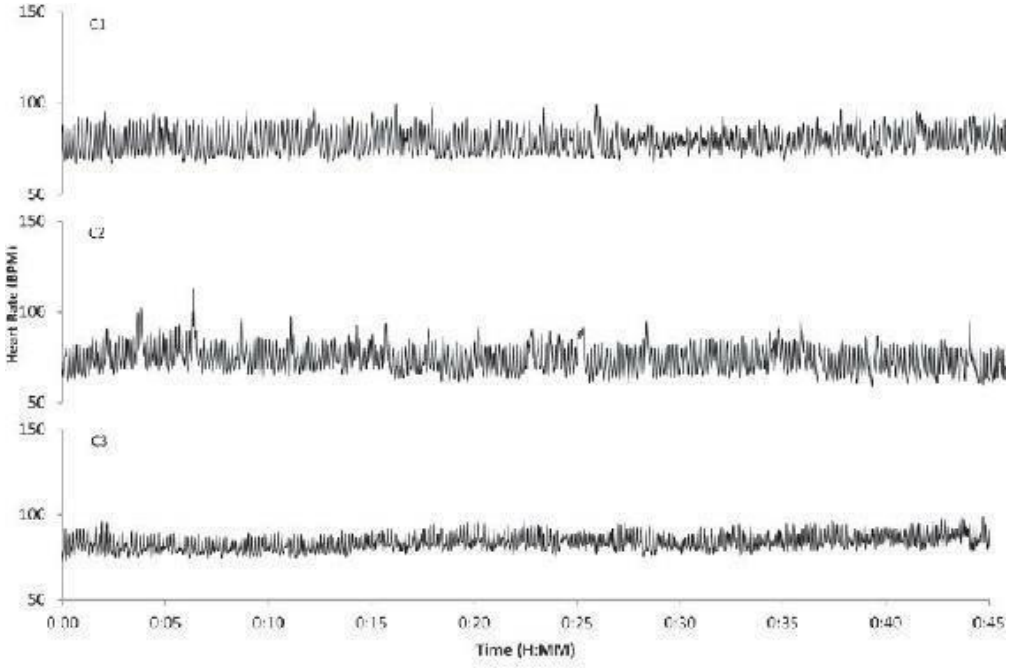


Figure 7.4

Contoh dari tiga siswa yang mempertahankan emosi yang berpusat pada hati selama 45 menit.

Jadi renungkan ini: Anda tahu betapa mudahnya untuk memikirkan pikiran yang menakutkan atau cemas tentang peristiwa masa depan yang belum pernah terjadi — dan dalam pikiran Anda secara emosional merangkul hasil fiksi ini berulang-ulang? Dan Anda tahu bagaimana semakin banyak energi yang Anda berikan pada pikiran, semakin Anda merenungkan hasil lain yang mungkin terjadi, dan pada akhirnya pikiran tersebut membawa Anda ke skenario terburuk? Emosi itulah yang mendorong pikiran-pikiran itu. Anda telah mengkondisikan tubuh Anda untuk

menjadi pikiran dalam ketakutan dan kecemasan. Jika ini terus berlanjut dalam jangka waktu yang lama, tubuh Anda mungkin mengalami serangan panik — fungsi tubuh spontan yang otonom yang tidak dapat dikendalikan oleh pikiran sadar Anda.

Tetapi bagaimana jika alih-alih mengkondisikan tubuh ke pikiran ketakutan dan kecemasan, Anda mengalami peningkatan emosi yang berkelanjutan dan mengkondisikan tubuh Anda ke pikiran cinta dan koherensi? Alih-alih takut dan takut serangan panik akan terjadi lagi, Anda akan bersemangat dan menantikan prospek untuk memiliki otonom. serangan cinta.

Gambar 7.4 memperlihatkan tiga contoh lagi siswa yang mampu mempertahankan koherensi hati untuk waktu yang lama. Jika Anda melihat lebih dekat, Anda akan melihat hati mereka merespons keadaan emosi yang meningkat secara konsisten setidaknya selama 45 menit — yaitu, tubuh mereka merespons pikiran baru. Menurut saya itu sangat supernatural.

Gambar 7.5A dan 7,5B mendemonstrasikan dua contoh orang dengan variabilitas detak jantung yang sangat buruk (ditandai dengan dua set panah hitam mengarah ke atas) dalam keadaan terjaga alami. Perhatikan perubahan dalam variabilitas detak jantung saat mereka mempraktikkan koherensi jantung yang ditunjukkan di area di antara panah abu-abu yang mengarah ke dalam. Kalaupun hanya 8 sampai 15 menit, para siswa ini mengubah biologi mereka.

Meditasi Koherensi Jantung

Meditasi ini didasarkan pada Teknik Heart Lock-In yang dikembangkan oleh HMI. Pejamkan mata, biarkan tubuh Anda rileks, dan arahkan perhatian ke hati Anda. Mulailah menarik dan mengeluarkan napas dari pusat jantung, dan terus lakukan ini dengan lebih perlahan dan dalam. Ketika pikiran Anda mengembara, terus kembalikan perhatian dan kesadaran Anda ke dada, hati, dan napas Anda.

Selanjutnya, saat Anda mengistirahatkan perhatian di pusat keempat, angkat beberapa emosi yang meningkat sambil terus bernapas masuk dan keluar dari pusat hati Anda. Begitu Anda merasakan emosi yang menyentuh hati ini di area dada Anda, kirimkan energi itu ke luar tubuh Anda dan gabungkan dengan niat Anda. Lanjutkan siaran energi dan niat di sekitar Anda. Mulailah dengan 10 menit dan coba perpanjang waktu Anda berlatih setiap hari.

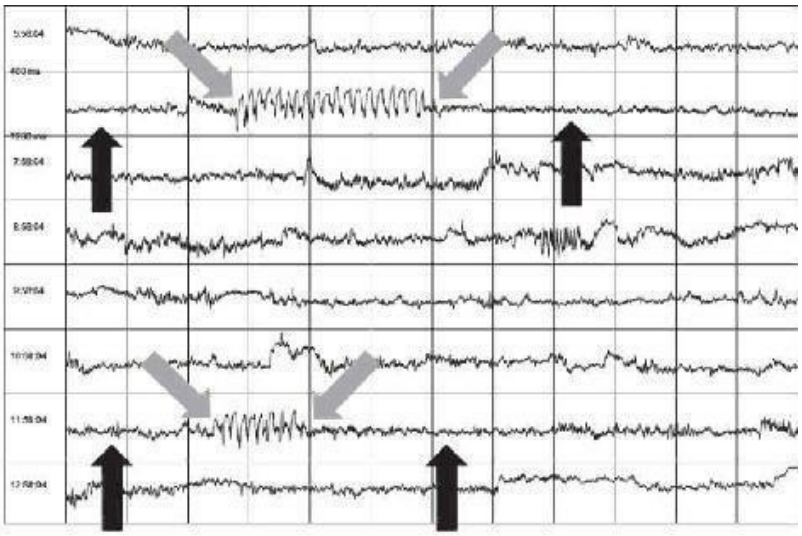


Figure 7.5A

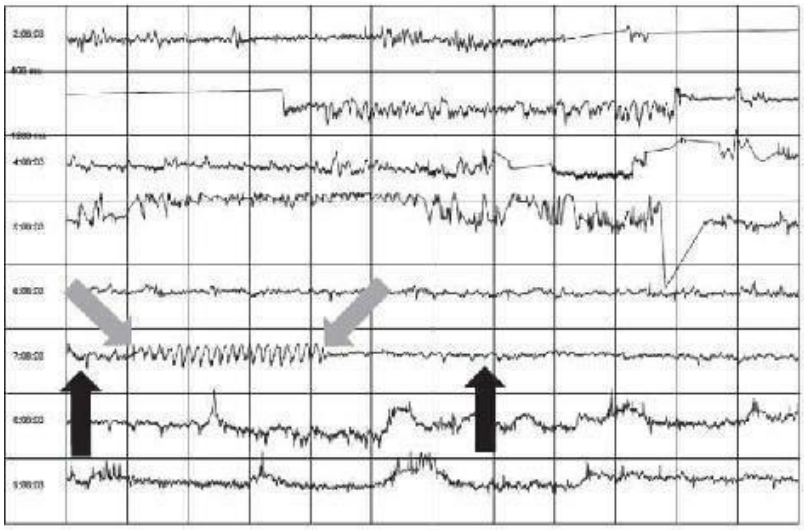


Figure 7.5B

Pada kedua gambar, Anda dapat melihat dua siswa berbeda yang memiliki variabilitas detak jantung yang sangat kecil (ditunjukkan oleh panah hitam yang mengarah ke atas). Namun, ketika tiba saatnya untuk membuka hati, jika Anda melihat di antara dua panah abu-abu, Anda akan melihat perubahan yang signifikan. Bahkan jika itu hanya untuk 8 hingga 15 menit, mereka mengubah fisiologi mereka.

Akhirnya, ketika Anda mengetahui seperti apa rasanya tubuh Anda mengalami peningkatan emosi ini, Anda dapat berlatih sepanjang hari dengan mata terbuka (Anda akan belajar lebih banyak tentang cara melakukannya Bab 9 , Meditasi Jalan). Anda bahkan dapat menyetel pengingat di ponsel Anda empat kali sehari, dan ketika berbunyi, luangkan satu atau dua menit untuk merasakan emosi yang meningkat itu.

Bab 8

FILM PIKIRAN / KALEIDOSCOPE

Saya baru saja menyelesaikan kuliah utama pada Sabtu malam di Orlando, Florida. Keesokan paginya, saat mengemasi tas untuk persiapan penerbangan sore pulang, saya menyalakan televisi untuk mengetahui situasi politik di Amerika Serikat. Itu terjadi di tengah-tengah pemilihan presiden 2016, dan karena saya pergi ke luar negeri untuk bepergian dan mengajar selama tiga minggu sebelumnya, saya ingin tahu tentang apa yang terjadi selama saya pergi. Saya dengan cepat menjelajahi saluran untuk menemukan stasiun berita, meletakkan remote control, dan sambil memperhatikan TV, terus berkemas. Tiba-tiba, sebuah iklan muncul yang menarik semua perhatian saya, dan dalam sekejap saya mengerti mengapa kami menyebut program televisi.

Iklan tersebut dimulai dengan foto eksterior rumah pasangan pada malam hari. Saat kamera memperbesar rumah, kata-kata "Malam # 14 dengan Herpes Zoster" muncul di layar. Saat bidikan berpindah ke bagian dalam, musik yang lembut namun penuh firasat diputar sementara seorang pria lanjut usia mengerang kesakitan di kaki tempat tidurnya. Istrinya yang prihatin memasuki ruangan dan menanyakan kabarnya. “Sakit,” jawabnya. Di pojok kanan bawah dalam font kecil yang hampir sama warnanya dengan latar belakang ada kata "Potret Aktor".

Sang istri berjalan mendekat dengan ekspresi putus asa dan perlahan-lahan mengangkat kemeja suaminya, memperlihatkan luka besar berkeropeng merah menutupi lebih dari setengah punggung bawahnya. Gambarannya mengejutkan, mengerikan, dan mengerikan, terlihat seperti luka bakar tingkat tiga yang besar. Dalam 31 tahun praktek saya, saya telah memeriksanya ratusan orang dengan herpes zoster dan belum pernah melihat sesuatu yang tampak begitu parah seperti lesi buatan dalam iklan ini. Saya segera tahu itu dirancang untuk membangkitkan respons emosional yang kuat dengan penonton — karena itu pasti terjadi pada saya.

Begitu Anda melihat ruam di punggung pria itu, iklan tersebut mencapai tujuannya untuk meminta perhatian Anda. Karena penggambaran ruam begitu menawan, hal itu mengubah perasaan Anda hanya dari beberapa saat sebelum keadaan Anda saat ini menontonnya. Saat iklan tersebut secara signifikan mengubah keadaan emosional internal Anda, hal itu menyebabkan Anda lebih memperhatikan dan menyadari sumber gangguan di lingkungan

eksternal Anda. Semakin kuat emosi yang ditimbulkannya (stimulus), semakin Anda bersandar dan memperhatikan (respons). Asosiasi stimulus dan respons ini, atau pengkondisian, adalah bagaimana ingatan jangka panjang, atau asosiatif, dibuat.

Proses pengondisian ini dimulai dengan memasangkan simbol atau gambar dengan perubahan dalam keadaan emosional — kombinasi yang membuka pintu antara pikiran sadar dan bawah sadar. Dalam kasus iklan sirap, sekarang setelah mereka menarik semua perhatian Anda (dan memulai proses pemrograman), Anda pasti bertanya-tanya apa yang akan mereka katakan selanjutnya. Iklan tersebut berlanjut dengan narator pria yang muram: “Jika Anda pernah menderita cacar air, virus herpes zoster sudah ada di dalam diri Anda. Seiring bertambahnya usia, sistem kekebalan Anda melemah dan kehilangan kemampuannya untuk mengendalikan virus herpes zoster. ” Dengan menggunakan branding emosional, ini adalah contoh pertama di mana iklan tersebut menimbulkan pertanyaan etis dengan memberi tahu audiens bahwa sistem kekebalan melemah seiring bertambahnya usia. Selanjutnya, kita melihat pria di kamar mandi melihat dirinya di cermin.

Adegan berubah menjadi istrinya berbicara di telepon di dapur. “Saya tidak tahan melihatnya seperti ini,” katanya.

Selanjutnya, kita melihat pria itu meringkuk di tempat tidurnya, dengan telapak tangan ke dahi, meringis kesakitan. Narator kemudian memberikan saran langsung, diperkuat dengan kata-kata yang sama yang muncul di layar: "1 dari 3 orang akan terkena herpes zoster seumur hidup." Narator melanjutkan sementara kata-kata yang sama tetap ada di layar. “Ruam herpes zoster bisa bertahan hingga 30 hari.”

Potongn adegan istrinya yang memohon langsung ke kamera: "Saya hanya berharap ada sesuatu yang dapat saya lakukan untuk membantu."

Sekali lagi, kita melihat pria itu kesakitan, dan di layar muncul kata-kata: “1 dari 5 orang dengan herpes zoster akan mengalami nyeri saraf jangka panjang. " Kata-kata ini tetap ada di layar untuk narasi yang tersisa, yang berbunyi, “Beberapa orang dengan herpes zoster akan mengalami nyeri saraf jangka panjang, yang dapat berlangsung beberapa bulan hingga beberapa tahun. Jangan menunggu sampai seseorang yang Anda cintai mengembangkan herpes zoster. Bicaralah dengan dokter atau apoteker Anda tentang risiko Anda. "

Mari kita lihat lebih dekat apa yang coba dilakukan iklan ini. Pertama, ini menempatkan Anda dalam keadaan emosional dengan mengubah perasaan Anda. Setelah itu menarik perhatian Anda, Anda segera menjadi lebih terbuka dan dapat dibisikkan terhadap informasi berikut. Sekarang Anda lebih cenderung menerima, percaya, dan menyerah pada informasi ini (tanpa

menganalisisnya), jika Anda merasa takut, menjadi korban, rentan, khawatir, terkejut, lemah, lelah, atau kesakitan, Anda lebih rentan terhadap informasi yang sama dengan emosi tersebut. Anda mungkin mulai bertanya-tanya apakah penyakit itu bisa terjadi pada Anda.

Di berbagai titik selama iklan, "fakta" tertentu muncul tertulis di layar, memungkinkan Anda untuk membaca bersama. Ini berfungsi untuk memperkuat pemrograman. Selain itu, sementara otak yang berpikir difokuskan pada membaca salinannya, isi narasinya menyelinap di belakang pikiran sadar dan masuk ke pikiran bawah sadar. Seperti perekam audio, ia merekam seluruh skrip dan membuat program internal.

Selanjutnya, melalui sugesti langsung dan literal, narator telah menanamkan rasa takut pada Anda dengan secara pribadi menyatakan bahwa Anda sudah memiliki virus herpes zoster di tubuh Anda dan karena proses penuaan alami, sistem kekebalan Anda tidak lagi cukup kuat untuk dijaga. virus. Ini menyalakan otak emosional Anda (pusat sistem saraf otonom Anda), memungkinkannya untuk diprogram. Begitu sugesti sampai ke sistem saraf otonom Anda, ia menerima perintah tanpa pertanyaan dan sibuk membuat perubahan kimiawi dalam tubuh Anda sama dengan sugesti literal. Dengan kata lain, tubuh Anda secara tidak sadar akan diprogram secara otomatis untuk melemahkan fungsi kekebalan Anda. Kesimpulannya, Anda berisiko dan sebaiknya tidak menunggu sampai Anda tertular. Efek komersialnya bahkan lebih jauh:

Jika Anda kebetulan adalah orang yang menderita herpes zoster dan Anda menonton iklan ini, ketika Anda melihat bahwa kondisi Anda tidak separah aktor herpes zoster, Anda mungkin berpikir, Saya harus minum obat itu sekarang kalau tidak akan bertambah buruk. Saya tidak ingin berakhir seperti dia. Jika Anda tidak memiliki herpes zoster, di bagian akhir iklan Anda mungkin masih bertanya-tanya, Apakah saya bagian dari dua pertiga populasi yang aman? Atau apakah saya termasuk sepertiga populasi yang akan tertular virus? Jika kamu berfikir, Saya harap saya bukan bagian dari sepertiga, itu berarti Anda yakin mungkin ada kemungkinan Anda rentan dan rentan, membuat Anda secara tidak sadar berpikir bahwa Anda sudah memilikinya.

Tahukah Anda apa yang menurut saya paling tidak masuk akal tentang iklan ini? Mereka bahkan tidak pernah menyebutkan obatnya, yang berarti mereka tidak perlu mengungkapkan efek sampingnya. Karena iklan tersebut sekarang telah membangkitkan rasa ingin tahu saya, saya berhenti berkemas dan mencari di Internet untuk iklan lain dari perusahaan farmasi yang sama. Saya ingin tahu obat apa yang mereka sarankan yang akan meringankan keparahan lesi buatan aktor yang berlebihan. Setelah pencarian cepat, saya menemukan beberapa iklan serupa dengan tema dan kata-kata yang sama tetapi dengan sedikit variasi. Namun, mereka semua memiliki satu kesamaan; semuanya dirancang untuk menarik perhatian Anda.

Dalam iklan berikutnya yang saya tonton, seorang wanita mengenakan kacamata dan berenang di kolam renang lintasan. Semuanya hitam dan putih. Dalam twist pada iklan sebelumnya, narator (berbicara dengan aksen British perempuan yang berwibawa) aku s virus herpes zoster dan narasinya datang dari dalam kepala wanita:

“Mengesankan, Linda. Usia tidak memperlambat Anda, tetapi sistem kekebalan Anda melemah seiring bertambahnya usia, meningkatkan risiko bagi saya — virus herpes zoster. Saya telah bersembunyi di dalam diri Anda sejak Anda menderita cacar air. Saya bisa muncul kapan saja sebagai ruam melepuh yang menyakitkan. " Adegan itu kemudian tiba-tiba memotong dari hitam dan putih menjadi berwarna dan seorang pria mengangkat bajunya untuk menunjukkan ruam herpes zoster terburuk yang pernah Anda lihat. Sekali lagi, lesi yang mengerikan dan melepuh tidak bisa membantu tetapi menarik perhatian Anda. Secepat adegan berubah menjadi warna, itu kembali ke perenang hitam dan putih.

Iklan tersebut berlanjut dengan cara dan formula yang sama seperti yang sebelumnya: Pertama-tama buat pernyataan yang menarik atau tunjukkan gambar yang mengejutkan untuk mengubah keadaan emosional pemirsa, kemudian membuat mereka lebih dapat dibujuk ke informasi melalui perubahan keadaan emosional mereka, dan akhirnya gunakan sugesti otomatis untuk membuat mereka bertanya-tanya apakah mereka sudah menderita herpes zoster. Iklan ini juga menyimpulkan bahwa meskipun Anda mungkin sehat, berolahraga, dan menjaga diri sendiri, Anda masih bisa menjadi korban virus, lebih lanjut menunjukkan bahwa tidak ada yang kebal. Sekali lagi, kata-kata di layar memperkuat pesan: “1 dari 3 orang mendapatkan saya dalam hidup mereka. Linda, apakah itu kamu? ” Jika Anda mengidentifikasi wanita itu dengan cara apa pun, suara itu berbicara langsung kepada Anda.

Nada iklan kemudian berubah saat narator pria baru mulai berbicara dengan nada percaya diri dan riang, tanpa khawatir atau takut. Dengan aksen Inggris yang serupa, suara itu berkata, "Dan itulah mengapa Linda mendapatkan saya — Drug X. ” Adegan itu tetap hitam dan putih kecuali baju renang wanita itu, topi renangnya, dan nama obatnya, yang muncul di layar dengan huruf besar dan canggih. Sekarang obat tersebut telah ditanamkan ke dalam otak Anda pada tingkat yang lebih tinggi lagi. Sekali lagi, iklan tersebut telah menciptakan hubungan antara kesehatan dan keselamatan Anda dan obat yang akan melindungi Anda. Slogan tersebut muncul di layar saat narator membacanya dengan keras, menyatakan bahwa obat tersebut membantu “meningkatkan sistem kekebalan Anda terhadap herpes zoster. Untuk membantu melindungi herper zoaster dari Anda."

Di akhir iklan, narator itu berkata, “Obat X digunakan untuk mencegah herpes zoster pada orang dewasa berusia lima puluh tahun ke atas. Obat tersebut tidak boleh digunakan untuk mengobati herpes zoster, dan tidak membantu semua orang. " Inilah kalimat intinya: "Anda tidak boleh minum obat jika Anda memiliki sistem kekebalan yang lemah." Wah— apa? Kembali. Inilah ironi: Mereka baru saja memberi tahu Anda bahwa seiring bertambahnya usia, sistem kekebalan Anda melemah dan Anda berisiko lebih besar terkena herpes zoster. Obat itu

seharusnya memperkuat sistem kekebalan Anda, tapi Anda tidak boleh menggunakannya jika Anda memiliki sistem kekebalan yang lemah. Sekarang muncul dilema: Jika Anda masih memilih untuk menggunakan obat tersebut, Anda yakin obat tersebut lebih kuat daripada sistem kekebalan Anda yang mungkin melemah. Pemrograman berhasil. Apa yang pandai, jika tidak tidak etis, pengiklan pahami adalah bahwa pesan ini membingungkan dan membingungkan pikiran sadar Anda. Namun, pada saat yang sama, mereka memprogram pikiran bawah sadar Anda dengan gagasan bahwa sistem kekebalan Anda lemah, Anda mungkin sudah memiliki virus di dalam diri Anda, dan kemungkinan besar Anda akan terkena herpes zoster, bahkan jika Anda sehat. Selain itu, Anda diberi tahu bahwa tanpa pengobatan, Anda cenderung menderita — meskipun tidak ada jaminan bahwa herpes zoster akan hilang dengan mudah — dan itu masih mungkin tidak berfungsi jika sistem kekebalan Anda lemah.

Akhirnya muncul efek samping (yang bukan efek samping, tetapi efek langsung): “Ruam seperti herpes zoster, kemerahan, nyeri, gatal, bengkak, benjolan keras, hangat, memar atau bengkak di tempat suntikan, dan sakit kepala. Bicaralah dengan dokter Anda jika Anda berencana untuk berada di sekitar bayi yang baru lahir atau orang yang sedang hamil atau memiliki sistem kekebalan yang lemah karena vaksin memiliki versi virus cacar air yang dilemahkan dan Anda dapat menularkannya. "

Wow! Saya mulai bertanya-tanya di planet apa saya tinggal. Jenis pemrograman ini membuat Anda bertanya-tanya apakah kita benar-benar memiliki kehendak bebas atau apakah kita semua membuat pilihan berdasarkan apa yang selama ini kita yakini adalah jawabannya, apakah itu jenis bir, sampo atau kondisioner tertentu, smartphone terbaru, atau pil yang mungkin atau mungkin tidak memberikan bantuan dari virus herpes zoster yang mungkin Anda miliki atau bahkan tidak. Sebagian besar waktu periklanan menarik kekurangan dan pemisahan dengan mengingatkan Anda ingin apa yang tidak kamu miliki, keinginan apa yang Anda butuhkan agar sesuai dengan kesadaran sosial, atau memuaskan perasaan hampa atau kesepian. Dan tentu saja, dalam kasus ini, jika Anda sakit atau merasa seperti Anda sakit, pengiklan memiliki jawaban untuk gejala Anda.

Dalam satu pencarian terakhir, saya menemukan iklan serupa dengan tema yang sama — seorang aktor yang secara dramatis menderita selama 17 hari, keterpaparan yang mengejutkan dari lesi yang sangat besar, dan kata-kata di layar untuk memengaruhi pikiran pemirsa sambil memperkuat konten yang sama. Seperti iklan lainnya, iklan ini secara eksplisit menginformasikan kepada publik bahwa obat tersebut tidak digunakan untuk mengobati herpes zoster, tetapi di akhir iklan, pria tampan itu tersenyum dan menyatakan, "Sepertinya saya akan mencobanya." Sementara itu, saya bertanya-tanya mengapa dia akan mencobanya jika dia sudah menderita herpes zoster selama 17 hari, terutama jika obat tersebut tidak mengobati kondisinya. Sekarang saya benar-benar bingung.

Bertahun-tahun yang lalu, saya belajar dalam pelatihan saya bahwa menurut definisi, hipnosis adalah disorientasi proses penghambatan pikiran sadar, melewati pikiran analitis sehingga seseorang menjadi sangat responsif terhadap sugesti dan informasi dalam pikiran bawah sadar. Ketika pikiran sadar sibuk mencoba memikirkan sesuatu, pikiran bawah sadar mengambil semuanya tanpa Kebijaksaaan. Jika Anda dapat membingungkan orang dengan informasi (atau di dunia sekarang ini, disinformasi), shock, atau kebingungan, Anda baru saja membuka pintu untuk memprogram pikiran bawah sadar mereka.

Dalam bab ini, kita akan belajar bagaimana melakukan hal yang sebaliknya dan secara positif memprogram ulang pemrograman negatif yang telah dikondisikan untuk sebagian besar hidup kita.

Tiga Pikiran dalam Satu Otak: Pikiran Sadar, Bawah Sadar, dan Analitis

Sekarang, Anda tahu bahwa ketika Anda mengubah gelombang otak Anda dari beta menjadi alfa, Anda memperlambat neokorteks Anda (otak analitis dan berpikir). Sebagai milik Anda gelombang otak melambat, Anda meninggalkan wilayah pikiran sadar dan memasuki alam pikiran bawah sadar. Kita dapat mengatakan, kemudian, bahwa jika Anda agak sadar dan sadar tetapi tidak aktif terlibat dalam pikiran, kesadaran Anda bergerak keluar dari neokorteks berpikir dan memasuki otak tengah, atau dikenal sebagai alam bawah sadar, rumah bagi sistem saraf otonom dan otak kecil.

Jika Anda pernah menyaksikan seseorang yang benar-benar terpikat oleh sebuah acara televisi, sedemikian rupa sehingga ketika Anda mencoba berbicara dengan mereka, mereka tidak mendengar Anda, mungkin saja mereka sedang mengalami kondisi gelombang otak alfa — keadaan yang sangat disarankan untuk informasi. Sugestibilitas adalah kemampuan untuk menerima, percaya, dan menyerah pada informasi tanpa menganalisisnya. Dalam keadaan ini, pemirsa begitu asyik, begitu fokus pada apa yang mereka tonton, sehingga mereka tampak terpesona dan tidak bergerak. Tidak ada hal lain yang ada bagi mereka kecuali objek perhatian mereka.

Jika orang tersebut tidak menganalisis informasi yang mereka hadapi, mereka cenderung menerima, percaya, dan / atau menyerah karena tidak ada filter analitis. Maka, masuk akal secara logis bahwa semakin Anda disarankan, semakin kurang analitis Anda. Kebalikannya juga benar: Semakin Anda analitis, semakin sedikit Anda mendapatkan informasi; oleh karena itu, kecil kemungkinan otak Anda berada dalam kondisi gelombang otak alfa atau trans. Lihat

gambar 8.1 untuk membantu Anda memahami hubungan antara sugestibilitas, pikiran analitis, trans, dan gelombang otak.

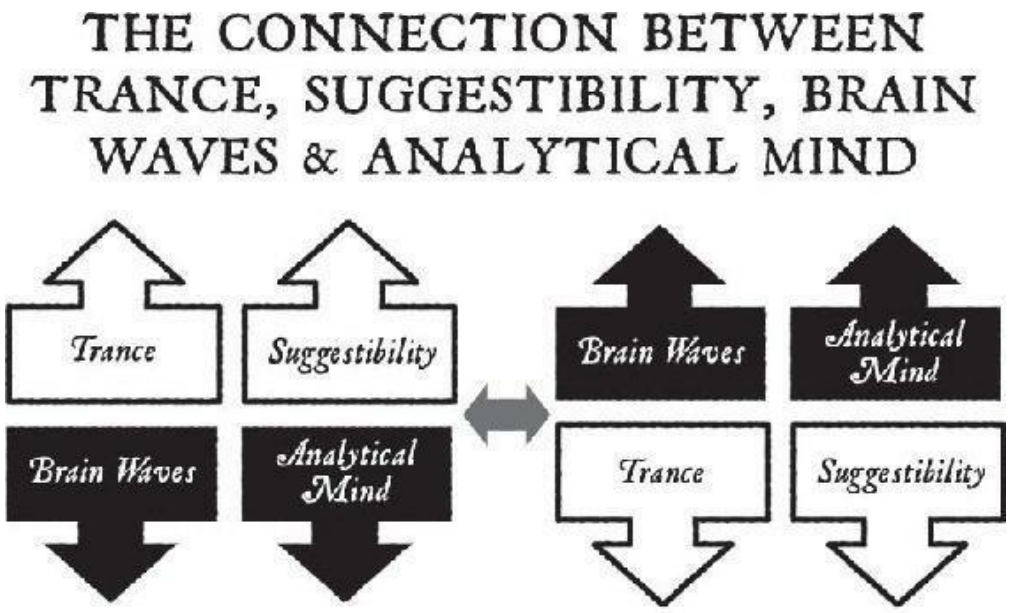


Figure 8.1

Saat gelombang otak Anda melambat dan Anda melampaui pikiran analitis Anda, otak Anda bergerak ke dalam keadaan trance dan Anda lebih bisa dibujuk oleh informasi. Kebalikannya juga benar. Saat gelombang otak Anda semakin cepat, Anda menjadi lebih analitis, otak bergerak keluar dari trans, dan Anda menjadi kurang sugestif terhadap informasi. Sugestibilitas adalah kemampuan Anda untuk menerima, percaya, dan menyerah pada informasi tanpa menganalisisnya.

Apa yang sepenuhnya dipahami oleh pembuat iklan yang saya sebutkan sebelumnya adalah bahwa cara terbaik untuk memprogram seseorang untuk mengambil tindakan yang diinginkan adalah dengan menempatkan mereka dalam keadaan gelombang otak alfa sehingga informasi yang disajikan tidak dianaliis. Ketika iklan diulang, atau iklan serupa dengan pesan yang sama diputar berulang-ulang, cepat atau lambat program itu akan memasuki alam bawah sadar pemirsa. Semakin kita terpapar pada stimulus (dalam hal ini, komersial), semakin otomatis respons yang diprogramkan. Akhirnya, ketika kita secara tidak sadar menghafal rangsangan dan responnya otomatis, pikiran sadar tidak perlu lagi memikirkan atau menganalisis informasi yang masuk. Sementara itu, pikiran bawah sadar memetakan informasi, merekam dan menyimpannya seperti rekaman suara atau video. Setelah dipetakan di otak Anda, setiap kali Anda dihadapkan pada iklan, iklan tersebut terus mengembangkan jaringan saraf yang sama, yang selanjutnya memperkuat program, pemikiran, dan keyakinan yang sama. Sekarang, informasi tidak hanya dapat mempengaruhi kesehatan Anda.

Situa yang meningkatkan sugestibilitas termasuk syok, trauma, atau reaksi emosional yang kuat. Misalnya, ketika orang tertegun atau dihadapkan pada situasi yang bermuatan emosi, biasanya otak mengalami perubahan. Saat otak berhenti karena kelebihan sensorik, seperti kecelakaan kendaraan bermotor, orang tersebut memasuki keadaan yang dapat dibayangkan. Dalam kasus yang parah, orang tersebut menyerah pada keterkejutan, menjadi beku dan mati rasa, dan kemampuan berpikirnya menjadi terganggu. Oleh karena itu, ketika seseorang terkena ruam agresif dan merasa muak oleh gambar (dikombinasikan dengan musik dan narasi yang tepat untuk menciptakan suasana hati yang tidak menyenangkan atau firasat), pintu ke pikiran bawah sadar terbuka, membuat orang tersebut lebih mudah diprogram. Jika Anda ingat, pikiran bawah sadar berada tepat di bawah pikiran sadar. Otak limbik adalah rumah dari alam bawah sadar dan sistem saraf otonom, yang mengontrol semua fungsi biologis otomatis yang terjadi dari waktu ke waktu. Begitu sebuah pikiran diprogram, seperti seorang hamba yang melaksanakan perintah majikannya, ANS melaksanakan permintaan pikiran tersebut.

Jika Anda berulang kali diberi tahu bahwa sistem kekebalan Anda melemah seiring bertambahnya usia, dan bahwa satu dari tiga orang yang pernah menderita cacar air dalam hidupnya akan terserang herpes zoster, pengalaman yang bermuatan emosional memungkinkan pesan tersebut melewati pemikiran Anda, pikiran analitis. Menanggapi informasi ini, ANS Anda mengikuti perintah dan dapat mulai melemahkan sistem pertahanan internal Anda.

Agar pengiklan benar-benar mendapatkan uang mereka dalam usaha komersial ini, yang terbaik bagi mereka untuk berulang kali menjalankan iklan di larut malam saat kita paling disarankan untuk pemrograman. Mengapa? Karena kadar melatonin meningkat sebagai respons terhadap kegelapan, dan melatonin menyebabkan gelombang otak kita melambat dalam persiapan untuk tidur dan bermimpi. Karena gelombang otak kita bergerak dari beta, ke alpha, ke theta, ke delta di malam hari, orang menjadi kurang analitis dan jendela bawah sadar mereka terbuka. Saat siang hari membangunkan kita di pagi hari dan otak kita mulai memproduksi serotonin, proses sebaliknya terjadi; gelombang otak kita beralih dari delta, ke theta, ke alfa (di mana, sekali lagi, alam bawah sadar kita terbuka untuk pemrograman), dan akhirnya ke beta.

Jadi, jika Anda seorang pengiklan dan Anda tahu bahwa sebagian besar publik tidak mengetahui cara kerja pemrograman bawah sadar, mengapa tidak membuat serangkaian iklan larut malam dengan pesan yang Anda inginkan, beri aksen dengan jumlah ketakutan yang tepat dan perhatian untuk menarik perhatian pemirsa, dan melanjutkan program sistem saraf otonom mereka untuk sibuk sebelum mereka tertidur?

Aturan praktis yang baik: Jangan menonton apa pun di televisi atau di Internet atau berpartisipasi dalam mode hiburan apa pun yang tidak ingin Anda alami — tidak hanya sebelum tidur, tetapi selama-lamanya.

Mata Kaleidoskop: Terpesona dalam Kesurupan

Selama bertahun-tahun, saya telah memikirkan tentang bagaimana kita semua terus menerus diprogram ke dalam keyakinan terbatas diri; yaitu, percaya bahwa kita membutuhkan sesuatu di luar diri kita untuk mengubah perasaan kita di dalam diri kita. Bagaimanapun juga, ini adalah tentang periklanan — ketergantungan yang tidak pernah berakhir pada, dan konsumsi, sumber eksternal untuk membuat kita merasa bahagia atau lebih baik. Keyakinan ini, yang mengingatkan kita akan pemisahan kita dari keutuhan, tak henti-hentinya tertanam dalam diri kita melalui media, acara televisi, iklan, berita, video game, situs web, dan terkadang bahkan musik. Ini adalah strategi yang sederhana, sungguh: Jika Anda dapat menahan orang dalam perasaan kurang, takut, marah, oposisi, prasangka, rasa sakit, kesedihan, dan kecemasan, mereka tetap bergantung pada seseorang atau sesuatu di luar diri mereka untuk membuat perasaan itu pergi. Jika Anda terus-menerus sibuk.

Tetapi bagaimana jika mungkin untuk membatalkan atau membalikkan program itu sehingga Anda memiliki keyakinan yang tidak terbatas tentang diri Anda dan hidup Anda? Itulah yang telah kami lakukan selama beberapa tahun di lokakarya tingkat lanjut kami dengan menggunakan dua alat sederhana, termasuk alat yang telah dimainkan anak-anak sejak lama — kaleidoskop. Satu-satunya perbedaan adalah bahwa kami menerapkannya dengan cara yang berteknologi maju untuk memicu trans.

Sampai saat ini, kita telah berpindah ke kondisi trans dan gelombang otak alfa dan theta dengan mata tertutup selama meditasi. Tetapi jika kita dapat menciptakan kondisi gelombang otak alfa dan bahkan theta dengan mata terbuka, dan dengan sengaja mengekspos diri kita pada informasi yang relevan dengan impian dan tujuan hidup kita, kita dapat memprogram ulang diri kita sendiri ke dalam keadaan supernatural daripada keadaan tidak sadar yang kita alami setiap hari. Tapi kenapa kaleidoskop?

Selama bertahun-tahun sekarang, hasrat utama saya adalah mistik. Setiap kali saya memiliki salah satu dari pengalaman yang mendalam dan super jernih ini, mereka menciptakan perubahan yang bertahan lama dalam diri saya yang memperdalam pemahaman saya tentang diri saya dan hubungan saya dengan misteri kehidupan. Setelah Anda memiliki pengalaman mistik dan mendapatkan pandangan pertama Anda di balik tabir, Anda tidak akan pernah bisa kembali ke bisnis seperti biasa, dan dengan setiap pengalaman mistik berikutnya yang Anda miliki, Anda bergerak lebih dekat ke sumber, keutuhan, kesatuan, dan bidang terpadu yang tak terpisahkan. Kabar baiknya, pengalaman mistik tidak lagi diturunkan kepada orang-orang seperti Teresa dari Avila, Francis dari Assisi, atau seorang biksu Buddha yang telah bermeditasi selama 40 tahun. Setiap orang mampu terlibat, mengalami, dan mengakses hal mistis.

Ketika saya mengalami pengalaman mistis, itu tampak lebih nyata bagi saya daripada apa pun yang pernah saya ketahui dalam hidup saya, dan saya kehilangan jejak ruang dan waktu.

Seringkali, sebelum saya terjalin di dalamnya, saya melihat dalam pikiran saya (dan terkadang di dunia luar saya) pola geometris melingkar yang terbuat dari cahaya dan energi. Mereka cenderung terlihat seperti mandala, kecuali mereka tidak statis; mereka berdiri gelombang frekuensi mengganggu yang muncul sebagai pola fraktal. Satu-satunya cara saya dapat menggambarkan properti mereka adalah bahwa mereka hidup, bergerak, berubah, dan terus berkembang menjadi pola yang lebih kompleks dalam pola.

Pola-pola ini terlihat seperti yang Anda lihat saat Anda melihat ke dalam kaleidoskop, tetapi bukannya dua dimensi, tapi tiga dimensi. Ketika saya melihat dan mengistirahatkan perhatian saya pada pola-pola geometris ilahi ini, mereka berubah, dan saya tahu dalam sekejap — saat otak saya mengambil pola informasi itu dan mentransduksinya menjadi gambaran yang jelas — saya akan mengalami pengalaman mistis yang mendalam. Itulah mengapa tim saya dan saya ingin membuat visual kaleidoskop untuk siswa saya — untuk mendorong jenis pengalaman tersebut. Tetapi kami tidak dapat menemukan cuplikan nyata dari kaleidoskop. Pada saat itu, semua file media geometri fraktal di Internet dibuat dengan komputer, dan saya ingin membuat representasi yang lebih realistis. Setelah banyak mencari, tim saya dan saya menemukan sebuah keluarga yang telah membuat kaleidoskop selama tiga generasi, jadi kami membeli salah satu karya terbaik mereka.

Selanjutnya, kami menyewa kamera RED, produsen terkemuka kamera sinema digital profesional yang paling sering digunakan dalam film Hollywood. Kami memasang kamera dengan lensa yang menempel pada ujung filamen serat optik, yang kami masukkan ke dalam kaleidoskop. Setelah kami menempatkan kamera di dalam kaleidoskop, kami menempelkan motor di ujung yang berputar sehingga kristal internal dan minyaknya akan bergerak dalam transisi yang mulus dan konsisten. Selama berjam-jam di studio Seattle, Washington, kami menangkap gambar dan warna yang indah sambil merekam dengan latar belakang hitam. Hitam melambangkan ketiadaan fisik apa pun (tempat kita tidak menjadi tubuh, tidak menjadi siapa, tidak di manapun, dalam waktu singkat). Itu adalah ruang hitam tak terbatas atau kekosongan yang Anda pelajari di bab 3 .

Saat kami merekam semua rekaman selama beberapa hari, gravitasi menyebabkan kristal dan minyak jatuh dan berakselerasi dengan setiap rotasi, jadi teknisi harus menghitung setiap detik dengan cermat, bingkai demi bingkai, untuk memastikan transisi mulus. Jika transisi tidak lancar, ini berisiko merusak fokus pemirsa atau status trans. Butuh waktu berbulan-bulan untuk menyempurnakan rekaman kami menjadi video satu jam yang kami gunakan selama lokakarya lanjutan kami. Akhirnya, kami memiliki komposer berbakat Frank Pisciotti yang membuat soundtrack pengiring. Kami ingin siswa kami terus terpesona oleh kesimetrian yang indah dan bentuk geometris yang berubah.

Film Pikiran: Film Masa Depan Anda

Pada lokakarya lanjutan kami, setiap peserta menerima program perangkat lunak yang menyenangkan dan mudah digunakan yang disebut Film Pikiran untuk membuat film tentang masa depan dan kehidupan mereka. Kami menggunakan ini bersama-sama dengan video kaleidoskop. Bergantung pada apa yang siswa ingin ciptakan dalam hidup mereka, film yang mereka buat tentang masa depan mereka memaparkan mereka pada gambar dan saran tertulis khusus serta informasi yang dirancang untuk membantu mereka dalam menciptakannya — seperti iklan herpes zoster membantu Anda untuk membaca bersama. Ini bisa berkisar dari penyembuhan penyakit hingga memperkuat sistem kekebalan mereka, menciptakan pekerjaan baru, mewujudkan peluang baru, berkeliling dunia, menarik kelimpahan, menemukan pasangan hidup baru, memiliki pengalaman mistis, dan banyak lagi. Tujuannya adalah untuk mengingatkan mereka bahwa mereka dapat mencapai impian mereka, menciptakan yang *tidak biasa*, dan menjadi supernatural.

1. Membantu siswa memperjelas niat yang ingin mereka ciptakan di masa depan;

2. Memprogram pikiran sadar mereka, serta pikiran bawah sadar mereka, ke masa depan Yang baru;

3. Mengubah otak dan tubuh mereka secara biologis seperti masa depan telah terjadi;

4. Berulang kali mengasosiasikan gambar dan gambar itu dengan musik untuk menciptakan jaringan saraf baru di otak dan untuk secara emosional merekondisi tubuh ke pikiran baru. Itu adalah cara bagi mereka untuk mengingat masa depan mereka.

Teknologi *The Mind Movie* didirikan oleh dua mitra bisnis asal Australia, Natalie dan Glen Ledwell. Mereka bukan hanya para pendiri tetapi juga anak-anak poster atas kemampuannya. Perjalanan mereka dimulai pada tahun 2007 ketika seorang teman menunjukkan kepada mereka sebuah film yang dia buat tentang hidupnya. Kemudian, dia mendekati mereka dengan ide memulai bisnis berdasarkan apa yang kemudian menjadi perangkat lunak Mind Movie. Memulai bisnis ini mengharuskan mereka membuat situs web untuk mendistribusikan perangkat lunak sehingga mereka dapat menginstruksikan orang-orang dari seluruh dunia tentang cara membuat film sendiri. Namun mereka sudah memiliki empat bisnis dan hampir tidak tahu apa-apa tentang Internet atau e-commerce. Glen hampir tidak bisa menyalakan komputer dan Natalie bahkan belum pernah mendengar tentang YouTube.

Dengan pemikiran tersebut, mereka memutuskan untuk memposting video tentang kekuatan Film Pikiran di YouTube. Di akhir video, pemirsa didorong untuk mengunjungi situs web mereka, di mana mereka dapat mempelajari cara membuat situs web mereka sendiri.

Pada awal 2008, setelah menerima email yang tak terhitung jumlahnya dari pelanggan yang memberi tahu mereka bagaimana Film Pikiran telah mengubah hidup mereka, Natalie dan Glen memutuskan untuk terjun langsung. Mereka terbang ke Amerika Serikat, menghadiri seminar pemasaran Internet, bergabung dengan Grup Master Pemasaran, dan mulai merencanakan peluncuran global Mind Movie. Namun ketika mereka tiba di Amerika Serikat, mereka hampir menguras rekening bank mereka, sehingga hampir tidak ada uang untuk membayar sisa layanan yang diperlukan untuk meluncurkan bisnis. Ini berarti mempelajari, menguasai, dan menerapkan semuanya untuk peluncuran itu sendiri. Selama berbulan-bulan, mereka bekerja 12 jam sehari di luar kantor — atau dikenal sebagai kamar tidur. Dalam prosesnya, mereka menjelajah begitu jauh di luar zona nyaman sehingga mereka tidak lagi tahu apa itu zona nyaman. Menghadapi tantangan teknis, bisnis, dan pribadi sehari-hari,

Dalam Film Pikiran mereka, Natalie dan Glen mendefinisikan jumlah pelanggan yang ingin mereka tarik dan siapa pelanggan itu nantinya. Mereka menggambarkan rasa hormat dari rekanrekan industri mereka dan merencanakan apa yang akan mereka lakukan setelah bisnis mereka sukses, seperti restoran tempat mereka makan dan liburan keluarga yang akan mereka lakukan. Akhirnya, mereka ingin menghasilkan penjualan senilai $ 1 juta (Mengapa tidak bertujuan tinggi? mereka pikir. Teman pemasaran mereka melakukan peluncuran jutaan dolar, meskipun dengan program $ 5.000). Mereka menonton Film Pikiran mereka beberapa kali sehari untuk menghilangkan stres dan tetap fokus dan terinspirasi, meskipun segala sesuatu dalam realitas mereka saat ini tampaknya bekerja melawan mereka. Tetapi mereka tahu semua upaya, risiko, dan impian mereka akan mencapai puncaknya pada hari peluncuran global mereka. Garis finis sudah di depan mata — dan kemudian hal yang tidak terpikirkan terjadi.

Dijadwalkan pada September 2008, peluncurannya bertepatan dengan krisis keuangan global. Lembaga keuangan di seluruh dunia menghadapi kerugian besar, sementara keluarga dan individu kehilangan tabungan, aset, dan mata pencaharian mereka dalam penurunan terburuk sejak Depresi Besar. Sementara itu, Glen dan Natalie menghadapi kesulitan keuangan mereka sendiri. Dengan meluncurkan bisnis tersebut, mereka telah memperoleh $ 120.000 dalam bentuk hutang kartu kredit. Jika bisnis gagal, mereka akan kehilangan segalanya — rumah, mobil, dan investasi mereka, selain terkubur di bawah hutang yang tidak dapat diatasi.

Pada pagi hari peluncuran mereka, tanpa sepengetahuan mereka, sistem pengiriman email mereka mati karena pemeliharaan terjadwal, jadi tidak ada pelanggan mereka yang menerima email konfirmasi untuk pembelian mereka. Menjelang makan siang, mereka telah menerima ribuan keluhan email dukungan pelanggan, selain tantangan dengan bank online mereka (bank

ingin membekukan akun mereka karena aktivitas yang tidak biasa). Namun, pada malam hari, mereka mengalami hari paling berkesan dalam hidup mereka.

Dalam satu jam pertama di hari pertama, mereka telah mencapai angka $ 100.000, dan pada akhirnya mereka meraup $ 288.000. Pada akhirnya, Glen dan Natalie akhirnya menghasilkan $ 700.000 berdasarkan program $ 97 tanpa penjualan atas. Tapi ceritanya tidak berakhir di situ.

Mereka, tentu saja, senang dengan pencapaian mereka, tetapi mereka menghadapi satu tantangan monumental terakhir. Karena iklim keuangan yang bergejolak dan tidak pasti pada saat itu, bank mereka membekukan rekening mereka sehingga mereka tidak dapat mengakses uang tersebut. Ini berarti mereka tidak dapat membayar komisi kepada afiliasi mereka atau $ 120.000 yang mereka miliki kepada kreditor, atau memberikan pembagian keuntungan kepada orang-orang yang telah membantu mereka meluncurkan bisnis. Semuanya bergantung pada pencairan dana mereka. Akhirnya, setelah enam bulan berpegang teguh pada visi mereka dan menonton Film Pikiran mereka, mereka memperoleh akses ke akun mereka, mengangkat beban keuangan yang hampir membuat mereka bangkrut. Tapi di sinilah ceritanya Betulkah baik.

Karena dunia masih terguncang secara ekonomi, nilai dolar AS terhadap dolar Australia masih sangat berbeda, jadi terima kasih kepada nilai tukar, ketika mereka mentransfer uang mereka kembali ke Australia, mereka akhirnya mendapatkan tambahan $ 250.000. Dengan itu, serta dengan komisi yang mereka terima sebagai imbalan untuk mempromosikan program afiliasi mitra, Glen dan Natalie benar-benar memenuhi tujuan $ 1 juta mereka.

Mereka menghargai sebagian besar kesuksesan mereka — yang merupakan kebalikan dari apa yang dialami semua orang di dunia — dengan fakta bahwa mereka memusatkan perhatian pada Film Pikiran mereka setiap hari.

Meskipun ini adalah contoh yang bagus dari potensi Film Pikiran, dan sementara opsi untuk membuat Film Pikiran Anda sendiri tidak terbatas, prosesnya relatif sama. Para siswa pertamatama memilih lagu mereka sendiri — lagu yang tidak akan pernah bosan mereka dengarkan. Selanjutnya, mereka memilih gambar dan / atau video dari diri mereka sendiri atau acara yang akan datang dan meletakkannya secara berurutan untuk menceritakan sebuah kisah tentang seperti apa masa depan mereka. Akhirnya, kami meminta mereka untuk memberikan kata, frasa, atau penegasan tertentu untuk ditambahkan ke adegan, yang mereka timpakan di atas gambar. Dengan cara yang persis sama seperti iklan TV memprogram orang untuk menjadi korban atau mengalami kekurangan dan kekurangan, Film Pikiran dapat memprogram siswa menjadi tidak terbatas dalam kehidupan yang mampu mereka ciptakan.

Dalam lokakarya lanjutan kami, siswa kami menonton video kaleidoskop sebelum mereka menonton Film Pikiran mereka karena ini membantu mereka menginduksi dan

mempertahankan kondisi alfa dan trance dengan mata terbuka, membuka pintu antara pikiran sadar dan bawah sadar. Sepanjang meditasi mereka saat berada dalam kondisi gelombang otak alfa atau theta, mereka lebih disarankan untuk mereka sendiri proses pemrograman ulang. Ini penting karena semakin mereka disarankan saat menggunakan Film Pikiran mereka, semakin kecil kemungkinan mereka menjadi analitis dan memiliki pikiran internal yang konstan seperti bagaimana ini bisa terjadi? atau Ini tidak mungkin! atau Bagaimana saya bisa membelinya? atau Itu tidak terjadi terakhir kali jadi mengapa harus sekarang?

Sementara kaleidoskop mendorong siswa ke dalam kesurupan untuk membuka alam bawah sadar untuk pemrograman, Film Pikiran aku s program baru. Film Pikiran memprogram pikiran bawah sadar siswa kita dengan cara yang sama seperti iklan televisi memprogram kita, tetapi dengan cara yang lebih positif, tidak terbatas, dan konstruktif. Ketika pikiran otak kita dibungkam, pikiran sadar tidak lagi menganalisis informasi yang masuk. Akibatnya, informasi apa pun yang kita hadapi dalam keadaan ini dikodekan langsung ke alam bawah sadar. Sama seperti merekam atau merekam sesuatu untuk diputar ulang secara otomatis nanti, kita merekam program baru di pikiran bawah sadar.

Sejumlah besar penelitian selama bertahun-tahun telah mendokumentasikan bagaimana belahan kanan dan kiri neokorteks berhubungan satu sama lain. Kita sekarang tahu bahwa belahan kanan memproses pemikiran spasial, nonlinier, abstrak, dan kreatif, sedangkan belahan kiri memproses pemikiran logis, rasional, linier, metodis, dan matematis. Namun, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa belahan kanan memproses kebaruan kognitif dan kiri belahan bumi memproses rutinitas kognitif. 1 Artinya ketika kita mempelajari hal-hal baru, belahan kanan lebih aktif, dan ketika pembelajaran baru menjadi rutin, mereka kemudian disimpan di belahan kiri.

Mayoritas orang beroperasi dari belahan kiri otak mereka karena mereka tertanam dalam kebiasaan otomatis dan program yang telah mereka hafal. Inilah mengapa bahasa disimpan di belahan kiri — ini rutin. Anda dapat menganggap belahan kanan sebagai wilayah yang tidak diketahui dan belahan kiri sebagai wilayah yang diketahui. Maka masuk akal bahwa belahan kanan akan romantis, kreatif, dan nonlinier, sedangkan belahan kiri akan metodis, logis, dan terstruktur. Kami sebenarnya telah melihat pemrosesan ganda ini terjadi saat menonton pemindaian otak siswa kami secara real time.

Karena aliran kaleidoskop pola fraktal geometris dalam pola tidak terlihat seperti siapa pun, apa pun, di mana pun, kapan pun, polanya dirancang untuk melewati jaringan persepsi dan pusat asosiatif di otak yang berhubungan dengan orang-orang yang dikenal, benda-benda, benda, tempat, dan waktu. Pola geometris kunonya mencerminkan pola fraktal berulang yang ditemukan di seluruh alam; dengan demikian mereka mengaktifkan pusat-pusat otak bagian bawah. Karena alasan inilah Anda tidak dapat melihat ke dalam kaleidoskop dan melihat Bibi Mary Anda, sepeda yang Anda miliki di kelas enam, atau rumah tempat Anda dibesarkan — karena Anda tidak mengaktifkan atau memicu pusat asosiatif yang terkait dengan kenangan

terutama terletak di belahan kiri otak Anda. Saat Anda berhenti berpikir dan menganalisis, dan mulai beralih ke pola gelombang otak alfa atau theta, lebih banyak aktivitas terjadi di belahan kanan. Jika belahan kiri beroperasi di tempat yang diketahui, dan belahan kanan beroperasi di tempat yang tidak diketahui, seiring dengan meningkatnya aktivitas di belahan kanan Anda, Anda lebih terbuka untuk menciptakan sesuatu yang tidak diketahui dan baru.

Grafik 9A (1) dan 9A (2) dalam sisipan warna menunjukkan pemindaian otak dari dua siswa yang berada dalam status alfa dan theta yang koheren. Dalam Grafik 9A (3), Anda akan melihat seluruh otak siswa lain di theta saat melihat kaleidoskop. Grafik 9A (4) menunjukkan pemindaian otak seorang siswa yang menonton kaleidoskop; sisi kanan otak mereka lebih aktif saat mereka terlibat dalam pengalaman baru selama keadaan trans.

Saat kami memainkan kaleidoskop di lokakarya tingkat lanjut kami, kami memainkannya di ruangan gelap sehingga tingkat melatonin meningkat, sehingga meningkatkan perubahan gelombang otak. Saya meminta siswa untuk rileks dan secara sadar memperlambat pernapasan mereka. Saat respirasi mereka melambat, begitu pula gelombang otak mereka, bergerak dari beta ke alfa. Saya kemudian meminta mereka untuk terus rileks ke dalam tubuh mereka dan untuk lebih berhubungan dengannya. Saya ingin membuat mereka berada dalam keadaan antara setengah bangun dan setengah tertidur, saat mereka paling bisa dibujuk, lebih jauh lagi memprioritaskan otak mereka untuk menerima program Film Pikiran mereka.

Sama seperti infomersial larut malam memengaruhi orang karena produksi melatonin (dalam persiapan untuk tidur restoratif) menyebabkan kewaspadaan mereka menurun, saya ingin tingkat melatonin siswa kita meningkat dan gelombang otak mereka dalam alfa dan teta sehingga lebar terbuka untuk informasi dan kemungkinan dalam Film Pikiran mereka.

Soundtrack Kehidupan Masa Depan Anda

Musik memiliki cara untuk mengingat waktu dan tempat tertentu dalam hidup kita. Karena alasan inilah penghibur Dick Clark berkata, "Musik adalah soundtrack hidup Anda." Saat lagu nostalgia yang ajaib mulai dimainkan, otak Anda mulai mengingat gambar-gambar waktu dan tempat tertentu, dan gambar-gambar itu menghubungkan Anda dengan pengalaman orang dan peristiwa yang berbeda. Berbicara secara neurologis, lagu tersebut bertindak sebagai isyarat eksternal, menyebabkan sekumpulan jaringan saraf tertentu di otak Anda menyala. Berdasarkan asosiasi, Anda yang telah membeku dalam waktu. Kami menyebutnya memori asosiatif. Jika Anda mengingat lagu itu lebih jauh dan benar-benar merasakannya, masuk ke dalamnya, dan bahkan mungkin bernyanyi dan menari, Anda mungkin memperhatikan bahwa emosi yang terkait dengan ingatan Anda mulai bergerak ke seluruh tubuh Anda. Apakah ingatan tentang

lagu itu berkaitan dengan cinta pertama Anda, liburan musim semi tahun terakhir kuliah, atau apa yang Anda rasakan sebelum berjalan ke lapangan sebelum pertandingan terbesar dalam hidup Anda, setiap kenangan itu tertanam kuat dengan perasaan dan emosi.
Ketika Anda merasakan emosi cukup dalam, itu menghubungkan Anda dengan energi masa lalu Anda, dan semakin kuat respons emosional, semakin besar ingatannya. Pada saat Anda merasakan dan mengalami ingatan itu, ingatan itu menghidupkan masa lalu Anda, dan dan semakin kuat respons emosionalnya, semakin besar ingatannya. Pada saat Anda merasakan dan mengalami ingatan itu, ingatan itu menghidupkan masa lalu Anda, dan dan semakin kuat respons emosionalnya, semakin besar ingatannya. Pada saat Anda merasakan dan mengalami ingatan itu, ingatan itu menghidupkan masa lalu Anda, dan dalam pikiran Anda, Anda langsung dibawa melalui waktu ke dalam pengalaman. Seperti yang terjadi di masa lalu, tubuh Anda keluar dari keadaan istirahatnya, menyebabkan Anda merasakan emosi yang sama di masa lalu dan mereproduksi tingkat pikiran yang sama dengan ingatan masa lalu. Untuk saat itu, seluruh keberadaan Anda ada di masa lalu. Ingatan jangka panjang menjadi lebih kuat ketika amplitudo emosi yang terkait dengan peristiwa tersebut tinggi. Apakah ingatan jangka panjang itu positif atau negatif, bagaimanapun, tidak ada hubungannya dengan bagaimana pikiran kita memproses ingatan. Misalnya, ingatan tentang trauma, pengkhianatan, dan peristiwa mengejutkan membawa emosi yang sama kuatnya, kecuali ingatan itu negatif daripada menyenangkan. Begitu kita mengingat dan menghidupkan kembali rasa sakit, ketakutan, kemarahan, kesedihan, dan intensitas emosi yang terkait dengan ingatan traumatis itu, keadaan kimiawi internal kita berubah.

Jadi bagaimana jika Anda bisa membuat film Anda masa depan dan pasangkan dengan lagu yang sangat memotivasi dan menginspirasi Anda sehingga menarik Anda keluar dari keadaan istirahat, mengubah keadaan Anda, dan menghubungkan Anda ke energi kenangan masa depan? Jika musik adalah soundtrack hidup Anda, maka seperti lagu tertentu yang membawa Andaa ke masa lalu, tidak bisakah Anda menghidupkan masa depan dengan cara yang sama?

Di sinilah Film Pikiran berperan. Dengan sengaja memasangkan gambar yang sangat kuat dan menggerakkan masa depan Anda, menambahkan kata dan frasa untuk memperkuat konten, dan menggabungkannya dengan emosi yang meningkat dan musik yang menginspirasi, Anda menciptakan kenangan jangka panjang yang menggerakkan biologi Anda. dari masa lalu dan masa depan. Dengan kata lain, gambaran tersebut memunculkan perasaan yang berhubungan dengan pengalaman yang Anda inginkan di masa depan. Ini dapat mencakup gambar rumah yang ingin Anda tinggali, liburan yang ingin Anda lakukan, karier baru, kebebasan berekspresi, hubungan atau tubuh yang disembuhkan, pengalaman interdimensi, dan sebagainya. Ini hanyalah beberapa kemungkinan tak terbatas yang ada di timeline masa depan Anda. Saat Anda menonton Film Pikiran Anda, saat Anda terhubung dengan perasaan dan emosi masa depan Anda, semakin tinggi emosi yang Anda rasakan, semakin Anda memperhatikan gambar yang menciptakan emosi tersebut. Sekarang Anda menciptakan kenangan jangka panjang tentang masa depan Anda — dan Anda mewujudkan masa depan Anda. Komponen magis dan interdimensi masa depan adalah lagu Anda, karena perasaan yang terkait dengan lagu Anda itulah yang mengubah energi Anda sama dengan apa yang akan Anda rasakan ketika masa

depan itu terbuka. Inilah mengapa yang terbaik adalah memilih musik yang menginspirasi, memotivasi, atau aspiratif.

Selanjutnya, Anda menambahkan kata-kata penegasan atau pengetahuan ke dalam Film Pikiran yang mengingatkan Anda tentang siapa Anda dan apa yang Anda yakini tentang masa depan Anda. Anda bahkan dapat menambahkan garis waktu jika Anda mau. Beberapa contoh dapat mencakup:

- Pintu dimensi terbuka untuk saya sehingga saya dapat mengalami mistik.
- Tubuh saya sembuh setiap hari.
- Kata-kata saya adalah hukum.
- Saya merasa sangat dicintai setiap hari.
- Kekayaan mengalir ke pada aaya.
- Semua kebutuhan saya selalu terpenuhi.
- Tubuh saya menjadi lebih muda setiap hari.
- Yang ilahi muncul dalam hidup saya setiap hari.
- Pasangan hidup saya sederajat dan mengajari saya dengan teladan.
- Sinkronisasi terjadi pada saya sepanjang waktu.
- Saya merasa lebih utuh setiap hari.
- Sistem kekebalan saya semakin kuat setiap hari.
- Saya memimpin dengan keberanian dalam hidup saya.
- Saya seorang jenius yang tidak terbatas.
- Saya selalu sadar akan kekuatan di dalam diri saya dan di sekitar saya.
- Saya percaya pada diri saya sendiri
- Saya merangkul yang tidak diketahui.
- Ketika saya memanggil Spirit, itu merespons.
-

Jika Anda memikirkan video musik favorit atau adegan dari musik favorit Anda, kemungkinan besar Anda mengetahui semua kata dari lagu tersebut serta gambar yang sesuai dengan setiap not, ketukan, melodi, dan harmoni. Kemungkinan besar, kekuatan kombinasi itu membangkitkan waktu dan tempat dalam hidup Anda yang dihuni oleh sekelompok orang, perasaan, emosi, dan pengalaman tertentu. Inilah tepatnya yang Anda lakukan dengan Film Pikiran Anda, kecuali alihalih mengingat masa lalu, Anda menciptakan kenangan masa depan. Jika Anda mendengarkan lagu Anda cukup sering sambil mengamati gambaran masa depan Anda, bukankah mungkin ketika Anda mendengar lagu Anda tanpa melihat Film Pikiran Anda, Anda secara otomatis akan terbawa ke dalam gambar-gambar masa depan yang baru, seperti Anda sebelumnya. diangkut kembali ke masa lalu Anda? Dengan latihan, Anda tidak hanya merasakan emosi yang menghubungkan Anda dengan kenangan masa depan Anda, tetapi biologi Anda juga selaras dengan masa depan itu.

Anda sudah tahu mengapa ini terjadi: Jika tubuh Anda adalah pikiran bawah sadar, dan tidak mengetahui perbedaan antara pengalaman yang menciptakan emosi dan emosi yang Anda ciptakan hanya dengan pikiran, pada saat ini tubuh Anda mulai mempercayainya. hidup dalam realitas masa depan itu. Karena lingkungan menandakan gen, dan emosi adalah konsekuensi dari pengalaman di lingkungan, dengan merangkul emosi peristiwa sebelum pengalaman yang sebenarnya, Anda mulai mengubah tubuh Anda agar selaras secara biologis dengan masa depan Anda pada saat ini. Karena semua gen membuat protein dan protein bertanggung jawab atas struktur dan fungsi tubuh Anda, tubuh Anda mulai berubah secara biologis agar masa depan Anda sudah terjadi.

Menyatukan Semuanya

Bagaimana jika Anda mengundang sekelompok orang untuk mundur dari kehidupan mereka selama empat atau lima hari, dan dalam prosesnya menghilangkan rangsangan konstan di lingkungan luar mereka yang mengingatkan mereka tentang siapa yang mereka pikir sebagai sebuah kepribadian? Jika Anda memisahkan mereka cukup lama dari orang yang mereka kenal, tempat yang mereka kunjungi, dan hal-hal yang mereka lakukan setiap hari pada waktu yang sama, mereka akan diingatkan tentang siapa mereka sebenarnya: manusia yang tidak terbatas. Dan jika Anda menghabiskan satu atau dua hari pertama mengajari mereka cara menciptakan lebih koherensi dalam hati dan otak mereka — dan mereka berulang kali berlatih mengembangkan kondisi ini setiap hari — masuk akal bahwa cepat atau lambat mereka akan menjadi lebih baik dalam membuka hati dan otak bekerja dengan lebih baik. Bahkan, mereka akan lebih fokus pada visi masa depan yang baru tanpa terganggu, dan pada saat yang sama, mereka bisa lebih mudah merasakan emosi masa depan baru itu. Saat mereka menciptakan lebih banyak koherensi dalam otak dan hati mereka, mereka akan menciptakan lebih banyak

koherensi dalam medan energi mereka sendiri, dan ini akan menciptakan tanda elektromagnetik yang lebih jelas.

Saat mereka terus bekerja untuk mengatasi diri mereka sendiri, tubuh mereka, lingkungan mereka, dan waktu — memperlambat dan mengubah gelombang otak mereka, membuka bidang yang menyatu, dan melampaui lingkungan tiga dimensi ini — itu akan menjadi semakin mudah dan lebih akrab bagi mereka untuk aktifkan pusat hati mereka dan ciptakan. Setelah mereka berlatih melampaui tubuh mereka, emosi, kebiasaan, rasa sakit, penyakit, identitas, keyakinan terbatas, pikiran analitis, dan program bawah sadar, pada saat praktik Film Pikiran diperkenalkan, mereka akan siap untuk menyerap informasi yang lebih banyak. sama dengan siapa mereka nantinya, yang akan meningkatkan kemampuan mereka untuk terhubung dengan masa depan mereka. Beginilah cara kami menggunakan Film Pikiran di lokakarya kami.

Anda dapat menganggap Film Pikiran sebagai versi papan visi abad ke-21 (alat yang digunakan untuk memperjelas, memusatkan perhatian, dan mempertahankan tujuan hidup tertentu), kecuali itu dinamis, bukan statis. Saat digunakan dengan kaleidoskop, teknologi Film Pikiran adalah alat yang hebat untuk membantu Anda menghidupkan masa depan dengan mengalaminya berulang kali. Ini juga merupakan cara yang bagus untuk mendapatkan kejelasan tentang apa yang ingin Anda ungkapkan dalam hidup Anda — dan untuk mengingatkan diri Anda setiap hari tentang masa depan itu bagi Anda. Ini disebut niat.

Karena teknologi Mind Movie sangat serbaguna, itu dapat digunakan di banyak aplikasi dan dalam berbagai pengaturan. Teknologi tidak hanya dapat digunakan untuk menciptakan hubungan, kekayaan, kesehatan, karier, dan materi lainnya, tetapi juga digunakan dengan anakanak dan remaja untuk membantu mereka menciptakan visi masa depan sehingga mereka merasa memiliki kendali atas hidup mereka. Begitu banyak anak muda saat ini yang kewalahan karena hingar bingar kecepatan, tekanan, dan tuntutan media sosial dan masyarakat modern. Bunuh diri adalah penyebab utama kematian remaja di Amerika Serikat, jadi pendiri Mind Movie menggunakan teknologi di sekolah untuk membantu remaja membayangkan masa depan yang lebih cerah dan lebih spesifik untuk diri mereka sendiri.

Film Pikiran juga digunakan dalam pengaturan perusahaan untuk pembangunan tim dan visi. Pengusaha menggunakan perangkat lunak untuk mengembangkan bisnis, membuat pernyataan misi, dan menyusun strategi serta membuat rencana bisnis. Bayangkan sebuah tim yang terdiri dari orang-orang yang termotivasi tidak hanya membaca dan mencerdaskan pernyataan misi mereka, tetapi juga melihatnya terungkap dalam format visual yang dinamis — sebelum itu terjadi.

Penyembuhan integratif adalah hal lain di mana praktisi menggunakan teknologi untuk membantu pasien membayangkan versi tersehat dari diri mereka sendiri, membantu mereka dalam proses penyembuhan, dan menjaga mereka menjalankan gaya hidup baru yang harus

dipertahankan setiap hari. Ini termasuk perawatan kecanduan dan fasilitas pemulihan yang membantu pasien menjadi jelas tentang masa depan yang ingin mereka ciptakan dalam fase pemulihan berikutnya. Film Pikiran juga telah mendukung generasi pengangguran dalam mencari pekerjaan atau karir baru dan menjalani kehidupan yang lebih berorientasi masa depan dan produktif, tidak hanya untuk diri mereka sendiri tetapi juga untuk keluarga mereka.

Seperti yang Anda lihat, aplikasi untuk teknologi ini tidak terbatas. Tidak peduli bagaimana itu diterapkan, kekuatan Film Pikiran berada dalam memungkinkan orang untuk membangun realitas baru dengan mengingatkan diri mereka sendiri tentang pilihan sehari-hari yang harus mereka buat, perilaku baru yang harus mereka tunjukkan, dan perasaan yang ingin mereka jalani. Begitu Anda memprogram perasaan dan perilaku ini secara tidak sadar, Anda dapat menghentikan kecanduan Anda terhadap kebiasaan lama, gaya hidup yang sudah dikenal, dan reaksi tidak sadar. Terserah Anda seberapa kreatif yang ingin Anda capai saat menyusun masa depan.

Meskipun kapan saja adalah waktu yang tepat untuk menonton Film Pikiran Anda, saya sarankan untuk menontonnya terlebih dahulu di pagi hari dan tepat sebelum tidur, karena pada saat itulah Anda paling disarankan. Jika Anda menontonnya segera setelah Anda bangun, Anda memulai hari dengan catatan positif dengan penuh perhatian dan fokus pada apa yang ingin Anda capai untuk hari itu, serta untuk masa depan Anda. Ketika Anda melihatnya pada malam hari sebelum tidur, pikiran bawah sadar Anda dapat merenungkannya saat Anda tidur, menyelaraskan tubuh dan pikiran Anda dengan masa depan Anda, dan menemukan solusi yang dapat dilakukan oleh sistem saraf otonom Anda saat Anda tidur. Pada dasarnya, Anda dapat menggunakannya kapan pun Anda membutuhkan motivasi atau untuk membuat pilihan lain. Kuncinya adalah memastikan Anda benar-benar hadir saat menontonnya.

Sejak menerapkan Film Pikiran, saya telah melihat siswa kami mewujudkan rumah baru dan mendengar cerita tentang penjualan rumah yang telah ada di pasaran selama bertahun-tahun. Saya telah melihat liburan secara spontan muncul dan menyaksikan hubungan baru berkembang entah dari mana. Saya telah mendengarkan kesaksian yang tak terhitung jumlahnya tentang kelimpahan, kebebasan, karier baru, mobil baru, segala jenis penyembuhan, kelegaan dari kesulitan yang tak tertahankan, dan tentu saja, pengalaman mistis yang mendalam yang secara permanen mengubah penerimanya. Tapi itu bukan sihir atau sihir. Ini hanya belajar bagaimana menjadi pencipta yang sadar — belajar bagaimana menyesuaikan diri dengan takdir Anda sendiri.

Pikirkan Film Pikiran Anda seolah-olah Anda sedang menyalakan perangkat radar untuk melacak masa depan Anda. Kemudian, ketika Anda berulang kali mengunjungi masa depan dalam hati dan pikiran Anda, semua pikiran, pilihan, tindakan, pengalaman, dan emosi yang Anda alami antara realitas Anda saat ini dan realitas masa depan Anda menjadi koreksi arah

yang mengantarkan Anda ke target Anda. Semakin Anda menjaga masa depan tetap hidup dengan niat, perhatian, energi, dan cinta, semakin terungkap sebagai kenyataan baru karena Anda mengingat masa depan sama seperti Anda mengingat masa lalu. Maka, tugas Anda adalah terus-menerus jatuh cinta dengan visi masa depan tersebut, menjaga energi Anda tetap tinggi, dan tidak membiarkan keadaan (lingkungan), sikap yang tertanam, perasaan negatif yang sudah dikenal, atau kebiasaan tidak sadar menggagalkan Anda dari tujuan Anda.

Apa yang membuat teknologi ini begitu mendalam adalah kita memahami realitas berdasarkan pengenalan pola — hubungan antara jaringan saraf di otak kita dan objek, orang, dan tempat di lingkungan eksternal kita. Misalnya, ketika Anda melihat seseorang yang Anda kenal, jaringan saraf di otak Anda langsung mengingat kenangan dan pengalaman dengan orang itu. Sebaliknya, jika seseorang tidak terhubung dengan otak Anda, Anda mungkin tidak akan mengenalinya. Jika otak Anda tidak memiliki perangkat keras (keakraban dengan gambar, pikiran, dan emosi dari Film Pikiran) yang terpasang sebelum masa depan Anda terungkap — jika Anda tidak memiliki arsitektur saraf yang terhubung ke otak Anda — bagaimana Anda akan mengenali pasangan, pekerjaan baru Anda, rumah baru Anda, atau tubuh baru Anda? (Pikirkan seperti ini: Anda tidak dapat membuka dokumen Microsoft Word di komputer Mac kecuali Anda sudah menginstal perangkat lunak Microsoft Word.) Jika Anda tidak dapat merasakan emosi dan menciptakan energi dari realitas masa depan Anda, Anda mungkin tidak mengenali atau mempercayai masa depan yang tidak diketahui mengalami saat menemukan Anda. Itu karena energi dan keadaan emosional Anda tidak sejalan dengan pengalaman itu, jadi alih-alih merasakan kepastian atau pengetahuan, Anda mungkin merasa takut atau tidak pasti.

Begitu banyak siswa tingkat lanjut saya mengatakan kepada saya bahwa mereka berada di Film Pikiran ketiga, keempat, bahkan kelima karena semua yang ada di film sebelumnya telah menjadi kenyataan. Saya selalu kagum dan rendah hati mendengar cerita tentang bagaimana kreasi mereka muncul. Tidak peduli betapa bervariasinya manifestasi mereka, mereka semua berbagi satu hal: Mereka melatih tubuh untuk mengikuti pikiran menuju masa depan yang disengaja. Ini masuk akal karena jika Anda telah meluangkan waktu untuk mempelajari, menghafal, dan menciptakan koneksi saraf masa depan Anda, di situlah Anda telah menempatkan perhatian Anda. Dan seperti yang Anda ketahui sekarang, ke mana perhatian pergi, energi mengalir.

Lihatlah Grafik 10 di sisipan warna. Ini menunjukkan contoh aktivitas otak siswa saat dia menonton Film Pikirannya. Ada banyak sekali energi di otaknya karena dia terlibat penuh dalam pengalaman itu.

Mengambilnya Satu Langkah Lebih Jauh: Mendapatkan Dimensi

Ada satu cara terakhir kami menggunakan teknologi Film Pikiran dalam pekerjaan kami. Setelah siswa kami secara neurologis memetakan keseluruhan presentasi mereka, saya meminta mereka untuk memilih adegan dari Film Pikiran dan membuka ke ruang dan waktu tertentu, mengalami adegan itu secara tiga dimensi dalam pikiran mereka selama meditasi mereka. Jika Anda perhatikan, saya tidak pernah menggunakan kata itu membayangkan dalam ajaran saya. Visualisasi biasanya melibatkan hanya melihat sesuatu di mata pikiran, sehingga muncul sebagai gambar datar atau dua dimensi. Misalnya, jika Anda memvisualisasikan gambar mobil, Anda akan membuat gambar dari sebuah mobil. Sebaliknya, saya ingin Anda mengalami semua yang ada di pemandangan menggunakan kelima indra sehingga terasa seperti pengalaman tiga dimensi kehidupan nyata.

Banyak orang yang telah diperkenalkan dengan pekerjaan saya bertanya-tanya mengapa saya menghabiskan begitu banyak waktu untuk menyadari "ruang" yang ditempati oleh tubuh mereka di alam semesta, serta membuka fokus mereka ke ruang di sekitar tubuh mereka dan ruang yang ditempati oleh ruangan tersebut. di ruang hampa. Selain dari perubahan koheren yang dihasilkan isyarat saya di otak, itu semua adalah pelatihan untuk aktivitas penuh perhatian untuk memasangkan Film Pikiran kita dengan kaleidoskop selama meditasi.

Ketika seorang siswa memulai proses dimensionalisasi, sebelum mereka melihat sesuatu dalam pikiran mereka, mereka diperintahkan untuk membuka sebagai kesadaran ke dalam adegan. Ketika mereka mulai, saya ingin peserta menyadari bahwa mereka berada dalam adegan mereka hanya sebagai kesadaran. Ini berarti mereka bukan tubuh mereka dan mereka kehilangan indra mereka. Mereka mulai sebagai kesadaran dalam kekosongan ruang, seolaholah mereka tidak mampu melihat, mendengar, merasakan, mengecap, atau mencium apapun.

Begitu mereka menyadari bahwa mereka adalah kesadaran, saya meminta mereka untuk memilih adegan dari Film Pikiran mereka. Hal ini menyebabkan otak mereka secara alami mulai menambahkan masukan sensorik, yang mulai membawa dimensi ke pemandangan di benak mereka. Selanjutnya mereka diinstruksikan untuk mulai merasakan apa yang ada di kanan, kiri, di atas, dan di bawah mereka. Tindakan penginderaan mengisi adegan ini dengan struktur, bentuk, dan ruang tiga dimensi. Saat mereka memperluas kesadaran mereka ke apa lagi yang ada di tempat kejadian, indera mereka mulai merekrut indera lain, lebih jauh mengisi adegan dengan lebih banyak bentuk, struktur, lekukan, tekstur, aroma, gambar, perasaan, dan ruang. Akhirnya, ketika pemandangan menjadi hidup dalam pikiran mereka, dalam ruang dan waktu masa depan dari adegan itu, mereka mulai mendiami tubuh mereka — bukan tubuh yang duduk di kursi bermeditasi, tetapi tubuh fisik masa depan mereka. Mereka diminta untuk merasakan lengan, kaki, batang tubuh, otot, dan sebagainya hingga mereka dapat merasakan seluruh tubuh mereka dalam pemandangan itu. Kemudian mereka siap untuk bergerak dalam adegan itu dan mengalami kenyataan itu.

Teori saya adalah bahwa ketika mereka secara bersamaan mengaktifkan cukup jaringan saraf yang ditugaskan ke objek, benda, dan orang-orang dalam ruang dan waktu tertentu, kemungkinan mereka untuk memiliki pengalaman tipe IMAX yang lengkap, holografik, meningkat. Ini karena ketika siswa menjadi hadir dan terbentang ke dalam pemandangan dimensi penuh, sebagian besar otak menyala, termasuk arsitektur saraf yang dialokasikan untuk aspek sensorik (perasaan) dan motorik (bergerak) tubuh mereka, sebagai serta proprioception (kesadaran posisi tubuh) di mana mereka berada dalam ruang. Hal berikutnya yang mereka tahu, mereka mengalami pengalaman indrawi kehidupan nyata tentang masa depan mereka dengan mata tertutup, pada saat ini.

Lihatlah Grafik 11 di sisipan warna. Ini adalah pemindaian otak seorang siswa yang mengalami adegan Film Pikiran yang tampak nyata dalam meditasi. Dia memiliki cukup banyak energi di otaknya saat dia membuat dimensi adegan. Dia menggambarkan momen ini sebagai pengalaman sensorik virtual penuh. Pengalaman subjektifnya diukur secara objektif dalam pemindaian ini.

Banyak siswa kami telah melaporkan bahwa pengalaman dalam meditasi mereka lebih nyata daripada pengalaman eksternal sebelumnya. Indra mereka ditingkatkan tanpa rangsangan eksternal untuk merangsang indera mereka, namun yang mereka lakukan hanyalah duduk di kursi dengan mata tertutup. Banyak yang melaporkan bahwa dalam pengalaman sadar mereka, mereka mencium wewangian tertentu seperti colognes, aroma bunga tertentu seperti melati dan gardenia, atau aroma kulit yang familiar di mobil baru tempat mereka duduk. Saya juga mendengar siswa melaporkan kenangan tertentu , seperti janggut di wajah mereka karena tidak bercukur, angin bertiup melalui rambut mereka, atau perasaan bahwa tubuh mereka dipenuhi dengan energi yang kuat. Siswa juga telah memberikan kesaksian untuk suara tertentu yang dapat mereka dengar dengan jelas, seperti lonceng gereja di kejauhan yang berasal dari gereja Eropa di dekat tempat mereka berlibur, atau gonggongan anjing saat berada di rumah baru. Beberapa siswa juga mengatakan bahwa warna yang mereka lihat sangat jernih dan jelas, atau mereka mengalami rasa yang diperkuat kelapa coklat, dan kayu manis. Kombinasi dari semua indra yang berbeda secara harfiah menciptakan pengalaman baru bagi mereka.

Panca indera kitalah yang menghubungkan kita ke realitas eksternal kita. Biasanya, ketika kita memiliki pengalaman baru, semua yang kita lihat, dengar, cium, dan rasakan dikirim ke otak melalui kelima jalur sensorik tersebut. Setelah semua informasi sensorik sampai ke otak, kelompok neuron mulai tersusun menjadi jaringan. Saat neuron terhubung ke tempatnya, otak limbik membuat zat kimia yang disebut emosi. Karena pengalaman memperkaya otak dan menciptakan emosi yang menandakan gen baru dalam tubuh, pada momen sensorik yang kaya dari pengalaman internal siswa — tanpa pernah menggunakan indra eksternal — mereka mengubah otak dan tubuh agar terlihat seperti masa depan mereka. terjadi. Bukankah itu yang dilakukan oleh pengalaman? Saya senang mendengar seseorang yang baru saja keluar dari salah

satu pengalaman itu memberi tahu saya, “Kamu tidak mengerti — saya ada di sana! Saya tahu itu akan terjadi karena saya sudah mengalaminya! " Itu karena merasa kan pengalaman sudah terjadi.

Ketika kita sepenuhnya mengalami realitas di bidang kesadaran dan energi tanpa tubuh ini, energi pengalaman baru berfungsi sebagai templat untuk realitas fisik. Semakin banyak energi yang Anda investasikan di masa depan, dan semakin Anda terus mengalami dan merangkulnya secara emosional sebelum hal itu terjadi, semakin Anda meninggalkan jejak energik dalam realitas masa depan itu. Dan tubuh Anda harus mengikuti pikiran Anda ke masa depan yang tidak diketahui itu, karena di sanalah energi Anda berada. Saat Anda terus menempatkan perhatian dan energi Anda padanya, Anda semakin jatuh cinta padanya, dan karena cinta mengikat semua hal, Anda terikat dengan masa depan itu dan itu sedang ditarik kepada Anda.

Kaleidoskop dan Meditasi Film Pikiran

Dalam lokakarya lanjutan kami, kami menginstruksikan siswa kami untuk membuat Film Pikiran sebelum mereka tiba di acara kami sehingga mereka dapat mengintegrasikan Film Pikiran mereka dengan video kaleidoskop selama meditasi. Kami mulai dengan memusatkan hati, yang Anda pelajari Bab 7 , mengunci emosi yang meningkat itu selama beberapa menit dan memancarkan energi itu ke luar tubuh mereka ke luar angkasa. Kemudian kami membimbing mereka dalam meditasi berikut.

Terungkap ke momen saat ini, dan ketika Anda mencapai keadaan itu, buka mata Anda dan tatap ke dalam kaleidoskop. Setelah kesurupan, alihkan ke Film Pikiran Anda. Luangkan mungkin delapan menit dengan kaleidoskop, kemudian delapan menit menonton Film Pikiran Anda, dan kemudian ulangi siklusnya. Ketika Anda telah cukup banyak menonton Film Pikiran sehingga Anda dapat memprediksi adegan berikutnya, Anda telah memetakannya secara neurologis. Seiring waktu, Anda akan mengasosiasikan bagian berbeda dari lagu yang telah Anda pilih dengan gambar berbeda dari Film Pikiran Anda.

Terakhir, luangkan tujuh menit untuk menonton kaleidoskop sambil mendengarkan musik dari Film Pikiran Anda. Saat Anda menatap kaleidoskop dalam keadaan kesurupan dan mendengarkan lagu Anda, dengan menghubungkan otak Anda secara otomatis mengingat gambar-gambar berbeda dari Film Pikiran Anda. Hal ini menyebabkan Anda lebih mengingat masa depan Anda secara biologis — secara otomatis dan berulang kali mengaktifkan dan memasang jaringan saraf. Sekarang otak Anda sedang diprogram agar terlihat seperti masa depan baru telah terjadi, sementara emosi menandakan gen baru untuk mengubah tubuh Anda secara biologis sebagai persiapan untuk masa depan baru Anda.

Tonton kaleidoskop bersama-sama dengan Film Pikiran Anda setiap hari selama sebulan, atau setidaknya cobalah untuk menonton Film Pikiran Anda dua kali sehari — segera setelah Anda bangun dan tepat sebelum Anda tidur. Anda bahkan mungkin ingin membuat jurnal untuk mencatat semua petualangan tak terduga dan kejadian tak terduga yang, saat Anda menengok ke belakang, akan Anda lihat sebagai titik-titik di peta yang menuntun Anda mewujudkan masa depan ini. Pertimbangkan untuk membuat beberapa Film Pikiran — satu untuk kesehatan dan kebugaran, misalnya, dan satu lagi untuk romansa, hubungan, dan kekayaan.

Bab 9

MEDITASI BERJALAN

Sebagian besar tradisi spiritual mencakup empat postur meditasi, dan pada lokakarya lanjutan kami, kami mempraktikkan masing-masingnya. Ada tempat duduk, yang semoga Anda sedang dalam proses penguasaan; ada berdiri dan berjalan, yang digabungkan dalam meditasi yang akan Anda pelajari di bab ini; dan kemudian ada berbaring. Sementara setiap jenis postur meditasi melayani tujuan, tempat, dan waktunya sendiri, masing-masing dibangun di atas yang lain untuk membantu kita mempertahankan dan mengatur keadaan internal kita — tidak peduli apa yang terjadi di lingkungan eksternal kita.

Tapi apa yang bisa menjadi relevansi menjembatani meditasi duduk dengan meditasi berdiri dan berjalan? Meskipun berlatih meditasi saat Anda bangun adalah cara ideal untuk memulai pagi Anda, jika Anda tidak dapat mempertahankan energi dan kesadaran itu sepanjang hari, Anda kemungkinan besar akan langsung kembali ke program bawah sadar yang telah dijalankan. hidupmu selama bertahun-tahun.

Misalnya, Anda baru saja menyelesaikan meditasi duduk. Saat Anda membuka mata, Anda mungkin merasa lebih hidup, terjaga, jernih, berdaya, dan siap untuk memulai hari Anda. Mungkin hati Anda terasa terbuka, berkembang, dan terhubung, atau mungkin Anda baru saja mengatasi aspek diri Anda sendiri, mengalihkan energi Anda, dan secara emosional merangkul masa depan baru. Tetapi lebih sering daripada tidak, Anda mungkin langsung kembali ke program bawah sadar Anda, dan semua pekerjaan yang baru saja Anda lakukan untuk

menciptakan keadaan internal yang tinggi larut ke dalam daftar tugas yang tidak pernah berakhir: membuat makan siang dan mengirim anak-anak Anda ke sekolah, terburu-buru untuk bekerja, marah orang yang memotong Anda di jalan bebas hambatan, menjawab panggilan dan membalas email, terburu-buru untuk membuat janji, dan sebagainya. Dengan kata lain, Anda tidak lagi dalam keadaan kreatif karena Anda baru saja kembali ke program kebiasaan dan emosi bertahan hidup masa lalu Anda. Ketika ini terjadi, Anda memutuskan hubungan dari energi masa depan Anda dan pada dasarnya meninggalkan energi yang Anda ciptakan tepat di tempat Anda duduk dalam meditasi, sebagai kebalikan dari membawanya bersama Anda sepanjang hari. Anda dengan penuh semangat kembali ke masa lalu Anda.

Karena saya juga telah bersalah akan hal ini, saya mulai berpikir tentang bagaimana siswa kami dapat mengambil energi ini bersama mereka dan mewujudkannya selama hari-hari mereka. Itulah mengapa saya menciptakan meditasi yang mencakup berdiri dan berjalan — sehingga ketika Anda menjadi mahir dalam meningkatkan energi atau frekuensi Anda dan mengawinkannya dengan visi yang jelas, Anda sekarang memiliki praktik yang memungkinkan Anda untuk mempertahankan energi yang meningkat itu sepanjang hari sehingga seiring waktu ini menjadi keadaan alami Anda. Tujuan bab ini adalah membantu Anda melakukan hal itu.

Berjalan Menuju Masa Depan Anda

Anda telah belajar bahwa sepanjang hari Anda berperilaku tidak sadar, tidak menyadari apa yang Anda lakukan dan mengapa. Misalnya, Anda mungkin tidak ingat mengemudi ke kantor karena tersesat dalam pertengkaran yang Anda alami beberapa hari sebelumnya, atau Anda mungkin fokus pada bagaimana Anda akan menanggapi teks kemarahan orang penting Anda. Mungkin Anda secara bersamaan menjalankan tiga program sekaligus — mengirim pesan, berbicara, dan memeriksa email. Anda mungkin tidak menyadari kegugupan Anda atau penyebabnya, postur tubuh Anda dan bagaimana hal itu dianggap sebagai pemalu, atau bagaimana ucapan, ekspresi wajah, dan energi yang Anda bawa ke ruangan memengaruhi rekan kerja Anda. Program dan perilaku tidak sadar ini terjadi karena tubuh telah menjadi pikiran, dan kombinasi dari program-program bawah sadar inilah yang membentuk siapa Anda. Anda tahu sekarang bahwa ketika tubuh menjadi pikiran, Anda tidak lagi hidup pada saat ini — dan anda tidak lagi dalam keadaan kreatif, yang berarti Anda menjaga tujuan, impian, dan visi jarak jauh.

Dengan menyadari perilaku dan program bawah sadar ini, Anda dapat bekerja untuk secara aktif menyiarkan tanda elektromagnetik baru yang sejalan dengan masa depan Anda — dan semakin Anda menyiarkan tanda tangan elektromagnetik itu ke lapangan, semakin cepat Anda akan menjadi itu, dan itu akan menjadi Anda. Ketika ada kecocokan getaran antara energi Anda dan potensi masa depan yang sudah ada di bidang kuantum, peristiwa masa depan itu akan menemukan Anda — atau lebih baik lagi, tubuh Anda akan ditarik ke realitas baru. Anda akan menjadi magnet menuju takdir baru, yang akan terwujud sebagai pengalaman baru yang tidak diketahui.

Untuk sesaat, pikirkan realitas masa depan Anda seolah-olah sudah ada, bergetar sebagai energi tak berwujud di medan kuantum. Bayangkan masa depan Anda sebagai getaran yang datang dari garpu tala yang baru saja dipukul. Suara yang dipancarkannya adalah getaran yang merambat pada frekuensi tertentu. Jika Anda juga ada sebagai garpu tala, saat Anda mengubah energi untuk beresonansi dalam harmonik yang sama dari kemungkinan kuantum di masa depan, Anda terhubung dengan, dan menyelaraskan, dengan frekuensi itu. Semakin lama Anda dapat mempertahankan dan menyetel energi Anda ke frekuensi tersebut, semakin Anda bergetar pada harmoni energi yang sama. Sekarang Anda terhubung ke realitas masa depan karena Anda beroperasi pada frekuensi atau getaran yang sama. Semakin dekat frekuensi berkumpul dalam ruang dan waktu, semakin besar pengaruhnya satu sama lain hingga masuk ke satu frekuensi. Saat itulah masa depan Anda menemukan Anda. Inilah cara Anda menciptakan realitas baru.

Maka, masuk akal bahwa begitu energi Anda berubah karena Anda merasa lebih rendah, emosi bertahan hidup, ada disonansi dan ketidaksesuaian antara Anda dan realitas masa depan Anda. Anda tidak lagi beresonansi dalam frekuensi kemungkinan itu, dan ini menyebabkan Anda menjadi tidak sinkron dengan masa depan yang Anda coba ciptakan. Jika Anda tidak dapat melepaskan reaksi itu karena kecanduan terhadap emosi-emosi itu menguasai Anda, Anda akan berakhir menciptakan lebih banyak realitas yang sama karena energi Anda bergetar sama dengan kenyataan yang Anda hadapi.

Di bagian 3 , Anda belajar bahwa semua kemungkinan ada di kekekalan sekarang dan ketika Anda melampaui identitas Anda sebagai tubuh yang terhubung dengan orang, objek, tempat, dan waktu, Anda menjadi kesadaran murni. Anda tidak menjadi tubuh, tidak menjadi siapasiapa, tidak menjadi apa-apa, tidak ada di mana, dalam waktu singkat. Pada saat yang anggun itulah Anda melampaui alam material materi dan memasuki bidang informasi dan energi kuantum. Sekarang setelah Anda berada di luar asosiasi Anda dengan realitas fisik ini, Anda sedang menciptakan dari bidang terpadu; dengan demikian Anda menciptakan dari tingkat energi yang lebih besar dari materi. Sebagian besar, siswa kami telah berlatih sambil duduk. Tujuan meditasi berdiri dan berjalan adalah untuk membuat Anda lebih sadar akan momen saat ini, untuk

membantu Anda mempertahankan dan mempertahankan keadaan yang lebih tinggi sepanjang hari, untuk membuat Anda lebih terhubung ke masa depan itu dengan mata terbuka, dan untuk membantu Anda secara harfiah melangkah ke masa depan baru Anda.

Saat Anda mulai berlatih meditasi jalan kaki, yang terbaik adalah mencari tempat yang tenang di alam agar Anda tidak mudah teralihkan. Semakin sedikit orang dan semakin sedikit aktivitas di sekitar Anda, semakin mudah Anda untuk tetap fokus. Akhirnya, ketika Anda sudah mahir, Anda bisa berlatih di pusat perbelanjaan, sambil berjalan-jalan dengan anjing Anda, atau di tempat lain di tempat umum.

Dalam banyak hal, meditasi berdiri dan berjalan sama seperti meditasi duduk. Anda mulai dengan berdiri diam, menutup mata, dan mengistirahatkan perhatian Anda di dalam hati, sambil memperlambat napas dan bernapas masuk dan keluar dari pusat ini. Ketika Anda merasa terpusat pada hati, seperti yang Anda lakukan dalam meditasi duduk, Anda mulai menumbuhkan emosi yang meningkat yang menghubungkan Anda dengan masa depan.

Setelah Anda merasa sepenuhnya membumi dalam emosi yang meningkat ini, selama beberapa menit buka fokus Anda dan pancarkan energi itu ke luar tubuh Anda sampai Anda merasakannya di dalam diri Anda dan juga di sekitar Anda. Selanjutnya, taruh di atas energi emosi yang meningkat ini tujuan dari apa yang Anda inginkan untuk hari atau masa depan Anda, apakah itu untuk memancarkan sinkronisitas, menjalani kehidupan yang mulia, membuat perbedaan di dunia, menciptakan pekerjaan atau hubungan baru, atau sesuatu yang lain. Sekarang Anda menyiarkan tanda elektromagnetik baru ke lapangan. Satu-satunya perbedaan adalah bahwa alih-alih duduk dengan mata tertutup dan memancarkan emosi yang penuh kasih dan meningkat, Anda berdiri dengan mata tertutup sehingga ketika Anda membuka mata dan mulai berjalan, Anda akan dapat mewujudkan energi yang meningkat itu.

Saat Anda terus berdiri, mata tertutup, dengan fokus terbuka, Anda mengalihkan perhatian Anda dari dunia luar, dan gelombang otak Anda melambat dari kondisi beta ke alfa. Hal ini menyebabkan pikiran, analisis, dan obrolan di dalam kepala Anda menjadi tenang, menyebabkan keadaan trans dan membuat Anda lebih dibisikkan. Seperti yang telah Anda pelajari di bab sebelumnya, semakin lama Anda berada dalam kondisi trans ini, semakin sedikit penolakan terhadap informasi baru yang memasuki pikiran bawah sadar Anda. Ketika Anda berada dalam keadaan emosi tinggi yang menyelaraskan Anda dengan masa depan Anda, Anda akan lebih cenderung menerima, percaya, dan menyerah pada pikiran yang disengaja yang sama dengan emosi itu. Ini berarti pikiran, penglihatan, gambar, dan gambar yang diciptakan pikiran Anda dapat melewati pikiran analitis dan Anda dapat memprogram sistem saraf otonom untuk menciptakan biologi masa depan baru Anda.

Karena Anda telah menciptakan energi masa depan baru Anda sambil berdiri dengan mata tertutup, kini saatnya membuka mata dan mulai berjalan. Jangan melihat siapa pun, dan jangan memperhatikan objek atau benda, atau apa pun di sekitar Anda. Cukup buka fokus Anda, tancapkan pandangan Anda ke cakrawala, dan tetap dalam keadaan trance. Semakin Anda kesurupan, semakin kecil kemungkinan Anda untuk berpikir dengan cara lama yang sudah dikenal. Sementara itu, pikiran Anda akan terhubung dengan gambaran masa depan baru Anda memutar ulang program masa lalu. Sekarang Anda siap melangkah ke masa depan Anda sebagai orang lain.

Karena Anda berjalan sebagai diri masa depan Anda, Anda sekarang harus sadar diri Anda saat ini secara tidak sadar berjalan. Saatnya untuk mengubah langkah Anda, kecepatan Anda, postur tubuh Anda, pernapasan Anda, dan gerakan Anda. Anda mungkin tersenyum alih-alih menatap kosong. Anda mungkin harus membayangkan seperti apa rasanya berjalan sebagai orang kaya dengan mencontoh orang kaya. Anda dapat mengambil postur sebagai orang pemberani yang Anda kagumi, berjalan dalam energi yang meningkat dari tubuh sehat masa depan Anda, atau berjalan sebagai orang yang berhati terbuka, penuh kasih, dan menerima. Pada dasarnya, Anda secara sadar mewujudkan orang yang selalu Anda impikan, tetapi berjalan seolah-olah masa depan Anda adalah keharusan. Misalnya, Anda mungkin membayangkan bahwa satu atau dua tahun kemudian dan Anda sudah memiliki semua yang Anda inginkan. Bahan terpenting bagi Anda adalah mewujudkan orang masa depan itu sekarang. Jika Anda sudah menjadi identitas itu, Anda tidak perlu lagi berharap menjadi orang itu karena itu sudah terjadi - Anda sudah mewujudkan kualitas masa depan Anda.

Anda hanya berpikir, bertindak, dan merasakan diri Anda di masa depan.

Saat Anda mulai berlatih berjalan dengan cara yang berbeda, dan terus berlatih hari demi hari, Anda akan merasakan diri Anda berjalan seperti orang kaya, berpikir seperti orang sehat, berdiri seperti orang yang percaya diri, dan merasa seperti orang kaya. orang yang bebas, tidak terbatas, dan bersyukur (syukur berarti sudah terjadi), bukannya mungkin orang yang lelah, lelah, dan stres. Semakin banyak Anda berlatih, semakin banyak cara baru menjadi kebiasaan baru, dan kebiasaan ini akan menjadi pola pikiran, perilaku, dan emosi Anda yang otomatis. Anda mulai merasakan dan mewujudkan emosi yang ini, emosi itu akan menghuni Anda, dan Anda akan benar-benar menjadi orang yang Anda inginkan. Grafik 12 pada sisipan warna menunjukkan seorang siswa yang mengubah otaknya sekitar satu jam setelah melakukan meditasi jalan.

Mempersiapkan Otak untuk Ingatan Masa Depan

Meditasi jalan juga tentang menciptakan ingatan akan hal-hal yang belum terjadi dalam waktu linier — pada dasarnya, mengingat masa depan Anda. Ketika Anda menghasilkan perasaan yang meningkat dengan mata tertutup, pancarkan energi itu ke luar bidang tubuh Anda, dan kemudian buka mata Anda dan mulai berjalan dan memimpin dengan hati Anda (merasakan emosi yang meningkat itu dengan mata terbuka), semakin Anda merasakan emosi itu. , semakin Anda memperhatikan gambar, gambaran, dan pikiran yang menciptakan perasaan Anda. Proses ini secara alami meningkatkan sirkuit saraf Anda dengan menciptakan pengalaman batin yang baru. Pengalaman memperkaya otak dan menciptakan kenangan. Sekarang otak Anda tidak lagi hidup di masa lalu; itu hidup di masa depan. Semakin Anda mewujudkan emosi Anda yang meningkat dengan benar, semakin otak dan tubuh Anda akan terlihat seperti pengalaman masa depan yang telah terjadi. Itu berarti Anda secara teknis sedang mengingat masa depan Anda.

Tetap dalam keadaan trance itu penting karena saat Anda menyelaraskan tubuh Anda dengan masa depan Anda dan ubah dunia batin Anda, Anda menciptakan kenangan jangka panjang. Karena tempat Anda menaruh perhatian adalah tempat Anda menempatkan energi, Anda bahkan mungkin mem-flash adegan Film Pikiran Anda di kepala Anda saat Anda membayangkan, mewujudkan, dan merasakan masa depan Anda. Saat Anda melakukan ini, adegan Film Pikiran itu akan menjadi peta energi dan biologis untuk masa depan Anda. Tindakan merasakan emosi masa depan Anda (saat ini) dan menggabungkan emosi ini dengan niat Anda melakukan dua hal: Ini sirkuit baru untuk membuat otak Anda sebagai peta yang disengaja ke masa depan dan juga menghasilkan bahan kimia emosional untuk masa depan itu. acara, yang memberi sinyal baru dengan cara baru, sehingga mengkondisikan tubuh Anda untuk mempersiapkannya untuk takdir baru.

Ingatlah bahwa meditasi ini bukan tentang apa yang Anda dapatkan dalam hidup; ini tentang menjadi siapa Anda — atau siapa Anda dalam proses *menjadi*. Jika Anda mencoba untuk "*mendapatkan*" kekayaan, kesuksesan, kesehatan, atau hubungan baru, Anda masih

dikondisikan untuk berpikir bahwa Anda terpisah dari sesuatu dan Anda harus *mendapatkan* nya . Tetapi kenyataannya adalah bahwa semakin Anda menjadi orang *itu*, semakin banyak realitas yang akan terbentuk dan dibentuk sama dengan keadaan baru Anda. Proses *menjadi* sadar itulah yang membantu Anda mempertahankan keselarasan dengan takdir yang berbeda. Semakin banyak Anda berlatih meditasi jalan dan berjalan sebagai diri masa depan Anda, semakin Anda mampu mengubah keadaan Anda dengan mata terbuka, seperti yang Anda lakukan dengan mata tertutup. Saat Anda mempraktikkan ini cukup sering, Anda tidak hanya akan membawa energi itu bersama Anda sepanjang hari, tetapi Anda juga akan mewujudkannya. Jenis pengulangan ini akan membuat Anda merasa lebih sadar pada jam-jam bangun Anda, dan sebelum Anda menyadarinya, Anda akan mulai berperilaku otomatis, berpikir, dan merasa berbeda. Ini adalah memprogram kepribadian baru ke pribadi pribadi baru.

Seiring waktu, siapa yang tahu? Anda mungkin menemukan diri Anda berjalan secara alami seperti orang yang bahagia; berperilaku seperti pemimpin yang berani dan penuh kasih; berpikir seperti seorang jenius yang mulia dan berdaya; merasa seperti pengusaha yang layak dan mengukur. Di tengah hari Anda menyadari bahwa fakta bahwa rasa sakit di tubuh Anda hilang karena Anda merasa utuh, tidak terbatas, dan cinta dengan kehidupan. Apa yang Anda lakukan telah menjadi kebiasaan untuk menjadi orang yang Anda inginkan. Ini karena Anda memutus sirkuit dan memberi sinyal pada generasi yang terlambat untuk berpikir, bertindak, dan merasakan dengan cara baru. Secara biologis, Anda telah menjadi orang itu.

Menjadi penuh perhatian dan mewujudkan diri masa depan Anda dapat terjadi berkali-kali sepanjang hari. Bayangkan Anda sedang menunggu teman yang terlambat, dan alih-alih merasa frustrasi dan terganggu, Anda sedang membangkitkan energi masa depan Anda. Saat Anda duduk di lalu lintas, alih-alih menjadi tidak sabar dan marah, berlatihlah mendengarkan energi masa depan Anda dengan mata terbuka. Bayangkan ketika Anda mengantre di toko bahan makanan dan menilai seseorang atas apa yang mereka beli, Anda mengarahkan pikiran Anda untuk merasa sangat bersyukur atas kehidupan baru Anda, berjalan sebagai diri Anda di masa depan. Bayangkan ketika Anda berjalan ke mobil Anda di tempat parkir atau ke kotak surat Anda, Anda secara alami diberdayakan oleh pemikiran tentang kehidupan baru Anda. Anda kemudian akan mulai menerima, percaya, dan menyerah pada pikiran yang setara dengan

keadaan emosional itu, dan saat Anda menyerah pada pikiran-pikiran itu, tubuh Anda akan membuat chemistry yang sama dengan keadaan emosional itu. Beginilah cara Anda mulai memprogram sistem saraf otonom Anda ke dalam takdir yang berbeda, dan semakin Anda mempraktikkannya, semakin kecil kemungkinan Anda untuk kembali ke autopilot dan melewatkan momen saat ini.

Meditasi Jalan

Mulailah dengan menemukan tempat yang tenang di alam. Putuskan hubungan dari lingkungan eksternal Anda dan jangkar diri Anda pada saat ini dengan menutup mata Anda. Akui pusat jantung Anda, di mana jiwa dan hati bersinggungan dengan bidang yang bersatu, dan bawa emosi yang tinggi seperti rasa syukur, kegembiraan, inspirasi, kasih sayang, cinta, dan seterusnya ke pusat ini. Jika Anda ingin mempercayai masa depan baru Anda dengan segenap hati, sebaiknya buka dan aktifkan.

Istirahatkan perhatian Anda pada jantung, biarkan napas Anda mengalir masuk dan keluar dari pusat ini — semakin lambat, lebih dalam, dan lebih rileks — selama sekitar dua menit. Kembali untuk menciptakan emosi yang meningkat di dalam hati Anda selama dua hingga tiga menit. Pancarkan energi itu ke ruang yang mengelilingi tubuh Anda di ruang angkasa dan tetap hadir dengan energi itu. Dengarkan energi masa depan Anda. Setelah beberapa menit, pertahankan niat yang jelas di benak Anda. Anda dapat memilih simbol perwakilan yang menghubungkan Anda dengan energi masa depan Anda, cara Anda belajar bagian 3 . Ubah keadaan Anda dengan perasaan emosi yang meningkat ini, dan fokuslah pada penyiaran tanda elektromagnetik baru itu ke lapangan. Tetap dalam keadaan ini selama dua hingga tiga menit.

Selanjutnya, buka mata Anda, dan tanpa melihat apa pun atau siapa pun, buka fokus Anda dan pertahankan kesadaran Anda pada ruang di sekitar tubuh Anda di luar angkasa sambil menjaga kondisi trans. Mulailah berjalan dengan mata terbuka saat Anda tetap terpesona. Dengan setiap langkah yang Anda ambil, wujudkan energi baru itu - frekuensi baru dari apa pun yang Anda ciptakan di masa depan. Saat Anda membawa energi selama Anda terjaga, kehidupan

sehari-hari, berjalan sebagai diri Anda, Anda mengaktifkan jaringan neurologis yang sama dan menghasilkan tingkat pikiran yang sama seperti Anda bermeditasi dengan mata tertutup.

Selanjutnya ingat masa depan Anda. Biarkan gambaran itu datang, rasakan dan mewujudkannya. Miliki mereka. Jadilah mereka. Lanjutkan berjalan sekitar sepuluh menit, lalu berhenti untuk mengkalibrasi ulang. Sekali lagi, tutup mata Anda dan tingkatkan energi Anda. Tetap hadir dengan energi selama sekitar lima hingga sepuluh menit. Selama sepuluh menit berikutnya, dengan mata terbuka dalam keadaan trans, berjalanlah lagi dengan niat dan tujuan sebagai diri Anda di masa depan. Dengan setiap langkah yang Anda ambil, mewujudkan energi baru ini, Anda semakin dekat dengan takdir Anda dan itu semakin dekat dengan Anda.

Lakukan siklus ini dua kali. Ketika Anda menyelesaikan ronde kedua, berhenti dan berdiri diam untuk terakhir kalinya, benar-benar fokus pada perasaan Anda dengan pusat energi keempat Anda terbuka. Anda dapat menggunakan kesempatan ini untuk menegaskan siapa Anda berdasarkan perasaan Anda. Misalnya, jika Anda merasa tidak terbatas, Anda benar-benar dapat mengakui, "Saya tidak terbatas". Selanjutnya, letakkan tangan Anda di atas hati Anda yang indah, dan rela merasa berharga dan cukup layak untuk menerima apa yang telah Anda ciptakan.
Tingkatkan energi Anda ke puncaknya dan rasakan rasa syukur, penghargaan, dan Syukur.

Sekarang akui yang ilahi di dalam diri Anda — energi yang memberi Anda kekuatan dan kecuali semua kehidupan. Bersyukurlah untuk hidup baru sebelum terwujud. Mengakui kekuatan di dalam diri Anda, minta agar hidup Anda dipenuhi dengan keajaiban tak terduga, sinkronisitas, dan kebetulan yang menciptakan keberadaan bagi keberadaan.

Pancarkan cinta Anda sambil mencintai kehidupan baru Anda.

Bab 10

STUDI KASUS: MEMBUATNYA NYATA

Dalam studi kasus berikut, Anda akan diperkenalkan dengan orang-orang seperti Anda yang meluangkan waktu dari kesibukan mereka untuk menciptakan masa depan baru. Setiap hari mereka mendefinisikan diri mereka dengan visi masa depan ini, bukan dengan kenangan masa lalu mereka. Bisa dibilang mereka lebih mencintai masa depan mereka daripada masa lalu mereka. Tindakan dan praktik yang dilakukan setiap hari yang *mengubah* dalam tiga bab terakhir menjadi keterampilan yang membuat mereka menjadi lebih supernatural. Perhatikan betapa sederhananya mereka.

Tim Dapatkan Kunci Masa Depannya

Pada lokakarya lanjutan di Seattle, yang biasanya bertepatan dengan Halloween, kami meminta siswa kami untuk berdandan seperti masa depan mereka pada malam pertama. Tim berpakaian seperti swami supernatural. Dia selalu ingin menjadi swami, mengikuti gaya hidup, dan usia muda telah meninggalkan kampung halamannya di Connecticut untuk belajar di ashram. Di awal acara, peserta juga mendapatkan bingkisan dari perusahaan kami - kunci yang melambangkan terbukanya potensi diri masing-masing peserta di masa depan.

Tim pernah mencoba beberapa lokakarya tingkat lanjut di masa lalu. Pertama kali dia membuat Film Pikiran, dia memasukkan gambar koin emas dan perak dalam salah satu adegannya. Selama bertahun-tahun, dia telah mencoba untuk melepaskan emosi ketakutan, tetapi pada titik tertentu dia menyadari bahwa di balik rasa takut itu ada ketidaklayakan; jadi bagi Tim, koin itu adalah simbol kelayakan.

“Semua orang menginginkan kekayaan,” dia memberitahuku. Tetapi karena saya berada di jalur spiritual, ke dalam yoga dan segala sesuatu yang menyertainya, saya memiliki mentalitas bahwa saya harus miskin dan merangkul kemiskinan untuk benar-benar menjalankan apa yang dikatakan. Jadi, bukannya koin emas dan perak hanya mewakili kekayaan, mereka mewakili layak untuk menerima. "

Untuk Tim's Seattle Mind Movie, dia menambahkan lebih banyak gambar untuk mengembangkan visinya. Sebagai simbol lain untuk kelayakan, Tim menggunakan karakter Tionghoa yang berarti "kekayaan," tetapi karena dia tidak pernah menginginkan uang, di bawah simbol itu dia meletakkan kata tersebut kemakmuran. Dia lebih suka kemakmuran karena ketika dia melihat definisi kata itu, dia menemukan bahwa akar Latinnya berarti "mengalir menuju". Bukankah lebih bagus, dia pikir, jika semua yang saya inginkan mengalir ke arah saya?

Meskipun Tim sangat analitis, setelah terus menerus menonton Film Pikiran bersama-sama dengan kaleidoskop, dia menemukan bahwa dia dapat dengan cepat melewati pikiran analitis dan masuk ke dalam pikiran bawah sadar, sistem operasi, untuk memprogram masa depannya.

Selama lokakarya, ketika tiba waktunya untuk membuat dimensi adegan dalam Film Pikirannya, dia memiliki pengalaman yang mendalam. Dia mulai merasakan kegembiraan dan kemudian cinta yang sangat antusias untuk hidup, hampir seperti sensasi membara di hatinya. Dia seolah-olah dia seolah-olah dia bisa melakukan kehidupan dunia. Kemudian, selama meditasi, saya memberi tahu para siswa bahwa inilah waktunya untuk terbuka dan menerima, dan saat energi tersebut mulai memasuki tubuh.

"Saya tidak tahu dari mana asalnya," katanya. “Tapi itu seperti seseorang yang membangun keran. Saya menembak lurus ke atas. Energi masuk melalui bagian atas kepala saya dan kemudian keluar melalui tangan saya. Telapak tangan saya menghadap ke bawah, namun tanpa kendali sadar, energi yang menyebabkan mereka terangkat dan terbalik. Saya kehilangan jejak waktu dan ruang dan tidak tahu di mana saya berada, tetapi selama sisa meditasi saya berada dalam keadaan gembira dan agung. Saya tahu bahwa semuanya akan berbeda dan bahwa saya bukan lagi orang yang sama. "

Ketika energi masuk ke ke tubuh Tim, dia percaya energi itu membawa pesan kelayakan, karena dia tidak pernah sama lagi setelahnya.

“Saya yakin bahwa informasi baru yang masuk ke tubuh saya mengubah DNA saya, koreksi diri lama, karena kepribadian saya itu sekarang hilang,” katanya. Ketika Tim pulang ke Phoenix, tempat dia mengoprasikan toko kasur, dia kembali ke bisnis seperti biasa pada Senin pagi. Pada hari Kamis, seorang wanita yang telah membeli kasur beberapa tahun sebelumnya datang ke tokonya. Sejak hari dia membeli kasur, mereka menjalin persahabatan dan setiap beberapa minggu dia mampir untuk mengobrol. Dia sekarang sudah pensiun dan datang ke toko untuk memberi tahu Tim bahwa dia baru saja selesai membuat wasiatnya. Dia ingin Tim menjadi eksekutornya. Tim terhormat, dan dia menyayanginya.

"Ini dia," katanya, meletakkannya di atas meja bersama dengan kunci. "Membacanya." Tim mulai memindai dokumen untuk menemukan bahwa dia bukan hanya pelaksananya, tetapi dia juga mewarisinya koin emas dan perak senilai $ 110.000. Kunci yang dia tempatkan di meja kasir adalah kunci brankasnya, tempat dia menyimpan koin (yang, tentu saja, cocok dengan gambar di Film Pikiran Tim). Dalam sekejap, Tim ingat "kunci masa tahanan" serupa yang dia terima di lokakarya tingkat lanjut di Seattle. Sekarang itu sepadan!

Sarah Tidak Bisa Menyentuh Tanah

Pada Hari Buruh 2016, Sarah melukai punggungnya karena mencegah kapal seberat lima ton menabrak dermaga. Selama tujuh minggu, dia menderita kesakitan saat dia menjalani terapi fisik, meminum segelas obat, dan melakukan kunjungan yang tidak ditentukan ke chiropractor. Setelah tidak ada yang membantu, dokternya menjadwalkan Sarah untuk operasi. Tetapi pertama-tama, dia memutuskan untuk menjalankan lokakarya lanjutan di Cancun.

Karena betapa sakitnya Sarah, putranya menyarankan agar dia membawa kursi roda. Dia memutuskan untuk tidak melakukannya, dan ketika dia tiba di hotel dia jatuh ke lantai karena kesakitan. Kemudian, ketika dia masuk ke kolam dengan pelampung, dia mengalami kejang yang parah ketika dia mencoba untuk keluar.

Sarah penghargaan orang baru dalam pekerjaan saya, jadi dia datang ke Cancun dengan bantal meditasinya dan Film Pikirannya. Dalam fipm Pikirannya, dia sehat, kuat, dan bisa berlari

kembali. Dia bisa bermain basket dengan putranya dan lacrosse dengan putrinya. Setiap kali Sarah melihat dirinya dalam adegan melakukan yoga udara, dia sangat bersemangat yang tahu akan dia rasakan jika dia benar-benar bisa melakukannya, dan ketika dia mendengar lagu dari Film Pikirannya, energinya meningkat.

Selama beberapa hari pertama, saat dia mengencangkan otot inti dan menarik energi ke tulang punggungnya dengan teknik pernapasan, dia merasakan saraf berdenyut. Seolah-olah arus listrik hangat mengalir ke saraf. Pada saat yang sama, dia memiliki niat bahwa energi itu adalah penyembuhan yang naik ke tulang punggungnya.

Pada hari ketiga, dia memulai paginya dengan mencari di Internet sampai dia menemukan gambar seorang wanita yang melakukan yoga udara. Dia membawa gambaran itu di benaknya sepanjang hari. Sore itu, siswa kami sedang mengerjakan kaleidoskop dan Film Pikiran mereka. Setelah mereka membuka ke bidang kuantum, saya kemudian meminta mereka untuk membuat dimensi adegan dari Film Pikiran mereka. Ketika meditasi selesai, saya memerintahkan mereka untuk berbaring di lantai -tapi seperti yang Sarah katakan nanti, dia tidak bisa menemukan lantai. Dia terus menggapai lebih rendah dan lebih rendah, mencarinya, tapi sudah tidak ada lagi. Hal berikutnya yang dia tahu, dia berada di dimensi lain yang memiliki pengalaman sensorik seperti IMAX, tetapi tanpa indranya. Dia menjalani adegan

masa depan Film Pikirannya. Sirkuit yang cukup di otaknya telah dihidupkan untuk membuat pengalaman internalnya menjadi pengalaman eksternal apa pun yang pernah dia alami. Dia tidak membayangkan adegan ini - dia di itu, hidup itu.

“Saya menyadari bahwa saya berada di realitas lain, ruang dan waktu yang berbeda - saya berada di masa depan saya,” jelasnya. “Dan saya benar-benar melakukan yoga udara. Saya digantung terbalik dan lantainya tidak ada di sana. Saya terus meraihnya, tetapi saya hanya berayun terbalik dari syal sutra merah yang indah ini. Saya merasakan kebebasan dari rasa sakit saya. Saya berayun dengan bebas di angkasa. Akhirnya dia berbaring, dengan air mata kebahagiaan mengalir di pipinya. Ketika dia keluar dari meditasi itu, semua rasa sakitnya hilang.

“Saya tahu saya telah disembuhkan,” katanya. “Saya kagum dengan kekuatan pikiran saya dan saya merasakan syukur yang luar biasa. Saya terus mewujudkan hal-hal dari Film Pikiran saya - faktanya, Pikiran saya Film bahkan tidak bisa mengikuti hidup saya. ”

Terry Berjalan Menuju Masa Depan Baru

Pada September 2016, saat berlatih meditasi berjalan di sepanjang Sunshine Coast Australia yang indah, Terry mendapatkan pengalaman yang luar biasa. Menjelang akhir meditasinya, ketika dia berhenti di bagian terakhir, dia terhubung, terangkat, dan ekspansif. Saat dia mengikuti perintah saya, dia membuka dirinya ke lapangan dengan niat agar layak untuk kehidupan masa kehidupan. Tanpa petunjuk arah, dia merasakan aliran listrik masuk ke tubuhnya melalui mahkota kepalanya, di mana itu terus mengalir ke dalam hatinya. Saat energi menjalar ke seluruh tubuhnya, melonjak melalui pahanya dan turun ke kakinya, kakinya mulai gemetar tak terkendali. “Satu-satunya cara saya dapat menggambarkannya adalah bahwa ada guncangan hebat dari dalam,” katanya kepada saya, “tetapi itu adalah tegangan energi yang tidak pernah dialami tubuh saya. Saya pikir saya akan jatuh. Pada saat itulah saya kehilangan semua kendali kesadaran atas tubuh bagian bawah saya. " Dia menangis tak terkendali, dan dengan pelepasan itu, pikiran dan tubuhnya juga mulai melepaskan. Waktu tampaknya berhenti. Terry mengerti bahwa tubuhnya menyerahkan seumur hidup emosi yang belum terselesaikan di masa lalu. Saat gelombang listrik terus mengalir melalui dirinya, dia merasakan sejumlah besar materi gelap yang pekat menjauh dari tubuhnya.

“Saya yakin hal ini adalah trauma, bukan hanya dari masa hidup saya, tapi juga masa lampau,” kenangnya. "Itu termasuk trauma ayah saya yang hampir mati karena percobaan bunuh diri ketika saya berusia delapan tahun, yang telah membayangi hidup saya dengan mencegah saya membiarkan diri saya menerima cinta tanpa syarat." Dia merasakan semua keyakinannya yang membatasi — banyak di antaranya diperolehnya melalui pengkondisian emosional yang dalam dan keyakinan tak sadar orang lain — lenyap begitu saja.

“Segala sesuatu yang tidak sejalan dengan siapa saya sebenarnya hanya hilang begitu saja,” kata Terry. “Saya mengalami pembebasan sejati, sesuatu yang telah lama didambakan oleh jiwa saya. Saya tahu pada saat itu bahwa jiwa saya telah membimbing saya ke pantai itu, pada saat itu juga, dengan semua orang ini, untuk melakukan pekerjaan penting ini. "

Dia berlutut, cinta yang luar biasa mengalir melalui dirinya. Berlutut di pasir, direndahkan oleh kekuatan ini, dia melihat bahwa setiap pilihan yang dia buat sampai saat itu diperlukan untuk sampai pada momen pedih ini. Saat itu juga, dia memikirkan siapa dirinya selama terakhir, secara konsisten memilih untuk melakukan meditasi setiap hari, sambil jatuh cinta pada dirinya sendiri. Dia tahu bahwa dirinya di masa depan pada saat itu memanggil dirinya yang dulu untuk memiliki pengalaman cinta yang dalam.

Ketika Terry kembali realitas tiga dimensi dari indranya, dia merasakan perasaan damai dan kesatuan yang luar biasa dengan segala sesuatu di sekitarnya. Dia melaporkan hubungan kembali yang dalam dengan fisik, mental, emosional, dan spiritualnya, dan mengatakan dia merasa lebih seperti "dirinya sendiri" yang dia rasakan dalam waktu yang sangat lama.

“Pengalaman ini mengingatkan saya,, kita semua berorientasi, adalah aspek energi ilahi, "katanya," dan saya layak menerimanya. "

Bab 11

RUANG WAKTU DAN RUANG-WAKTU

Kita hidup di alam semesta tiga dimensi (uni- artinya "satu") di mana segala sesuatu yang ada terdiri dari orang, benda, tempat, dan waktu. sebagian besar, ini adalah dimensi partikel dan materi. Melalui indera kita, kita mengalami hal-hal ini sebagai bentuk, struktur, massa, dan kepadatan. Jika saya meletakkan es batu, ponsel Anda, atau pai apel di depan Anda, misalnya, Anda tidak dapat mengalami objek-objek ini tanpa indra Anda; indra Andalah yang membangkitkan Anda pengalaman Realitas fisik.

Meskipun es batu, ponsel, dan pai apel semuanya memiliki tinggi, lebar, dan dalam, mereka hanya ada untuk Anda karena Anda dapat melihat, merasakan, mencium, dan merasakannya. Jika Anda kehilangan kelima indera Anda atau mereka secara bersamaan dilenyapkan, Anda tidak akan mampu mengalami objek fisik ini karena Anda tidak akan merasakannya. kesadaran

dari *mereka*; *mereka* benar-benar tidak akan ada bagi Anda karena dalam realitas tiga dimensi ini Anda tidak dapat mengalaminya tanpa indra Anda - *atau tidak*?

Menurut astrofisika, di alam tiga dimensi ini - alam semesta yang tidak diketahui (sebut saja realitas ruang-waktu) —ada jumlah ruang yang tak terhingga. Dari tempat bertengger kecil tempat kita duduk memandang alam semesta saat kita melihat ke langit malam, kita hanya melihat sebagian alam semesta. Bagi kita sebagai tidak terbatas, namun ketidakterbatasan bahkan lebih besar dari itu. Dengan kata lain, dalam ranah ruang-waktu, ruang itu abadi -itu tidak memiliki akhir dan berlangsung selamanya. Tapi bagaimana dengan waktu?

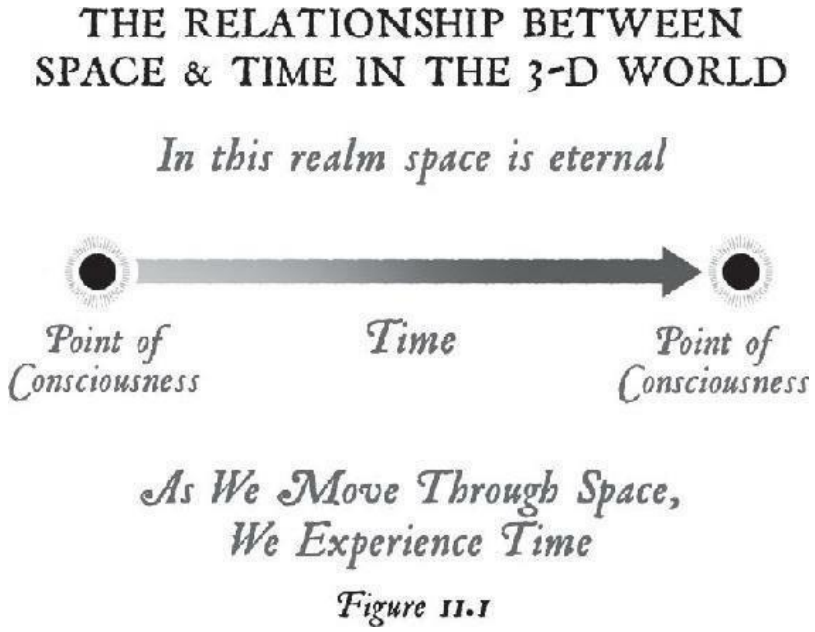
Cara Anda dan saya biasanya mengalami waktu adalah dengan menggerakkan tubuh kita. Misalnya, Anda mungkin memerlukan waktu lima menit untuk meletakkan buku ini, berjalan ke dapur, menuangkan segelas air, dan kembali. Hal ini terjadi karena pemikiran yang berasal dari pikiran Anda yang menciptakan visi tentang apa yang akan Anda lakukan di dapur, Anda bertindak berdasarkan pemikiran pemikiran tersebut, dan akibatnya Anda mengalami waktu dengan berpindah dari satu titik ke titik lain melalui ruang. Sebelum Anda berjalan ke dapur dan saat Anda duduk di kursi, ketika Anda menyadari dapur sehubungan dengan tempat Anda duduk, Anda mengalami pemisahan dua titik kesadaran: tempat duduk dan dapur. Untuk menutup celah antara dua titik kesadaran itu, Anda menggerakkan tubuh Anda (*ruang)*, dan itu membutuhkan waktu. Maka, masuk akal bahwa semakin besar jarak antara dua titik, semakin besar waktu yang dibutuhkan untuk berpindah dari satu titik ke titik lainnya. Malah, semakin cepat kecepatan Anda melakukan perjalanan di antara dua titik ini, semakin pendek waktu yang dibutuhkan.

Pengukuran waktu yang dibutuhkan suatu benda untuk bergerak melalui ruang adalah dasar dari fisika Newton (atau mekanika klasik). Dalam dunia Newtonian, jika kita dapat melihat sifatsifat tertentu tentang suatu benda, seperti gaya, percepatan, arah, kecepatan, dan jarak tempuhnya, kita dapat membuat prediksi berdasarkan waktu; Oleh karena itu, fisika Newton didasarkan pada hasil yang diketahui dan dapat diprediksi. Jadi, kita dapat mengatakan bahwa ketika ada pemisahan antara dua titik kesadaran, saat Anda berpindah dari satu titik kesadaran ke titik kesadaran lain, ruang Anda runtuh. Sebagai akibat dari ruang yang runtuh, Anda

mengalami waktu. Melihat gambar 11.1 untuk lebih memahami hubungan antara ruang dan waktu di dunia tiga dimensi kita.

Berikut contoh lain: Jika saya menulis buku ini dan ingin menyelesaikan bab ini, itu akan memakan waktu. Saya mungkin tidak harus banyak menggerakkan tubuh saya melalui ruang, tetapi saya masih mengalami waktu. Mengapa? Karena di mana saya saat ini dalam proses menulis bab ini mewakili satu titik dalam kesadaran, dan menyelesaikan bab ini mewakili yang lain. Penyelesaian bab ini mewakili momen masa depan yang terpisah dari momen saat ini. *Ruang di antara* — penutupan celah antara dua titik dalam kesadaran ini — adalah pengalaman waktu. Jika Anda melihat Gambar 11.1 sekali lagi, ini akan membantu Anda mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang waktu.

Untuk mencapai tujuan yang saya inginkan untuk sampai di akhir bab, saya berulang kali harus melakukan "sesuatu". Ini mengharuskan saya menggunakan indra saya untuk berinteraksi dan bergerak melalui lingkungan saya dengan sekumpulan perilaku yang terkoordinasi — dan sekali lagi, ini membutuhkan waktu. Jika saya berhenti menulis dan melakukan hal lain, seperti menonton film, akan membutuhkan lebih banyak waktu bagi saya untuk mencapai hasil yang saya inginkan; oleh karena itu, untuk mencapai tujuan saya menyelesaikan bab ini, saya harus secara konsisten menyelaraskan tindakan saya agar sesuai dengan niat saya.



Saat kita bergerak melalui ruang dari satu titik kesadaran ke titik kesadaran lainnya, kita mengalami waktu. Saat kita meruntuhkan ruang di dunia 3-D kita, waktu dihilangkan.

Di dunia material tiga dimensi ini, karena kita menggunakan indera kita untuk menavigasi ruang, kita menempatkan sebagian besar perhatian kita pada benda-benda fisik seperti orang, benda, dan tempat. Mereka semua terbuat dari materi dan terlokalisasi (artinya mereka menempati posisi dalam ruang dan waktu). Ini semua mewakili titik-titik kesadaran yang darinya kita mengalami keterpisahan. Misalnya, ketika Anda mengamati sahabat Anda duduk di seberang meja dari Anda atau melihat mobil Anda yang diparkir di jalan masuk, Anda memperhatikan jarak antara Anda dan teman Anda atau mobil itu. Akibatnya, Anda merasa terpisah dari mereka. Anda di sini dan teman Anda atau mobil ada di sana. Selain itu, jika Anda memiliki impian dan tujuan, maka di mana Anda saat ini dan di mana impian Anda sebagai kenyataan di masa depan juga menciptakan pengalaman perpisahan. Maka aman untuk mengatakan bahwa:

1. Agar kita dapat menavigasi realitas tiga dimensi ini, kita membutuhkan indera kita.

2. Semakin banyak kita menggunakan indra kita untuk mendefinisikan realitas, semakin kita mengalami perpisahan.

3. Karena sebagian besar realitas tiga dimensi ini berbasis sensorik, ruang dan waktu menciptakan pengalaman terpisah dari setiap orang, setiap hal, setiap tempat, dan setiap tubuh, di setiap waktu.

4. Semua materi menempati satu posisi dalam ruang dan waktu. Itu disebut lokalitas dalam fisika.

Dalam bab ini, kita akan mengeksplorasi dan membedakan dua model realitas: ruang-waktu dan ruang-waktu. Ruang-waktu adalah dunia fisik Newtonian berdasarkan hasil yang diketahui, hasil yang dapat diprediksi, materi, dan alam semesta tiga dimensi tempat kita hidup (yang terdiri dari ketidakterbatasan). ruang). Ruang-waktu adalah dunia kuantum nonfisik — realitas terbalik berdasarkan hal-hal yang tidak diketahui, kemungkinan tak terbatas, energi, dan multiverse multidimensi tempat kita juga hidup (yang terdiri dari waktu).

Saya akan menantang pemahaman dan persepsi Anda tentang hakikat realitas, karena jika Anda akan mengalami misteri diri sebagai makhluk dimensional, Anda akan memerlukan peta jalan untuk mencapainya.

Stres dan Konsekuensi Hidup dalam Keadaan Bertahan Hidup

Karena kita menggunakan indera kita untuk mengamati dan menentukan realitas fisik, kita mengidentifikasikannya sebagai tubuh yang hidup dalam ruang dan waktu, namun terpisah dari segala sesuatu di lingkungan kita. Seiring waktu, interaksi ini menciptakan pengalaman identitas kita. Sepanjang hidup kita, melalui interaksi berbeda yang kita lakukan pada waktu dan tempat tertentu dengan orang, benda, dan objek, identitas kita berkembang menjadi kepribadian. Kualitas interaksi ini dengan lingkungan eksternal kita menciptakan ingatan dan ingatan abadi ini membentuk siapa kita. Kita menyebut proses ini pengalaman, dan pengalaman hiduplah yang membentuk siapa kita. Dan seperti yang Anda ketahui, sebagian besar kepribadian orang didasarkan pada pengalaman masa lalu.

Seperti yang Anda pelajari Bab 8 , bagi otak kita, objek material, benda, orang, dan tempattempat yang kita anggap sehari-hari muncul pada kita sebagai pola, dan pengenalan pola-pola ini disebut ingatan. Jika diri diciptakan dari ingatan akan pengalaman masa lalu, kemudian ingatan didasarkan pada apa yang diketahui; oleh karena itu, sebagian besar dunia tiga dimensi kita didasarkan pada hal-hal yang diketahui. Di sinilah kebanyakan kita memusatkan perhatian kita. Ketika Anda menyelaraskan semua materi di dunia luar Anda dengan ingatan pengalaman masa lalu Anda, Anda mengenalinya sebagai hal yang familier. Anda mencocokkan realitas fisik dengan sekumpulan jaringan neurologis di otak Anda. Ini disebut pengenalan pola dan ini adalah proses di mana kebanyakan orang memandang realitas melalui lensa masa lalu.

Jadi, kita dapat mengatakan bahwa kita materialis tidak hanya hidup dalam dimensi ini, tetapi juga diperbudak dan dibatasi olehnya — karena kita telah mendefinisikan diri kita sebagai tubuh, hidup di lingkungan, pada waktu-waktu tertentu, dan lebih fokus pada materi dan lebih sedikit pada energi. Dari perspektif kuantum, kita menjaga perhatian kita pada partikel fisik (materi) alih-alih gelombang kemungkinan non-materi (energi). Beginilah cara kita tenggelam dalam realitas tiga dimensi ini.

Ketika stres menguasai tubuh, tubuh kita mulai menarik dari medan energi elektromagnetik tak terlihat di sekitar kita untuk menghasilkan kimia. Semakin besar frekuensi, intensitas, dan durasi stres, semakin banyak energi yang dikonsumsi tubuh kita. Sifat alami bahan kimia ini mendukung indra kita, menyebabkan kita memperhatikan materi dan yang diketahui. Saat medan energi vital di sekitar tubuh kita menyusut, kita merasa lebih seperti materi dan kurang menyukai energi. Faktanya, ketika frekuensi kita melambat, tubuh kita menjadi lebih padat karena kita kehabisan energi.

Seperti yang telah kita diskusikan, ini bagus untuk jangka pendek ketika bahaya, krisis, atau predator mengintai di tikungan — pada kenyataannya, respons melawan-atau-lari telah menjadi landasan evolusi kita. Dalam keadaan ini, bahan kimia stres mempertinggi indra kita, mempersempit fokus kita pada materi apa pun di lingkungan kita yang merupakan potensi bahaya. Ketika ini terjadi, neokorteks kita — bagian otak kita yang terlibat dalam persepsi sensorik, perintah motorik, penalaran spasial, dan bahasa — menyala dan terangsang. Untuk tujuan bertahan hidup, ini mempersempit fokus kita pada tubuh kita dan ancaman eksternal, menyebabkan kita menjadi disibukkan oleh waktu antara saat ancaman yang dirasakan dan saat kita mencapai keamanan fisik — keduanya merupakan titik kesadaran. Semakin kita mengalami stres, semakin kita merasakan perpisahan. Saat Anda membaca Bab 2 , efek jangka panjang dari hidup dalam mode bertahan hidup adalah bahwa kita mulai berkembang — dan menjadi kecanduan — bahan kimia stres ini. Semakin kita kecanduan terhadap mereka, semakin kita percaya bahwa kita adalah tubuh kita yang bersifat lokal — yaitu, yang tinggal di tempat tertentu dalam ruang dan menempati posisi tertentu dalam waktu linier. Hasilnya adalah

keadaan maniak dan hingar bingar di mana kita terus menerus mengalihkan perhatian kita dari satu orang, ke satu masalah, ke satu hal, ke satu tempat di lingkungan kita. Sifat evolusi yang dulunya melindungi kita sekarang bekerja melawan kita, dan kita hidup dalam kewaspadaan tinggi terus-menerus, terobsesi dengan waktu. Karena kita memandang lingkungan eksternal kita tidak aman, semua perhatian kita tertuju pada lingkungan kita.

Karena dunia luar kita sekarang tampak lebih nyata daripada dunia batin kita, kita kecanduan seseorang atau sesuatu di lingkungan eksternal kita, dan semakin lama kita hidup dalam keadaan ini, semakin banyak otak kita bergerak ke gelombang otak beta tinggi. Dan seperti yang Anda ketahui sekarang, gelombang otak beta tinggi yang berkepanjangan menyebabkan kita merasakan sakit, kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, kemarahan, frustrasi, penilaian, ketidaksabaran, agresi, dan persaingan. Akibatnya, gelombang otak kita menjadi tidak koheren dan kita juga.

Ketika emosi bertahan hidup menguasai kita, kita membutuhkan kondisi di dunia luar kita (masalah kita dengan orang yang berbeda, kesulitan keuangan, ketakutan akan terorisme, penghinaan terhadap pekerjaan kita) untuk menegaskan kembali kecanduan kita pada emosi itu. Kecanduan emosional ini menyebabkan kita disibukkan oleh apa pun yang menurut kita mungkin menyebabkan gangguan di lingkungan kita — apakah itu "seseorang" atau "sesuatu" — dan sebagai hasilnya, gen bertahan hidup aktif. Sekarang kita hidup dalam ramalan yang terwujud dengan sendirinya.

Jika Anda memahami bahwa di mana Anda menempatkan perhatian Anda adalah di mana Anda menempatkan energi Anda, Anda tahu bahwa semakin kuat reaksi emosional yang terkait dengan penyebabnya, semakin Anda akan secara konsisten menempatkan semua perhatian Anda pada seseorang, benda, atau masalah di dunia luar Anda. . Ketika Anda melakukan ini, Anda memberikan sedikit kekuatan Anda kepada seseorang atau beberapa hal. Sekarang semua perhatian dan energi Anda tertambat pada alam materi tiga dimensi ini dan keadaan emosi Anda menyebabkan Anda terus-menerus menegaskan kembali realitas Anda saat ini. Anda bisa menjadi terikat secara emosional dengan kenyataan yang benar-benar ingin Anda ubah. Salah urus energi Anda ini membuat Anda diperbudak oleh dunia yang diketahui, mencoba untuk memprediksi masa depan berdasarkan masa lalu; Terlebih lagi, ketika Anda dalam keadaan bertahan hidup, hal yang tidak diketahui atau tidak dapat diprediksi adalah tempat yang menakutkan.

Realitas Ruang-Waktu 3-D Newtonian: Hidup sebagai Tubuh dengan Beberapa Hal, Di Beberapa Tempat, di Beberapa Waktu

Jika perasaan dan emosi adalah catatan masa lalu, dan perasaan itu mendorong pikiran dan perilaku Anda yang tertanam, Anda akan terus mengulangi masa lalu Anda dan karenanya menjadi dapat diprediksi. Sekarang Anda benar-benar berlindung di dunia Newtonian karena fisika Newtonian didasarkan pada hasil yang dapat diprediksi. Semakin Anda hidup dalam stres, semakin Anda menjadi materi yang mencoba memengaruhi materi — materi yang mencoba melawan, memaksa, memanipulasi, memprediksi, mengendalikan, dan bersaing untuk mendapatkan hasil. Akibatnya, segala sesuatu yang ingin Anda ubah, wujudkan, atau pengaruhi akan memakan banyak waktu, karena dalam realitas ruang-waktu ini Anda harus menggerakkan tubuh fisik Anda melalui ruang untuk menciptakan hasil yang Anda inginkan.

Semakin Anda hidup dalam bertahan hidup dan menggunakan indra Anda untuk mendefinisikan realitas, semakin Anda mengalami pemisahan dari masa depan yang baru. Antara di mana Anda saat ini, sebagai satu titik kesadaran, dan di mana Anda ingin berada, sebagai titik kesadaran lain, terletak sangat jauh, belum lagi obsesi Anda yang terus-menerus tentang bagaimana hal itu akan terjadi didasarkan pada bagaimana Anda berfikir dan meramalkan itu harus terjadi. Tetapi jika Anda meramalkan, pemikiran Anda didasarkan pada hal-hal yang diketahui, jadi tidak ada ruang untuk kemungkinan yang tidak diketahui atau baru dalam hidup Anda.

Jika Anda mencoba membeli rumah, misalnya, Anda perlu menabung untuk uang muka, mencari rumah, mendapatkan pinjaman, melalui proses aplikasi, mengalahkan pembeli lain, dan kemudian menghabiskan 30 tahun menyeret tubuh Anda kembali. dan sebagainya untuk bekerja (melalui ruang) mencoba melunasinya. Dua poin dalam kesadaran ini — memiliki ide untuk membeli rumah dan melunasi rumah dengan cicilannya — akan membutuhkan waktu

untuk berpotongan. Dengan cara yang sama, jika Anda menginginkan hubungan baru, Anda dapat online, membuat profil, menggulir profil lain yang tak terhitung jumlahnya, membuat daftar orang untuk dihubungi, menghubungi masing-masing, dan akhirnya berkencan di banyak berharap menemukan seseorang yang menarik. Jika Anda menginginkan pekerjaan baru, Anda mungkin meluangkan waktu untuk membuat resume, mencari posisi terbuka, dan melakukan wawancara.

Apa kesamaan proses ini adalah itu semua membutuhkan waktu, yang Anda alami sebagai linier. Anda mungkin mendapatkan apa yang Anda inginkan tetapi semakin Anda hidup dalam bertahan hidup, semakin banyak waktu yang dibutuhkan karena Anda mencoba mempengaruhi masalah, dan ada pemisahan yang jelas dalam ruang dan waktu antara di mana Anda berada dan di mana Anda ingin berada.

Maka, kita dapat setuju bahwa dalam realitas tiga dimensi ini, dalam pengalaman Anda akan waktu, ada masa lalu, masa kini, dan masa depan yang pasti. Karena Anda hidup dalam waktu linier, Anda juga mengalami keterpisahan dari waktu karena masa lalu, masa kini, dan masa depan muncul sebagai momen terpisah dalam waktu; kamu adalah sini dan masa depanmu adalah sana. Gambar 11.2 secara grafis menggambarkan bagaimana masa lalu, sekarang, dan masa depan semua ada sebagai momen yang berbeda dan tidak berkesinambungan.

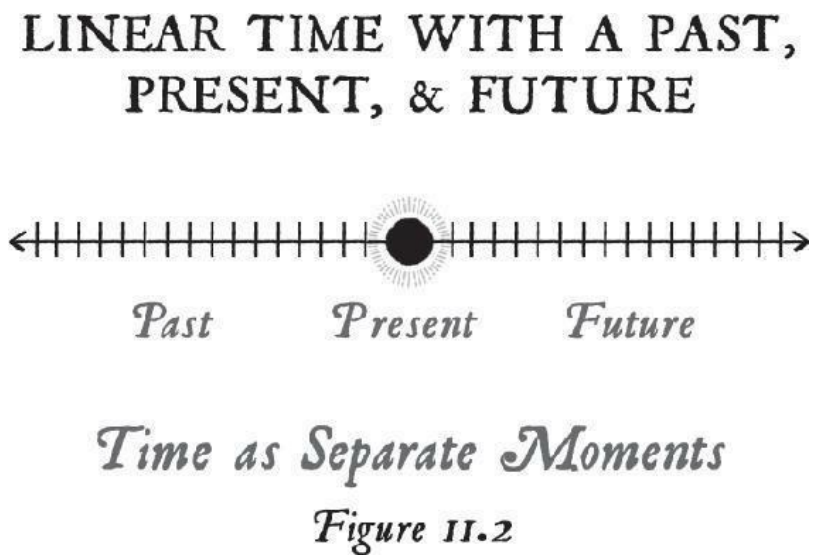


Figure 11.2

Dalam realitas 3-D kita, masa lalu, sekarang, dan masa depan ada sebagai momen linier, berbeda, dan terpisah dalam waktu.

Seperti yang saya katakan sebelumnya, berkat fisika Newton, kita telah mengungkap hukum alam, percepatan, dan materi, memungkinkan kita untuk memprediksi hasil. Jika kita mengetahui arah umum, kecepatan, dan rotasi suatu benda yang bergerak melalui ruang angkasa, sebagian besar kita dapat memprediksi di mana ia akan berakhir dan berapa lama waktu yang dibutuhkan. Inilah mengapa kita dapat melakukan perjalanan dari New York ke Los Angeles dengan pesawat, memprediksi berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk sampai di sana, dan mengetahui di mana pesawat akan mendarat.

Dalam pemahaman fisika Newtonian dan dunia tiga dimensi yang kita tinggali ini, banyak dari kita menghabiskan sebagian besar hidup kita memusatkan perhatian kita ke luar untuk mencoba menjadi seseorang, memiliki tubuh, memiliki beberapa hal, pergi ke suatu tempat, dan mengalami beberapa hal dalam beberapa waktu. Ketika kita tidak memiliki hal-hal yang kita inginkan, kita mengalami kekurangan, dan kekurangan serta keterpisahan menyebabkan kita hidup dalam keadaan dualitas dan polaritas. Wajar bagi kita untuk menginginkan apa yang kita tidak punya; sebenarnya, inilah cara kami menciptakan sesuatu. Ketika kita mengalami pemisahan dari keinginan masa depan kita, kita memikirkan dan memimpikan apa yang kita inginkan dan kemudian mulai melakukan serangkaian tindakan dalam waktu linier untuk mendapatkannya.

Misalnya, jika kita selalu mengalami tekanan finansial, kita menginginkan uang; jika kita memiliki penyakit, kita menginginkan kesehatan; jika kita merasa kesepian, kita menginginkan hubungan atau persahabatan. Karena pengalaman dualitas dan pemisahan ini, kita didorong untuk mencipta, dan begitulah cara kita secara alami berkembang dan tumbuh menuju impian kita. Tapi jika kita masalah difokuskan pada masalah mencoba mempengaruhi masalah, untuk mendapatkan uang, kesehatan, cinta, dan sebagainya, seperti yang telah kita tetapkan, akan membutuhkan banyak waktu dan energi.

Ketika kita akhirnya mencapai apa yang kita cari, file emosi kita merasa dari hasil ciptaan kita (atau pertemuan dua titik kesadaran itu) memuaskan rasa kekurangan yang sebelumnya kita alami. Saat pekerjaan baru datang, kami merasa aman; ketika hubungan baru terwujud, kita merasakan cinta dan kegembiraan; saat kita sembuh, kita merasa lebih utuh. Jika kita hidup dalam keadaan ini, kita menunggu “sesuatu” atau “seseorang” di luar kita untuk mengubah perasaan kita secara internal. Begitu kita merasakan kelegaan dari pengalaman kekurangan, karena kita merangkul emosi yang berkorelasi dengan manifestasi peristiwa eksternal, kita memperhatikan siapa pun atau apa pun yang menyebabkan kelegaan itu. Sebab dan akibat ini membentuk ingatan baru, dan sampai taraf tertentu, kita berevolusi.

Ketika sesuatu di dunia kita tidak terjadi, atau tampaknya membutuhkan waktu lama untuk terjadi, kita mengalaminya lebih banyak kekurangan karena kita merasa seimbang lebih terpisah dari apa yang kami coba buat. Sekarang keadaan emosional kita yang kurang, frustrasi, tidak sabar, dan berpisah menjauhkan impian kita, semakin meningkatkan waktu yang dibutuhkan untuk mewujudkan hasil yang kita inginkan.

Dari Beberapa Tubuh ke Tidak Ada Tubuh, dari Seseorang ke Tidak Ada, dari Beberapa ke Tidak Ada, dari Beberapa Tempat ke Tidak Ada Tempat, dan dari Beberapa Waktu ke Tidak Ada Waktu

Jika hukum Newton adalah ke luar ekspresi hukum material fisik ruang-waktu — sebuah dimensi di mana terdapat lebih banyak ruang daripada waktu — kita dapat mengatakan dalam pengertian bahwa hukum kuantum adalah kebalikannya. Kuantum adalah ekspresi batin hukum alam: bidang informasi dan energi tak terlihat yang menyatukan segala materi. Bidang

nonmateri ini mengatur, menghubungkan, dan mengatur semua hukum alam. Ini adalah dimensi di mana ada lebih banyak waktu dari luar ruang; dengan kata lain, itu adalah dimensi di mana waktu itu abadi.

Seperti yang Anda pelajari di Bab 2 dan 3 , saat kita mengalihkan perhatian kita dari orang dan benda di tempat-tempat tertentu di dunia luar kita — tidak lagi menempatkan perhatian kita pada tubuh kita dan berhenti memikirkan waktu dan jadwal — kita menjadi bukan tubuh, tidak ada tempat, dan dalam waktu singkat. Kita melakukan ini melalui proses pemutusan hubungan dari tubuh kita, identitas kita, jenis kelamin kita, penyakit kita, nama kita, masalah kita, hubungan pribadi kita, rasa sakit kita, masa lalu kita, dan sebagainya. Inilah yang dimaksud dengan melampaui diri: pergi dari kesadaran tubuh ke tanpa tubuh, dari kesadaran seseorang menjadi tidak ada, dari kesadaran sesuatu menjadi tidak ada, dari kesadaran beberapa tempat menuju tidak ada di manapun, dan dari kesadaran berada pada suatu waktu menjadi berada dalam waktu singkat (lihat Gambar 11.3).

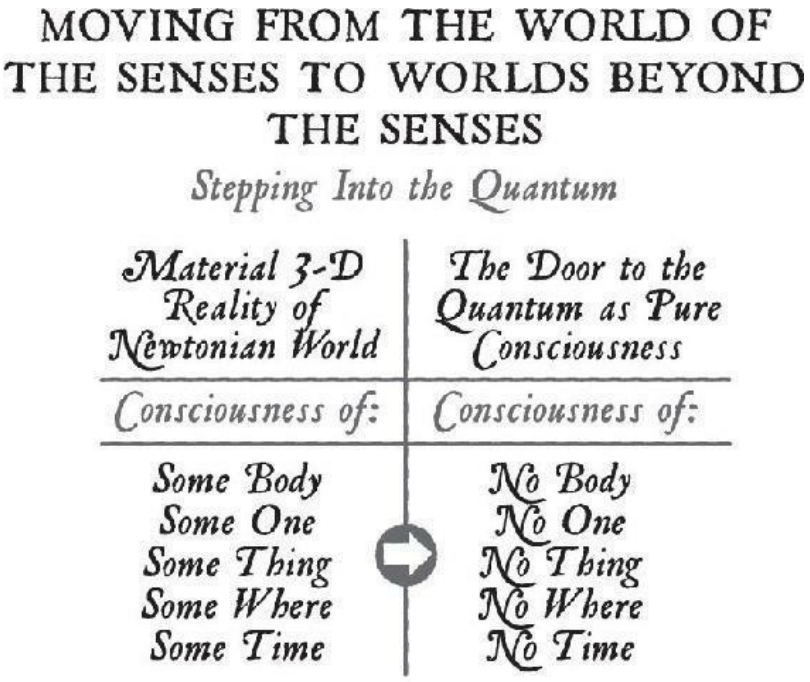


Figure 11.3

Ketika kita mengalihkan perhatian kita dari tubuh kita, lingkungan kita, dan waktu kita, kita melampaui "diri" - hidup sebagai tubuh fisik, menjadi seseorang sebagai identitas, memiliki sesuatu, hidup di suatu tempat pada suatu waktu —Dan kita menjadi bukan tubuh, tidak menjadi siapa-siapa, tidak menjadi apa-apa, tidak ada di mana, dan dalam waktu singkat. Sekarang kita sedang memindahkan kesadaran dan kesadaran kita menjauh dari dunia material fisika Newton menuju ke dunia immaterial dari bidang terpadu.

Dan lihat sekilas Gambar 11.4 .

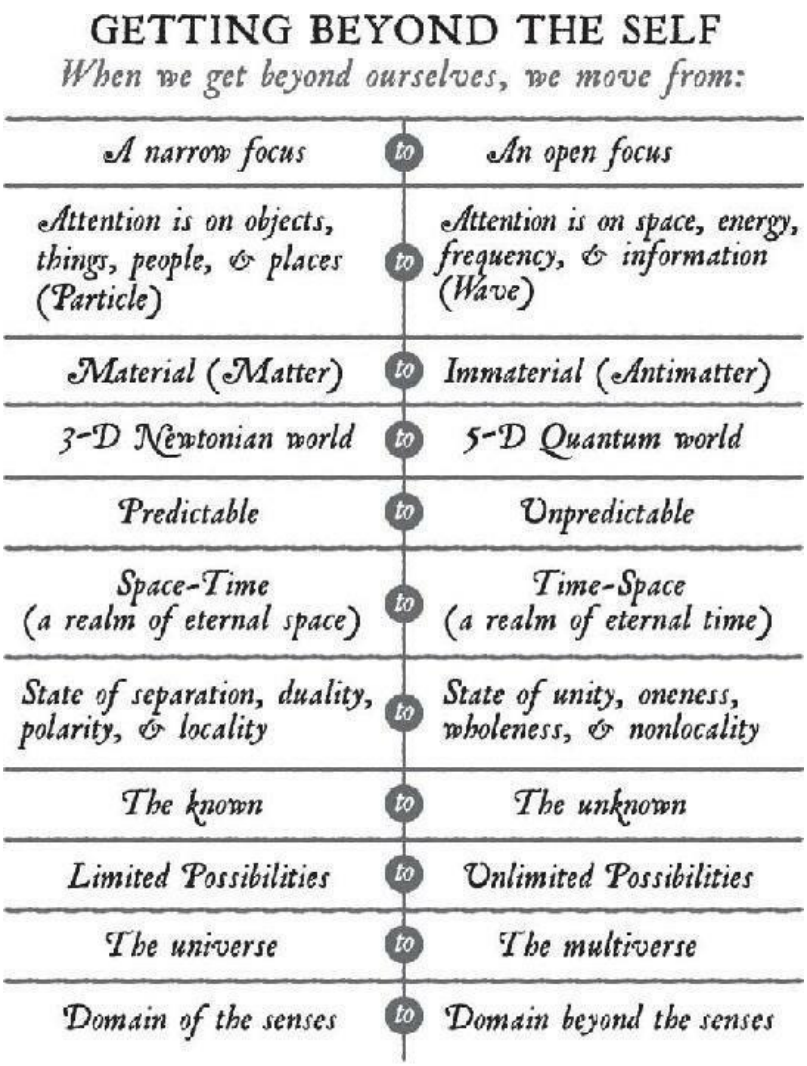


Figure 11.4

Perbedaan antara dua dunia materi dan energi.

Saat kita beralih dari fokus sempit ke fokus terbuka dan mulai menyerahkan semua aspek diri, kita menjauh dari dunia luar orang, benda, tempat, jadwal, daftar tugas, dan seterusnya dan mengalihkan perhatian kita ke dunia luar. dunia batin energi, getaran, frekuensi, dan

kesadaran. Penelitian kami menunjukkan bahwa ketika kita mengalihkan perhatian kita dari objek dan materi, dan sebaliknya membuka fokus kita pada energi dan informasi, berbagai bagian otak bekerja sama secara harmonis. Hasil dari penyatuan otak ini adalah kita merasa lebih utuh.

Ketika kita melakukan ini dengan benar, jantung kita mulai terbuka, berdetak lebih berirama, dan dengan demikian menjadi lebih koheren. Saat jantung bergerak masuk ke koherensi, begitu juga otak kita, dan karena identitas kita menyimpang — artinya kita telah melampaui tubuh kita, tempat tertentu di lingkungan kita yang diketahui, dan waktu — tindakan menghilangkan hal-hal itu menyebabkan kita bergerak ke alfa dan pola gelombang otak theta dan kami terhubung dengan sistem saraf otonom. Saat ANS diaktifkan, tugasnya adalah memulihkan ketertiban dan keseimbangan, menyebabkan koherensi dan keutuhan di jantung, otak, tubuh, dan medan energi kita. Koherensi ini kemudian tercermin dalam semua aspek biologi kita.

Dalam keadaan inilah kita mulai terhubung ke bidang kuantum (atau bersatu).

Dari Ilusi Keterpisahan ke Realitas Kesatuan

Jika fisika Newtonian menjelaskan hukum fisika alam dan alam semesta dalam skala besar — gaya gravitasi matahari di atas planet, kecepatan jatuhnya apel dari pohon, dan seterusnya — dunia kuantum berurusan dengan sifat dasar hal-hal pada skala terkecilnya, seperti partikel atom dan subatom. Hukum Newton adalah konstanta fisik alam, sehingga dunia Newton adalah dunia objektif yang dapat diukur dan hasil yang dapat diprediksi.

Hukum kuantum, bagaimanapun, berurusan dengan yang tak terduga dan tak terlihat — dunia energi, gelombang, frekuensi, informasi, kesadaran, dan semua spektrum cahaya. Mengatur dunia ini adalah konstanta yang tak terlihat — satu bidang informasi yang disebut bidang terpadu. Kita dapat menganggap dunia Newtonian berurusan dengan tujuan — di mana pikiran dan materi terpisah — dan dunia kuantum berurusan dengan subjektif, di mana pikiran dan materi disatukan oleh energi, atau lebih baik lagi, di mana pikiran dan materi berada begitu. terhubung sehingga tidak mungkin untuk memisahkan keduanya. Dalam kuantum atau medan terpadu, tidak ada pemisahan antara dua titik kesadaran. Itu adalah domain kesatuan, atau kesadaran persatuan.

Padahal dalam realitas tiga dimensi kita ruang tidak terbatas, di dunia kuantum waktu tidak terbatas. Jika waktu tidak terbatas dan kekal, itu tidak lagi linier — artinya tidak ada pemisahan masa lalu atau masa depan. Tanpa masa lalu atau masa depan, semuanya terjadi dengan benar sekarang, di momen kekal saat ini. Karena waktu tidak terbatas dalam realitas ruang-waktu ini, saat kita bergerak melalui waktu, kita mengalami ruang (atau ruang).

Di dunia material, ketika kita bergerak melalui ruang, kita mengalami waktu — namun di dunia energi dan frekuensi kuantum non-materi, yang terjadi adalah sebaliknya:

- Di dunia ruang-waktu, saat kita menambah atau mengurangi kecepatan dengan mana kita pergi dari titik A ke titik B, waktu yang dibutuhkan untuk sampai ke sana berubah.

- Dalam dunia ruang-waktu, saat kita menyadari peningkatan atau penurunan kecepatan frekuensi atau getaran energi, kita dapat pergi dari satu ruang ke ruang lain atau dari satu dimensi ke dimensi lain.

Saat kita meruntuhkan ruang angkasa, kita mengalami waktu dalam realitas material. Ketika kita runtuh waktu, kita mengalami ruang atau dimensi dalam realitas non-materi. Masing-masing frekuensi individu tersebut membawa informasi, atau tingkat kesadaran, yang kita alami sebagai realitas yang berbeda, saat kita menyadarinya. Di Gambar 11.5 , Anda dapat melihat bahwa saat Anda bergerak melewati waktu, Anda mengalami dimensi yang berbeda dalam momen kekal saat ini.

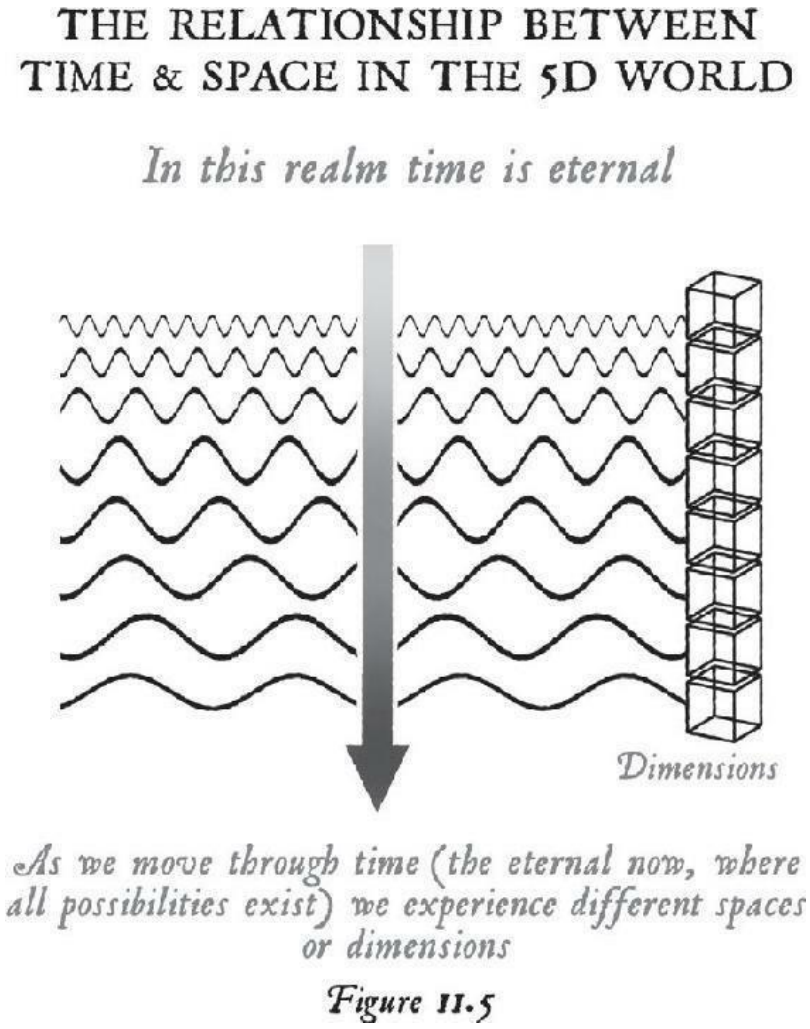


Figure 11.5

Di dunia kuantum, di mana waktu adalah kekal, segala sesuatu terjadi di momen kekal saat ini. Saat Anda bergerak melintasi waktu, Anda mengalami ruang lain, dimensi lain, bidang lain, realitas lain, dan kemungkinan tak terbatas. Seperti berdiri di antara dua cermin dan memandang diri Anda sendiri ke dalam dimensi yang tak terbatas, kotak-kotak itu mewakili kemungkinan Anda yang jumlahnya tak terhingga, semuanya tinggal di saat ini.

Dalam ruang-waktu, Anda mengalami lingkungan dengan tubuh, indra, dan waktu Anda. Waktu tampak linier karena Anda terpisah dari objek, benda, orang, dan tempat — serta masa lalu dan masa depan. Namun, dalam ruang-waktu, Anda mengalami alam ini dengan kesadaran Anda — sebagai kesadaran, tidak sebagai tubuh dengan indera. Alam ini ada di luar indra Anda. Anda mengakses domain ini ketika Anda sepenuhnya berada di saat ini sehingga tidak ada masa lalu atau masa depan, hanya satu yang lama sekarang. Karena kesadaran Anda berada di luar bidang materi, karena Anda telah mengalihkan semua perhatian Anda dari materi, Anda dapat menyadari frekuensi yang berbeda yang semuanya membawa informasi dan frekuensi ini memungkinkan Anda untuk memiliki akses ke berbagai dimensi yang tidak diketahui.

Jadi jika Anda berada di alam di atas indera dan membuka kesadaran ke dalam energi dari medan terpadu, Anda dapat mengalami banyak kemungkinan realitas dimensi. (Saya tahu bahwa ini adalah gigitan besar untuk diambil sekaligus, jadi bertahanlah di sana. Jika Anda bingung, itu berarti Anda akan mempelajari sesuatu yang baru.)

Ketika saya mengatakan bahwa saat Anda bergerak melalui waktu, Anda mengalami ruang atau ruang, maksud saya semuanya bisa jadi dimensi dan bisa jadi realitas. Jadi, kita dapat mengatakan bahwa dalam realitas ruang-waktu ini, semua ruang atau dimensi yang mungkin ada dalam waktu yang tidak terbatas. Ini adalah bidang terpadu: alam kemungkinan, hal-hal yang tidak diketahui, dan realitas potensial baru, yang semuanya ada dalam waktu tanpa akhir — yaitu setiap saat. Mari kita pikirkan dengan cara lain. Semua orang yang saya kenal selalu mengatakan bahwa mereka ingin atau membutuhkan lebih banyak waktu untuk menyelesaikan lebih banyak hal. Jika Anda memiliki lebih banyak waktu, Anda dapat menciptakan lebih banyak pengalaman, melakukan lebih banyak hal, dan karenanya menyelesaikan lebih banyak hal. Ini berarti lebih banyak kemungkinan bisa terjadi dan Anda bisa menjalani lebih banyak kehidupan.

Jadi sekarang bayangkan ada waktu yang tidak terbatas (karena masa lalu dan masa depan sudah tidak ada lagi, sehingga waktu berhenti) dan Anda memiliki semua waktu yang Anda butuhkan. Tidakkah Anda setuju bahwa Anda dapat memiliki kemungkinan pengalaman yang tak terbatas dan karena itu dapat menjalani banyak kehidupan? Jadi, kami dapat mengatakan bahwa pengalaman dalam jumlah tak terbatas akan tersedia untuk Anda sama untuk imajinasi Anda. Untuk mengatakannya dengan cara lain:

- Jika waktu itu kekal, maka lebih banyak ruang bisa ada dalam waktu yang tidak terbatas itu;
- Jika kita terus memanjangkan atau membuat lebih banyak waktu, masuk akal jika kita dapat memasukkan lebih banyak ruang pada waktunya;

- Jika ada waktu yang tidak terbatas, maka ada ruang tanpa batas yang dapat kita muat dalam waktu
- - yang merupakan kemungkinan tak terbatas, potensi realitas, dimensi, dan pengalaman.

-

Dalam bidang kuantum, tidak ada pemisahan masa lalu atau masa depan karena semuanya itu aku s ada di saat ini yang kekal, atau saat ini yang kekal. Jika semuanya itu aku s ada bersatu atau terhubung di medan kuantum, maka frekuensi tak terhingga berisi informasi tentang setiap tubuh, setiap orang, setiap hal, setiap tempat, dan setiap waktu. Saat kesadaran Anda mulai menyatu dengan kesadaran dan energi dari medan terpadu, Anda akan keluar dari kesadaran dari beberapa tubuh hingga kesadaran tidak ada tubuh hingga kesadaran setiap tubuh; dari kesadaran seseorang hingga kesadaran tidak seorang pun hingga kesadaran setiap orang; dari kesadaran akan sesuatu sampai pada kesadaran tidak akan apapun sampai pada kesadaran akan segala sesuatu; dari kesadaran di suatu tempat ke kesadaran di mana pun, ke kesadaran di mana-mana; dan dari kesadaran berada di suatu waktu hingga kesadaran berada dalam waktu singkat hingga kesadaran berada di setiap waktu. (Lihat gambar 11.6)

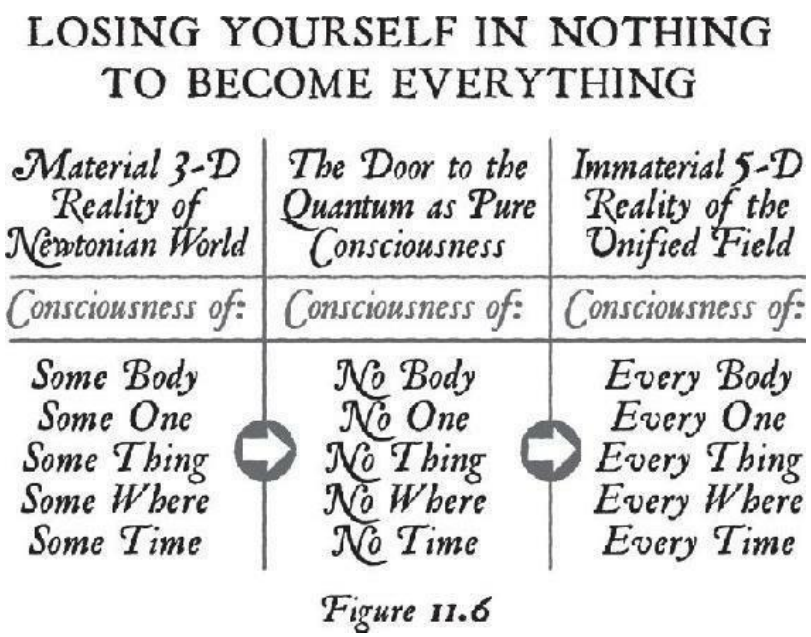


Figure 11.6

Saat kesadaran Anda menyatu dengan kesadaran bidang terpadu, dan Anda terungkap lebih dalam ke dalamnya, Anda akan menjadi kesadaran setiap tubuh, setiap orang, setiap hal, di setiap tempat, di setiap waktu. Di alam ini tidak ada pemisahan antara dua titik kesadaran yang artinya ada hanya ada Kesatuan.

Atom: Fakta dan Fiksi

Untuk membantu Anda memahami bagaimana medan kuantum dibangun, pertama-tama Anda perlu meninjau kembali kemungkinan yang ada di atom. Saat kita mereduksi materi menjadi unit pengukuran terkecil, kita mendapatkan atom, dan atom bergetar pada frekuensi yang sangat tinggi. Jika kita bisa mengupas atom seperti jeruk, kita akan menemukan inti dan partikel subatomik seperti proton, neutron, dan elektron, tetapi sebagian besar kita akan menemukan 99.999999999999 persen ruang kosong, atau energi, seperti yang Anda baca sebelumnya.

Lihat Gambar 11.7 . Di sebelah kiri kita melihat model atom klasik yang kita lihat diajarkan di sekolah dasar, tetapi ini sebenarnya adalah model yang ketinggalan jaman. Pada kenyataannya, elektron tidak bergerak dalam rotasi tetap di sekitar inti seperti planet yang mengorbit matahari. Sebaliknya, seperti yang Anda lihat di sebelah kanan, ruang di sekitar inti lebih seperti bidang yang tidak terlihat, atau awan informasi — dan seperti yang kita ketahui, semua informasi terdiri dari cahaya, frekuensi, dan energi. Untuk memahami betapa kecilnya partikel subatom ini, jika inti atom diperbesar menjadi seukuran Volkswagen Beetle, ukuran elektronnya akan sama dengan ukuran kacang polong. Sementara itu, ruang tempat elektron bisa berada 85.000 mil persegi — itu dua kali luas Kuba. Itu banyak ruang kosong untuk keberadaan elektron.

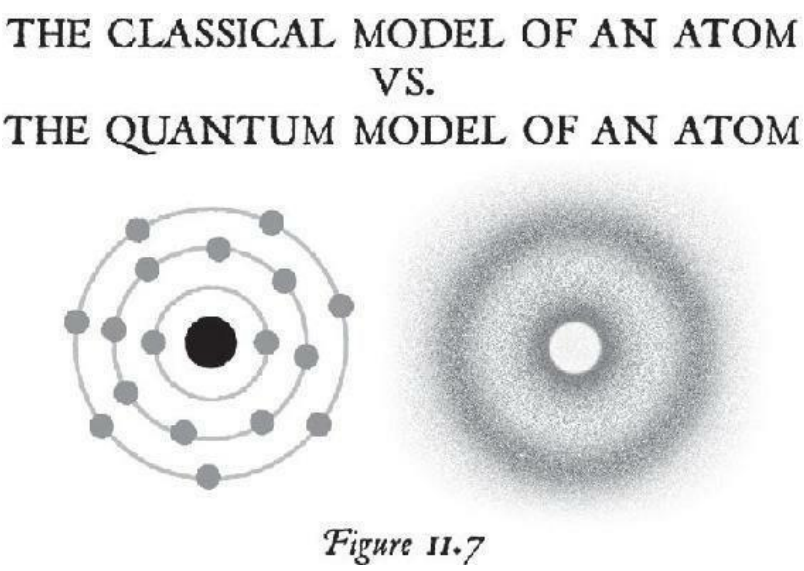


Figure 11.7

Model klasik atom, dengan elektron-elektron yang berputar mengelilingi inti pusat dalam sebuah orbit, sudah ketinggalan zaman. Elektron ada sebagai gelombang probabilitas dalam awan energi tak terlihat yang mengelilingi inti. Oleh karena itu, sebagian besar atom adalah energi non-materi dan materi yang sangat sedikit.

Menurut prinsip ketidakpastian Heisenberg, kita tidak pernah tahu dari mana elektron akan muncul. Inilah mengapa fisika kuantum begitu menarik dan tidak dapat diprediksi: Elektron tidak selalu materi fisik; Melainkan, itu ada sebagai energi atau gelombang. Hanya melalui tindakan observasi oleh sebuah pengamat yang muncul. Begitu seorang pengamat (pikiran) datang dan mencarinya, tindakan pengamatan (energi terarah) Menyebabkan semua energi potensial itu runtuh menjadi sebuah elektron (materi); dengan demikian ia bermanifestasi dari alam kemungkinan tak terbatas (yang tidak diketahui) hingga yang diketahui. Ia menjadi lokal dalam ruang dan waktu. Ketika pengamat tidak lagi mengamatinya, elektron kembali menjadi kemungkinan — itulah fungsi gelombang. Dengan kata lain, ia berubah kembali menjadi energi, kembali ke yang tidak diketahui dan ke agendanya sendiri. Ketika kembali ke energi dan kemungkinan, itu menjadi nonlokal. Di alam kuantum, pikiran dan materi tidak dapat dipisahkan. Oleh karena itu, jika fisika Newton adalah dunia yang dapat diprediksi, kuantum adalah dunia yang tidak dapat diprediksi.

Ketika kita menutup mata dalam meditasi dan membuka fokus kita ke ruang tanpa batas, inilah yang sebenarnya kita lakukan. Kami menempatkan lebih banyak perhatian kami pada energi, ruang, informasi, dan kemungkinan daripada pada materi. Kita menjadi kurang sadar akan alam material dan lebih sadar akan alam non-materi. Kami menginvestasikan energi kami ke dalam hal yang tidak dapat diprediksi dan tidak diketahui dan melepaskan perhatian dan energi kami dari hal yang dapat diprediksi dan diketahui. Setiap kali kami melakukan ini, kami mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang apa itu bidang terpadu.

Sebelum kita melangkah lebih jauh, mari kita tinjau secara singkat apa yang baru saja kita pelajari. Luangkan waktu sejenak untuk meninjau gambar 11.8 . Dunia Newtonian tiga dimensi terdiri dari objek, orang, tempat, materi, partikel, dan waktu (pada dasarnya sebagian besar kata benda atau semua yang kita ketahui di dunia luar kita), dan di dunia ini terdapat lebih banyak ruang daripada waktu. Sebagai tubuh, kita menggunakan indera kita untuk mendefinisikan ruang tak terhingga tempat kita tinggal ini — alam semesta dengan bentuk, struktur, dimensi, dan kepadatan. Ini adalah ranah yang diketahui dan dapat diprediksi.

SPACE-TIME THE REALM OF INFINITE SPACE NEWTONIAN WORLD	THE NEXUS OF THE QUANTUM THE BRIDGE
• *3 Dimensional Universe* • *Height, width, depth* • *Density, form, structure* • *Matter, particles: bodies, people, things, places, time* • *Time is linear-past-present-future* • *Senses create separation, duality, polarity, locality* • *Locality-bodies, people, things occupying space & time* • *The known-predictable* • *The Consciousness of:* SOME BODY SOME ONE SOME THING SOME WHERE SOME TIME	*The Consciousness of:* NO BODY NO ONE NO THING NO WHERE NO TIME SPEED OF LIGHT

Figure 11.8

Ringkasan ruang-waktu di dunia Newtonian 3-D kita dan jembatan yang memungkinkan kita masuk sebagai kesadaran ke alam ruang-waktu di dunia kuantum 5-D kita.

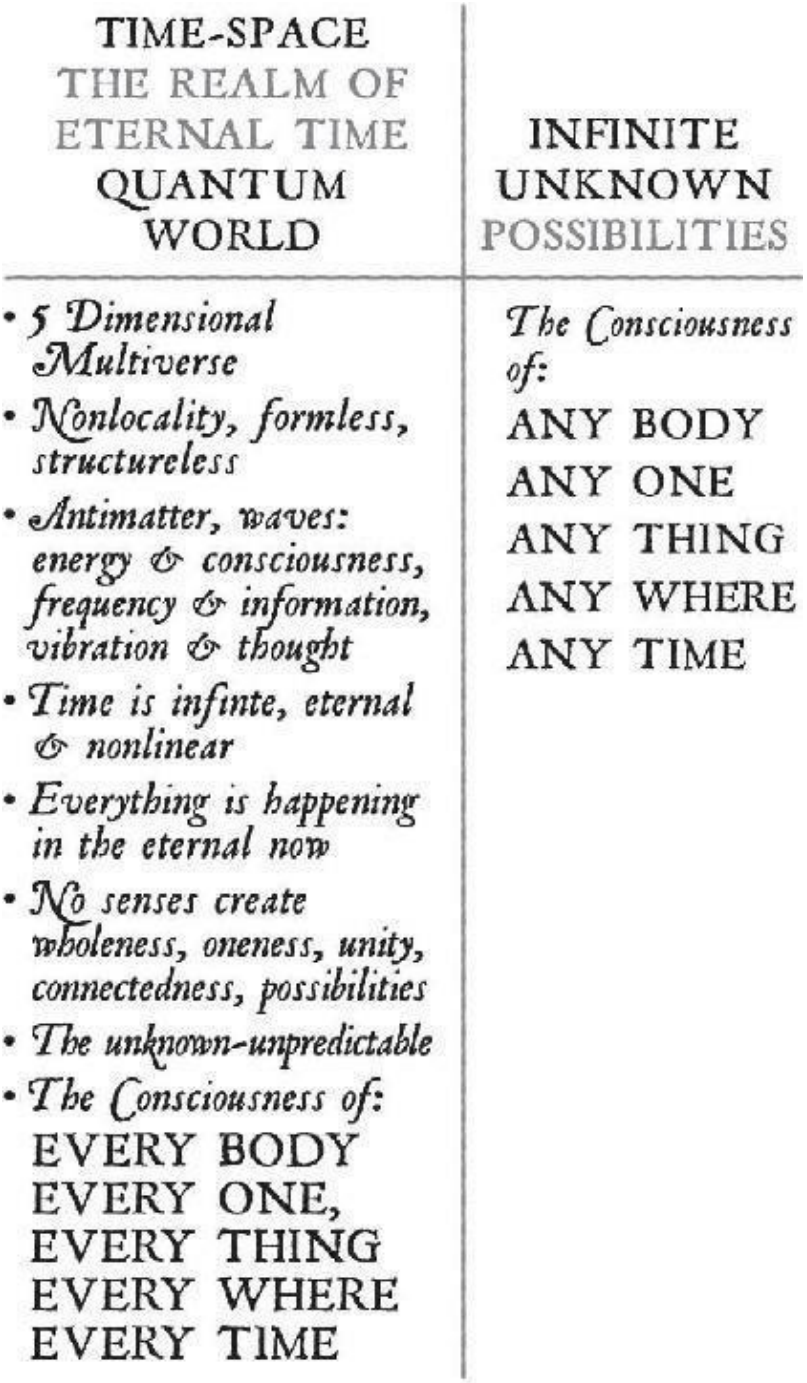


Figure 11-9

Ringkasan realitas ruang-waktu 5-D dunia kuantum.

Karena kita mengalami alam semesta material dengan indera kita, indera kita memberi kita informasi yang muncul sebagai pola di otak kita, yang kita kenali sebagai struktur, dan melalui proses inilah hal-hal di lingkungan yang eksternal diketahui. Melalui proses ini juga kita menjadi

tubuh tertentu, menjadi satu, dengan beberapa hal, di suatu tempat, dan di beberapa waktu. Akhirnya, karena kita mengalami alam semesta dengan indera kita, kita mengalami keterpisahan; oleh karena itu, ini adalah ranah dualitas dan polaritas. Sekarang ulas Gambar 11.9 . Jika dunia Newtonian adalah dunia material yang ditentukan oleh indera, di dunia kuantum yang terjadi adalah sebaliknya. Ini adalah sebuah dunia tidak penting yang didefinisikan oleh omong kosong; dengan kata lain, tidak ada yang berbasis sensorik di sini, dan tidak ada materi. Sedangkan dunia Newtonian didasarkan pada hal-hal yang dapat diprediksi seperti materi, partikel, orang, tempat, benda, objek, dan waktu, ini adalah dimensi tak terduga yang terdiri dari cahaya, frekuensi, informasi, getaran, energi, dan kesadaran.

Jika dunia tiga dimensi kita adalah dimensi materi yang memiliki lebih banyak ruang daripada waktu, dunia kuantum adalah dimensinya antimateri —Tempat di mana ada lebih banyak waktu daripada ruang. Karena ada lebih banyak waktu daripada ruang, semua kemungkinan ada di momen kekal saat ini. Sedangkan dunia tiga dimensi adalah alam semesta kita, yang berarti satu realitas, dunia kuantum adalah multiverse, yang berarti banyak realitas. Jika realitas ruangwaktu didasarkan pada pemisahan, maka dunia kuantum yang tidak material, atau medan yang menyatu, didasarkan pada keesaan, keterhubungan, keutuhan, dan kesatuan (nonlokal).

Agar kita beralih dari alam semesta ruang-waktu (tiga dimensi) kita yang diketahui, alam semesta yang terdiri dari materi di mana kita mengalami dualitas dan polaritas, ke multiverse ruang-waktu (lima dimensi) yang tidak diketahui — tempat di mana ada tidak peduli, melainkan cahaya, informasi, frekuensi, getaran, energi, dan kesadaran — kita harus menyeberangi jembatan. Jembatan itu adalah kecepatan cahaya. Ketika kita menjadi kesadaran murni dan menjadi bukan tubuh, bukan siapa-siapa, tidak ada apa-apa, tidak di mana pada waktunya kita melintasi ambang itu dari materi ke energi.

Saat Einstein memperkenalkan persamaan E = mc 2 dalam teorinya tentang relativitas khusus, untuk pertama kalinya dalam sejarah sains dia menunjukkan dari sudut pandang matematika bahwa energi dan materi berhubungan. Apa yang mengubah materi menjadi energi adalah kecepatan cahaya — yang berarti materi apa pun yang bergerak lebih cepat daripada kecepatan cahaya meninggalkan realitas tiga dimensi kita dan berubah menjadi energi non-materi. Dengan kata lain, di dunia tiga dimensi, kecepatan cahaya adalah ambang batas bagi materi — atau apa pun yang bersifat fisik — untuk mempertahankan bentuknya. Tidak ada "benda" yang dapat bergerak lebih cepat dari kecepatan cahaya, bahkan informasi sekalipun. Segala sesuatu yang bergerak dari satu titik ke titik lainnya yang bergerak lebih lambat dari kecepatan cahaya akan membutuhkan waktu. Karena itu, keempat dimensi adalah waktu.

Waktu adalah penghubung yang menghubungkan dunia tiga dimensi ke dunia dimensi kelima dan seterusnya. Begitu sesuatu bergerak lebih cepat dari kecepatan cahaya, tidak ada waktu atau tidak ada pemisahan antara dua titik kesadaran karena setiap materi "benda" menjadi energi. Beginilah cara Anda beralih dari tiga dimensi ke lima dimensi, dari alam semesta ke multiverse, dari dimensi ini ke semua dimensi.

Izinkan saya memberi Anda contoh untuk membantu menyederhanakan ide kompleks ini. Fisikawan Prancis Alain Aspect melakukan eksperimen fisika kuantum yang terkenal di awal 1980-an disebut eksperimen uji Bell. 1 Dalam studi tersebut, para ilmuwan menjerat dua foton, menyebabkan mereka saling terikat. Mereka kemudian menembak dua foton ke arah yang berlawanan, menciptakan jarak dan ruang di antara mereka. Saat mereka memengaruhi satu foton untuk menghilang, foton lainnya lenyap pada saat yang sama. Eksperimen ini merupakan studi landasan dalam terobosan fisika kuantum karena membuktikan bahwa teori relativitas Einstein tidak sepenuhnya benar.

Apa yang ditunjukkannya adalah bahwa ada bidang informasi pemersatu yang ada di luar ruang dan waktu tiga dimensi yang menghubungkan semua materi. Jika dua partikel cahaya tidak dihubungkan oleh suatu medan energi tak kasat mata, maka akan membutuhkan waktu bagi informasi untuk berpindah dari satu titik lokal di ruang angkasa ke titik lokal lain di ruang angkasa. Menurut teori Einstein, jika satu partikel menghilang, partikel lainnya akan menghilang beberapa saat kemudian — kecuali mereka menempati ruang yang sama pada waktu yang sama. Bahkan jika foton kedua terpengaruh beberapa milidetik kemudian, karena dipisahkan oleh ruang, waktu akan memainkan faktor dalam menyampaikan informasi. Ini akan menegaskan kembali bahwa langit-langit realitas fisik ini adalah kecepatan cahaya dan semua materi yang ada di sini terpisah.

Karena dua partikel lenyap pada waktu yang sama, ini membuktikan bahwa semua materi — tubuh, orang, benda, objek, tempat — dan bahkan waktu dihubungkan oleh frekuensi dan informasi dalam alam di luar realitas dan waktu tiga dimensi. Setiap "hal" di luar materi disatukan dalam keadaan kesatuan. Informasi dikomunikasikan antara kedua foton tersebut secara nonlokal. Karena tidak ada pemisahan antara dua titik kesadaran dalam realitas lima dimensi, maka tidak ada waktu linier. Hanya ada waktu.

Ahli fisika kuantum mistik David Bohm menyebut ranah kuantum sebagai urutan implikasinya di mana segala sesuatu terhubung. Dia menyebut secara eksplisit pesanlah alam material pemisah. [2] Jika Anda melihat Angka 11.8 dan 11.9 sekali lagi, ini akan membantu Anda mengarahkan pikiran Anda ke kedua dunia.

Ketika Anda mengalihkan perhatian Anda dari menjadi beberapa tubuh, seseorang, beberapa hal, beberapa di mana, pada suatu waktu, dan Anda menjadi bukan tubuh, tidak seorang pun, tidak menjadi apa pun, tidak di mana dalam waktu singkat, Anda menjadi kesadaran murni. Kesadaran Anda menyatu dengan bidang terpadu — yang hanya terdiri dari kesadaran dan energi — di mana Anda terhubung dengan kesadaran yang mengatur diri sendiri dari setiap tubuh, setiap orang, setiap hal, di mana pun, setiap saat. Dengan demikian, saat Anda berserah diri sebagai kesadaran (tanpa indra Anda) ke dalam bidang keesaan di mana tidak ada pemisahan, dan Anda terus melangkah lebih dalam ke dalam kehampaan atau kegelapan, karena tidak ada fisik yang ada di sana, Anda sebagai kesadaran menjadi kurang terpisah dari kesadaran bidang terpadu. Jika Anda dapat terus menjadi lebih sadar dan menyadarinya dan terus memperhatikannya, Anda menginvestasikan energi Anda di dalamnya dan perhatian Anda langsung padanya. Jadi, saat Anda terus bergerak ke arahnya, Anda akan merasakan lebih sedikit pemisahan dan lebih banyak keutuhan.

Akhirnya, karena hanya momen kekal yang ada di medan terpadu, karena tidak ada waktu linier (hanya sepanjang waktu), kesadaran dan energi dari medan terpadu yang mengamati semua materi ke dalam bentuk selalu ada di momen kekal saat ini. Oleh karena itu, agar Anda dapat terhubung dan bersatu dengannya, Anda harus sepenuhnya berada di saat ini juga. Jika Anda mengulas Gambar 11.10 , ini menunjukkan bagaimana Anda dapat meruntuhkan keterpisahan Anda sendiri dan kesadaran individu untuk mengalami kesatuan dan keutuhan bidang yang bersatu.

Satu poin terakhir tentang kecepatan cahaya. Di alam dunia material ini, cahaya tampak adalah frekuensi yang didasarkan pada polaritas (elektron, positron, foton, dan sebagainya). Jika Anda melihat ke depan sedikit Gambar 11.11 , menurut skala, kira-kira sepertiga dari jalan ke atas dari frekuensi paling lambat adalah tempat pembagian cahaya terjadi. Di atas gelombang atau frekuensi ini adalah tempat materi berubah dari bentuk menjadi energi dan singularitas, dan di bawah frekuensi ini ada divisi dan polaritas. Ketika pembagian cahaya terjadi, foton, elektron, dan positron muncul karena bidang cahaya tampak memegang templat informasi

materi sebagai frekuensi terorganisir dalam pola cahaya. Pembagian cahaya ini adalah tempat terjadinya Big Bang — di mana singularitas menjadi dualitas dan polaritas, dan di mana alam semesta akhirnya muncul sebagai informasi dan materi yang terorganisir. Itulah mengapa kekosongan ini adalah kegelapan abadi: tidak ada cahaya tampak. 3

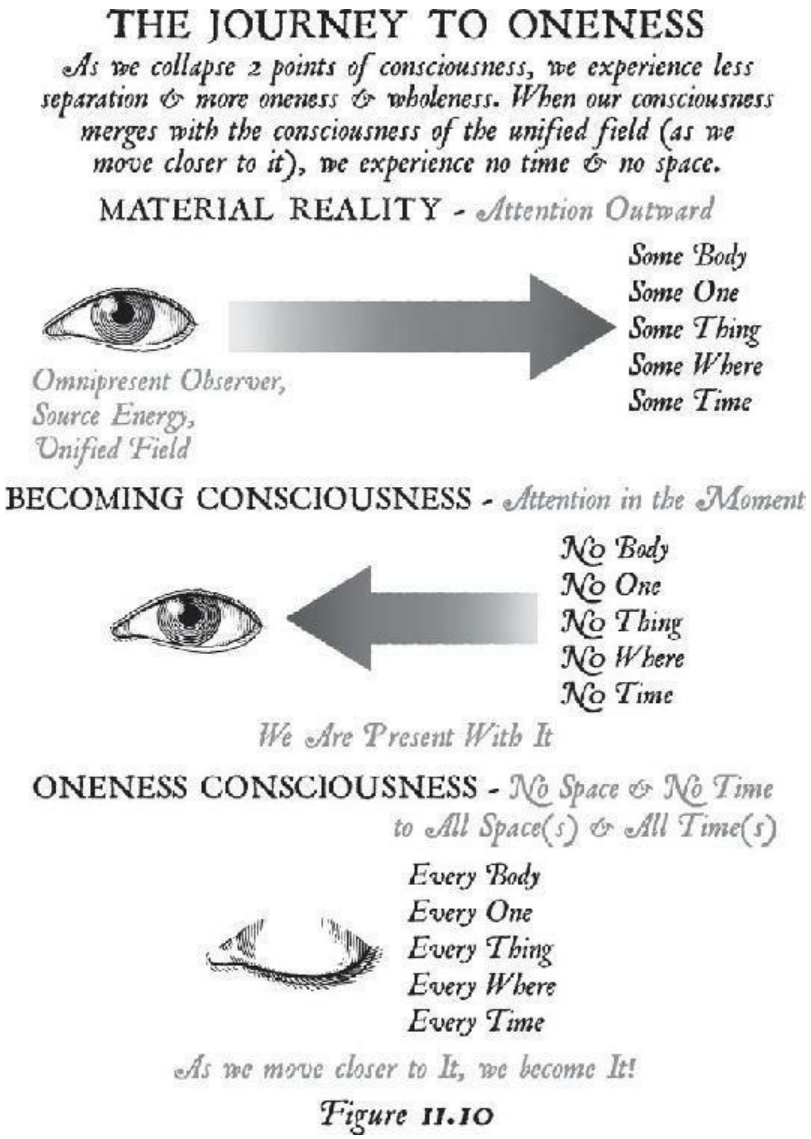


Figure 11.10

Semakin kita hidup dengan perhatian kita pada dunia luar, hidup sebagai suatu tubuh, menjadi seseorang, memiliki sesuatu, hidup di suatu tempat, pada suatu waktu dalam realitas 3-D kita, semakin kita mengalami perpisahan dan kekurangan. Saat kita mengalihkan perhatian kita dari dunia luar dan menuju dunia batin, ke saat ini, kesadaran kita selaras dengan kesadarannya; sekarang kami hadir dengannya. Saat kita berserah lebih dalam ke bidang kesatuan sebagai kesadaran, kita mengalami lebih sedikit pemisahan atau kekurangan dan lebih banyak kesatuan dan keutuhan. Jika tidak ada pemisahan antara dua titik kesadaran, maka tidak ada ruang dan tidak ada waktu — tetapi semua waktu dan semua ruang. Oleh karena itu, semakin kita merasa utuh dan semakin sedikit kekurangan yang kita alami, semakin kita merasa bahwa masa depan kita telah terjadi. Sekarang kita tidak lagi membuat dari dualitas tetapi dari kesatuan.

Karena materi bergetar pada frekuensi yang sangat lambat, untuk memasuki dimensi ruangwaktu atau medan terpadu, Anda tidak dapat masuk sebagai tubuh atau materi, jadi Anda harus menjadi bukan tubuh. Anda tidak dapat mengambil identitas Anda sehingga Anda harus menjadi bukan siapa-siapa. Anda tidak dapat mengambil sesuatu, jadi Anda tidak boleh

mengingat apapun. Anda tidak bisa mengingat tempat jadi Anda harus pergi ke mana pun. Akhirnya, jika Anda hidup dengan masa lalu yang sudah dikenal atau masa depan yang dapat diprediksi di mana waktu tampak linier, untuk sampai ke tempat ruang-waktu Anda tidak akan mengalami waktu. Bagaimana kamu melakukan ini? Anda terus menempatkan perhatian Anda pada bidang terpadu — bukan dengan indra Anda, tetapi dengan kesadaran Anda. Saat Anda mengubah kesadaran Anda, Anda meningkatkan energi Anda. Semakin Anda menyadari bidang tak terlihat ini, semakin Anda menjauh dari pemisahan materi dan lebih dekat ke kesatuan.

Sekarang Anda berada di kuantum, atau bidang terpadu. Ini adalah dunia informasi yang menghubungkan setiap tubuh, setiap orang, setiap hal, setiap tempat, dan setiap waktu.

Bidang Terpadu: Menjadi Semua Orang, Setiap Pikiran, Dimaa mana, Setiap Waktu

Materi sangat padat, dan karena kepadatannya ia bergetar pada frekuensi paling lambat di alam semesta. Di Gambar 11.11 , Anda melihat bahwa saat Anda meningkatkan frekuensi materi dengan mempercepatnya semakin cepat, materi seperti yang kita ketahui berubah menjadi energi. Pada titik tertentu di luar spektrum cahaya tampak — di atas ranah dualitas dan polaritas — informasi apa pun tentang materi diubah menjadi energi yang lebih menyatu. Seperti yang Anda lihat, semakin tinggi frekuensinya, semakin teratur dan koheren energi itu. Pada tingkat frekuensi dan energi ini, dualitas dan polaritas bersatu menjadi satu. Kami menyebutnya cinta, atau keutuhan, karena tidak ada lagi perpecahan atau pemisahan. Di sinilah gabungan positif dan negatif; dimana pria dan wanita bersatu; dimana masa lalu dan masa depan bergabung; dimana baik dan buruk tidak ada lagi; dimana benar dan salah tidak lagi berlaku; dimana lawan menjadi satu.

Saat Anda melanjutkan skala menjauh dari materi dan pemisahan ini, Anda terus mengalami derajat keutuhan, keteraturan, dan cinta yang semakin besar. Keteraturan energi yang lebih koheren ini membawa informasi dan informasi itu lebih dan lebih banyak cinta. Jika Anda terus mempercepat materi lebih cepat lagi, pada akhirnya materi akan bergetar secepat frekuensi sehingga akan ada sebagai garis lurus. Frekuensi tak hingga ada di garis itu, yang berarti kemungkinan tak hingga juga ada di sana. Ini adalah bidang titik nol, atau titik singularitas kuantum — bidang informasi yang ada di mana-mana dan ada di mana-mana yang ada sebagai energi dan frekuensi yang mengamati semua realitas agardari satu titik. Kita bisa menyebutnya sebagai pikiran Tuhan, kesadaran persatuan, sumber energi, atau nomenklatur apa pun yang ingin Anda gunakan untuk mendefinisikan prinsip pengaturan diri alam semesta. Ini adalah tempat di mana semua potensi atau kemungkinan ada sebagai pemikiran — sumber utama dari

kecerdasan yang penuh kasih dan cinta yang cerdas yang mengamati semua realitas fisik ini ke dalam bentuk. Karena itu:

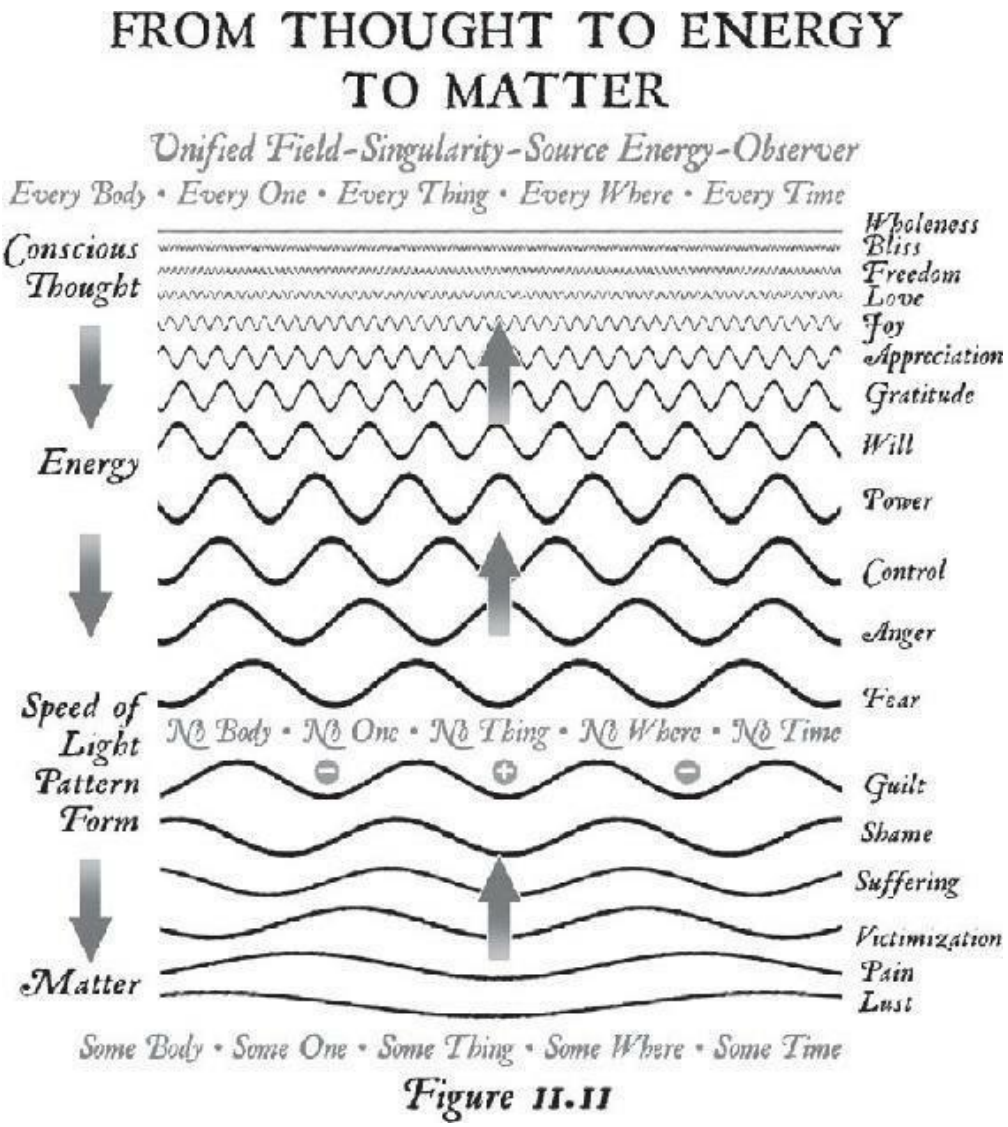


Figure 11.11

Semuanya dimulai dari pikiran sadar. Saat pikiran sadar melambat frekuensinya, ia melambat turun dalam energi sampai akhirnya mengambil bentuk dan menjadi materi.

Pada frekuensi kecepatan cahaya, pola semua materi direfleksikan sebagai pola untuk menjadi struktur. Pada kecepatan cahaya itulah energi terbagi menjadi polaritas atau dualitas dan elektron dan positron, dll., Tercipta. Di atas kecepatan cahaya, ada derajat keteraturan yang lebih besar yang dipantulkan sebagaiderajat keutuhan yang lebih besar.

Saat kita melakukan perjalanan dalam kesadaran dari materi dan melampaui diri kita sendiri, mengalihkan perhatian kita ke dalam menuju bidang terpadu, begitu kita melintasi bidang cahaya tampak, kita menjadi bukan tubuh, tidak ada, tidak ada, tidak ada di mana, dalam waktu singkat. Di alam inilah kita mengalami sebagai kesadaran akan dimensi lain, realitas lain, dan kemungkinan lain. Karena

frekuensi membawa informasi dan ada frekuensi yang tak terbatas di kuantum, kita bisa mengalami bidang lain yang ada di sana.

Jika Anda melihat panah yang bergerak dari materi menuju medan terpadu — garis lurus atas — mewakili semua kemungkinan, Anda akan melihat bahwa Anda harus melakukan perjalanan melalui frekuensi yang lebih rendah antara materi dan cahaya, yang merupakan tingkat pikiran dan emosi yang berbeda. Lihatlah berbagai tingkat kesadaran yang harus Anda lalui untuk mencapai kesatuan dan Anda akan mengerti mengapa banyak yang tidak pernah melakukan perjalanan.

- Semakin besar frekuensi yang kita alami, semakin besar energinya;
- Semakin besar energinya, semakin besar informasi yang dapat kita akses; Semakin besar
- informasinya, semakin besar kesadarannya; Semakin besar kesadaran, semakin besar
- kesadaran; Semakin besar kesadaran, semakin besar pikiran;
- Semakin besar pikiran, semakin besar kemampuan yang kita miliki untuk
- memengaruhi materi.

Dalam hierarki hukum universal, hukum kuantum mengalahkan hukum Newton (atau klasik). Inilah mengapa Einstein berkata, "Medan adalah satu-satunya badan pengatur partikel," karena medan kuantum mengatur, mengatur, dan menyatukan semua hukum alam dan selalu mengarahkan energi ke dalam keteraturan dengan memola cahaya ke dalam bentuk. Di planet kita sendiri, kita hanya perlu melihat alam untuk melihat bagaimana deret Fibonacci, atau dikenal sebagai rasio emas (rumus matematika berulang yang ditemukan di seluruh alam yang menghasilkan keteraturan dan koherensi) membuat materi menjadi teratur. Ini adalah bidang titik nol yang terbuat dari kemungkinan atau pemikiran (karena pikiran adalah kemungkinan) yang memperlambat frekuensinya, menciptakan keteraturan dan bentuk.

Bidang terpadu adalah kecerdasan yang mengatur diri sendiri yang selalu mengamati dunia material menjadi keteraturan dan bentuk. Semakin Anda bisa berserah padanya, mendekatinya, dan menjadi satu dengannya, semakin sedikit keterpisahan dan kekurangan yang Anda rasakan dan dengan demikian semakin banyak keutuhan dan kesatuan yang Anda alami. Ketika Anda sebagai kesadaran terungkap ke alam kemungkinan tak terbatas ini, Anda mulai merasa terhubung dengan kesadaran setiap orang, setiap tubuh, di mana pun, setiap hal, di setiap waktu — termasuk impian masa depan Anda. Kesadaran dan kewaspadaan adalah memperhatikan, langkah pertama untuk mengalami medan terpadu adalah menyadarinya,

karena jika Anda tidak menyadarinya, bidang itu tidak ada. Jadi, semakin Anda memperhatikan bidang ini, semakin Anda menyadarinya.

Namun, ada peringatan. Seperti yang telah kita lihat, satu-satunya cara Anda dapat memasuki alam kesadaran murni adalah dengan menjadi kesadaran murni; dengan kata lain, satu-satunya cara untuk memasuki kerajaan pemikiran ini adalah dengan berpikir. Ini berarti Anda harus mendapatkannya luar indra Anda dengan melepaskan kesadaran Anda dari materi dan partikel, dan sebagai gantinya menempatkannya pada energi atau gelombang. Jika Anda dapat menyingkapkan sebagai kesadaran ke dalam alam tak terlihat dan tidak material dari kegelapan tak terbatas ini dan menjadi sadar bahwa Anda adalah kesadaran di hadapan kesadaran yang lebih besar, kesadaran Anda akan bergabung dengan kesadaran yang lebih besar.

Jika Anda bisa melakukan ini, jika Anda bisa menyingkir dan berlama-lama sebagai kesadaran atau kesadaran di bidang ini, jika Anda bisa terus berserah diri pada cinta yang cerdas ini — kecerdasan bawaan yang sama yang menciptakan alam semesta dan memberi Anda kehidupan — itu akan terjadi. untuk mengkonsumsi Anda. Kecerdasan yang penuh kasih ini bersifat pribadi dan universal, di dalam diri Anda dan di sekitar Anda, dan ketika ia memakan Anda, ia akan menciptakan dan memulihkan ketertiban serta keseimbangan dalam biologi Anda karena sifat dasarnya adalah untuk mengatur materi dengan cara yang lebih koheren. Sekarang Anda bergerak melalui lubang jarum, dan di sisi lain mata tidak ada lagi pemisahan dua titik kesadaran. Ada satu kesadaran — atau kesatuan. Di sinilah semua kemungkinan ada.

Karena Anda memasuki wilayah kesadaran, pikiran, informasi, energi, dan frekuensi, jembatan yang membawa Anda dari ruang-waktu ke ruang-waktu bergerak dari suatu tubuh, seseorang, suatu hal, di suatu tempat, di beberapa tempat. waktu, menjadi bukan tubuh, tidak ada, tidak, tidak di mana, dalam waktu singkat. Ini adalah nexus — ambang ke bidang bersatu atau kuantum (kembali dan ulas Angka 11.8 dan 11.9).

Dalam dunia dengan kemungkinan tak terbatas yang tak terbatas ini, potensi dan pengalaman baru tak terbatas menanti Anda — bukan pengalaman lama yang sudah Anda alami berkali-kali. Lagipula, bukankah itu yang tidak diketahui? Yang tidak diketahui hanyalah kemungkinan yang ada bagi Anda sebagai pemikiran baru. Ketika Anda berada di alam pikiran

murni ini sebagai sebuah pikiran, satu-satunya hal yang membatasi Anda adalah imajinasi Anda. Tetapi ketika di alam pemikiran ini, jika Anda menemukan diri Anda memikirkan lagi tentang seseorang, sesuatu, beberapa tubuh, beberapa tempat, dalam beberapa waktu yang dikenal, kesadaran Anda (dan dengan demikian energi Anda) kembali ke realitas ruang dan waktu tiga dimensi yang diketahui — kembali ke alam pemisahan.

Karena setiap pikiran yang Anda pikirkan memiliki frekuensi, saat Anda mulai memikirkan tentang rasa sakit di tubuh Anda, atau perkembangan penyakit Anda, atau masalah di tempat kerja, atau masalah yang Anda hadapi dengan ibu Anda, atau hal-hal yang harus Anda lakukan di dalamnya. pada waktu tertentu, Anda kembali ke ruang dan waktu ini. Kesadaran Anda kembali ke alam dunia material, dan pikiran Anda menghasilkan frekuensi yang sama dengan materi dan partikel (tinjauan gambar 11.10) Anda kembali bergetar pada tingkat yang sama dengan dunia fisik realitas tiga dimensi yang diketahui, jadi Anda mengurangi pengaruh pada realitas pribadi Anda. Anda kembali bergetar sebagai materi, dan kami tahu bagaimana kelanjutannya.

Saat frekuensi Anda bergerak semakin jauh ke dalam kepadatan, Anda semakin menjauh dari medan terpadu; akibatnya, Anda merasa terpisah darinya. Dalam skenario ini, jika impian Anda ada sebagai pikiran dalam bidang yang bersatu, akan membutuhkan banyak waktu agar impian Anda menjadi kenyataan.

Jika Anda berpikir tentang suatu tubuh, seseorang, beberapa hal, di suatu tempat, pada suatu waktu, Anda tidak melampaui identitas Anda, yang telah dibentuk oleh totalitas pengalaman masa lalu Anda. Anda benar-benar masih dalam ingatan, kebiasaan pikiran, dan emosi terkondisi yang sama yang telah Anda asosiasikan dengan semua orang dan hal yang Anda kenal pada waktu dan tempat tertentu dalam realitas Anda yang diketahui — yang berarti perhatian dan energi Anda terikat pada masa lalu-masa kini. realitas pribadi. Anda berpikir sama dengan identitas Anda, jadi hidup Anda akan tetap sama. Anda adalah kepribadian yang sama yang mencoba menciptakan realitas pribadi baru.

Ketika saya mengatakan Anda harus melampaui diri sendiri, itu berarti melupakan Anda diri —Tarik perhatian Anda dari kepribadian Anda dan realitas pribadi masa lalu Anda. Maka, masuk akal bahwa untuk menyembuhkan tubuh Anda, Anda harus melampaui tubuh Anda. Untuk menciptakan sesuatu yang baru dalam hidup Anda, Anda harus melupakan kehidupan lama Anda yang sama. Untuk mengubah beberapa masalah di lingkungan eksternal Anda, Anda harus melampaui ingatan Anda dan emosi terkait yang terkait dengan masalah itu. Dan jika Anda ingin membuat peristiwa baru yang tidak terduga di timeline masa depan Anda, Anda harus berhenti secara tidak sadar mengantisipasi masa depan yang dapat diprediksi yang sama berdasarkan

ingatan Anda yang sudah dikenal di masa lalu. Anda harus pindah ke tingkat kesadaran yang lebih tinggi daripada kesadaran yang menciptakan realitas tersebut.

Dalam bidang terpadu tidak kemana pun harus pergi karena Anda ada di mana-mana; tidak ada yang dapat Anda inginkan karena Anda begitu utuh dan lengkap sehingga Anda merasa memiliki segalanya; Anda tidak dapat menilai siapa pun karena Anda adalah semua orang; dan tidak perlu lagi menjadi tubuh mana pun karena Anda adalah setiap tubuh. Dan mengapa Anda khawatir bahwa tidak akan pernah ada cukup waktu jika Anda berada di domain di mana waktu tidak terbatas?

Semakin Anda merasa utuh, semakin sedikit kekurangan yang Anda alami, dan karena itu semakin sedikit yang Anda inginkan. Bagaimana Anda bisa menginginkan, atau hidup dalam kekurangan, ketika Anda merasa utuh? Jika ada lebih sedikit kekurangan, ada lebih sedikit kebutuhan untuk menciptakan dari dualitas, polaritas, dan pemisahan. Bagaimana yang Anda inginkan saat Anda utuh? Saat Anda berkreasi dari keutuhan, Anda merasa sudah memilikinya. Tidak ada lagi yang menginginkan, mencoba, berharap, memaksa, meramalkan, berkelahi, atau berharap — bagaimanapun juga, harapan adalah pengemis. Ketika Anda menciptakan dari keadaan keutuhan, yang ada hanya mengetahui dan mengamati. Ini adalah kunci untuk mewujudkan realitas: terhubung, bukan terpisah.

Jika waktu di dunia tiga dimensi Anda diciptakan oleh ilusi ruang antara dua objek atau dua titik kesadaran, semakin banyak satu Anda berada dalam kesatuan bidang, semakin sedikit pemisahan antara Anda dan semua materi. Ketika kesadaran Anda menyatu atau menjadi lebih terhubung ke medan terpadu — ke alam keutuhan dan kesatuan — tidak ada lagi pemisahan antara dua titik kesadaran. Keutuhan ini kemudian direfleksikan dalam biologi, kimia, sirkuit, hormon, gen, jantung, dan otak Anda, dengan demikian memulihkan keseimbangan seluruh sistem Anda. Frekuensi atau energi yang lebih besar sekarang bergerak melalui sistem saraf otonom Anda — sistem yang terus-menerus memberi Anda kehidupan dan yang agendanya adalah menciptakan keseimbangan dan ketertiban. Energi ini membawa pesan keutuhan, dan sebagai hasilnya Anda menjadi lebih suci. Semakin besar frekuensi yang Anda alami, semakin pendek jumlah waktu yang dibutuhkan untuk terungkap dalam realitas ruang-waktu tiga dimensi ini. Seperti yang kita pelajari sebelumnya di bab ini, ketika Anda mengurangi ruang di antara dua titik kesadaran, Anda kehilangan waktu. Ketika ilusi pemisahan ini tidak ada lagi, Anda merasakan lebih sedikit ruang antara Anda (identitas, hidup dalam tubuh, dalam

lingkungan fisik, dalam waktu linier) dan orang, objek, benda, tempat, materi, dan bahkan impian Anda. Oleh karena itu, semakin dekat Anda bergerak ke bidang terpadu, semakin Anda merasa terhubung dengan setiap hal.

Anda sebagai kesadaran berada di alam kesatuan, dan karena tidak ada pemisahan, waktu itu kekal. Dan ingat: Ketika ada waktu tanpa batas, ada ruang tanpa batas, dimensi yang mungkin, dan realitas untuk dialami. Di mana pun Anda "berpikir" Anda berada, atau siapa pun yang Anda "pikirkan" tentang Anda, Anda berada. Nyatanya, tidak ada yang bisa dicoba karena sudah ada sebagai pemikiran dalam ranah semua pikiran. Yang harus Anda lakukan adalah menyadarinya dan mengamati keberadaannya dengan mengalaminya.

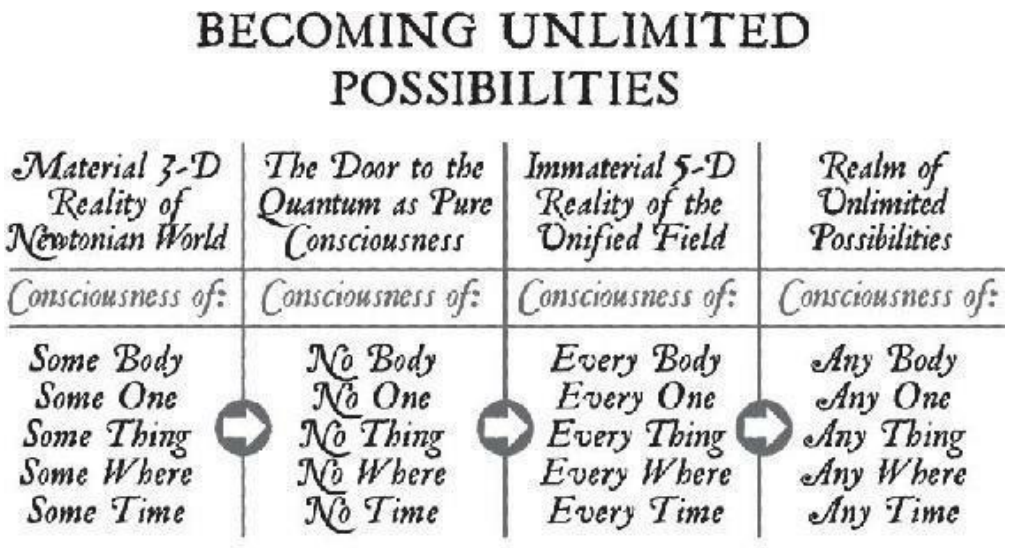


Figure 11.12

Begitu kita menjadi kesadaran setiap orang, setiap tubuh, setiap hal, setiap tempat, setiap waktu. . dari sudut pandang teoretis, kita dapat membuat tubuh apa saja, menjadi apapun, mempunyai beberapa benda, tinggal dimana pun, dan menjadi waktu itu sendiri.

Intip Gambar 11.12 untuk mengikuti. Saat Anda melakukan ini dan mengalihkan perhatian Anda dari suatu tubuh, menjadi bukan tubuh, menjadi setiap tubuh, Anda dapat menciptakan tubuh apa pun. Saat Anda beralih dari hidup sebagai seseorang, menjadi bukan siapa-siapa,

menjadi setiap orang, Anda bisa menjadi siapa pun. Saat Anda dapat mengalihkan perhatian Anda dari sesuatu, pindah ke alam yang tidak ada, Anda bergabung dengan segala sesuatu, sehingga Anda dapat memiliki sesuatu. Saat Anda memindahkan kesadaran Anda dari suatu tempat, ke tidak ada tempat, Anda akan berada di mana saja, dan Anda dapat tinggal di mana pun. Dan akhirnya, ketika Anda mengubah kesadaran Anda dari suatu waktu, ke waktu singkat, menjadi setiap waktu, Anda dapat berada di setiap waktu.

Sekarang itu menjadi supernatural.

Dalam pekerjaan yang saya lakukan di seluruh dunia, saya telah bekerja selama bertahuntahun untuk mengajar siswa kami bagaimana melampaui diri mereka sendiri. Sekarang saya tahu langkah pertama dalam proses ini adalah bagi mereka untuk menguasai tubuh mereka, melampaui kondisi lingkungan luar mereka, dan melampaui waktu. Ketika mereka mencapai itu, mereka menemukan diri mereka berada di jurang pengalaman bidang terpadu. Namun, begitu mereka sampai pada hubungan ini, mereka harus diajari bahwa ada lebih dari itu.

Jika belajar berarti membuat koneksi sinaptik baru, semakin banyak Anda belajar tentang sesuatu, semakin Anda dapat menghargainya, menyadarinya, dan mengalaminya karena sekarang Anda dapat melibatkannya dengan rangkaian jaringan saraf baru. Dalam tindakan pembelajaran itulah Anda selanjutnya mengubah atau memperkaya pengalaman Anda — jika Anda belum mempelajari sesuatu yang baru, pengalaman Anda mungkin akan tetap sama karena Anda memahami realitas dengan sirkuit saraf yang sama seperti sebelumnya. Pengetahuan adalah pertanda yang mengembangkan pengalaman Anda.

Misalnya, saya suka anggur merah dan saya memimpin beberapa tur anggur setahun di berbagai belahan dunia. Banyak orang yang datang ke acara selama seminggu ini awalnya memberi tahu saya bahwa mereka "tidak tahu" apa pun tentang anggur. Bagaimana saya menerjemahkan pernyataan ini adalah bahwa mereka mungkin tidak pernah belajar apa-apa tentang, atau memiliki paparan terbatas pada, anggur yang difermentasi. Kebenaran dari masalah ini adalah karena mereka memiliki pengetahuan dan pengalaman yang terbatas dari masa lalu, mereka memiliki perangkat keras saraf yang sangat terbatas yang dipasang untuk

merasakan rasa atau nuansa yang nyata. Jadi, kita dapat mengatakan bahwa mereka tidak tahu apa yang harus dicari untuk benar-benar menikmati pengalaman itu.

Tetapi bagaimana jika mereka belajar bagaimana pembuat anggur menghasilkan anggur dan memahami sejarahnya, jenis anggur yang mereka gunakan, dan mengapa mereka digunakan? Kemudian mereka belajar tentang bagaimana anggur disimpan dalam tong kayu ek, untuk berapa lama, dan mengapa. Ini akan membiasakan mereka dengan seluruh proses dan alasan tentang apa yang membuat anggur tertentu begitu menyenangkan.

Begitulah prosesnya, tetapi sekarang pikirkan anggur yang enak di dalam botol. Jika mereka tidak mengetahui rasa plum, aroma ceri hitam dan kismis, aroma vanili dan kulitnya, aroma wangi bunga, persentase taninnya, dan apakah disimpan dalam tong kayu ek atau drum baja tahan karat, dan untuk berapa lama, mereka tidak tahu apa yang harus dicari dan mereka tidak akan bisa mengalaminya sepenuhnya. Hanya pada saat mereka tahu apa yang harus dicari dan apa yang harus disadari barulah mereka ada. Jadi, kita dapat mengatakan bahwa kesadaran mereka mengubah pengalaman mereka.

Saya tahu ini benar karena hanya dalam satu minggu orang-orang yang sama yang awalnya mengatakan mereka tidak suka anggur merah atau tidak tahu apa-apa tentang anggur itu pergi dengan pengalaman baru dalam berinteraksi dengannya. Setelah beberapa hari penuh belajar dan menemukan apa yang harus dicari — berulang kali tetap hadir dan memfokuskan semua kesadaran mereka pada rasa dan aroma tertentu, hari demi hari mengalami semua jenis wine dan memutuskan apa yang mereka suka dan tidak suka, terus menerus memperhatikan dan oleh karena itu menyalakan, memasang kabel, dan memasang koneksi saraf baru — orang-orang itu menjadi sangat spesifik tentang jenis anggur yang mereka sukai. Dalam satu minggu, mereka memperoleh tingkat apresiasi, kesadaran, dan pemahaman yang sama sekali baru. Sekali lagi, pengalaman itu mengubah mereka. Hal yang sama berlaku untuk bidang terpadu. Jika Anda tidak menyadarinya, maka itu tidak ada untuk Anda, namun semakin Anda mengetahuinya dan semakin Anda sadar tentang apa yang harus dicari, semakin Anda dapat memperhatikannya dengan kesadaran dan mengalaminya. lebih dalam.

Dan itu akan mengubah Anda.

Mulai saat lahir, Anda dilatih untuk tetap memperhatikan materi dan bukan energi. Anda dikondisikan untuk percaya bahwa Anda membutuhkan indra Anda untuk mengalami kenyataan; dengan kata lain, jika Anda tidak melihat, mendengar, merasakan, mencium, menyentuh, atau merasakan sesuatu, itu tidak ada. Karena itu, sebagian besar orang menempatkan sebagian besar perhatian mereka pada materi, objek, dan partikel, sementara hanya menyisihkan sedikit waktu untuk memusatkan perhatian pada energi, informasi, dan gelombang. Misalnya, Anda tidak menyadari jempol kaki kiri Anda sampai Anda menaruh perhatian padanya. Itu selalu ada untuk Anda tetapi Anda tidak menyadarinya. Namun, pada saat Anda meletakkan kesadaran Anda padanya, hal itu menjadi ada. Hal yang sama berlaku untuk bidang terpadu. Semakin Anda menyadarinya, semakin banyak hal itu akan ada dalam realitas Anda. Dengan hanya berfokus pada materi, orang mengesampingkan kemungkinan dari hidup mereka. Itulah gelombangnya — energi kemungkinan. Semakin Anda memperhatikannya, semakin banyak kemungkinan yang muncul dalam hidup Anda.

Karena di mana pun Anda menempatkan perhatian Anda adalah di mana Anda menempatkan energi Anda, saat Anda menyadari bidang yang menyatu, perhatian Anda padanya menyebabkannya meluas. Misalnya, ketika Anda menempatkan perhatian dan kesadaran Anda pada rasa sakit Anda, itu meluas, karena Anda mengalaminya lebih banyak. Jika Anda terus memperhatikan rasa sakit Anda dan mengalaminya lebih dan lebih lagi, itu menjadi bagian dari hidup Anda. Hal yang sama juga terjadi dengan bidang terpadu; ketika Anda menempatkan perhatian Anda padanya dan menjadi lebih menyadarinya, itu meluas. Dan seperti yang saya katakan tentang rasa sakit, ketika Anda mengalaminya lebih banyak, itu ada sebagai bagian dari hidup Anda.

Cukup dengan menempatkan perhatian Anda pada bidang terpadu — saat Anda menyadarinya, menyadarinya, mengalaminya, merasakannya, berinteraksi dengannya, dan tetap hadir dengannya saat demi saat — itu muncul dan terungkap dalam realitas Anda setiap hari dasar. Bagaimana itu muncul dan terungkap? Seperti yang tidak diketahui: kebetulan, sinkronisitas, peluang, kebetulan, keberuntungan, berada di tempat yang tepat pada waktu yang tepat, dan momen-momen yang dipenuhi dengan kekaguman.

Dalam uraian terbaik saya dari pengalaman, bidang terpadu ini adalah kecerdasan ilahi yang penuh kasih dan cinta cerdas yang ada di dalam dan di sekitar Anda, jadi setiap kali Anda memusatkan perhatian padanya, Anda menjadi sadar akan kehadiran yang ilahi di dalam dan semua. sekitarmu. Saat Anda memusatkan perhatian padanya, yang ilahi akan muncul lebih banyak dalam hidup Anda. Karena kesadaran adalah kesadaran dan kesadaran memperhatikan, ketika Anda menyadarinya dan memperhatikannya, Anda mulai menyatu dengannya. Pengalaman Anda tentang itu benar-benar akan menyebabkan Anda melakukannya jadilah itu, dan saat Anda mengungkap lebih dalam dan lebih dalam ke bidang terpadu ini, ada lebih banyak lagi yang bisa Anda jelajahi dan alami. Jika Anda melihat Gambar 11.11 sekali lagi, saat Anda bergerak semakin dekat ke garis lurus yang merepresentasikan Sumber energi atau kesatuan, masuk akal bahwa satu-satunya cara Anda bisa mendekatinya adalah dengan tetap memperhatikannya dan menjadi lebih menyadarinya. Jika Anda melakukan ini dengan benar, saat Anda menjauh dari dualitas atau keterpisahan dan menuju persatuan dan kesatuan, karena perasaan adalah produk akhir dari pengalaman, Anda harus merasa semakin banyak tingkat cinta, persatuan, dan keutuhan. Begitu Anda merasakan dan mengalami lebih banyak cinta yang cerdas ini, tiga hal terjadi dalam hidup Anda.

Hal pertama yang terjadi adalah saat Anda menempatkan perhatian dan kesadaran Anda pada bidang terpadu, saat Anda bergerak lebih dekat ke Sumber dan lebih dalam ke dalamnya, Anda mengalami lebih banyak bidang. Perjalanan itu mengukir jalur neurologis dari otak berpikir

Anda langsung ke sistem saraf otonom Anda. Sekarang setiap kali Anda menjelajah lebih dalam, saat Anda memperlambat gelombang otak, Anda sedang membangun jalan raya neurologis dengan lebih banyak jalur, dan jalur saraf itu menjadi lebih tebal karena Anda lebih sering menggunakannya. Seiring waktu, ini memungkinkan Anda untuk lebih mudah menggabungkan dengan bidang.

Hal kedua yang terjadi adalah karena pengalaman memperkaya otak, setiap kali Anda berinteraksi dengan bidang terpadu ini dan mengalaminya, otak Anda berubah. Inilah yang dilakukan oleh pengalaman; itu memperkaya dan memurnikan sirkuit otak. Sekarang Anda memasang perangkat keras di otak Anda untuk lebih menyadari bidang ini saat Anda menggabungkannya lagi. Begitu pula, karena pengalaman menghasilkan emosi, seperti Anda merasa bidang terpadu Anda mulai mewujudkannya; dengan demikian Anda lebih mewujudkan yang ilahi.

Menurut model realitas kuantum, karena semua penyakit adalah frekuensi yang menurun dan tidak koheren, saat tubuh mengalami frekuensi baru tinggi yang koheren ini, energi dari peristiwa itu meningkatkan getaran tubuh menjadi koherensi dan keteraturan. Berkali-kali di lokakarya tingkat lanjut kami di seluruh dunia, ketika tubuh siswa kami telah ditingkatkan dengan frekuensi baru dan informasi baru, kami telah menyaksikan perubahan seketika dalam kesehatan mereka.

Karena agenda sistem saraf otonom adalah menciptakan keseimbangan dan kesehatan, begitu kita menyingkir, berhenti menganalisis, berhenti berpikir, dan menyerah sepenuhnya, kecerdasan ini masuk dan menciptakan keteraturan. Tapi kali ini membawa pesan yang lebih baru, lebih mengatur diri dengan frekuensi yang lebih besar dari bidang terpadu. Energi koheren yang sama meningkatkan frekuensi materi. Ini seperti mengubah frekuensi stasiun radio yang diisi statis menjadi yang membawa frekuensi dan sinyal yang jelas. Tubuh menerima sinyal yang lebih koheren.

Ketika ini terjadi, Anda akan merasakan cinta yang intens, kegembiraan yang mendalam akan keberadaan, rasa kebebasan yang meningkat, kebahagiaan yang tak terlukiskan, kekaguman untuk hidup, tingkat rasa syukur yang meningkat, dan rasa rendah hati dari pemberdayaan sejati. Pada saat itu, energi dari medan terpadu — dalam bentuk emosi — sedang merekondisi tubuh Anda ke kesadaran baru dan pikiran baru. Dalam sekejap, emosi

yang meningkat menandakan gen baru dengan cara baru, mengubah tubuh Anda dan mengeluarkannya dari masa lalu biologis Anda.

Hal ketiga yang terjadi saat Anda mendekati bidang terpadu adalah Anda mulai mendengar atau mengalami pengetahuan dan informasi secara berbeda. Itu karena Anda telah mengubah sirkuit otak Anda dan bukan lagi orang yang sama. Anda akan menemukan kebenaran di tingkat yang benar-benar baru, dan hal-hal yang Anda pikir Anda ketahui akan tampak seperti pertemuan baru. Pengalaman batin Anda telah mengubah persepsi Anda tentang apa yang terjadi di dunia luar Anda. Dengan kata lain, Anda telah terbangun.

Begitu Anda memiliki pengalaman, perasaan, atau pemahaman yang lebih baik tentang medan terpadu — begitu hal itu mengubah sirkuit otak Anda — hal itu memungkinkan Anda mengalami dan memahami realitas dengan cara baru. Nyatanya, Anda akan melihat spektrum kehidupan yang sebelumnya tidak dapat dipahami oleh otak Anda. Saat berikutnya otak Anda menyalakan jaringan itu, Anda sudah memiliki perangkat keras untuk mengalaminya lebih realitas. Anda sekarang lebih memahami realitas yang selalu ada; Anda hanya kekurangan sirkuit untuk melihatnya sebelumnya.

Jika secara konsisten Anda dapat melakukan perjalanan ini sampai ke Sumber (lihat Gambar 11.11 lagi) dan terhubung dengannya, saat Anda benar-benar berinteraksi dengannya, Anda akan mulai bersikap lebih seperti itu. Sifatnya menjadi sifat Anda, dan sekarang cinta yang lebih cerdas sedang diekspresikan melalui Anda. Apa kualitas bawaannya? Anda akan menjadi lebih sabar, pemaaf, hadir, sadar, berkemauan keras, memberi, tidak mementingkan diri sendiri, penuh kasih, dan penuh perhatian, untuk menyebutkan beberapa di antaranya.

Anda menyadari bahwa yang Anda cari sedang mencari Anda. Anda menjadi itu, dan itu menjadi Anda.

Maka, disiplinnya adalah:

- Biarkan kesadaran Anda bergabung dengan kesadaran yang lebih besar;
- Menyerah lebih dalam ke dalam cinta yang cerdas;
- Percaya pada yang tidak diketahui;
- Menyerahkan secara terus menerus beberapa aspek dari diri yang terbatas untuk bergabung dengan diri yang lebih besar;
- menghilangkan diri Anda untuk menjadi segalanya;
- Bersantailah di lautan energi koheren yang tak terbatas;
- Terus ungkap lebih dalam dan lebih dalam ke kesatuan;
- Terus-menerus melepaskan kendali;
-
- Rasakan derajat keutuhan yang semakin besar, dan akhirnya; sebagai kesadaran, saat demi saat menjadi sadar, memperhatikan, mengalami, hadir bersama, dan merasakan lebih banyak lagi bidang terpadu ini di sekitar Anda — tanpa mengembalikan kesadaran Anda kembali ke realitas tiga dimensi.

Jika Anda melakukan ini dengan benar, Anda tidak akan menggunakan indra Anda karena Anda berada di luar indra Anda. Anda hanya akan menjadi kesadaran.

Meditasi Ruang-Waktu, Waktu-Ruang

Mulailah dengan meletakkan kesadaran Anda di jantung Anda, dan begitu Anda terkunci di ruang yang ditempati jantung Anda di ruang angkasa, sadari pernapasan Anda. Biarkan mengalir masuk dan keluar dari jantung Anda, sambil memperdalam dan merilekskan napas Anda. Menjaga perhatian Anda pada jantung Anda, memunculkan emosi yang meningkat dan mempertahankan perasaan ini untuk jangka waktu tertentu sambil memperhatikan pernapasan Anda. Pancarkan energi itu ke luar tubuh Anda di ruang.

Selanjutnya, gunakan lagu apa pun yang menginspirasi Anda (seperti yang Anda gunakan untuk meditasi Bab 5), lakukan meditasi itu untuk menarik pikiran keluar dari tubuh. Ambil semua energi yang tersimpan dalam tubuh Anda sebagai emosi bertahan hidup dan bebaskan menjadi emosi yang meningkat, menggunakan tingkat intensitas yang lebih besar daripada tubuh sebagai pikiran.

Selama 10 hingga 15 menit berikutnya, dengarkan satu atau dua lagu (tanpa lirik) yang akan menyebabkan trance. Sekarang jadilah kesadaran murni, menjadi bukan siapa-siapa, tidak ada tubuh, tidak ada benda, tidak di mana, dalam waktu singkat, terungkap sebagai kesadaran ke dalam bidang yang bersatu.

Sekarang saatnya untuk terhubung dengan kesadaran setiap orang, setiap tubuh, setiap hal, di setiap tempat, di setiap waktu, bersatu dengan kesadaran yang lebih besar di bidang terpadu. Yang harus Anda lakukan adalah menyadari bidang ini, memperhatikannya, tetap hadir dengannya, dan merasakannya saat demi saat. Anda akan mulai merasakan lebih banyak keutuhan dan kesatuan, yang akan tercermin dalam biologi Anda karena tubuh Anda mengalami lebih banyak energi koheren yang bergerak melaluinya dan Anda sedang membangun medan energi Anda. Pertahankan keadaan ini selama sekitar 10 hingga 20 menit, menyerah semakin dalam. Setelah selesai, kembalikan kesadaran Anda ke tubuh baru, lingkungan baru, dan waktu yang sama sekali baru.

Bab 12

KELENJAR PINEAL

Seperti yang Anda ketahui sekarang, ketika kita sebagai kesadaran bergerak melampaui dunia indera dalam realitas tiga dimensi ini, kita dapat memanfaatkan frekuensi yang membawa informasi spesifik di luar getaran materi dan kecepatan cahaya. Ketika ini terjadi, otak memproses amplitudo energi yang sangat tinggi. Berkali-kali, kami telah mengukur dan mengamati fenomena ini dalam pemindaian otak siswa tingkat lanjut kami. Anda juga telah belajar bahwa ketika ada peningkatan energi di otak, akan selalu ada peningkatan kesadaran dan kesadaran — dan sebaliknya. Nyatanya, sangat sulit untuk menentukan apakah energi atau tingkat kesadaran yang menyebabkan pengukuran ekstrem ini. Tetapi saya tidak berpikir kita dapat memisahkan keduanya karena Anda tidak dapat memiliki perubahan energi tanpa perubahan kesadaran, atau perubahan frekuensi tanpa perubahan informasi.

Saat Anda terhubung ke tingkat yang lebih dalam dari bidang terpadu, otak diaktifkan oleh energi yang lebih besar yang membawa informasi spesifik dalam bentuk pikiran dan perumpamaan. Otak kemudian secara harfiah melacak dan merekam peristiwa batin yang mendalam ini, dan bagi orang yang memiliki pengalaman itu, apa pun yang terjadi dalam pikiran mereka tampak lebih nyata daripada peristiwa eksternal masa lalu mana pun. Pada saat itu, peningkatan energi dalam bentuk emosi yang sangat kuat menangkap semua perhatian pikiran. Ini adalah saat otak dan tubuh menerima peningkatan biologis.

Jika seseorang dapat duduk di kursi dengan mata tertutup selama meditasi dan memiliki pengalaman sensorik yang meningkat secara signifikan tanpa inderanya, itu menimbulkan pertanyaan Apa yang terjadi di otak untuk menjelaskan efek supernatural ini? Bagi orang yang mengalami, terlepas dari kenyataan bahwa mereka duduk diam, itu tampak lebih nyata daripada pengalaman lain (ditentukan oleh indra mereka) yang pernah mereka alami. Ini menimbulkan lebih banyak pertanyaan: Bagaimana kita bisa memiliki pengalaman sensorik yang diperkuat sepenuhnya tanpa indra kita? Apa fungsi spesifik dari

otak dan tubuh yang menerjemahkan interaksi dengan medan kuantum menjadi pengalaman batin yang mendalam?

Dengan kata lain, jika kita dapat berinteraksi dengan bidang informasi yang lebih koheren, yang kemudian menciptakan peristiwa batin yang merangsang seperti itu, harus ada penjelasan neurologis, kimiawi, dan biologis untuk kejadian supernatural semacam itu. Sistem, organ, kelenjar, jaringan, bahan kimia, neurotransmiter, dan sel unik apa yang terlibat yang dapat menimbulkan pengalaman yang sangat mendalam? Mungkinkah ada komponen fisiologis yang hanya diam, menunggu untuk diaktifkan?

Empat kondisi kesadaran akan membantu memberikan kerangka kerja untuk informasi dalam bab ini. Yang pertama adalah terjaga, yang tentu saja terjadi saat kita sadar dan sadar. Berikutnya adalah tidur, di mana kita tidak sadarkan diri dan tubuh memulihkan dan memperbaiki. Kemudian datanglah mimpi, yang merupakan keadaan kesadaran yang berubah ketika tubuh sedang katatonik tetapi pikiran kita terlibat dalam pencitraan visual dan simbolisme batin. Dan akhirnya ada momen kesadaran transendental yang berada di luar pemahaman kita tentang realitas. Peristiwa transenden ini tampaknya mengubah kita dan cara kita memandang dunia selamanya. Saya ingin memberi Anda pemahaman terbaik saya tentang biologi, kimia, dan ilmu saraf dari pengalaman transendental tersebut. Mari kita mulai dengan molekul melatonin, yang bertanggung jawab atas semua ini.

Melatonin: Neurotransmitter yang Bermimpi

Ketika Anda bangun di pagi hari dan kembali ke dunia indra, saat mata Anda merasakan cahaya melalui iris Anda, reseptor di saraf optik mengirimkan sinyal ke bagian otak Anda yang disebut nukleus suprachiasmatic. Ini kemudian mengirimkan sinyal ke kelenjar pineal, yang merespons dengan membuat serotonin, neurotransmitter siang hari.

Seperti yang Anda ingat, neurotransmiter adalah pembawa pesan kimiawi yang mengirimkan dan mengkomunikasikan informasi antar sel saraf. Neurotransmitter serotonin memberi tahu tubuh Anda bahwa inilah saatnya untuk bangun dan memulai hari Anda. Seperti Anda mengintegrasikan informasi antara semua indra Anda untuk menciptakan makna antara dunia dalam dan luar Anda, serotonin merangsang gelombang otak Anda dari delta ke theta ke alfa ke

beta, menyebabkan Anda sekali lagi menyadari bahwa Anda berada di tubuh fisik dalam ruang dan waktu. Jadi, ketika otak Anda menembak dalam gelombang otak beta, Anda menaruh banyak perhatian pada lingkungan luar, tubuh, dan waktu Anda. Itu normal.

Saat malam tiba dan hari semakin gelap, proses serupa tetapi terbalik terjadi. Penghambatan cahaya mengirimkan sinyal sepanjang rute yang sama kembali ke kelenjar pineal, tetapi sekarang kelenjar pineal mentransmisikan serotonin menjadi melatonin, neurotransmitter malam hari. Produksi dan pelepasan melatonin ini memperlambat gelombang otak Anda dari beta menjadi alfa, membuat Anda mengantuk, lelah, dan cenderung tidak ingin berpikir atau menganalisis. Saat gelombang otak Anda melambat menjadi alfa, Anda menjadi lebih tertarik untuk mengembalikan perhatian Anda ke dunia batin Anda daripada dunia luar Anda. Akhirnya, saat tubuh Anda tertidur dan masuk ke kondisi katatonik, gelombang otak Anda berpindah dari alfa ke theta ke delta, sehingga memicu periode mimpi serta tidur yang nyenyak dan restoratif.

Dengan hidup dalam ritme lingkungan eksternal kita, dalam pola terjaga dan tidur harian ini (berdasarkan tempat kita tinggal di dunia), otak kita secara otomatis terikat pada produksi harian bahan kimia ini pada waktu yang sangat spesifik di pagi dan sore hari. . Ini disebut ritme sirkadian. Sebagian besar dari kita tahu bahwa ketika kita keluar dari ritme alami ini, kita menjadi tidak normal, seperti ketika kita melakukan perjalanan ke bagian lain dunia di mana matahari terbit dan terbenam beberapa jam lebih cepat dari zona waktu normal kita. Ini jet lag, dan kami perlu waktu untuk mengkalibrasi ulang. Saat tubuh keluar dari ritme sirkadian alaminya, biasanya diperlukan beberapa hari untuk menyesuaikan kembali dengan ritme matahari terbit dan terbenam di lingkungan baru.

Melatonin menginduksi tidur rapid eye movement (REM), fase ritme sirkadian yang menyebabkan mimpi. Ketika pikiran dan obrolan di kepala kita berkurang, memberi jalan untuk tidur dan akhirnya keadaan bermimpi, otak mulai melihat dan merasakan secara internal dalam gambar, gambar, dan simbol. Tetapi sebelum kita membahas mengapa melatonin sangat penting, mari kita lihat lebih dekat struktur molekul neurotransmitter yang bermimpi ini.

Proses pembuatan melatonin dimulai dengan asam amino esensial L-triptofan, bahan mentah yang bertanggung jawab untuk membuat serotonin dan melatonin. Untuk diubah menjadi melatonin, ia harus melalui serangkaian perubahan kimiawi yang disebut metilasi. Metilasi adalah proses mengambil satu karbon dan tiga hidrogen (dikenal sebagai gugus metil) dan menerapkannya pada fungsi kritis yang tak terhitung jumlahnya di seluruh tubuh kita

seperti berpikir, memperbaiki DNA, menghidupkan dan mematikan gen, melawan infeksi, dan sebagainya. Dalam kasus ini, itu bagian dari produksi melatonin.

Di Gambar 12.1 , kami melihat metilasi beraksi. Karena gugus metil ini tersusun dari sangat bahan kimia yang stabil, struktur dasar dari cincin bersisi lima dan enam tetap sama selama rangkaian reaksi kimia ini. Namun, karena kelompok molekul yang berbeda menempel pada cincin tersebut, mereka mengubah sifat dan karakteristik molekul.

Dimulai dengan L-triptofan, kelenjar pineal mengubahnya menjadi 5- hydroxytryptophan (5-HTP), yang kemudian menjadi serotonin. Serotonin adalah molekul yang lebih stabil daripada 5-HTP, dapat menopang dirinya sendiri di otak, dan memiliki fungsi yang lebih berguna, seperti yang akan kita lihat nanti. Melalui reaksi kimia lainnya, kelenjar pineal mengubah serotonin menjadi N-asetilserotonin dan kemudian reaksi tambahan mengubahnya menjadi melatonin. Dan semua ini terjadi di kelenjar pineal. Dalam siklus 24 jam, produksi melatonin paling tinggi antara 1 jam SAYA dan 4 SAYA Ini penting untuk diingat.

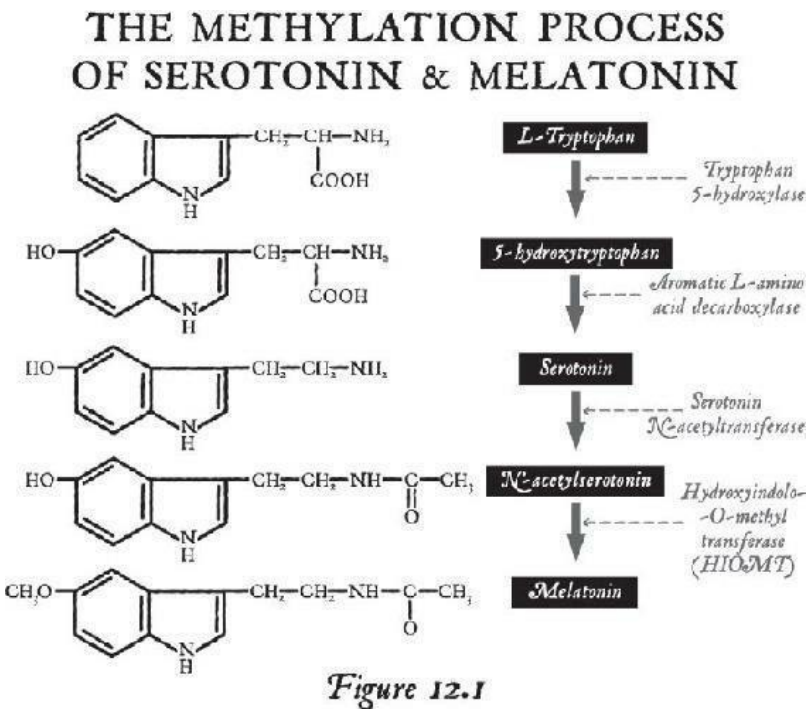


Figure 12.1

Proses metilasi asam amino L-triptofan menjadi serotonin dan melatonin.

Kita sekarang tahu ada hubungan terbalik antara hormon adrenal dan melatonin. Saat kadar kortisol adrenal naik, kadar melatonin turun. Inilah alasan mengapa kita tidak bisa tidur saat kita sedang stres. Di zaman kuno, ini berfungsi sebagai mekanisme keamanan biologis. Misalnya, jika Anda dikejar oleh pemangsa beberapa kali dalam perjalanan ke lubang berair, dan kemudian Anda melihat lebih banyak hewan besar di wilayah Anda, tubuh Anda, dalam kecerdasan bawaannya, ingin mencegah Anda sendiri menjadi mangsa. Dalam kasus seperti itu, tidur dan pemulihan menjadi kurang penting daripada bertahan hidup. Lebih tepatnya — tetap hidup dengan tetap terjaga sepanjang malam lebih berharga daripada tidur dan mempertaruhkan kematian.

Ketika tubuh mencoba untuk beristirahat dalam keadaan waspada ini, tubuh tidak pernah mendapatkan tidur restoratif yang dibutuhkannya karena bahan kimia untuk bertahan hidup, seperti kortisol, telah mengaktifkan gen kelangsungan hidup. Jika penyebab stres yang dirasakan bukanlah harimau bertaring tajam, melainkan hubungan Anda yang tegang dengan mantan pasangan Anda, yang harus berinteraksi dengan Anda setiap hari, stres kronis itu membuat sistem kelangsungan hidup tetap aktif. Sekarang katup pengaman ini tidak lagi adaptif tetapi maladaptif. Jenis stres kronis ini mengubah tingkat khas melatonin (dan bahkan serotonin), membuat tubuh keluar dari homeostasis.

Namun jika Anda menurunkan kadar kortisol, kadar melatonin akan meningkat. Dengan kata lain, ketika Anda menghentikan respons stres dengan mengatasi kecanduan emosional terhadap bahan kimia tersebut, tubuh Anda dapat kembali ke proyek pembangunan jangka panjang alihalih terus-menerus menangani keadaan darurat yang dirasakan. Melihat Gambar 12.2 untuk meninjau hubungan antara melatonin dan kortisol.

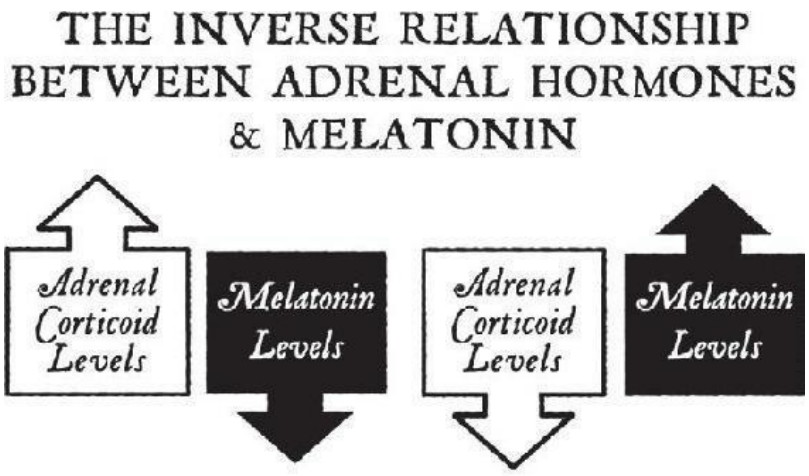


Figure 12.2

Saat hormon stres naik, kadar melatonin turun. Saat hormon stres turun, kadar melatonin turun naik.

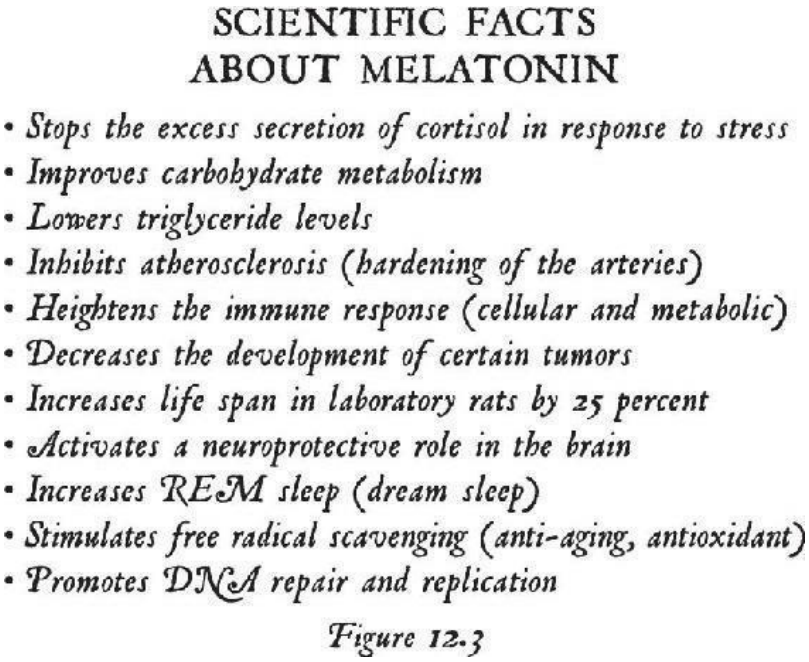


Figure 12.3

Bagan yang menunjukkan beberapa manfaat melatonin.

Melatonin memiliki banyak aplikasi menarik lainnya. Misalnya, terbukti meningkatkan metabolisme karbohidrat. Ini penting karena ketika orang-orang tertentu merespons stres, tubuh mengambil karbohidrat dan menyimpannya sebagai lemak — dan lemak tidak lebih dari energi yang disimpan. Ini adalah hasil dari gen primitif yang memberi sinyal pada tubuh untuk menyimpan energi jika terjadi kelaparan. Melatonin juga dikenal membantu mengatasi depresi. Bahkan terbukti dapat meningkatkan kadar DHEA, hormon anti penuaan. Untuk lebih banyak fakta tentang pentingnya melatonin, neurotransmitter mimpi, lihat Angka 12.3. 1

Sekarang mari kita memperdalam pemahaman Anda tentang semua informasi yang telah Anda pelajari dalam buku ini hingga saat ini.

Mengaktifkan Kelenjar Pineal

Selama bertahun-tahun, saya menghabiskan banyak waktu mempelajari kelenjar pineal dan mencari peneliti yang melakukan pengukuran ekstensif terhadap metabolit dan tisu. Ketertarikan saya adalah menyatukan temuan saya dengan beberapa misteri kuno. Satu abstrak secara khusus menarik minat saya:

Kelenjar pineal adalah transduser neuroendokrin yang mengeluarkan melatonin yang bertanggung jawab untuk mengontrol ritme sirkadian fisiologis. Bentuk baru bio-mineralisasi telah dipelajari di kelenjar pineal manusia dan terdiri dari kristal-kristal kecil yang panjangnya kurang dari 20 mikron. Kristal-kristal ini bertanggung jawab atas mekanisme transduksi biologis dan elektromekanis di pineal kelenjar karena struktur dan sifat piezoelektrik. 2

Banyak sekali kata untuk dicerna, tetapi mari kita pecahkan menjadi dua poin yang bermakna. Kata kuncinya di sini (dalam urutan terbalik) adalah sifat piezoelektrik dan transduser.

Efek piezoelektrik terjadi ketika Anda memberikan tekanan pada material tertentu dan tegangan mekanis tersebut diubah menjadi muatan listrik. Sederhananya, kelenjar pineal mengandung kristal kalsit yang terbuat dari kalsium, karbon, dan oksigen, dan karena strukturnya, kelenjar ini mengekspresikan efek ini. Seperti antena, kelenjar pineal memiliki kapasitas untuk menjadi aktif secara elektrik dan menghasilkan medan elektromagnetik yang dapat mengatur informasi. Itu poin nomor satu. Selain itu, dengan cara yang sama antena menggetarkan ritme atau frekuensi agar sesuai dengan frekuensi sinyal yang masuk, kelenjar pineal menerima informasi yang dibawa pada medan elektromagnetik tak terlihat. Karena semua frekuensi membawa informasi, setelah antena terhubung ke sinyal medan elektromagnetik yang tepat, harus ada cara untuk mengubah dan menguraikan sinyal itu menjadi pesan yang bermakna. Itulah tepatnya yang dilakukan transduser — dan itulah poin kedua.

Transduser adalah segala sesuatu yang menerima sinyal dalam bentuk satu jenis energi dan mengubahnya menjadi sinyal dalam bentuk lain. Luangkan waktu sejenak untuk melihat sekeliling Anda. Ruang tempat Anda duduk diisi dengan TV, radio, dan gelombang Wi-Fi yang

semuanya memiliki rentang frekuensi berbeda dari energi elektromagnetik tak terlihat. (Anda tidak dapat melihatnya dengan mata Anda, tetapi mereka masih ada.) Misalnya, antena yang menangkap rentang frekuensi yang membawa sinyal ke TV Anda ditransduksi menjadi gambar di layar TV Anda. Saat Anda menyetel ke stasiun FM, Anda menyetel antena ke frekuensi elektromagnetik tertentu. Informasi yang dibawa dalam rentang frekuensi itu kemudian ditransduksi menjadi sinyal koheren, yaitu musik yang Anda dengar dengan telinga Anda.

Studi yang saya kutip mengatakan kelenjar pineal adalah transduser neuroendokrin, yang mampu menerima dan mengubah sinyal di dalam otak. Saat pineal kelenjar bertindak sebagai transduser, ia dapat mengambil frekuensi di atas realitas berbasis sensorik ruang-waktu tiga dimensi kita. Begitu kelenjar pineal diaktifkan, ia dapat menyesuaikan diri ke dimensi yang lebih tinggi dari ruang dan waktu ini — yang kita pelajari di bab sebelumnya adalah ranah ruang-waktu. Dan seperti TV, ia kemudian dapat mengubah informasi yang dibawa pada frekuensi-frekuensi itu menjadi pencitraan yang hidup dan pengalaman transendental yang nyata dan nyata dalam pikiran kita, termasuk penglihatan multisensor yang sangat tinggi di luar kosakata kita. Ini seperti mengalami film IMAX multidimensi.

Pada titik ini, Anda mungkin bertanya-tanya, Karena kelenjar kecil ini ada di dalam tengkorak saya, bagaimana saya akan memberikan tekanan mekanis pada kristal di dalamnya, menciptakan efek piezoelektrik, dan mengaktifkan kelenjar pineal sehingga menjadi seperti antena? Dan bagaimana antena itu menangkap frekuensi dan informasi di luar materi dan cahaya sehingga dapat mentransduksi tanda tangan elektromagnetik itu menjadi citra yang bermakna, seperti pengalaman transendental di luar realitas tiga dimensi ini?

Agar kelenjar pineal menjadi aktif, empat hal penting harus terjadi. Saya akan membahas tiga di antaranya sekarang, dan kemudian saya akan memberi Anda langkah keempat untuk mempelajari meditasi.

1. Efek Piezoelektrik

Penting untuk menciptakan efek piezoelektrik pada kelenjar pineal adalah kristal kalsit yang disebutkan di atas dan diperlihatkan di Gambar 12.4 . Ingat, ini adalah kristal yang sangat kecil, kira-kira panjangnya 1 hingga 20 mikron. Untuk menempatkan ini dalam konteks, ukurannya dapat berkisar dari seperseratus hingga seperempat lebar rambut manusia yang sebagian besar berbentuk oktahedron, heksahedron, dan belah ketupat.

Seperti yang sudah kita pelajari Bab 5 , tujuan dari teknik pernafasan yang kita lakukan sebelumnya banyak meditasi adalah menarik pikiran keluar dari tubuh dengan membebaskan energi potensial (disimpan sebagai emosi) di tiga pusat energi yang lebih rendah. Saat kita menghirup dan mengencangkan otot-otot intrinsik itu, mengikuti napas kita dari perineum sampai ke tulang belakang kita ke atas kepala kita, dan kemudian menahan napas dan menekan otot-otot itu lebih banyak, kita meningkatkan tekanan intratekal. Seperti yang saya sebutkan sebelumnya di buku ini, ini adalah tekanan internal yang tercipta saat Anda mendorong bagian dalam Anda — misalnya, saat Anda menahan napas dan mengangkat sesuatu yang berat.

Kata piezoelektrik berasal dari kata Yunani piezein, yang berarti "memeras atau menekan," dan piezo, yang artinya "mendorong". Jadi bukan kebetulan jika saya meminta Anda untuk menahan napas dan menekan otot-otot intrinsik itu. Saat Anda melakukan ini, Anda mendorong cairan serebrospinal ke arah kelenjar pineal, memberikan tekanan mekanis padanya. Tekanan mekanis ini diterjemahkan menjadi muatan listrik, dan tindakan tepat inilah yang memampatkan tumpukan kristal di kelenjar pineal dan menciptakan efek piezoelektrik: Kristal di kelenjar pineal menghasilkan muatan listrik sebagai respons terhadap tekanan yang Anda terapkan.

Kata piezoelektrik berasal dari kata Yunani piezein, yang berarti "memeras atau menekan," dan piezo, yang artinya "mendorong". Jadi bukan kebetulan jika saya meminta Anda untuk menahan napas dan menekan otot-otot intrinsik itu. Saat Anda melakukan ini, Anda mendorong cairan serebrospinal ke arah kelenjar pineal, memberikan tekanan mekanis padanya. Tekanan mekanis ini diterjemahkan menjadi muatan listrik, dan tindakan tepat inilah yang memampatkan tumpukan kristal di kelenjar pineal dan menciptakan efek piezoelektrik: Kristal di kelenjar pineal menghasilkan muatan listrik sebagai respons terhadap tekanan yang Anda terapkan.

Saat energi dari tiga pusat yang lebih rendah diaktifkan selama pernapasan dan bergerak ke atas tulang belakang ke otak, energi elektromagnetik medan torus dibuat di sekitar tubuh. Ketika the positive pineal be active, medan energi elektromagnetik torus terbalik bergerak ke arah yang berlawanan menarik energi melalui bagian atas kepala ke dalam tubuh dari medan terpadu. Karena energi adalah frekuensi dan frekuensi membawa informasi, keberadaan pineal mentransduksi informasi itu menjadi jelas.

Saat Melatonin Mendapat Upgrade, Sihir Terjadi

Ketika tiba-tiba pineal Anda (atau mata ketiga) terbangun, karena frekuensi yang lebih tinggi, energi yang lebih tinggi ini mengubah kimiawi melatonin; semakin tinggi frekuensinya, semakin besar perubahannya. Perubahan informasi ke dalam kimia inilah yang membuat Anda prima untuk pengalaman transendal, momen mistik. Sekarang Anda membuka pintu ke dimensi ruang

dan waktu yang lebih tinggi. Inilah mengapa saya suka menyebut panggilan pineal sebagai ahli alkimia —Karena mengubah melatonin menjadi neurotransmiter radikal yang sangat dalam.

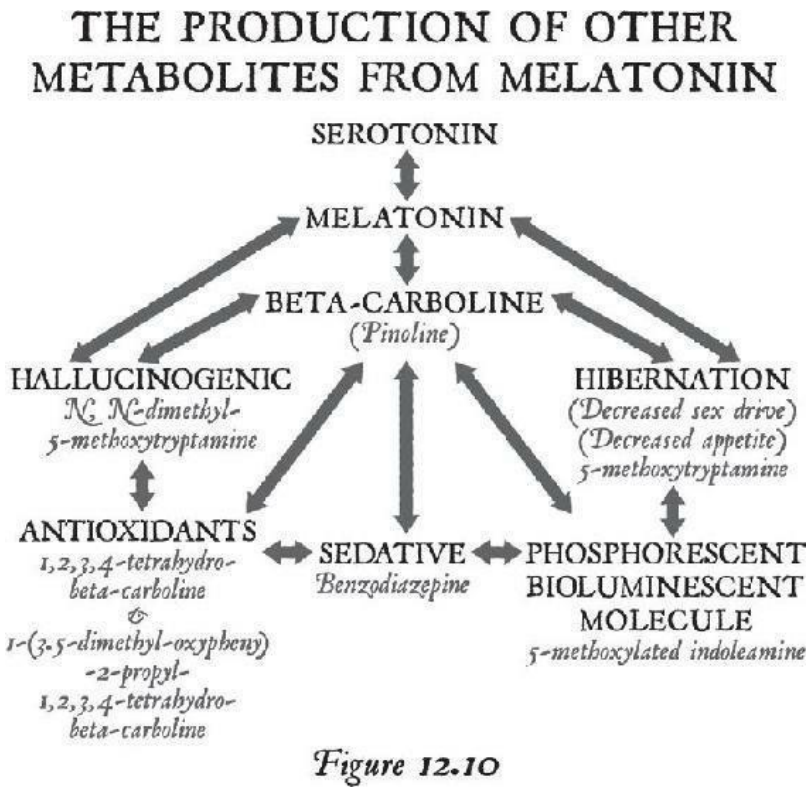


Figure 12.10

Lihat berbagai metabolit melatonin yang dibuat saat yang benar-benar pineal terhubung ke frekuensi yang lebih cepat dari cahaya tampak normal dan molekul yang mistik mendapat peningkatan biologis.

Melihat Gambar 12.10 . Karena frekuensi yang lebih tinggi dan tingkat kesadaran yang lebih tinggi yang dapat dinikmati pineal, salah satu hal pertama yang terjadi adalah frekuensi ini mengubah melatonin menjadi bahan kimia yang disebut benzodiazepin. Benzodiazepin adalah kelas obat, dari mana Valium dibuat, yang berasal dari pikiran analitis, jadi tiba-tiba otak yang berpikir menjadi rileks dan menganalisis. Menurut otak pemindaian fungsional, benzodiazepin menekan aktivitas saraf di amigdala, pusat kelangsungan hidup otak. Ini

larangan bahan kimia yang menyebabkan Anda takut, marah, gelisah, agresi, kesedihan, atau rasa sakit. 4 Sekarang tubuh Anda terasa tenang dan tenang, tetapi pikiran Anda terbangun.

Bahan kimia lain yang dibuat dari melatonin menghasilkan kelas antioksidan yang sangat kuat yang disebut pinolines (lihat Gambar 12.10). Pinolines penting karena menyerang radikal bebas, yang merusak sel Anda dan menyebabkan penuaan. Antioksidan tersebut adalah anti kanker, anti penuaan, anti penyakit jantung, anti stroke, anti neurodegeneratif, anti inflamasi, dan anti mikroba. Itu adalah formula yang sempurna untuk meningkatkan peran normal melatonin sebagai antioksidan menjadi peran antioksidan supercharged yang selanjutnya berfungsi dan menyembuhkan tubuh ke tingkat yang lebih tinggi yang biasanya dilakukan molekul melatonin. (Lihat antioksidan kuat yang terlihat di Gambar 12.10 semuanya dihasilkan dari metabolit melatonin.)

Jika Anda mengambil molekul itu dan lagi menjadi sepupu melatonin, Anda menemukan bahan kimia yang sama yang membuat hewan berhibernasi. Ketika melatonin (yang membuat kita mengantuk dan melamun) berubah sedikit menjadi molekul yang lebih kuat ini, melatonin membawa pesan untuk istirahat dan perbaikan lebih jauh. Pesan ini juga membantu metabolisme tubuh, dalam beberapa kasus hingga berbulan-bulan. Maka, masuk akal bahwa saat mamalia berhibernasi, mereka kebiasaan khas habitatnya; Misalnya, mereka gairah gairah seks, nafsu makan, minat atau kebutuhan untuk bergerak di lingkungan sekitar, dan koneksi ke jejaring sosial. Mereka melindungi diri mereka sendiri dan untuk merasa aman, dan selama masa masuk ke dalam, tubuh mereka menjadi stasis. Hal yang sama mungkin benar bagi kita karena nilai-nilai ini meningkat. Karena tubuh bukan lagi pikiran, kita untuk kehilangan minat pada dunia luar; Dan karena kita tidak memiliki biologis dan tidak terganggu dengan kebutuhan jasmani, kita dapat bergerak lebih dekat ke saat ini dan masuk jauh ke dalam. Jika Anda akan memimpikan impian masa depan, bukankah merupakan ide yang baik untuk tubuh Anda?

Jika Anda mengambil molekul itu dan memajukannya lagi, Anda menghasilkan bahan kimia yang ditemukan pada belut listrik - bahan kimia berpendar, bercahaya yang mempengaruhi energi dalam sistem saraf. Anda bisa melihat Gambar 12.10 lagi. Bahan kimia ini cukup kuat untuk menyebabkan guncangan yang signifikan. Saya memiliki firasat kuat bahwa ini adalah bahan kimia yang langka yang memengaruhi otak untuk memproses peningkatan amplitudo energi yang telah berulang kali diukur pada siswa kami. Bayangkan saja belut listrik yang benarbenar menyala dengan energi saat dirangsang. Itulah yang terjadi di otak saat diaktifkan. Tetapi energi dan informasi yang diciptakan tidak datang dari pengalaman di lingkungan kita

yang kita rasakan melalui indera kita, tetapi dari dalam otak, disebabkan oleh peningkatan frekuensi. Ketika kita melihat tingkat energi tinggi di otak, kita tahu bahwa orang tersebut mengalami pengalaman subjektif yang mendalam yang dapat diukur secara obyektif.

Pikirkan itu. Melalui masukan sensorik dari lingkungan kita melalui mata kita, suplemen pineal membuat serotonin dan melatonin. Cahaya tampak yang berasal dari matahari ini menyebabkan kita bergerak selaras dengan lingkungan kita, yang kita sebut ritme sirkadian. Sebagai hasil dari proses ini, serotonin dan melatonin membawa informasi yang sama dengan frekuensi yang datang dari dunia fisik. Karena kita melihat cahaya tampak melalui kita, molekulmolekul yang melekat pada manusia; dengan demikian mereka setara dengan alam Realitas tiga dimensi kita.

Ingat, seperti yang dikatakan Einstein, bahwa materi langit-langit dunia ini adalah kecepatan cahaya. Tetapi apa yang terjadi ketika otak memproses frekuensi dan informasi dari alam luar indra dan melebihi kecepatan cahaya? Mungkinkah informasi dan energi yang datang dari medan terpadu mengubah kimia menjadi mitra kimiawi di otak? Dan dapatkah otak kita menerjemahkan frekuensi tersebut menjadi sebuah pesan? Jika energi adalah materi epifenomenon, masuk akal jika informasi datang dari frekuensi lebih cepat cahaya tampak akan mampu mengubah struktur molekul melatonin menjadi obat mujarab yang mendalam di dalam otak kita. Kelenjar pineal bertanggung jawab untuk menerjemahkan informasi tersebut ke dalam variasi kimiawi melatonin; Oleh karena itu, molekul tersebut membawa pesan berbeda yang sama dengan frekuensi tersebut. Frekuensi baru itu sekarang memengaruhi superkimia yang disempurnakan. Itu tidak lagi alami - itu supernatural. Melatonin mendapat upgrade.

Bahan kimia berpendar dan bercahaya ini tidak hanya meningkatkan energi di otak, tetapi juga meningkatkan pencitraan yang dirasakan secara internal oleh pikiran sehingga segala sesuatu tampak seolah-olah terbuat dari cahaya yang hidup, nyata, bercahaya. Akibatnya, orang-orang melaporkan yang mengalami warna yang belum pernah mereka lihat sebelumnya karena mereka berada di luar pengalaman spektrum cahaya tampak yang mereka ketahui. Warna-warna ini muncul sebagai cahaya dunia lain yang dalam dunia Technicolor, jernih, dan opalescent dengan keindahan yang tertahan. Semuanya tampak seolah memancarkan cahaya indah yang terbuat dari energi cerah dan cemerlang yang dapat Anda rasakan. Dunia lingkaran cahaya keemasan, berkilauan, dan cerah di dalam dan di sekitar segalanya tampak lebih bercahaya realitas berbasis sensorik Anda. Dan tentunya akan sulit

untuk mengalihkan perhatian dari segala keindahannya. Karena semua perhatian Anda tertuju pada pengalaman ini, Anda benar-benar ada di sana, benar-benar hadir, di dunia atau dimensi lain ini. Melihat Gambar 12.10 lagi. Ubah melatonin sekali lagi dan Anda menghasilkan bahan kimia dimethyltryptamine (DMT), salah satu zat halusinogen terkuat yang dikenal manusia. Ini adalah bahan kimia yang ditemukan di ayahuasca, obat tumbuhan spiritual tradisional yang digunakan dalam upacara oleh penduduk asli Amazon. Bahan aktif utama DMT dikatakan menciptakan penglihatan spiritual dan wawasan mendalam ke dalam misteri diri. Ketika ayahuasca atau bahan kimia tumbuhan lain yang mengandung molekul ini tertelan, tubuh hanya menerima DMT, tetapi ketika pineal diaktifkan, ia menerima seluruh campuran bahan kimia yang terisi atas dan ini menyebabkan beberapa pengalaman batin yang sangat mendalam. Beberapa pengalaman ini telah melaporkan menciptakan pelebaran waktu yang mendalam (waktu tampak tak terbatas), perjalanan waktu, perjalanan ke alam paranormal, penglihatan pola geometris yang kompleks, pertemuan dengan makhluk spiritual, dan realitas interdimensi mistis lainnya. Banyak siswa kami selama meditasilah perhatian para siswa yang melaporkan pertemuan luar biasa di luar dunia fisik mereka yang diketahui.

Ketika bahan kimia dilepaskan di otak, pikiran yang tampak lebih nyata pada apa pun yang pernah ditemui orang dalam realitas yang berbasis indrawi mereka. Dimensi baru ini sulit diartikulasikan dengan bahasa. Pengalaman baru yang dihasilkan akan terjadi sebagai sesuatu yang tidak diketahui sama sekali, dan jika Anda menyerah padanya, itu selalu sepadan.

Menyetel ke Dimensi Lebih Tinggi: Kelenjar Pineal sebagai Transduser

Tergantung pada terjemahan yang Anda gunakan, dalam Matius 6:22 Yesus berkata, "Jika matamu tunggal, seluruh tubuhmu akan penuh terang." Saya yakin dia sedang berbicara tentang mengaktifkan pineal, karena ini memungkinkan kita untuk mengalami spektrum realitas yang lebih luas. Banyak dari siswa kami dapat membuktikan fakta bahwa ketika orang tua mereka menjadi aktif - ketika mereka bersatu dengan seluruh tubuh mereka dipenuhi dengan energi dan cahaya. Mulai dari medan kosmik, energi dari luar indra mereka masuk melalui bagian atas kepala mereka dan mengalir ke seluruh tubuh mereka. Ketika ini terjadi,

Dalam semua penelitian saya tentang keberadaan pineal, saya telah mengembangkan pemahaman saya sendiri tentangnya menjadi definisi berikut: Kelenjar pineal adalah superkonduktor yang mengirim, dan menerima, informasi melalui transduksi getaran getaran energi (frekuensi di luar indra, juga dikenal sebagai medan kuantum) dan menerjemahkannya ke dalam jaringan biologis (otak dan pikiran) dalam bentuk citra yang bersama, dengan cara yang sama seperti antena menerjemahkan Saluran TV yang berbeda ke layar.

Ketika pengganti pineal diaktifkan, karena Anda sekarang memiliki antena kecil ini di otak Anda, semakin tinggi frekuensinya, semakin banyak energi yang dikerahkannya untuk mengubah dan mentransmisikan kimiawi melatonin. Sebagai hasil dari perubahan kimiawi ini, Anda akan mendapatkan pengalaman yang sangat berbeda dari apa yang biasanya dihasilkan melatonin. Mungkin cara yang lebih baik untuk membahasakannya adalah Anda akan mendapatkan gambaran yang lebih jelas. Semakin tinggi frekuensinya, pengalaman Anda akan semakin terasa seperti Anda telah beralih dari gambar layar televisi tahun 1960-an ke pengalaman IMAX 3-D 360 derajat, lengkap dengan suara surround. Melatonin, neurotransmitter mimpi, berevolusi menjadi neurotransmitter jernih yang lebih kuat untuk membuat mimpi kita lebih nyata.

Selama proses ini, keberadaan pineal dengan ko-konspirator yang disebut pituitari. Kelenjar pituitari tampak seperti buah pir dan berada di belakang batang hidung bagian atas, tepat di tengah otak. Bagian depan (anterior) bertanggung jawab untuk menghasilkan sebagian besar bahan kimia yang mempengaruhi dan hormon yang terkait dengan masing-masing pusat energi kita. Setelah itu persetujuan mendukung dan melepaskan metabolit tertentu yang ditingkatkan 5 bagian belakang (posterior) sup pituitari terbangun, menyebabkannya menghasilkan dua bahan kimia penting - oksitosin dan vasopresin. [6]

Bahan kimia pertama, oksitosin, diketahui menghasilkan emosi yang meningkat yang menyebabkan jantung Anda membengkak dengan cinta dan kegembiraan (ini disebut sebagai bahan kimia untuk hubungan emosional atau hormon pengikat). Ketika kadar oksitosin meningkat di atas normal, kebanyakan orang mengalami perasaan cinta, pengampunan, kasih sayang, kegembiraan, keutuhan, dan empati yang intens - bukan keadaan batin yang mungkin ingin Anda tukarkan dengan sesuatu di luar diri Anda. (Juga, keadaan ini adalah awal dari cinta tanpa syarat.)

Ketika kadar oksitosin melebihi tingkat tertentu, menunjukkan bahwa itu sulit untuk menyimpan dendam. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh para ilmuwan di Universitas Zurich, peserta memainkan variasi dari apa yang dikenal sebagai Permainan Kepercayaan 12 kali berturut-turut. Dalam permainan ini, seorang investor dengan sejumlah uang tertentu harus memutuskan untuk menentukan atau membagikan sebagian dengan pemain lain yang disebut wali amanat. Berapa pun jumlah saham investor dengan wali amanat otomatis tiga kali lipat. Wali amanat kemudian dihadapkan pada keputusan: menyimpan semua uang, tidak menyisakan apa-apa bagi investor, atau membagi jumlah tiga kali lipat dengan investor, yang jelas berharap mendapat untung. Pada real, file salah satu / atau keputusan bermuara pada pengkhianatan. Sementara tindakan egois adalah kemenangan bagi wali amanat, hal itu membuat investor merugi.

Tetapi bagaimana jika oksitosin dimasukkan ke dalam persamaan? Dalam studi tersebut, para peneliti memberi beberapa pemain penyemprotan oksitosin di hidung mereka sebelum pertandingan, memberi yang lain semprotan plasebo. Para peneliti kemudian mengambil pemindaian FMRI (pencitraan resonansi magnetik fungsional) dari otak investor saat mereka membuat keputusan mengenai jumlah yang akan diinvestasikan dan apakah tidak dapat dipercaya atau tidak.

Setelah enam putaran pertama, investor diberi umpan balik atas investasi mereka dan diberi tahu bahwa kepercayaan mereka telah dikhianati sekitar waktu terpisah. Para peserta yang menerima plasebo sebelum bermain game merasa marah dan dikhianati, sehingga mereka mengembangkan lebih sedikit pada enam babak terakhir. Para peserta yang menerima suntikan oksitosin, namun, menginvestasikan jumlah yang sama seperti yang mereka lakukan pada putaran pertama, meskipun telah dikhianati. Pemindaian fMRI menunjukkan area utama otak yang ... adalah amigdala (terkait dengan ketakutan, kritik, stres, dan agresi) dan striatum dorsal (yang memandu perilaku masa depan berdasarkan umpan balik positif). Peserta yang menerima oksitosin yang memiliki aktivitas yang jauh lebih rendah di amigdala, keputusan masa depan. [7]

Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian ini, saat hipofisis posterior rilis bahan kimia dan tingkatitosin naik, ini mematikan pusat kelangsungan hidup di otak amigdala, yang berarti mendinginkan sirkuit karena ketakutan, kesedihan, rasa sakit, stres, agresi, dan kemuraman oks. Maka satu-satunya hal yang kita rasakan adalah cinta untuk hidup. Kami telah mengukur kadar oksitosin pada siswa kami sebelum dan sesudah lokakarya kami. Di akhir acara, beberapa dari mereka telah menaikkan level mereka secara signifikan. Ketika kami mewawancarai siswasiswa itu, banyak dari mereka terus berkata, “Saya sangat mencintai saya dan semua orang di dalamnya. Saya tidak ingin perasaan ini hilang. Saya ingin mengingat perasaan ini selamanya. Inilah saya sebenarnya. "

Bahan kimia lain yang dihasilkan suppituitari saat pohon pineal diaktifkan disebut vasopresin, atau hormon antidiuretik yang kadar vasopresin secara alami menahan cairan, menyebabkan tubuh menjadi lebih berbasis udara. Ini penting jika Anda akan memproses frekuensi yang lebih besar, Anda memerlukan udara untuk bertindak sebagai saluran untuk menyesuaikan frekuensi yang lebih tinggi dalam tubuh dengan lebih baik, dan kemudian menerjemahkan frekuensi tersebut ke dalam sel Anda. Saat vasopresin naik, ini menciptakan tiroid yang lebih stabil - yang memengaruhi waktu dan jantung, yang memengaruhi adrenal, yang memengaruhi pankreas, yang menghasilkan rangkaian efek positif. jalan ke organ seksual.
8

Saat kita frekuensi yang lebih tinggi ini, kita memiliki akses ke jenis cahaya yang berbeda - frekuensi yang lebih cepat terlihat - dan tiba-tiba kita mengaktifkan kecerdasan yang lebih besar di dalam diri kita. Sekarang, karena pohon pinus diaktifkan, kita dapat menangkap frekuensi yang lebih tinggi, yang pada menghasilkan perubahan kimiawi. Semakin tinggi frekuensi yang kita ambil, semakin mengubah kimiawi kita - yang berarti semakin banyak pengalaman visual, halusinogenik, dan energi tinggi yang kita miliki. Kristal di tangan pineal kita,

yang bertindak seperti antena kosmik, adalah pintu masuk ke alam getaran dan informasi yang lebih tinggi ini. Inilah cara kita memiliki pengalaman internal yang lebih nyata dari pengalaman eksternal kita.

Bahan kimia metabolit pineal yang diproduksi tubuh Anda cocok dengan situs reseptor yang sama seperti serotonin dan melatonin, tetapi membawa pesan kimiawi yang sangat berbeda dari alam. luar Realitas material berbasis sensorik. Akibatnya, otak sekarang dipersiapkan untuk pengalaman mistis, membuka pintu ke dimensi lain dan memindahkan individu dari realitas ruang-waktu ke realitas ruang-waktu. Karena semua membawa pesan dan pesan itu adalah perubahan kimia, begitu segera diaktifkan dan Anda mulai mengalami dan memproses frekuensi, energi, dan tingkat kesadaran yang lebih tinggi ini, mereka sering menampilkan diri mereka sebagai pola geometris yang kompleks dan biasanya berubah. dirasakan di mata pikiran. Ini bagus - informasi ini.

Ketika Anda memiliki pengalaman mistis ini, karena sistem saraf Anda sangat koheren, ia dapat mendengarkan pesan-pesan yang sangat koheren ini. Dalam kegelapan kehampaan, masa lampau menjadi pusaran untuk pola dan paket informasi yang sangat terorganisir ini, dan saat Anda memusatkan perhatian padanya, seperti kaleidoskop, mereka terus berubah dan berkembang. Dengan cara yang sama TV mengambil frekuensi dan menjadi gambar di layar, yang benar-benar berubah secara kimiawi mentransduksi frekuensi yang lebih tinggi menjadi gambar yang nyata dan nyata.

Dalam Grafik 13 di sisipan warna, Anda dapat melihat beberapa pola geometris ini, yang disebut geometri ilahi (atau sakral). Pola seperti itu telah ada selama ribuan tahun. Di Bab 8 , Saya sebutkan bahwa pola-pola ini tampak seperti mandala kuno. Mereka adalah energi dan informasi dalam bentuk frekuensi, dan jika Anda dapat menyerah kepada mereka, otak Anda (melalui kehadiran pineal) akan mengubah bentuk, pesan, dan informasi tersebut menjadi gambar, citra, atau pengalaman yang sangat jelas. Hal terbaik yang harus dilakukan saat Anda melihat atau mengalami pola-pola ini adalah menyerah padanya dan tidak mencoba membuat apa pun terjadi.

Pola dan bentuk ini biasanya tidak muncul sebagai dua dimensi atau statistik; Agak, mereka hidup, memiliki kedalaman, dan terdiri dari pola-pola fraktal matematis dan sangat koheren, tidak pernah berakhir dan sangat kompleks. Cara lain untuk melihat ini adalah melalui konsep simatik. Berasal dari kata Yunani untuk "gelombang", simatik adalah fenomena yang didasarkan pada getaran atau frekuensi. Berikut cara untuk menggambarkannya: Bayangkan jika Anda melepas penutup kotak speaker lama dan meletakkannya rata. Jika Anda mengisi speaker itu dengan cairan, pembicara menyinari, dan mulai memainkan musik klasik melaluinya, frekuensi dan getaran musik pada akhirnya akan menciptakan gelombang berdiri yang koheren. Gelombang ini akan mengganggu satu sama lain dan akhirnya menciptakan pola geometris di dalam pola di dalam pola. Seperti halnya kaleidoskop, Anda akan melihat susunan geometris yang berkembang menjadi lebih terorganisir. Perbedaan antara gambar dalam kaleidoskop dan gambar simatik adalah bahwa gambar dalam kaleidoskop tampak dua dimensi. Namun, pola geometris seperti simatik tampak hidup dan tiga dimensi atau bahkan multidimensi. Selain air, getaran dari simatik dapat menerima ke dalam pasir dan udara; Dengan kata lain, ketiga media ini menangkap getaran dan frekuensi dan menjadi semakin menjadi geometris yang koheren. (Jika Anda mencari, Anda dapat menemukan beberapa video yang menunjukkan ini di YouTube.)

Ketika keberadaan pineal Anda mengambil informasi, ia mengambil jenis gelombang yang sama di lingkungan Anda. Gelombang berdiri yang koheren dan sangat terorganisir yang berada di luar spektrum cahaya tampak terus-menerus dikonsolidasikan ke dalam paket informasi dan ditransduksi menjadi gambar yang berada di luar Anda. Mereka hanyalah pola informasi yang berpotongan dengan cara yang sangat koheren, dan ketika Anda menyadarinya, mereka berubah dan berkembang menjadi lebih fraktal, rumit, indah, dan ilahi. Ini semua informasi, dan seperti transduser, segera mengambil informasi itu dan menguraikannya menjadi citra. Ini adalah salah satu alasan saya memutuskan untuk menggunakan kaleidoskop sebagai alat dalam acara lanjutan kami, untuk melatih otak siswa agar tidak bersenjata ketika mereka mengalami mode pencitraan kompleks ini, serta agar lebih mudah tersedia - dan terbuka untuk— menerima jenis informasi ini. Selain itu, karena kaleidoskop menyebabkan otak bergerak ke gelombang otak alfa atau theta dan Anda menjadi lebih mudah dibujuk, Anda dapat melihat bagaimana menatap ke dalam keadaan trance membuat pikiran bawah sadar Anda mencari pengalaman mistis.

Setelah benar-benar Anda menangkap citra tersebut, kencangkan sabuk pengaman Anda karena semuanya akan menjadi menarik. Anda mungkin keluar dari tubuh Anda dan berjalan menyusuri terowongan cahaya, atau seluruh tubuh Anda mungkin dipenuhi dengan cahaya. Anda bahkan mungkin merasa seperti Anda telah menjadi seluruh alam semesta, dan ketika

melihat tubuh Anda, bahkan menemukan diri Anda bertanya-tanya bagaimana Anda akan kembali ke dalamnya.

Ketika Anda mulai mengalami pengalaman yang sangat mendalam dan tidak diketahui, Anda memiliki salah satu dari dua pilihan: Anda dapat berkontraksi dalam ketakutan karena tidak diketahui, atau Anda dapat menyerah dan percaya— karena itu tidak diketahui. Semakin Anda menyerah dan percaya, semakin dalam dan mendalam pengalaman Anda, dan karena pengalaman itu begitu mendalam, Anda tidak akan ingin membangun diri Anda kembali ke kesadaran, dengan demikian mengubah gelombang otak Anda kembali ke beta. Malah, inilah saatnya untuk berserah diri, bersantai, dan masuk lebih dalam lagi ke dalam kondisi kesadaran transendental ini. Pada saat ini, Anda tidak sedang tidur, Anda tidak terjaga, Anda tidak sedang bermimpi - Anda telah gagal. Jika kimiawi otak Anda benar, tubuh Anda akan dibius total dan lengkap. Inilah tujuan kami berlatih: mengalami tingkat keutuhan, keesaan, cinta, dan kesadaran yang lebih lebih tinggi.

Tapi masih ada lagi. . .

Perubahan Kimia Menciptakan Realitas Baru

Bayangkan jika saat ini semua indra Anda meningkat 25 persen. Jika itu berhasil, segala sesuatu yang Anda lihat, dengar, rasakan, dan cium akan membuat Anda lebih sadar akan segala sesuatu di sekitar Anda. Jika kesadaran dan *kesadaran* adalah sama, maka saat kesadaran Anda meningkat, energi yang diterima otak Anda juga akan meningkat (karena Anda tidak dapat mengalami perubahan kesadaran tanpa adanya perubahan energi atau sebaliknya). Saat otak Anda terhubung ke frekuensi berbeda yang memproses aliran kesadaran baru, hal itu benarbenar menyala, dan karena Anda terasa panas, Anda telah menghasilkan tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Semakin tinggi energi atau frekuensi, semakin besar perubahan kimia Anda, semakin besar perubahan kimiawi Anda, semakin jelas pengalaman Anda. Jadi, ketika Anda berada dalam keadaan transendental ini, Anda merasa lebih terjaga dan lebih sadar Anda dalam sehari-hari. Ketika kesadaran Anda menguat, Anda akan merasa seolah-olah Anda benar-benar berada dalam realitas transendental itu.

Jika Anda mengambil informasi dari luar indra Anda, informasi yang tidak berasal dari cahaya tampak atau matahari, maka masuk akal jika disebut "mata ketiga". Karena Anda memiliki pengalaman internal yang begitu dalam, dan sejak pengalaman baru mengumpulkan jaringan

saraf baru, pengalaman itu memperkaya sirkuit di otak Anda. Saat tubuh Anda memproses energi yang lebih tinggi ini, energi tersebut mengubah kimiawi Anda, dan jika hasil akhir dari sebuah pengalaman adalah emosi, pengalaman ini menciptakan perasaan dan emosi yang meningkat. Saat diaktifkan, Anda melihat mata yang berbeda dengan penglihatan batin.

Jika perasaan emosi, emosi, dan emosi, maka kita tahu bahwa ketika Anda mengalami emosi bertahan hidup, karena itu adalah frekuensi yang lebih rendah, Anda merasa lebih dari kepadatan materi dan kimia. Tetapi ketika Anda mengalami keadaan sadar yang lebih tinggi ini, karena mereka bergetar pada frekuensi yang lebih tinggi, Anda akan mulai merasa kurang seperti materi atau kimiawi dan lebih seperti energi. Karena saya menyebut energi ini dalam bentuk emosi yang ditinggikan.

Jika lingkungan memberi sinyal pada gen dalam sel, dan pengalaman dari lingkungan menciptakan emosi—dan emosi adalah umpan balik kimiawi dari pengalaman di lingkungan —Lalu jika tidak ada yang berubah di lingkungan luar, tidak ada yang berubah di lingkungan internal tubuh. Misalnya, ketika Anda dengan emosi yang membatasi diri selama bertahun-tahun, tubuh Anda tidak pernah berubah secara biologis karena tidak ada sinyal antara emosi yang berasal dari lingkungan luar dan emosi yang berasal dari lingkungan batin Anda. Malah, tubuh percaya bahwa ia dalam kondisi lingkungan yang sama karena emosi yang sama menghasilkan sinyal kimiawi yang sama. Seperti lingkungan hidup di dalam lingkungan mana tidak ada yang berubah, sel juga hidup dalam lingkungan kimiawi di mana tidak ada yang berubah.

Tetapi Anda mulai mengalami pengalaman tentang kesadaran internal yang semakin luas dan kesadaran yang semakin meningkat ini - pengalaman yang lebih nyata dan semakin nyata - saat Anda merasakan emosi baru yang meningkat atau energi, Anda telah mengubah keadaan internal Anda, dan sebagai akibatnya Anda akan lebih. memperhatikan gambar-gambar realitas yang tercipta di dalam diri Anda. Dan jika Anda memiliki pengalaman yang begitu nyata sehingga menangkap semua perhatian otak, pengalaman baru itu (atau kebangkitan) mewujudkan peristiwa tersebut secara neurologis di otak Anda. Emosi baru itu sekarang menciptakan ingatan jangka panjang dan emosi baru itu menandakan generasi baru, tapi kali ini pengalaman yang menciptakan ingatan jangka panjang tidak datang dari lingkungan luar Anda;

Karena acara itu begitu kuat sehingga Anda tidak bisa tidak waspada, karena itu:

- Semakin tinggi energinya, semakin tinggi kesadarannya;
- Semakin tinggi kesadaran, semakin besar kesadaran;
- Semakin besar kesadarannya, semakin luas pengalaman realitas yang Anda miliki.

Seperti yang kita ketahui, semua persepsi pada bagaimana otak terhubung dari pengalaman kita di masa lalu. Kami tidak memandang hal-hal dalam realitas kami berada; kita memandang realitas dengan cara itu kita adalah. Jika Anda baru saja mengalami pengalaman internal di mana Anda melihat makhluk hidup yang mendalam; menyaksikan cahaya, lingkaran cahaya, atau cahaya di sekitar segalanya; merasakan keutuhan, kesatuan, dan keterkaitan segala sesuatu dan semua orang; atau mengalami waktu dan ruang yang sama sekali berbeda, ketika Anda membuka mata setelah pengalaman itu, spektrum realitas Anda dalam keadaan terjaga. Itu pengalaman batin mengubah otak Anda dan sekarang secara neurologis terhubung untuk merasakan realitas yang lebih besar. Beginilah cara Anda mulai mengubah siapa Anda dari dalam ke luar. Inilah cara Anda mengubah pengalaman Anda tentang materi dunia tiga dimensi.

Evolusi, baik pada tingkat individu maupun spesies, adalah proses yang lambat. Anda memiliki pengalaman, Anda terluka, Anda belajar pelajaran Anda, Anda tumbuh sedikit. Kemudian Anda memiliki lebih banyak rasa sakit, Anda mendapatkan pelajaran berikutnya, Anda beralih ke tantangan berikutnya, Anda berhasil dan mencapai tujuan, Anda menentukan lebih banyak tujuan, Anda tumbuh lagi, dan siklus yang terus berlanjut. Ini proses yang lambat karena Anda tidak menerima banyak informasi baru dari lingkungan luar Anda.

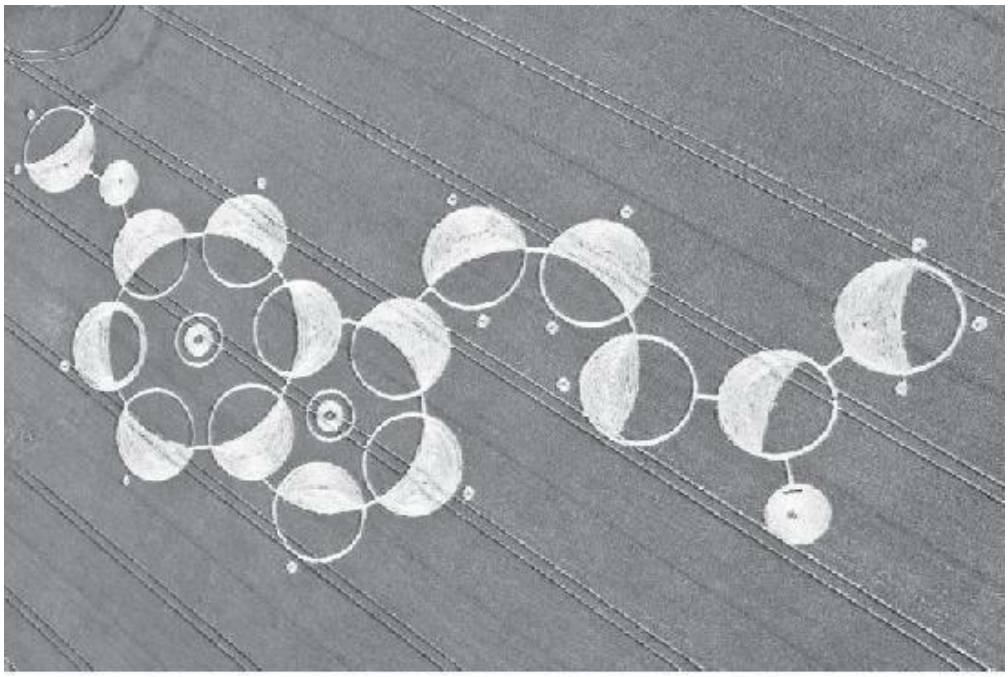
Tetapi begitu Anda memiliki pengalaman internal yang tidak diketahui yang lebih nyata di dunia luar Anda, Anda tidak akan pernah bisa melihat lagi dengan cara yang sama karena pengalaman itu mengubah Anda begitu dalam. Cara lain untuk mengatakannya adalah Anda menerima peningkatan atau pembaruan perangkat lunak. Jika semua realitas yang Anda rasakan

pada pengalaman Anda, dan Anda baru saja mengalami pengalaman interdimensi, otak Anda sekarang akan merasakan apa yang selalu ada tetapi Anda belum pernah merasakan sirkuit.

Jika Anda terus mengalami pengalaman yang luas ini, Anda akan terus mengalami realitas spektrum yang lebih luas dan lebih luas. Ini mengangkat tabir ilusi, dan ketika tabir itu diangkat, Anda dapat melihat kebenaran yang saat ini - bergetar, bersinar, terhubung, dan berkilauan dalam cahaya yang bercahaya - dan energi mendorong seluruh proses. Anda sekarang lihat ke spektrum informasi yang lebih besar di mana tiba-tiba segala sesuatu terlihat dan terasa berbeda ketika Anda melihatnya hanya sebagai masalah - dan hubungan Anda berubah. Beginilah cara para mistik dan master yang membuat jalan mereka: dengan mengikuti dunia batin mereka dan dengan demikian Perluas persepsi mereka tentang sifat realitas di dunia luar mereka.

Dengan pengalaman interdimensi yang cukup dari informasi di luar indera, para mistik dan master tidak lagi melihat sederajat dengan generasi mereka sejak lahir. Mereka tidak lagi memproses hal-hal-hal-hal-hal-hal-hal-hal-hal kabel mereka yang telah berkembang saat - cara otak manusia telah dicetak selama Ribuan tahun. Malah, interaksi mereka dengan medan, mereka menciptakan kesadaran, sirkuit, dan karena pemahaman untuk memahami realitas yang berbeda - yang selalu ada di sana.

Sifat mitis dan magis dari kehidupan pineal, dinyanyikan alkemis, tentunya informasi berita baru, meskipun otak sains modern sekarang mengejar apa yang selama ini diketahui oleh peradaban kuno.



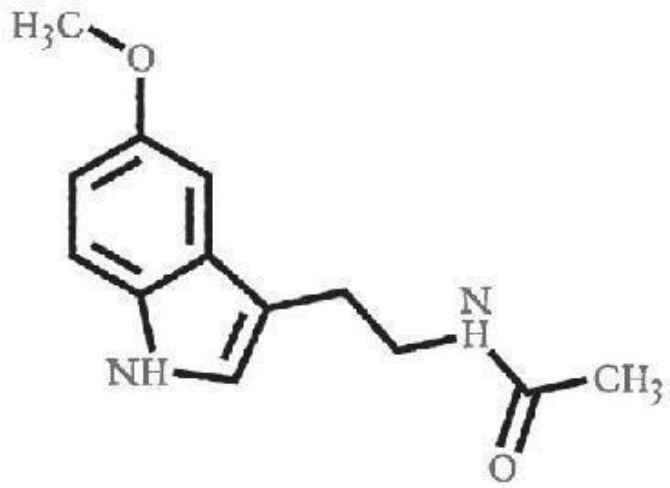


Figure 12.11

Crop circle yang ditemukan di Roundway, Inggris, pada tanggal 23 Juli 2011 ini menunjukkan struktur kimiawi melatonin. . . mungkin seseorang mencoba memberi tahu kita sesuatu.

Melatonin, Matematika, Simbol Kuno, dan Kelenjar Pineal

Pada tanggal 23 Juli 2011, sebuah crop circle yang sangat mirip dengan struktur kimia melatonin muncul di pedesaan Inggris di Roundway dekat Devizes, Wiltshire. (Lihat Gambar

12.11 .) Apakah crop circle itu tipuan yang rumit? Atau seseorang di suatu tempat di dimensi lain mencoba memberi tahu kita sesuatu? Saat Anda membaca bagian ini, Anda dapat memutuskan sendiri apakah hal-hal seperti itu terjadi secara kebetulan atau karena rancangan yang cerdas.

Otak memiliki dua belahan, dan jika Anda membaginya menjadi dua dengan mengiris otak di bagian tengah, Anda akan melakukan apa yang disebut pemotong pajak. Saat melihat potongan sagital Gambar 12.12 , memberi perhatian khusus pada lokasi dan pesanan makanan pineal, thalamus, hipotalamus, gajah pituitari, dan korpus kalosum. Apakah formasi itu mengingatkan Anda pada sesuatu? Dimaksudkan untuk menandakan perlindungan, kekuatan, dan kesehatan yang baik, itu adalah simbol Mesir kuno yang disebut Mata Horus. Mungkinkah ada ajaran kuno tentang sistem saraf otonom, sistem aktivasi retikuler, gerbang thalamus, dan gajah pineal? Orang Mesir pasti telah melihat bahwa sistem saraf otonom dan menyadari bahwa dapat menunjukkan bahwa pineal berarti mereka dapat masuk. dunia lain, atau dimenka Anda membelah otak di bagian tengah, Anda dapat melihat otak limbik. Coba lihat dan Anda akan melihat a sangat mirip dengan Eye of Horus.

Dalam sistem pengukuran Mesir Eye of Horus juga mewakili sistem kuantifikasi pecahan untuk mengukur bagian-bagian dari total. Dalam matematika modern, kami menyebutkan konstanta Fibonacci, atau deret Fibonacci. Seperti yang saya sebutkan sebelumnya di buku ini, ini adalah rumus matematika yang muncul di mana-mana di alam, tata dalam pola yang dapat Anda lihat pada bunga matahari, kulit kerang, nanas, biji pinus, telur, dan bahkan struktur galaksi Bima Sakti kita . Juga dikenal sebagai spiral emas, rata-rata emas, atau rasio emas, konstanta Fibonacci perhitungan dengan fakta bahwa setiap angka setelah dua angka pertama adalah jumlah dari dua angka sebelumnya.

Jika Anda meletakkan rumus ini di atas otak dan mulai membagi kotak sambil menambahkan kotak lain dan kotak lainnya, Anda akan mendapatkan pola fraktal, pola tanpa akhir yang berulang di setiap skala. Minum dari pohon pineal, rumus ini menguraikan secara tepat struktur otak (lihat Angka 12.13). Apakah Anda mulai berpikir mungkin ada sesuatu yang istimewa yang terjadi dengan keberadaan pineal?

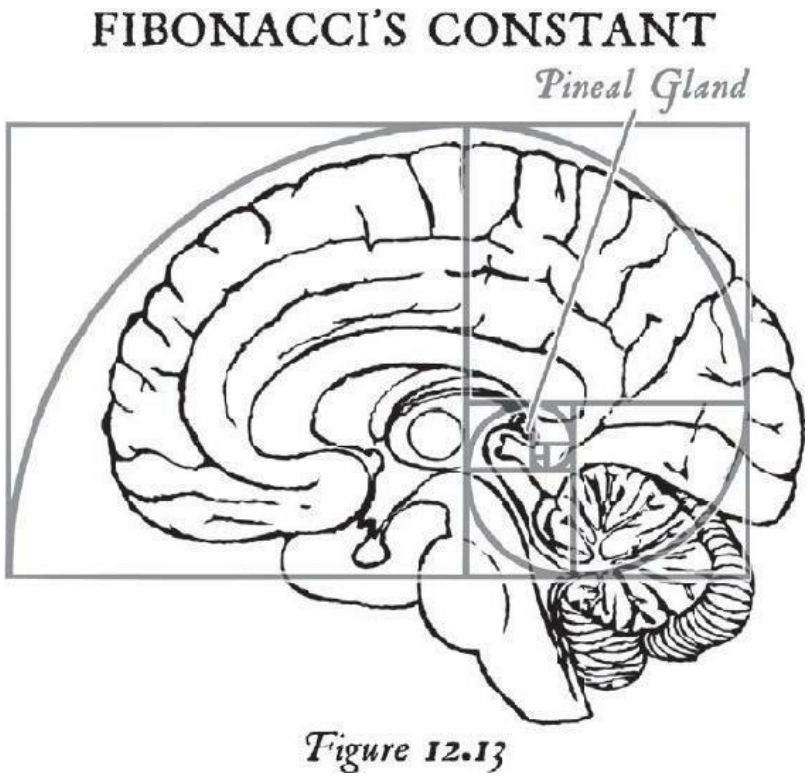


Figure 12.13

Jika Anda mengikuti rasio emas, konstanta Fibonacci, di sepanjang otak keliling, spiral akan berakhir tepat di titik pineal.

Dalam mitologi Yunani, Hermes adalah Utusan para dewa yang bisa keluar masuk alam duniawi dan ilahi. Ia tampak sebagai dewa transisi dan dimensi, serta penuntun menuju akhirat. Simbol utama adalah caduceus, yang terdiri dari dua ular yang melilit tongkat, yang puncaknya terbentang menjadi sayap atau burung. (Lihat Gambar 12.14 .) Lambang, yang digunakan Hermes sebagai tongkat, sering disebut sebagai simbol kesehatan. Apakah menurut Anda ularular yang bergerak ke atas tongkat melambangkan pergerakan energi ke atas tulang belakang dari tubuh ke otak, dan mengepakkan diri ketika energi tiba di tangan pineal untuk menandakan pencerahan? Mahkota mewakili tertinggi kita dan ekspresi ketuhanan terbesar kita ketika kita memegang pineal kita (diwakili oleh biji pinus). Mahkota Diri adalah penaklukan diri. Inilah mengapa saya memilih gambar ini untuk sampul buku ini.

Figure 12.14

Menyetel ke Dimensi Waktu dan Ruang yang Lebih Tinggi

Karena tingkat melatonin berada pada ketinggian antara 1 dan 4, waktu terbaik untuk melakukan meditasi. Mulailah dengan mengaktifkan pusat hati Anda untuk satu lagu. Kemudian berkati pusat-pusat energi Anda, mulai dari yang terendah, seperti yang Anda terapkan dalam meditasi Berkah Pusat Energi di Bab 4 . Berkatilah pusat energi ini dengan mengistirahatkan perhatian Anda terlebih dahulu di ruang pusat energi itu, dan kemudian di ruang sekitarnya. Lakukan ini untuk yang pertama dan kemudian untuk pusat energi kedua, dan kemudian fokuskan perhatian Anda pada yang pertama dan pusat kedua pada saat bersamaan. Lanjutkan proses ini dengan setiap pusat energi, buat bidang yang lebih besar dengan menghubungkan setiap pusat energi baru ke pusat sebelumnya. Akhirnya Anda akan menyelaraskan kedelapan pusat dan energi di sekitar seluruh tubuh Anda secara bersamaan. Ini membutuhkan waktu

sekitar 45 menit. Kemudian berbaring selama 20 menit dan biarkan sistem saraf otonom Anda mengambil perintah untuk menyeimbangkan tubuh.

Sekarang duduklah dan lakukan napas, bawa energi itu sampai ke puncak kepala Anda. Pegang dan remas, tekan kristal HPH pineal, sehingga mengaktifkannya dan menciptakan medan elektromagnetik. Bidang itu akan sejauh mungkin dan kemudian akan membalikkan dan memampatkan kristal-kristal itu. Saat Anda meningkatkan frekuensi, Anda akan menangkap alam getaran yang semakin tinggi, dan kemudian otak Anda akan mengambil informasi itu dan menjadi citra. Satu hal terakhir tentang nafas ini: Saya ingin menekankan bahwa tidak perlu mengambil nafas yang cepat dan dalam dan kemudian menekan otot intrinsik anda dan kemudian menahan nafas anda sampai anda berubah menjadi ungu. Malah, saya ingin Anda mengambil napas yang sangat lambat, panjang, dan teratur

Ini adalah cara keempat Anda dapat mengaktifkan pineal. Ketika Anda selesai dengan napas, istirahatkan perhatian Anda di antara bagian belakang tenggorokan dan bagian belakang kepala Anda di ruang angkasa - Anda menemukan letak itu, dan dengan menempatkan perhatian Anda di sana, Anda menempatkan energi Anda di sana. Pertahankan perhatian Anda di sana selama sekitar 5 hingga 10 menit. Sebagai sebuah pikiran, kesadaran, dan kepedulian, menjadi sangat kecil dan pindah ke dalam ruangan lingkungan pineal dan merasakan ruang itu, di tengah-tengah organ ini, di ruang angkasa. Berlama-lama di sana selama sekitar 5 hingga 10 menit. Kemudian rasakan frekuensi dan ruang di luar batas-batas kelenjar. Radiasikan energi di luar ruangan itu ke dalam ruang hitam besar. Arahkan energi itu untuk membawa niat agar kelenjar ini melepaskan metabolit sakralnya untuk pengalaman mistis. Siarkan informasi itu ke ruang di luar kepala Anda, di luar ruang.

Sekarang bukalah, dengarkan energi di luar kepala Anda di ruang hitam abadi yang luas itu, dan terima saja. Semakin lama Anda menyadari energi ini, dan semakin Anda dapat menerima frekuensi tersebut, semakin Anda mengubah dan meningkatkan melatonin menjadi metabolit

radikalnya. Jangan mengharapkan sesuatu terjadi, jangan mencoba mengantisipasi — teruslah menerima. Terakhir, berbaringlah kembali, dan biarkan sistem saraf otonom mengambil alih. Nikmati pemandangannya!

Bab 13

KOHERENCE PROYEK: MEMBUAT DUNIA YANG LEBIH BAIK

Kita hidup di masa ekstrem, dan ekstrem ini merupakan cerminan dari kesadaran lama yang tidak dapat lagi bertahan dan kesadaran masa depan di mana planet Bumi sendiri, dan kita semua di Bumi, sedang bertransformasi. Kesadaran lama ini didorong oleh emosi bertahan hidup seperti kebencian, kekerasan, prasangka, kemarahan, ketakutan, penderitaan, persaingan, dan rasa sakit — emosi yang membujuk kita untuk percaya bahwa kita terpisah satu sama lain. Ilusi pajak pemisahan dan membagi individu, komunitas, masyarakat, negara, dan Ibu Pertiwi sendiri. Kecerobohan, kecerobohan, keserakahan, dan sikap tidak hormat terhadap aktivitas manusia mengancam kehidupan seperti yang kita ketahui. Dengan logika dan nalar murni, jenis kesadaran ini tidak dapat menopang dirinya sendiri lebih lama lagi.

Karena segala sesuatu bergerak ke arah polaritas yang ekstrim, tak dapat disangkal banyak sistem saat ini — baik politik, ekonomi, agama, budaya, pendidikan, medis, atau lingkungan — ditarik saat paradigma kuno runtuh. Kita dapat melihat ini paling menonjol dalam jurnalisme, di mana tidak ada lagi yang tahu apa yang harus dipercaya. Beberapa dari perubahan ini mencerminkan pilihan orang, sementara yang lain mencerminkan peningkatan kesadaran pribadi. Namun ada satu hal yang jelas; di era informasi ini, segala sesuatu yang tidak selaras dengan evolusi kesadaran baru ini muncul ke permukaan.

Jika Anda tidak menyadari bahwa ada peningkatan frekuensi dan energi yang terjadi saat ini — peningkatan kecemasan, ketegangan, dan gairah — maka Anda mungkin tidak memperhatikan keadaan Anda sendiri dan keterkaitan umat manusia dengan energi ini. Selain pergolakan di lingkungan politik, sosial, ekonomi, dan pribadi kita yang sangat bermuatan, banyak orang juga merasa seolah-olah waktu semakin cepat — atau bahwa kejadian yang lebih penting terjadi dalam waktu yang lebih singkat. Bergantung pada pandangan Anda, ini bisa menjadi saat kebangkitan yang mengasyikkan atau momen yang memicu kecemasan dalam

sejarah. Terlepas dari itu, yang lama harus jatuh atau rusak sehingga sesuatu yang lebih fungsional dapat muncul menggantikannya. Beginilah cara manusia, spesies, kesadaran, dan bahkan planet itu sendiri berevolusi.

Kegembiraan energi baik di dalam manusia dan alam ini menimbulkan beberapa pertanyaan: Mungkinkah pengaruh yang lebih besar sedang bermain yang memengaruhi korelasi umat manusia dengan kekerasan, perang, kejahatan, dan terorisme — dan sebaliknya, perdamaian, persatuan, koherensi, dan cinta? Dan adakah alasan mengapa semua ini terjadi pada waktu khusus ini?

Sejarah Proyek Pengumpulan Damai

Sampai saat ini, kekuatan proyek pengumpulan perdamaian sementara telah dipamerkan dan diuji secara menyeluruh di lapangan di lebih dari 50 proyek demonstrasi dan 23 studi ilmiah yang ditinjau oleh rekan sejawat yang diteliti oleh para sarjana independen.

keliling dunia. 1 Hasilnya secara konsisten menunjukkan efek positif dalam pengurangan langsung kejahatan, perang, dan terorisme oleh sebuah rata-rata lebih dari 70 persen. 2 Pikirkan itu sejenak. Ketika sekelompok orang berkumpul dengan niat khusus atau kesadaran kolektif untuk mengubah beberapa "hal" atau untuk menghasilkan hasil, jika mereka menciptakannya dengan energi dan emosi kedamaian, persatuan, atau kesatuan — tanpa melakukan apa pun secara fisik — yang menyatu komunitas dapat menghasilkan 70 persen perubahan setiap saat. Untuk mengukur hasil studi ini, para ilmuwan menggunakan pengukuran yang disebut analisis lead-lag.

Tujuan dari analisis lead-lag adalah untuk mengungkap korelasi antara orang dan insiden. Misalnya, jika Anda melihat analisis lead-lag dari seorang perokok berat, hal itu akan menunjukkan bahwa semakin banyak seseorang merokok, semakin besar kemungkinan mereka terkena kanker paru-paru. Sehubungan dengan proyek pengumpulan perdamaian, penelitian telah menemukan bahwa semakin banyak jumlah meditator atau

para pengumpul perdamaian (dikombinasikan dengan jumlah waktu mereka bermeditasi), pengaruh yang lebih besar dari pertemuan tersebut terhadap penurunan insiden kejahatan dan kekerasan dalam masyarakat.

Contoh yang ampuh adalah proyek perdamaian Lebanon, yang mengumpulkan sekelompok meditator di Yerusalem pada bulan Agustus dan September 1983 untuk mendemonstrasikan "pengaruh perdamaian yang memancar." Meskipun jumlah meditator berfluktuasi dari waktu ke waktu, sering kali cukup banyak untuk mencapai

efek cahaya super untuk Israel dan Lebanon di dekatnya. Efek ini terjadi ketika sekelompok meditator terlatih khusus berkumpul pada waktu yang sama setiap hari untuk menciptakan dan memancarkan efek positif pada masyarakat. Hasil studi dua bulan menunjukkan bahwa pada hari-hari ketika ada partisipasi yang tinggi dari para meditator, terjadi pengurangan 76 persen kematian akibat perang. Dampak lainnya termasuk berkurangnya kejahatan dan kebakaran, penurunan kecelakaan lalu lintas, berkurangnya terorisme, dan peningkatan pertumbuhan ekonomi. Hasilnya kemudian direplikasi dalam tujuh percobaan berturut-turut selama periode dua tahun

puncak perang Lebanon. 3 Semua ini dicapai hanya dengan menggabungkan niat orang untuk perdamaian dan koherensi dengan emosi cinta dan kasih sayang yang meningkat. Ini dengan jelas menunjukkan bahwa semakin menyatukan kesadaran sekelompok orang dalam energi tinggi tertentu, semakin dapat mengubah kesadaran dan energi orang lain secara nonlokal.

Dalam apa yang dianggap sebagai salah satu dari tiga studi pengumpulan perdamaian teratas di belahan bumi Barat, sebuah wadah pemikir RAND Corporation mengumpulkan sekelompok hampir 8.000 (dan terkadang lebih) meditator terlatih untuk fokus pada perdamaian dunia dan koherensi selama tiga periode mulai dari 8 hingga 11 hari masing-masing, dari 1983 hingga 1985. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama ini, mendunia

terorisme berkurang 72 persen. 4 Dapatkah Anda membayangkan hasil dan efek positifnya, serta kecepatan terjadinya, jika jenis meditasi dan perhatian penuh ini menjadi bagian dari kurikulum pendidikan?

Dalam studi lainnya, kali ini di India dari tahun 1987 hingga 1990, 7.000 orang berkumpul untuk fokus pada perdamaian dunia. Selama periode tiga tahun itu, dunia menyaksikan

transformasi luar biasa menuju perdamaian dunia: Perang Dingin berakhir, Tembok Berlin runtuh, perang Iran-Irak berakhir, Afrika Selatan mulai bergerak menuju penghapusan apartheid, dan serangan teroris mereda. . Yang mengejutkan semua orang adalah kecepatan global ini

perubahan terjadi, semuanya dengan cara yang relatif damai. [5]

Pada tahun 1993, dari tanggal 7 Juni hingga 30 Juli, sekitar 2.500 meditator berkumpul

di Washington, DC, dalam eksperimen yang sangat terkontrol untuk fokus pada perdamaian dan energi yang koheren. Selama lima bulan pertama tahun ini, kejahatan kekerasan terus meningkat, namun segera setelah penelitian dimulai, penurunan statistik yang signifikan dalam kekerasan (sebagaimana diukur oleh Laporan Kejahatan Seragam FBI), kejahatan,

dan stres di Washington, DC, mulai terjadi. 6 Hasil ini menunjukkan fakta bahwa sekelompok kecil orang yang bersatu dalam cinta dan tujuan dapat memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik pada populasi yang beragam.

Pada tanggal 11 September 2001, karena kesegeraan media global, umat manusia di seluruh dunia merasakan kengerian, keterkejutan, ketakutan, teror, dan kesedihan saat pesawat menabrak World Trade Center Kota New York, Pentagon di Washington, DC, dan sebuah lapangan dekat Shanksville, Pennsylvania. Dalam sekejap, kesadaran kolektif dunia mengikuti peristiwa ini. Pencurahan emosi yang kuat di seluruh dunia terjadi saat orang-orang terikat, membentuk komunitas, dan menjaga satu sama lain.

Selama berlangsungnya peristiwa pada 9/11, para ilmuwan di Proyek Kesadaran Global Universitas Princeton mengumpulkan data melalui Internet dari lebih dari 40 perangkat di seluruh dunia. Saat data mengalir ke server pusat di Princeton, New Jersey, para ilmuwan menyaksikan perubahan dramatis dalam pola di generator kejadian acak mereka. (Pikirkan generator peristiwa acak sebagai lemparan koin terkomputerisasi. Ini mengukur kepala atau ekor, atau satu dan nol, jadi menurut statistik itu akan menghasilkan hampir 50/50 hasil.) Perubahan dramatis dalam pola tepat setelah peristiwa menyebabkan para ilmuwan untuk

menentukan bahwa respons emosional kolektif dari pencurahan orang itu cukup sehingga bisa diukur dalam medan magnet bumi. 7

Apa yang akhirnya ditunjukkan oleh semua penelitian ini adalah bahwa ada bukti signifikan bahwa meditasi kelompok dengan ukuran yang tepat dengan meditator terampil yang mengubah emosi dan energi mereka dapat memengaruhi dan menciptakan efek nonlokal yang dapat diukur pada perdamaian dan koherensi global. Jika proyek pengumpulan perdamaian ini merupakan kekuatan untuk koherensi di seluruh masyarakat, adakah kekuatan antitesis yang dapat bekerja melawan manusia untuk menghasilkan ketidaksesuaian?

Hubungan Bumi dengan Siklus Surya

Saat Bumi berputar setiap hari pada porosnya, setiap pagi matahari membawa cahaya menuju kegelapan, kehangatan dan kenyamanan pada dinginnya malam, fotosintesis pada tumbuhan, dan keamanan bagi manusia. Karena alasan inilah sejauh 14.000 SM, pemujaan matahari telah digambar di atas lempengan batu dan dinding gua. Mitologi yang tak terhitung jumlahnya (termasuk peradaban di Mesir kuno dan Mesopotamia, Maya dan Aztec, dan Aborigin Australia, untuk beberapa nama saja) telah memuji matahari sebagai tempat yang layak disembah, serta sebagai sumber pencerahan, penerangan, dan kebijaksanaan. Tidak peduli lokasinya, sebagian besar budaya telah mengakui matahari sebagai pengendali utama semua kehidupan di Bumi karena tanpanya, kehidupan di sini tidak mungkin ada.

Sebagian besar manusia adalah makhluk elektromagnetik (entitas yang terus-menerus mengirim dan menerima pesan melalui energi getaran) yang tubuhnya terdiri dari cahaya dan informasi yang diatur secara gravitasi. (Faktanya, semua materi di dunia tiga dimensi ini adalah cahaya dan informasi yang diatur secara gravitasi). Sama seperti kita adalah makhluk elektromagnetik individu, kita hanyalah sebuah mata rantai kecil dalam rantai dunia elektromagnetik, bagian-bagian individualnya tidak dapat dipisahkan. dari keseluruhan.

Dalam skala besar, tidak mungkin menyangkal keterkaitan antara energi matahari, energi bumi, dan energi semua makhluk hidup. Pada tingkat mikro, yang harus Anda lakukan adalah melihat siklus hidup buah atau sayuran untuk memahami saling ketergantungan ini. Sayuran atau buah dimulai sebagai benih, dan ketika kondisi lingkungan seperti air, suhu, tanah yang kaya nutrisi, dan fotosintesis bersekongkol, kondisi ini memungkinkan benih untuk

berkecambah. Pada akhirnya perkembangan benih menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari suatu ekosistem, sekaligus sumber rezeki dan makanan bagi berbagai bentuk kehidupan. Rantai rumit dan keseimbangan peristiwa yang rumit ini semuanya dimulai dengan lokasi unik Bumi di tata surya kita. Dikenal sebagai zona layak huni,

Matahari mungkin hampir 93 juta mil jauhnya, tetapi ketika menjadi aktif memiliki konsekuensi yang signifikan bagi kehidupan di Bumi karena Bumi dan matahari terkait dengan medan elektromagnetik. Tujuan medan elektromagnetik bumi (lihat Gambar 13.1) adalah untuk melindunginya dari efek berbahaya radiasi matahari dan bintik matahari, sinar kosmik, dan bentuk cuaca antariksa lainnya. Meskipun tidak sepenuhnya dipahami, bintik matahari relatif gelap, area matahari yang sejuk yang disebabkan oleh interaksi di dalam medan magnet matahari; mereka bisa berdiameter hingga 32.000 mil. Anda dapat menganggap bintik matahari sebagai tutup pada botol seltzer; jika Anda mengocok botol dan kemudian melepas tutupnya, itu akan menghasilkan pelepasan besar foton (cahaya) dan bentuk radiasi frekuensi tinggi lainnya. 8

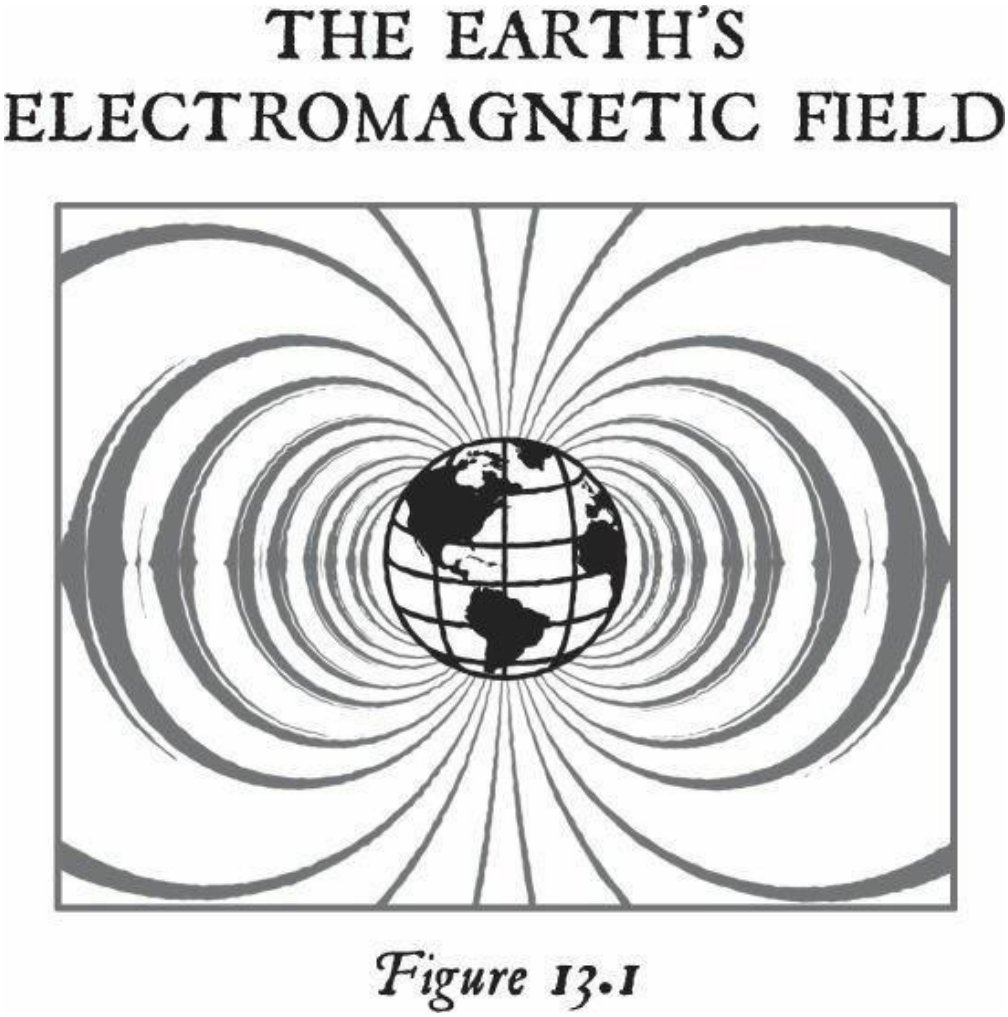


Figure 13.1

Medan elektromagnetik bumi.

Jika bukan karena perlindungan dan isolasi medan elektromagnetik Bumi, kehidupan yang kita kenal tidak mungkin ada, karena kita akan terus menerus dibombardir oleh aliran partikel mematikan yang terus-menerus. Misalnya, ketika ada jilatan api matahari, medan elektromagnetik bumi melindungi planet dengan membelokkan triliunan ton emisi fotonik yang disebut ejeksi koronal massa. Ejeksi koronal massal adalah ledakan besar plasma dan medan magnet dari korona matahari yang dapat meluas hingga jutaan mil ke luar angkasa. Efeknya cenderung mencapai Bumi rata-rata 24 hingga 36 jam setelah terjadi.

Lontaran ini menekan bidang bumi, memanaskan inti besi bumi. Saat inti ini berubah, ia mengubah medan elektromagnetik planet. Pelepasan ini adalah bagian dari siklus matahari yang

terjadi kira-kira setiap 11 tahun — dan mereka berpotensi mengganggu semua organisme hidup di Bumi.

Pencatatan siklus matahari dimulai pada tahun 1755, tetapi pada tahun 1915 seorang anak laki-laki Rusia berusia 18 tahun bernama Alexander Chizhevsky membawa pemahaman umat manusia tentang matahari dan hubungannya dengan Bumi ke tingkat berikutnya ketika dia menghabiskan musim panasnya mengamati matahari kita. Selama musim panas itu dia mulai berhipotesis bahwa periode aktivitas matahari mungkin berdampak pada dunia organik. Setahun kemudian dia memasuki Perang Dunia I, dan ketika tidak berperang untuk Rusia, dia kembali mengarahkan pengamatannya ke matahari. Dia memperhatikan secara khusus bahwa pertempuran cenderung bertambah atau berkurang tergantung pada kekuatan jilatan api matahari (lihat Grafik 14 di sisipan warna). 9 Chizhevsky kemudian menyusun sejarah 72 negara dari tahun 1749 hingga 1926, membandingkan jumlah tahunan peristiwa politik dan sosial yang penting (seperti dimulainya perang, revolusi, wabah penyakit, dan kekerasan) dengan peningkatan aktivitas matahari, menunjukkan korelasi antara aktivitas matahari dan rangsangan manusia. Tak kalah menarik, aktivitas matahari juga dikaitkan dengan perkembangan manusia yang hebat, termasuk inovasi dalam arsitektur, sains, seni, dan perubahan sosial. 10

Setiap tempat di mana Anda melihat garis merah yang menonjol pada grafik mewakili semburan matahari aktif atau bintik matahari yang terjadi antara tahun 1750 dan 1922. Garis biru menunjukkan peristiwa penting secara historis yang terjadi dalam periode yang sama. Chizhevsky akhirnya menentukan bahwa 80 persen dari peristiwa paling signifikan di negaranegara ini terjadi selama peristiwa matahari dan aktivitas geomagnetik. 11 Pelepasan energi matahari — yang selalu membawa informasi — tampaknya hampir selaras sempurna dengan aktivitas, energi, dan kesadaran planet kita. Kebetulan pada saat penulisan ini, pada tahun 2017, kita berada di tengah siklus matahari yang sangat aktif.

Dalam dekade terakhir, banyak yang telah dibicarakan tentang bagaimana energi matahari ini mempengaruhi planet dan semua kehidupan yang menghuninya. Pada tahun 2012, para peramal mengira akhir dari kalender Maya, yang berkorelasi dengan titik balik matahari Desember, berarti akhir dunia sudah dekat. Hari ini para astrolog berbicara tentang Zaman Aquarius (usia astrologi adalah periode yang terdiri dari sekitar 2.150 tahun yang sesuai dengan

waktu rata-rata yang dibutuhkan titik balik musim semi untuk berpindah dari satu konstelasi zodiak ke yang berikutnya) dan bagaimana hal itu akan mengantarkan kesadaran baru bagi umat manusia. Para astronom dan ahli kosmologi berbicara tentang penyelarasan galaksi, peristiwa astronomi langka yang terjadi setiap 12.960 tahun yang membawa matahari sejajar dengan pusat galaksi Bima Sakti.

Terlepas dari apa yang Anda yakini, semua kejadian ini menunjukkan siklus matahari yang meningkatkan energi yang datang ke Bumi dari matahari. Karena kita adalah makhluk elektromagnetik, terhubung ke Bumi melalui medan elektromagnetik dan terlindung dari matahari oleh medan elektromagnetik, peningkatan energi dari matahari ini akan mengubah energi Bumi dan energi pribadi kita. Artinya, energi baru ini berpotensi memengaruhi manusia baik secara positif maupun negatif, bergantung pada energi individu kita. Misalnya, jika Anda merasakan perpisahan, hidup dengan emosi bertahan hidup, dan diperbudak oleh hormon dan zat kimia stres, otak dan jantung Anda akan bekerja secara tidak koheren. Ini akan menyebabkan energi dan kesadaran Anda menjadi terpecah dan tidak seimbang, dan peningkatan energi dari matahari akan meningkatkan keadaan itu. Oleh karena itu, jika Anda hidup dalam ketidaksesuaian, ketidaksesuaian itu akan menjadi lebih kuat.

Dengan cara yang sama, jika Anda hidup dalam keselarasan yang koheren antara kepala dan hati, bekerja setiap hari dalam meditasi Anda untuk terhubung ke bidang yang bersatu dan untuk mengatasi keyakinan dan sikap Anda yang terbatas, Anda akan didorong lebih jauh ke dalam kebenaran dan pemahaman tentang siapa Anda dan apa tujuan Anda.

Intinya adalah bahwa kita berada di tengah-tengah inisiasi, dan akan membutuhkan banyak kemauan, kesadaran, dan kesadaran untuk tetap fokus agar tidak menyerah pada energi yang menggairahkan ini. Jika kita dapat mempertahankan fokus kita, maka alih-alih menjadi korban ketidakpastian, kita dapat mengubah energi ini menjadi tingkat keteraturan, koherensi, dan bahkan kedamaian yang lebih besar, baik secara pribadi maupun global. Sederhananya, energi ini akan mendukung siapa Anda — yaitu, cara berpikir dan perasaan Anda.

Resonansi Schumann

Pada tahun 1952, fisikawan dan profesor Jerman WO Schumann berhipotesis ada gelombang elektromagnetik yang dapat diukur di atmosfer di rongga (atau ruang) antara permukaan bumi dan ionosfer. Menurut NASA, ionosfer adalah lapisan elektron yang melimpah, atom terionisasi,

dan molekul yang membentang dari sekitar 30 mil di atas permukaan bumi hingga ke tepi angkasa, sekitar 600 mil ke atas. Wilayah dinamis ini tumbuh dan menyusut (dan selanjutnya terbagi menjadi sub-wilayah) berdasarkan kondisi matahari, dan itu adalah mata rantai penting dalam rantai interaksi matahari-Bumi. 12 “Pembangkit listrik angkasa” inilah yang memungkinkan komunikasi radio.

Pada tahun 1954, Schumann dan HL König mengkonfirmasi hipotesis Schumann dengan mendeteksi resonansi pada frekuensi utama 7,83 Hz; sehingga "resonansi Schumann" dibuat dengan mengukur resonansi elektromagnetik global yang dihasilkan dan dieksitasi oleh lucutan petir di ionosfer. Anda dapat menganggap frekuensi ini sebagai garpu tala untuk kehidupan. Dengan kata lain, ia bertindak sebagai frekuensi latar belakang yang memengaruhi sirkuit biologis otak mamalia (otak bawah sadar di bawah neokorteks, yang juga merupakan rumah bagi sistem saraf otonom). Frekuensi Schumann memengaruhi keseimbangan, kesehatan, dan sifat tubuh kita sebagai mamalia. Faktanya, ketiadaan resonansi Schumann dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan fisik yang serius pada tubuh manusia.

Ini dibuktikan melalui penelitian oleh ilmuwan Jerman Rutger Wever dari Institut Max Planck untuk Fisiologi Perilaku di Erling-Andechs, Jerman. Dalam penelitian tersebut, ia mengambil relawan mahasiswa muda dan sehat selama empat minggu sekaligus dan menempatkan mereka di bunker bawah tanah yang tertutup rapat yang menyaring frekuensi Schumann. Selama empat minggu, ritme sirkadian siswa berubah, menyebabkan mereka menderita tekanan emosional dan sakit kepala migrain. Ketika Wever memperkenalkan frekuensi Schumann kembali ke bunker, hanya setelah paparan singkat ke 7.83.HZ, kesehatan relawan kembali normal. 13

Sejauh yang kita ketahui, medan elektromagnetik bumi telah melindungi dan mendukung semua makhluk hidup dengan denyut frekuensi alami 7,83 Hz. Anda dapat menganggap resonansi Schumann sebagai detak jantung Bumi. Resi India kuno menyebut ini sebagai OM, atau inkarnasi suara murni. Entah secara kebetulan atau tidak, 7,83 Hz juga kebetulan merupakan frekuensi yang sangat kuat yang digunakan dengan gelombang otak entrainment, karena dikaitkan dengan tingkat alfa yang rendah dan rentang atas status gelombang otak theta.

Rentang gelombang otak inilah yang memungkinkan kita untuk melampaui pikiran analitis dan masuk ke alam bawah sadar. Jadi frekuensi ini juga telah dikaitkan dengan tingkat sugestibilitas yang tinggi, meditasi, peningkatan tingkat hormon pertumbuhan manusia, dan peningkatan tingkat aliran darah otak. 14 Jadi, tampaknya frekuensi bumi dan frekuensi otak memiliki resonansi yang sangat mirip dan sistem saraf kita dapat dipengaruhi oleh medan

elektromagnetik bumi. Mungkin inilah sebabnya mengapa keluar desa desa dan alam sering memberikan efek yang menenangkan.

Konsep Muncul

Pada tahun 1996, para peneliti di HeartMath Institute menemukan bahwa ketika jantung seseorang berada dalam keadaan koherensi atau ritme yang harmonis, ia memancarkan sinyal elektromagnetik yang lebih koheren ke lingkungan — dan bahwa sinyal ini dapat dideteksi oleh sistem saraf orang lain, serta hewan. Faktanya, seperti yang Anda ketahui sekarang, jantung menghasilkan Medan magnet yang terkuat dalam tubuh dan dapat diukur beberapa meter jauhnya. 15 Ini memberikan penjelasan yang dapat dipercaya tentang fakta bahwa ketika seseorang masuk ke sebuah ruangan, Anda dapat merasakan suasana hati atau keadaan emosional individu tersebut, terlepas dari bahasa tubuh mereka. [16] Dari sudut pandang ilmiah murni, kita kemudian dapat bertanya, jika fenomena ini berhasil pada tingkat individu, dapatkah ia bekerja pada tingkat global?

Pada tahun 2008, lebih dari satu dekade kemudian, HeartMath Institute meluncurkan Global Coherence Initiative (GCI), sebuah upaya internasional berbasis sains yang berupaya membantu mengaktifkan hati umat manusia untuk mempromosikan perdamaian, harmoni, dan pergeseran dalam kesadaran global. GCI didasarkan pada keyakinan bahwa:

1. Kesehatan, pikiran, perilaku, dan emosi manusia dipengaruhi oleh aktivitas geomagnetik matahari (medan magnet bumi);
2. Medan magnet bumi adalah pembawa informasi yang relevan secara biologis yang menghubungkan semua sistem kehidupan;
3. Semua manusia mempengaruhi medan elektromagnetik informasi vital bumi;
4. Kesadaran kolektif manusia di mana sejumlah besar orang dengan sengaja berfokus pada keadaan yang berpusat pada jantung menciptakan atau memengaruhi bidang informasi global. Oleh karena itu, peningkatan emosi kepedulian, cinta, dan kedamaian dapat menghasilkan lingkungan yang lebih koheren yang dapat bermanfaat bagi orang lain dan membantu mengimbangi perselisihan dan ketidakkonsistenan planet ini. [17]

Karena ritme jantung manusia dan frekuensi otak (serta sistem saraf kardiovaskular dan otonom) tumpang tindih dengan bidang resonansi bumi, para ilmuwan GCI menyarankan agar kami adalah bagian dari umpan balik biologis. di mana kita tidak hanya menerima informasi biologis yang relevan dari lapangan, tapi kita juga memasukkan informasi ke dalam bidang ini. 18 Dengan kata lain, pikiran manusia (kesadaran) dan emosi (energi) berinteraksi dengan dan menyandikan informasi ini ke dalam medan magnet bumi, dan informasi ini kemudian didistribusikan pada gelombang pembawa (sinyal di mana informasi tersebut dibawa) ke seluruh dunia. .

Untuk melanjutkan penelitian mereka dan menguji hipotesis ini, menggunakan sensor canggih yang terletak di berbagai lokasi di seluruh dunia, HeartMath Institute menciptakan Global
Coherence Monitoring System (GCMS) untuk mengamati perubahan di medan magnet bumi. Dirancang untuk mengukur koherensi global, GCMS menggunakan sistem magnetometer yang sangat sensitif untuk terus mengukur sinyal magnetis yang muncul dalam kisaran yang sama dengan frekuensi fisiologis manusia, termasuk otak dan sistem kardiovaskular kita. Mereka juga terus memantau aktivitas yang disebabkan oleh badai matahari, suar, dan aktivitas kecepatan angin-matahari akibat badai matahari, gangguan resonansi Schumann, dan kemungkinan tandatanda peristiwa global besar yang memiliki komponen emosional yang kuat. 19

Mengapa mereka melakukan ini dan apa maksudnya? Jika Anda dapat dengan sengaja membuat medan elektromagnetik yang koheren di sekitar tubuh Anda, dan Anda berhubungan atau terhubung dengan seseorang dalam hidup Anda yang juga dengan sengaja menciptakan medan elektromagnetik di sekitar tubuhnya, gelombang bidang bersama ini akan mulai disinkronkan secara nonlokal. . Saat gelombang dari kedua individu disinkronkan, mereka menghasilkan gelombang yang lebih besar dan medan magnet yang lebih kuat di sekitar Anda, menghubungkan Anda ke medan elektromagnetik Bumi dengan medan pengaruh yang meningkat.

Jika kita bisa membuat komunitas orang-orang yang tersebar di seluruh dunia, dengan masing-masing individu dengan sengaja meningkatkan energi bidang pribadinya menuju perdamaian yang lebih besar, bukankah komunitas ini bisa mulai menghasilkan efek global dalam medan elektromagnetik bumi? ? Komunitas yang disengaja ini kemudian dapat menciptakan koherensi di mana ada ketidaksesuaian, dan ketertiban di mana ada kekacauan.

Bukti dari studi pengumpulan perdamaian menunjukkan bahwa pikiran dan perasaan kita pada kenyataannya memiliki pengaruh yang dapat diukur pada setiap sistem kehidupan. Anda mungkin pernah mendengar ini sebagai konsep kemunculan — bayangkan sinkronisitas sekumpulan ikan atau sekawanan burung yang terbang serentak, di mana semua makhluk tampak beroperasi dari satu pikiran, dihubungkan oleh medan energi yang tak terlihat secara nonlokal. cara. Yang unik dari fenomena ini adalah bahwa memang demikian adanya bukan fenomena top down, artinya tidak ada pemimpin. Sebaliknya, ini adalah fenomena bottom-up, artinya setiap orang memimpin karena mereka bertindak sebagai satu pikiran. Ketika komunitas global berkumpul atas nama perdamaian, cinta, dan koherensi, menurut kemunculannya kita harus bisa menghasilkan efek di medan elektromagnetik bumi, serta di bidang masing-masing. Bayangkan saja, bagaimana jadinya jika kita semua berperilaku, hidup, berkembang, dan beroperasi sebagai satu. Jika kita mengerti bahwa kita satu pikiran — satu organisme terhubung dan bersatu melalui kesadaran — kita akan memahami bahwa menyakiti orang lain, atau memengaruhi orang lain dengan cara apa pun, berarti melakukan hal yang sama pada diri kita sendiri. Paradigma baru dalam berpikir ini akan menjadi lompatan evolusioner terbesar yang pernah dibuat spesies kita, menyebabkan perlunya berperang, berkelahi, bersaing, takut, dan penderitaan menjadi konsep kuno. Tapi bagaimana kemungkinan ini menjadi kenyataan?

Koherensi vs Inkoherensi

Agar kita dapat menciptakan beberapa jenis efek di medan Bumi (yang pada gilirannya dapat memengaruhi medan individu lain), seperti yang Anda duga, kita harus mengaktifkan dua pusat penting dalam tubuh manusia — jantung dan otak. Seperti yang kita pelajari di Bab 4 , sementara otak tentu saja merupakan pusat kesadaran dan kesadaran, jantung — pusat kesatuan, keutuhan, dan hubungan kita dengan medan terpadu — memiliki otaknya sendiri. Ketika orang dapat mengatur keadaan internal mereka tentang kepedulian, kebaikan, kedamaian, cinta, syukur, syukur, dan penghargaan, saat hati mereka menjadi lebih koheren dan seimbang, mereka mengirimkan sinyal yang sangat kuat ke otak, menyebabkan otak menjadi lebih koheren dan seimbang. Ini karena jantung dan otak terus berkomunikasi satu sama lain.

Dengan cara yang sama, begitu seseorang bergerak keluar dari asosiasi ke tubuh, lingkungan, dan waktu serta mengalihkan perhatiannya dari materi dan objek, mereka menjadi bukan tubuh, tidak ada, tidak ada, tidak ada di mana, dalam waktu singkat. Seperti yang Anda pahami

dengan baik sekarang, ketika mereka melampaui diri mereka sendiri dan meletakkan kesadaran mereka pada dunia energi non-materi, mereka terhubung ke medan terpadu, tempat di mana tidak ada lagi pemisahan antara tubuh mana pun, siapa pun, benda apa pun, dan di mana pun. , kapanpun. Hal ini menyebabkan mereka menyatu dengan kesadaran setiap tubuh, setiap orang, setiap hal, dan di setiap tempat di setiap waktu. Sebagai kesadaran, mereka sekarang telah memasuki energi dan informasi Medan kuantum, tempat di mana kesadaran dan energi dapat mempengaruhi dunia material secara nonlokal.

Efek samping dari proses ini adalah menciptakan lebih banyak koherensi di otak dan energi kita sehingga biologi kita menjadi lebih utuh. Dalam penelitian kami, kami menemukan bahwa ketika otak menjadi lebih koheren, hal itu memengaruhi sistem saraf otonom dan jantung. Jantung, koneksi kita ke medan terpadu, kemudian bertindak seperti katalisator untuk memperkuat proses koherensi kembali ke otak. Karena jantung mengirimkan lebih banyak informasi ke otak daripada yang dikirim otak ke jantung, semakin banyak koherensi yang dapat Anda capai melalui peningkatan emosi jantung, semakin banyak sinkronisasi antara otak dan jantung. Sinkronisasi ini menghasilkan efek yang dapat diukur tidak hanya di dalam tubuh, tetapi juga di dalam medan elektromagnetik yang mengelilingi tubuh — dan semakin besar medan yang kita hasilkan di sekitar tubuh kita, semakin kita dapat memengaruhi orang lain secara nonlokal. Bagaimana kita mengetahui hal ini? Karena kami telah melihat ini berulang kali dalam pengukuran HRV siswa kami.

Bukti pengaruh medan elektromagnetik jantung pada medan jantung orang lain juga dapat dilihat dalam studi Heartmath di mana 40 partisipan dibagi ke dalam kelompok-kelompok yang terdiri dari empat sekitar 10 tabel kartu. Saat irama jantung keempat peserta di meja diukur, hanya tiga orang yang dilatih untuk meningkatkan emosi mereka melalui teknik HeartMath. Ketika ketiga peserta yang terlatih meningkatkan energi mereka dan mengirimkan perasaan positif kepada peserta yang tidak terlatih, orang tersebut juga pergi ke tingkat koherensi yang lebih tinggi. Para penulis studi menyimpulkan bahwa “bukti sinkronisasi hati-ke-hati di seluruh subjek ditemukan kepercayaan pada kemungkinan komunikasi biologis dari hati ke hati. ” 20

Kunci dari proses koherensi adalah melampaui pikiran analitis. (Kami tahu ini karena kami telah mengukurnya cukup banyak dalam pemindaian otak siswa kami. Partisipasi mereka juga telah menunjukkan bahwa dengan latihan yang cukup, koherensi dapat dicapai dalam waktu yang relatif singkat.) Ketika otak yang berpikir tenang, ia bergerak ke kondisi gelombang otak alfa atau theta, dan ini membuka pintu antara pikiran sadar dan bawah sadar. Sistem saraf otonom kemudian menjadi lebih mudah menerima informasi. Dengan meningkatkan energi

kita melalui perasaan emosi yang meningkat, kita menjadi lebih sedikit materi dan lebih banyak energi, lebih sedikit partikel dan lebih banyak gelombang. Semakin besar bidang yang dapat kita ciptakan dengan energi ini — sebagai energi, kesadaran, dan kesadaran — semakin kita dapat memengaruhi orang lain secara nonlokal.

Semakin besar energi yang dapat Anda ciptakan melalui peningkatan emosi dari jantung, semakin Anda akan terhubung dengan bidang terpadu, yang berarti Anda akan mengalami lebih banyak keutuhan, koneksi, dan kesatuan. Tetapi Anda tidak dapat mengalami hubungan itu ketika Anda tidak koheren, merasa terpisah, atau hidup dengan hormon stres. Ketika bahan kimia yang dilepaskan selama stres membangkitkan otak, kita merasa terputus dari bidang yang menyatu dan kita cenderung membuat pilihan yang kurang berkembang. Kita tahu tanpa ragu bahwa emosi persaingan, ketakutan, kemarahan, ketidaklayakan, rasa bersalah, dan rasa malu membuat kita terpisah satu sama lain karena mereka menghasilkan frekuensi yang lebih lambat dan lebih rendah daripada emosi yang meningkat seperti cinta, syukur, perhatian, dan kebaikan, yang menghasilkan lebih cepat. dan frekuensi yang lebih tinggi. Kita juga tahu bahwa semakin cepat frekuensinya, semakin banyak energi yang hadir. Ini mendorong kami untuk mengajukan beberapa pertanyaan:

- Bagaimana jika kita mengumpulkan komunitas yang terdiri dari beberapa ratus orang dalam satu ruangan, meminta mereka membuka hati dan membangkitkan keadaan energik yang tinggi, dan kemudian meminta mereka mengirimkan niat untuk kebaikan terbesar dari sekelompok orang terpilih yang berkumpul di ruangan yang sama?

- Apa yang akan terjadi jika medan elektromagnetik di sekitar tubuh setiap orang bergabung dengan bidang orang yang duduk di sebelahnya?

- Bisakah keadaan emosional yang meningkat itu mulai menghasilkan perubahan energi di dalam ruangan?

- Mungkinkah setiap orang yang mengalami peningkatan emosi dan energi dapat mulai menciptakan koherensi dalam komunitas?

Membangun Bidang Koheren Kolektif

Sejak awal 2013, kami telah bermitra dengan teman-teman kami di HeartMath Institute untuk melanjutkan penelitian kami. Sejak kami mulai mengukur keadaan fisiologis siswa kami, kami telah memindai ribuan otak dan hati, menghasilkan sejumlah besar informasi. Kami kewalahan dan bingung dengan beberapa data yang telah kami kumpulkan ketika orang biasa mulai melakukan hal yang tidak biasa.

Selama perjalanan ini, kami bekerja sama dengan HeartMath menyaksikan pengukuran luar biasa pada siswa kami. Kami telah melakukan pengukuran energi kolektif yang sama menakjubkannya di ruangan tempat siswa kami berkumpul — pengukuran yang menunjukkan peningkatan energi harian yang konsisten — menggunakan sensor canggih dari Rusia yang disebut Sputnik (disebutkan secara singkat di Bab 2).

Karena emosi yang meningkat, terkait dengan aktivitas sistem saraf otonom, menghasilkan medan elektromagnetik, meningkatkan emosi tersebut menghasilkan perubahan dalam mikrosirkulasi darah, keringat, dan fungsi tubuh lainnya. Karena Sputnik sangat sensitif, Sputnik dapat mengukur fluktuasi lingkungan dengan mengukur pergeseran barometrik, kelembapan relatif, suhu udara, medan elektromagnetik, dan lainnya. 21 Lihatlah Grafik 15A dan 15B di sisipan warna. Dalam pengukuran dari lokakarya kami ini, Anda dapat melihat tren yang menunjukkan peningkatan energi kolektif ruangan. Baris pertama berwarna merah adalah pengukuran dasar kami dan menunjukkan energi ruangan sebelum acara dimulai. Saat Anda melihat pada garis merah, biru, hijau, dan akhirnya coklat (setiap warna mewakili hari yang berbeda), Anda dapat melihat bahwa setiap hari energinya terus meningkat. Pada Grafik 15C dan 15D, skala warna yang sama berlaku; namun, pengukuran ini mencerminkan interval waktu tertentu selama setiap meditasi pagi hari. Ini berarti siswa kami menjadi lebih baik dalam meningkatkan energi ruangan dengan menciptakan koherensi yang lebih terpadu.

Pembacaan Sputnik menunjukkan bahwa energi kolektif yang diciptakan oleh siswa kami dari hari pertama lokakarya hingga hari terakhir secara konsisten meningkat secara bertahap. Dalam tren tersebut, kami menemukan bahwa sebagian besar kelompok sangat fokus dan energinya meningkat setiap hari. Sekitar seperempat waktu, energi relatif sama untuk satu atau dua hari pertama, tetapi di hari-hari berikutnya, energi meningkat secara signifikan. Kami percaya ini karena selama satu atau dua hari pertama, grup ini berusaha mengatasi diri mereka sendiri dengan memutus ikatan emosional energik yang membuat mereka tetap terhubung dengan realitas masa lalu-sekarang. Jadi selama ini, mereka menggambar dari medan terpadu untuk membangun medan elektromagnetik pribadi mereka sendiri. Penyedotan dari lapangan ini cenderung menyebabkan energi kolektif di dalam ruangan menurun.

Gambar 13.2 menunjukkan bahwa ketika dua gelombang koheren bersatu, mereka menciptakan gelombang yang lebih besar. Ini disebut gangguan konstruktif. Semakin besar gelombang, semakin tinggi amplitudo energi. Sebagai hasil dari gelombang siswa kami yang lebih koheren datang bersama selama lokakarya kami, energi bidang kelompok meningkat, dan kemudian ada lebih banyak energi untuk menyembuhkan dan untuk menciptakan atau mengakses tingkat pikiran yang lebih besar, yang terkadang mengarah pada pengalaman mistis.

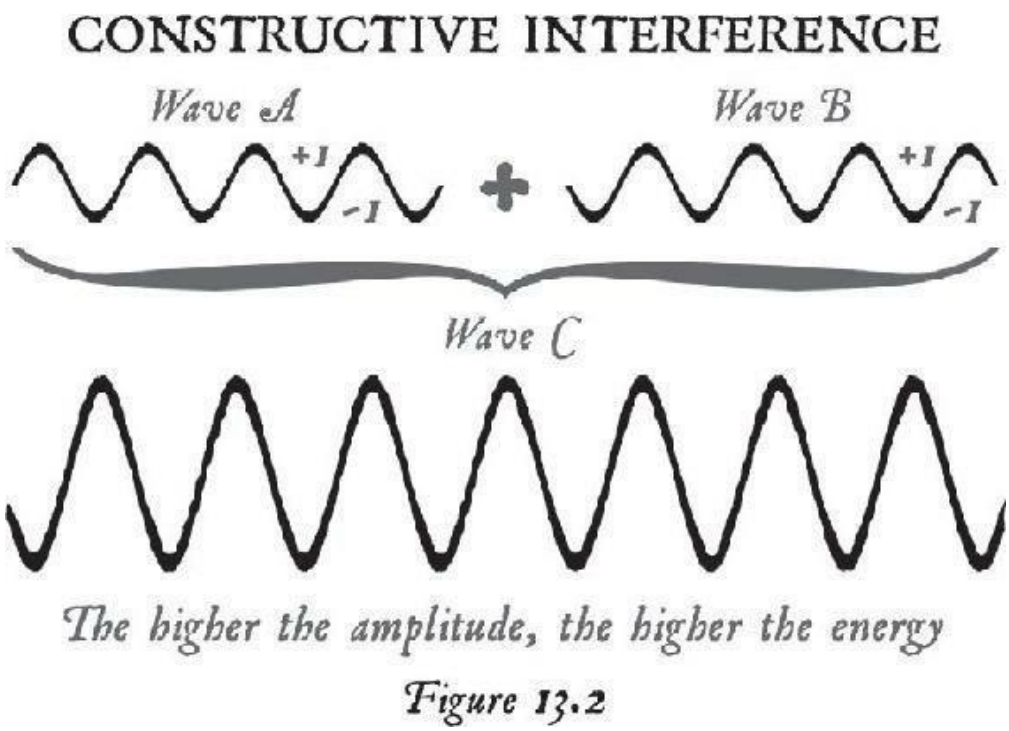


Figure 13.2

Interdependensi konstruktif adalah ketika dua gelombang koheren yang bersatu untuk menciptakan gelombang yang lebih besar. Amplitudo adalah ukuran tinggi gelombang. Semakin tinggi amplitudo, semakin tinggi energinya. Jika komunitas orang orang berkumpul dan menciptakan medan elektromagnetik yang koheren, saat energi mereka mengganggu, masuk akal bahwa energi ruangan akan meningkat.

Tim saya dan saya telah secara konsisten direndahkan oleh kesembuhan mendalam siswa kami, kemampuan mereka untuk meningkatkan dan mengatur keadaan yang meningkat, dan laporan mereka tentang pengalaman mistis atau wawasan akut ke dalam kehidupan mereka sebagai hasil dari belajar bagaimana mengatur gelombang otak mereka, membuka hati, dan masuk ke koherensi. Beberapa dari kejadian ini bisa diberi label sebagai keajaiban, tapi kami percaya itu hanya bagian dari proses menjadi supernatural. Hal ini membuat kami

bertanyatanya apakah siswa kami dapat memengaruhi sistem saraf orang lain, dan jika demikian, apa implikasinya.
Pertanyaan-pertanyaan ini akan memicu lahirnya Koherensi Proyek.

Koherensi Proyek

Bekerja sama dengan HeartMath Institute, kami melakukan banyak eksperimen di mana kami mengambil sampel kecil dan acak dari sekitar 50 hingga 75 orang di lokakarya lanjutan kami, menempelkan monitor HRV ke dada mereka, dan menempatkannya di barisan depan ruangan untuk tiga meditasi. selama 24 jam. Karena HRV tidak hanya memberikan wawasan tentang koherensi jantung, tetapi juga memberi kita informasi tentang otak dan emosi, kami ingin mengukur HRV subjek selama 24 jam penuh.

Untuk memulai meditasi, setiap orang di ruangan itu memusatkan perhatian mereka pada pusat jantung mereka dan mulai bernapas melalui pusat ini perlahan dan dalam, seperti yang Anda pelajari. Bab 7 . Selanjutnya, mereka mengembangkan dan mempertahankan emosi yang meningkat selama dua hingga tiga menit, memperluas medan elektromagnetik hati mereka dan berpindah dari keadaan egois ke keadaan tidak mementingkan diri sendiri. Kemudian kami mengumpulkan 550 hingga 1.500 siswa untuk menyiarkan energi dari emosi mereka yang meningkat ke luar tubuh mereka ke seluruh ruangan. Selanjutnya, kami meminta mereka meletakkan pikiran yang disengaja dalam frekuensi itu untuk kebaikan terbesar siswa yang duduk di depan ruangan dengan memakai monitor HRV — bahwa hidup mereka diperkaya, tubuh mereka disembuhkan, dan pengalaman mistis menemukan mereka.

Tujuan kami adalah untuk mengukur energi kolektif di dalam ruangan dan potensi efek nonlokal pada orang yang memakai monitor HRV. Dapatkah tingkat energi dan frekuensi yang meningkat dalam bentuk cinta, syukur, keutuhan, dan kegembiraan menyebabkan hati orang lain menjadi koheren — bahkan jika mereka berada di sisi lain ruangan? Hasil kami mengkonfirmasi hipotesis kami. Tidak hanya energi siaran menghasilkan efek yang koheren pada orang-orang yang memakai monitor HRV, tetapi masing-masing hati mereka masuk ke dalam koherensi pada saat yang sama, dalam meditasi yang persis sama, pada hari yang sama — dan ini bukan satu kejadian -time. Kami berulang kali menemukan hasil yang konsisten di seluruh acara kami. Apa artinya ini?

Data kami mendukung keyakinan HeartMath Global Coherence Initiative bahwa ada bidang tak terlihat yang menjadi tempat penyampaian informasi. Bidang ini menghubungkan dan memengaruhi semua sistem kehidupan, serta kesadaran manusia kolektif kita. Karena bidang ini, informasi dikomunikasikan secara nonlokal antara orang-orang di tingkat bawah sadar melalui saraf sistem otonom . 22 Dengan kata lain, kita terikat dan terhubung oleh medan energi yang tak terlihat, dan medan energi ini dapat mempengaruhi tingkah laku dan emosi setiap orang, dan pikiran sadar dan tidak sadar.

Karena semua frekuensi membawa informasi, medan magnet yang dihasilkan di jantung tubuh siswa bertindak sebagai gelombang pembawa informasi ini. Jika di lokakarya kita, kita dapat menghasilkan efek nonlokal pada orang lain, bukankah emosi kita yang meningkat dan berpusat pada hati seharusnya dapat menghasilkan efek nonlokal pada anak-anak, pasangan, rekan kerja, atau siapa pun yang memiliki hubungan atau berbagi hubungan dengan kita?

Jika Anda melihat Gambar 13.3 , Anda melihat 17 orang masuk ke dalam koherensi hati tepat waktu yang sama, di hari yang sama, selama meditasi yang sama persis. Semua siswa yang masuk ke dalam koherensi hati ini sedang terpikat oleh energi orang lain. Para siswa yang mengirimkan energi memeluk niat untuk kebaikan terbesar dari orang-orang yang memakai monitor detak jantung. Hasilnya menunjukkan bahwa ketika kita keluar dari jalan kita sendiri, kita bisa menjadi satu pikiran dan secara nonlokal terhubung satu sama lain. Melalui koneksi tersebut, kita dapat mempengaruhi sistem saraf otonom orang lain sehingga mereka akan merasa lebih seimbang, koheren, dan utuh. Bayangkan apa yang bisa terjadi jika Anda memiliki ribuan orang yang melakukan hal yang sama untuk seluruh dunia.

Tak lama setelah acara meditasi global ini, siswa kami mulai mengirimi kami email yang menanyakan bahwa karena kami telah menunjukkan bahwa kami memang dapat menciptakan perubahan terukur dalam energi ruangan tempat 550 hingga 1.500 orang berkumpul, dapatkah kami menghasilkan efek yang sama pada skala global? Jadi, para siswa kami yang meminta kami mengatur meditasi global, melahirkan Koherensi Proyek. Kami menyiarkan Project Coherence pertama kami melalui Facebook pada November 2015, dengan lebih dari 6.000 orang dari seluruh dunia bergabung bersama secara online untuk bersama-sama menciptakan dunia yang lebih penuh kasih dan damai. Dalam meditasi kedua kami, lebih dari 36.000 pemirsa online berpartisipasi, dan dalam meditasi global ketiga kami, lebih dari 43.000 bergabung. Ini adalah niat kami untuk terus menjadi tuan rumah acara Koherensi Proyek ini, setiap kali menciptakan

pengaruh kedamaian dan cinta yang lebih kuat yang menyebar ke seluruh planet ini. Pada waktunya, kami berharap dapat mengukur efek ini.

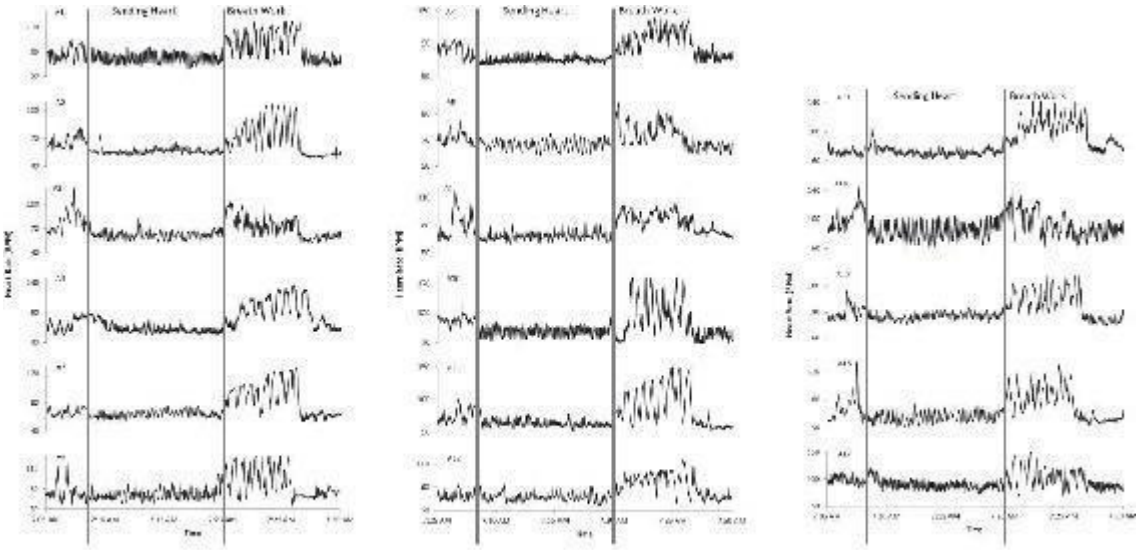


Figure 17.3

Gambar grafik yang menunjukkan 17 orang memasuki koherensi jantung pada waktu yang sama, pada hari yang sama, selama meditasi yang sama. Area di antara garis vertikal menunjukkan bahwa semua orang masuk ke dalam koherensi jantung.

Proyek Koherensi Meditasi

Mulailah dengan mengakui pusat jantung Anda. Dengan fokus dan kesadaran, kunci ke pusat itu, buka fokus Anda, dan mulailah menyadari ruang yang ditempati di ruang angkasa, serta ruang di sekitar ruang yang ditempati jantung Anda di ruang angkasa.

Kemudian pindahkan sebagai pikiran dan kesadaran ke pusat Bumi dan pancarkan cahaya Anda ke luar Bumi di luar angkasa. Yang saya ingin Anda lakukan hanyalah meningkatkan frekuensi Anda dan mempertahankan emosi itu. Masih sebagai kesadaran dan kesadaran, perlahan menjauh dari Bumi, lalu ambil Bumi sebagai pikiran dan letakkan di jantung Anda. Saat Anda memegang seluruh planet di dalam jantung Anda, tingkatkan frekuensi Bumi sebagai pikiran, dan pancarkan energi itu ke luar tubuh Anda di luar angkasa. Pancarkan cintamu ke Bumi.

Bab 14

STUDI KASUS: BISA TERJADI BAGI ANDA

Dalam rangkaian studi kasus supernatural terakhir ini, harap diperhatikan bahwa tidak ada orang yang akan Anda baca di sini yang mencoba membuat sesuatu terjadi. Mereka hanya memiliki niat dan pada saat yang sama menyerahkan hasilnya kepada sesuatu yang lebih besar. Ketika mereka mencapai momen itu — entah itu penyembuhan atau pengalaman mistis — kepribadian mereka tidak menciptakan pengalaman itu. Sesuatu yang lebih besar datang melalui mereka dan melakukannya untuk mereka. Mereka terhubung ke medan terpadu, dan interaksi mereka dengan kecerdasan inilah yang menggerakkan mereka dalam beberapa cara. Seperti yang Anda ketahui sekarang, setelah semua yang Anda baca dalam buku ini, kecerdasan itu juga hidup di dalam diri Anda.

Ilahi, Dapatkah Engkau Mendengarkanku?

Pada 2014, Stacy mulai mengalami sakit kepala parah. Selama 25 tahun, dia telah bekerja di bidang perawatan kesehatan, sebagai perawat terdaftar dan ahli akupunktur. Dia selalu mempertahankan gaya hidup sehat dan jarang minum obat, jadi sakit kepala yang tiba-tiba muncul begitu menyiksa hingga hampir membuatnya pingsan sangat mengkhawatirkan. Setelah

setahun menjelajahi terapi alternatif yang tak terhitung jumlahnya, dia akhirnya pergi ke dokter yang memesan CAT scan.

Diagnosis nya adalah meningioma, tumor jinak yang membungkus jaringan saraf tertentu di saraf tulang belakang. Stacy's sedang duduk di atau dekat saraf kranial kedelapan, yang mulai menghalangi saraf akustiknya dan menciptakan perubahan signifikan pada fungsi neurologisnya. Saraf akustik memiliki dua cabang — satu untuk pendengaran dan yang lainnya untuk keseimbangan — jadi selain rasa sakit yang tak henti-hentinya dan kehilangan pendengaran, dia pusing dan mual. Saat lesi tumbuh, ia juga mulai mendorong saraf kranial lain yang membentang di sepanjang wajahnya dan berlanjut ke bahunya, menghasilkan diagnosis bahu pitcher. Segera, dia juga mengalami sakit di matanya.

Menurut dokternya, satu-satunya solusi adalah kraniotomi, yang pada dasarnya memerlukan pengeboran lubang besar di belakang kepalanya untuk mengangkat tumor. Stacy tidak ingin menempuh jalan ini, jadi dia terus mengeksplorasi modalitas penyembuhan lainnya. Pada saat dia menghadiri lokakarya akhir pekan pertamanya di Seattle pada tahun 2015, dia memperkirakan dia telah kehilangan 70 persen pendengarannya di telinga kirinya. Pada musim gugur 2016, dia menghadiri lokakarya lanjutan pertamanya di Cancun, di mana dia merasa dirinya menyerah pada tingkat yang benar-benar baru. Kemudian, pada musim dingin 2017, dia menghadiri lokakarya lanjutan lainnya di Tampa.

Pada hari Kamis, dia mengalami sakit telinga yang sangat parah yang menjadi semakin parah keesokan harinya. Dia mengatakan sensasi yang dia rasakan adalah telinganya menutup. Di penghujung hari itu, setelah meditasi Berkat Pusat Energi, sakit telinganya berakhir dengan aneh. Kemudian pada hari Minggu pagi selama meditasi kelenjar pineal, Stacy kehilangan jejak ruang dan waktu.

“Saya hampir merasa seperti akan jatuh dari kursi saya,” katanya. “Pada saat itu, kilatan cahaya yang menakjubkan ini menghabiskan sisi kiri kepalaku. Bayangkan jika Anda menyatukan seribu berlian dan menyinari mereka - itu bahkan tidak akan mulai menyentuh cahaya ini. Kemudian- ledakan! Tubuhnya terangkat ke atas dan cahaya putih Kebiruan, yang tidak pernah dia lihat atau alami, memasuki telinganya.

“Itu adalah perasaan paling ilahi dan penuh kasih yang pernah saya miliki,” katanya. “Saya merasa tangan Tuhan membelai saya dengan kasih karunia. Itu sangat kuat dan menakjubkan

sehingga saya kesulitan untuk mengungkapkannya dengan kata-kata, tetapi setiap kali saya memikirkannya, saya masih menangis. "

Pertama, sinusnya bersih, lalu seluruh sisi kiri kepalanya bersih, dan kemudian bahu kirinya rileks dan lepas. Akhirnya, untuk pertama kalinya dalam tiga tahun, dia bisa mendengar dari telinga kirinya.

“Saya hanya duduk di sana dengan kagum, tertawa dan menangis saat air mata mengalir di wajah saya,” katanya. “Musik dimainkan dan saya bisa mendengarnya dengan jernih. Itu seperti saya bisa mendengar suara surgawi bernyanyi di atas lagu. Saya tahu apa yang saya dengar berada di luar jangkauan pendengaran normal. Energi terus bergerak melalui bagian belakang sisi kiri kepalaku, yang selama bertahun-tahun terasa seperti semen. ”

Ketika saya menginstruksikan semua orang untuk berbaring, rileks, dan membiarkan sistem saraf otonom mengambil perintah, energi terus bergerak ke seluruh tubuh Stacy, turun ke lengannya, dan ke tangannya. Dia mulai gemetar tak terkendali.

“Seolah-olah saya bisa merasakan setiap sinaps dan otot di tubuh saya menembak — di jari kaki, kaki, kepala, leher, dan dada saya. Pusat hati saya terasa terbuka lebar. Saya hanya ingat berpikir, Apapun ini, saya akan mengambil tumpangan. Dia benar-benar menyerah pada yang tidak diketahui dan sekali lagi, dia kehilangan jejak waktu dan ruang.

Ketika bagian meditasi itu berakhir, dia mendapati dirinya duduk di kursinya, dengan energi yang melambat dan tenang. Otak berpikirnya mulai bekerja. Meskipun dia bisa mendengar, dia mulai meragukan apa yang baru saja terjadi; mungkin telinganya belum sembuh total, mungkin tumornya masih ada, atau mungkin dia bahkan tidak layak untuk disembuhkan. Tidak lama setelah dia memiliki pikiran itu, energi dan cahaya muncul di depannya. Tetapi energi ini berbeda.

"Warnanya merah seperti jantung dan biru seperti energi, dan itu tiga dimensi," kenangnya. “Itu sekitar dua kaki di depan saya dan hampir merayap seperti ular. Semua ini terjadi dengan mata tertutup. Itu multidimensi, indah, gila, cantik, fraktal, dan itu langsung ke wajah saya. Seolah-olah energi ini ingin mengatakan, 'Kamu ragu? Kami akan menunjukkan kamu! 'Kemudian jantungku meledak, dadaku terbuka, aku duduk kembali di kursi, dan lenganku terbuka lebar. Saya tahu itu adalah energi dari segalanya — energi chi, Roh, yang ilahi, alam semesta. “Hidup berbeda sekarang,” dia memberitahuku. “Pertama, pendengaran saya seratus

persen. Tapi lebih dari itu. Sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata, tetapi saya tahu bahwa apa pun yang terjadi, saya akan baik-baik saja. Hidup tidak akan pernah sama karena saya tahu di balik segalanya, Rohlah yang ingin didengarkan dan disembuhkan. ”

Janet Mendengar "You Are Mine"

Meskipun Janet kadang-kadang bermeditasi, itu tidak pernah menjadi kebiasaan biasa — namun pada suatu sore 25 tahun yang lalu selama meditasi, dia mendapatkan apa yang dia sebut pengalaman spontan. Dengan mata tertutup, dia tiba-tiba berada di hadapan cahaya yang sangat terang, namun cahayanya memiliki kelembutan yang tidak melukai matanya. Dia menggambarkannya sebagai cinta yang paling murni, paling kuat, dan sempurna yang pernah dia alami. Selama 25 tahun berikutnya, dia berdoa, bermeditasi, dan melakukan segala hal lain yang dia bisa untuk mencoba menciptakan kembali pengalaman transendental itu.

Pada musim semi 2015, Janet menghadiri lokakarya lanjutan di Carefree, Arizona. Dia berada dalam keadaan depresi dan kelelahan yang dalam, tidak dapat melihat solusi apa pun untuk masalah dalam hidupnya, namun dia bertekad untuk mendapatkan penyembuhan atau terobosan. Di atas segalanya, dia senang berada bersama lebih dari 500 orang yang bersatu dalam keyakinan bahwa mereka lebih besar dari tubuh fisik mereka.

Selama lokakarya, Janet mengejar mistik dengan tingkat intensitas yang lebih besar dari depresinya. Selama meditasi kelenjar pineal, dia duduk dalam posisi lotus dan mengistirahatkan niat penuh kasihnya di ruang kelenjar pineal-nya. Tiba-tiba kelenjar itu aktif dan cahaya putih cemerlang yang datang dari dalam kepalanya menerangi kelenjar pinealnya. Itu adalah cahaya yang sama yang dia alami 25 tahun sebelumnya.

“Cahaya masuk ke ruang kelenjar pineal saya dan menerangi semua kristal di gua kecil kelenjar kecil itu,” dia kemudian menjelaskan. “Cahaya terus menerangi seluruh keberadaan

saya hingga ke tingkat sel. Tulang punggungku kemudian diluruskan, kepalaku kembali, dan aku memeluknya — aku membiarkan semuanya terjadi. Saya secara bersamaan berada dalam ekstasi, kebahagiaan, syukur, dan cinta. "

Selanjutnya sebuah segitiga cahaya terbalik turun dari atasnya, melalui bagian atas kepalanya. Dia tahu segitiga ini adalah kehadiran kecerdasan yang penuh kasih. Titik segitiga terbalik bergabung dengan puncak kelenjar pinealnya, membentuk bentuk geometris ganda. Frekuensi intens cahaya koheren membawa pesan untuk Janet. Cahaya terus menerus berkata kepada Janet, “Kamu milikku. Kamu adalah milikku, "yang dia maksud," Aku mencintaimu lebih dari apa pun di dunia. "

“Silakan masuk dan kendalikan hidup saya,” jawab Janet, dan saat dia menyerah padanya, dia mulai mengalami unduhan informasi yang datang dari atas kepalanya dalam bentuk cahaya yang cemerlang. Cahaya itu dijalin dengan untaian yang tampak seperti mutiara biru kobalt bercahaya. Cahaya itu bergerak perlahan dan turun ke seluruh tubuhnya. Energi ini merupakan hasil dari medan torus terbalik (medan yang bergerak berlawanan arah ke atas yang tercipta selama napas), dan itu adalah energi dari medan terpadu — dari luar spektrum cahaya tampak dan di luar indra kita. Pengalaman batin itu begitu nyata sehingga mengubah otaknya dan mengirimkan sinyal energik emosional baru ke tubuhnya, dan dalam sekejap masa lalunya terhanyut. Pengunduhan frekuensi koherensi dan keutuhan memberi tubuhnya peningkatan biologis. Pada saat dia meninggalkan lokakarya, depresi dan kelelahannya benar-benar hilang. “Pengalaman yang luar biasa ini,” dia bersikeras, “telah mengubah hidup saya selamanya.”

Terhubung melampaui Waktu dan Ruang oleh Cinta

Selama siaran meditasi Project Coherence dari Danau Garda, Italia, peserta dari seluruh dunia bergabung dengan kami dengan keyakinan bahwa kami lebih dari sekadar materi, tubuh, dan partikel dan bahwa kesadaran memengaruhi materi dan dunia. Selama meditasi, Sasha berada di New Jersey memvisualisasikan membawa Bumi ke dalam jantung nya.

“Ketika kami pergi ke jantung, saya merasakan semua tunas dan daun ini tumbuh dari pusat jantung saya dan melalui tubuh saya,” katanya kepada saya. “Ada cabang, daun, dan bunga yang keluar dari lengan, jari, dan telinga saya, serta bunga putih di seluruh wajah saya. Saya benar-benar telah menjadi permukaan taman Bumi. "

Segera setelah meditasi selesai, Sasha menatap ponselnya dan melihat bahwa sahabatnya,

Heather, telah mengiriminya foto dari Irlandia. Saat kami melakukan meditasi, Heather berjalanjalan di taman. Dia kebetulan melihat ke bawah dan melihat lumut tumbuh di atas batu berbentuk hati. Heather mengambil foto lumut dengan ponselnya dan mengirimkannya ke Sasha dengan catatan yang berbunyi, “Melihat ini dan merasakan kehadiranmu yang luar biasa. Cinta kamu."

Donna Membantu Jiwa Menyeberang

Ketika Donna menghadiri lokakarya akhir pekan pertamanya pada tahun 2014 di Long Beach, California, dia tidak akan pernah menyebut dirinya meditator — dia hanya bermeditasi beberapa kali sebelumnya. Seorang penulis teknis, dia memiliki pikiran yang sangat analitis. Tapi itulah keindahan dari pekerjaan ini: Ketika Anda tidak memiliki harapan, Anda sering kali lebih terbuka ke mana pun pengalaman itu membawa Anda. Jadi dia benar-benar terkejut ketika pada suatu saat selama salah satu meditasinya akhir pekan itu, dia keluar dari kesadarannya sehari-hari dan mendapati dirinya dikelilingi oleh ratusan makhluk interdimensi.

“Mereka tidak marah atau jahat,” katanya kepada saya, “tetapi sangat jelas bagi saya bahwa mereka menginginkan sesuatu dari saya. Beberapa dari mereka masih cukup muda — seperti 12 atau 13. Saya langsung tahu mereka adalah orang-orang yang telah dibunuh tunangan saya. ”

Donna bertunangan dengan mantan Penjaga Angkatan Darat Amerika Serikat, dan selama bertugas di Irak, dia pernah menjadi penembak jitu. Ketika Donna pulang dari lokakarya dan memberi tahu tunangannya tentang pengalamannya, dia membenarkan bahwa beberapa orang yang dia bunuh untuk melindungi sesama prajurit masih cukup muda.

Meskipun dia merasa hubungan itu aneh dan menarik, dia tidak tahu apa yang harus dia lakukan dengan informasi tersebut, tetapi tidak ada pertanyaan dalam benaknya bahwa pengalaman itu nyata karena itu melampaui apa pun yang bisa dia bayangkan.

Dua tahun kemudian, Donna mengikuti lokakarya lanjutan di Carefree, Arizona. Setelah menyelesaikan meditasi pertama, dia menoleh ke seorang teman yang duduk di sebelahnya dan

berkata dengan bingung, bahkan tanpa menyadari apa yang dia katakan, "Ada makhluk di ruangan ini, dan mereka ada di sini untuk membantu kita."

Minggu dini hari, untuk meditasi kelenjar pineal, otak Donna dijadwalkan untuk dipindai. Sekali lagi, pada suatu saat selama meditasi, Donna tiba-tiba menemukan dirinya ditemani oleh makhluk interdimensi yang sama yang telah mengelilinginya selama lokakarya pertamanya dua tahun sebelumnya. Tapi kali ini mereka berdiri dalam antrean di sebelah kanannya.

“Sekali lagi, saya merasa mereka menginginkan sesuatu dari saya, tetapi saya tidak tahu apa itu,” katanya. “Kemudian, dalam benak saya, seolah-olah saya sedang melihat melalui headset realitas virtual, saya melihat garis lain terbentuk di kiri saya. Ada dua jenis makhluk di garis ini. Satu jenis tampak seperti manusia, tetapi mereka sangat besar dan memiliki tampilan keemasan yang berkilauan, dan jenis lainnya tampak memiliki rona biru. "

Dia tahu bahwa jika dia mengambil orang-orang yang dibunuh oleh tunangannya dalam perang, yang berbaris di sebelah kanan, dan memberikannya kepada makhluk di sebelah kiri, orang-orang di sebelah kanan akan menerima apa yang mereka butuhkan. Karena orang yang terbunuh oleh tembakan sniper itu mati begitu mendadak, tanpa peringatan apapun, ada yang bingung apakah mereka masih hidup atau sudah mati. Beberapa tidak yakin ke mana harus pergi atau apa yang harus dilakukan, sementara yang lain mencoba untuk tetap dalam dimensi ini karena mereka terikat pada orang yang mereka cintai dan tidak bisa berpindah. Mereka terjebak di antara materi dan cahaya, namun entah bagaimana mereka menyadari bahwa Donna adalah jembatan, atau fasilitator, yang dapat membantu mereka menyeberang. Dan itu semua terjadi dalam pengalaman yang sangat nyata dan sangat jelas.

“Mengatakan bahwa saya menyerahkannya kepada makhluk lain tidaklah tepat,” dia menjelaskan, “tapi rasanya seperti saya menyerahkannya. Ini benar-benar di luar bahasa, tetapi ketika mereka melewati sisi lain, sepertinya mereka melewati makhluk lain. Dan kemudian aku bisa melihat mereka berlari melintasi padang kabut merah setinggi pinggang. Saya bisa merasakan semua kebebasan, kegembiraan, dan kebahagiaan yang mereka alami saat mereka berlari melintasi bidang ini. "

Sekali lagi, seolah-olah sedang melihat melalui headset realitas virtual, Donna berbelok ke kanan di benaknya dan melihat jalan tanah berkelok-kelok yang dipenuhi orang-orang yang terbentang jauh di kejauhan. Dia merasa mereka berasal dari Bosnia dan Serbia, yang tidak bisa dia mengerti.

“Rasanya hampir seperti kata itu keluar. Saya tidak merasa bahwa mereka tidak sadar bahwa mereka sudah mati. Itu lebih seperti mereka terjebak dalam ketidakpastian — mereka tidak tahu bagaimana menuju ke sisi lain. ” Ini adalah meditasi terpanjang di lokakarya, mungkin dua sampai tiga jam, tapi bagi Donna, sepertinya itu sepuluh menit.

Donna menghadiri lokakarya lanjutan lainnya di Cancun pada musim gugur 2016. Kali ini, ketika saya meminta siswa untuk menyerahkan kesadaran mereka untuk menyatu dengan kesadaran bidang yang menyatu, Donna memiliki pengalaman menjadi alam semesta. Dia pergi dari kesadaran beberapa tubuh, beberapa hal, beberapa orang, beberapa di mana, dalam beberapa waktu, ke kesadaran tidak ada tubuh, tidak ada hal, tidak ada, tidak di mana, dalam waktu singkat, ke kesadaran setiap tubuh, setiap hal, setiap orang, setiap tempat, di setiap waktu. Dalam sekejap kesadarannya terhubung dengan medan terpadu — bidang informasi yang mengatur hukum dan kekuatan alam semesta — dia menjadi alam semesta. Dia sangat bahagia.

“Sejak pengalaman itu, hidup saya menjadi ajaib dan saya mengalami energi dan vitalitas baru yang belum pernah saya alami sebelumnya,” lapornya kemudian. "Saya terus mengalami pengalaman yang kuat demi pengalaman, dan saya tidak akan pernah bisa kembali ke kehidupan saya sebelum mulai mempraktikkan pekerjaan ini."

Jerry Kembali dari Ambang Kematian

Pada 14 Agustus 2015, Jerry sedang mengerjakan proyek di dek belakangnya. Saat dia membaca petunjuk arah, dia tiba-tiba merasakan sakit yang tajam tepat di bawah tulang dada. Dia pikir mungkin itu gas, jadi dia minum obat, tapi obat itu tidak kunjung sembuh. Sebaliknya, dia berbaring untuk beristirahat dan itu menjadi lebih buruk.

Pada saat dia mencoba untuk bangun, dia mulai kehilangan kemampuannya untuk berdiri dan berpikir dia akan pingsan. Saat rasa sakit menjadi lebih hebat dan napasnya semakin pendek, dia memanggil ambulans. Dengan sekuat tenaga, dia menyeret dirinya sekitar 15 kaki keluar ke jalan masuk sehingga paramedis tidak perlu menendang pintunya. Berlutut di jalan masuk, dia pingsan menunggu teknisi medis darurat. Ketika mereka tiba, mereka mengira dia mengalami serangan jantung dan segera mulai mengikuti protokol itu.

“Kalian tidak mengerti. Saya mengalami kesulitan bernapas, ”katanya kepada mereka. Kita harus segera ke rumah sakit. Jerry tahu apa yang dia bicarakan. Dia telah bekerja selama 34 tahun sebagai teknisi medis di ruang gawat darurat tempat mereka akan membawanya.

Jerry mengenal semua orang di UGD, dan begitu dia tiba, dokter, perawat, teknisi, dan spesialis mulai dengan panik menjalankan pekerjaan lab padanya. Ketika seorang dokter yang juga teman Jerry memberi tahu Jerry bahwa tanda bahaya selalu muncul dalam setiap tes yang dilakukan, Jerry tahu segalanya tidak terlihat baik. Satu tes khususnya sangat mengkhawatirkan; tingkat protease, amilase, dan lipase (enzim yang diproduksi oleh pankreas) adalah 4.000 hingga 5.000 unit per liter, jauh di atas norma sekitar 100 hingga 200. Mereka menempatkan Jerry di unit perawatan intensif.

“Rasa sakitnya segera memburuk, dan tidak ada obat yang mereka berikan kepada saya yang berhasil,” kata Jerry. “Mereka mengatakan kepada saya bahwa saluran ke kantong empedu saya telah tersumbat dan menyebabkan masalah pada pankreas saya. Yang terburuk, cairan mulai berkembang di paru-paru saya. Kapasitas pernapasan saya sekarang turun 80 persen di kedua paru-paru. Saat itulah dokter memasang ventilator untukku, dan aku tahu semuanya buruk. ” Dokter kemudian meminta timnya untuk "menyalakan TV ke Boston," memungkinkan dokter untuk melakukan telekonferensi langsung dengan dokter lain di rumah sakit yang lebih besar di kota besar terdekat.

“Selama saya bekerja di rumah sakit, saya hanya melihat TV ke Boston ditayangkan beberapa kali untuk trauma paling serius atau untuk orang yang sekarat,” kata Jerry. “Artinya mereka

tidak tahu apa yang sedang terjadi. Ketika seorang dokter yang Anda percayai selama bertahuntahun memberi tahu Anda bahwa mereka tidak tahu apa yang sedang terjadi.

. ” Sementara semua ini segala dokumen akhir masa pakainya yang perlu dia bereskan, sekaranglah waktunya untuk pulang dan mengambilnya. Dia pergi sambil terisak-isak.

Jerry segera menyadari bahwa dia harus mulai mengurus dirinya sendiri. Dia tahu bahwa jika dia membiarkan hormon stres mulai mengambil alih, dia tidak akan menang.

“Saya berubah dari seorang pria yang tidak pernah sakit selama bertahun-tahun, yang melakukan yoga sepanjang waktu dan makan dengan baik, menjadi tiba-tiba berada di ICU. Aku terus berkata pada diriku sendiri, Saya tidak bisa melalui jalan ini. Saya tidak bisa menyerah pada rasa takut —Jadi aku tidak. ” Sejak dia baru saja membaca buku saya Anda adalah Placebo, dia mulai berpikir, Saya harus mengubah pola pikir ini. Saya tidak bisa membiarkan pikiran-pikiran ini membuat lebih banyak kortisol masuk ke dalam tubuh dan mulai melakukan lebih banyak kerusakan pada apa yang tersisa dari saya.

Para dokter akhirnya menemukan bahwa Jerry memiliki massa besar yang menyumbat saluran di pankreasnya. Massa tidak membiarkan lendirnya mengalir, jadi semua yang ada di kelenjar itu mundur dan tumpah ke aliran darahnya. “Dokter“Dokter saya menemani saya selama tiga hari berturut-turut,” katanya. “Mereka memasang masker oksigen pada saya karena saya tidak bisa bernapas. Saya mendapat infus di kedua sisi, dan sementara itu, saya terus berpikir, Jaga pikiran Anda, rileks, masukkan sesuatu ke dalam bidang kuantum yang akan membantu Anda dan tidak menyakiti Anda, karena Anda sudah mengetuk pintu. Saya akan baik-baik saja. Ini juga akan berlalu. Aku akan baik-baik saja. “Setiap kali dia sadar, Jerry menempatkan energinya untuk mengatasi dirinya sendiri, mengubah keadaan nya, dan menciptakan hasil yang berbeda — terus-menerus menyesuaikan diri dengan potensi yang berbeda di bidang yang bersatu. Untungnya, dia punya kamar pribadi, memberinya banyak kesempatan untuk melakukan meditasinya kapan pun dia mau.

Jerry menghabiskan seminggu di ICU, dan pada akhir waktu itu ketika dia pindah ke unit perawatan progresif, masker oksigen hilang dan Jerry berjalan-jalan. Meski begitu, dia tidak bisa makan atau minum apapun selama sembilan minggu. (Jika dia makan sesuatu, atau bahkan

minum, pankreasnya akan melepaskan asam ke dalam tubuhnya, akhirnya membunuhnya.) Satu-satunya makanan yang dia terima adalah melalui selang.

Ketika Jerry dirawat di rumah sakit, beratnya 145 pound. Ketika keluar, beratnya 119. Ketika akhirnya pulang (masih dengan tiang infus), dia terus melakukan pekerjaan itu. Mendekati bulan Oktober, misa masih ada. Dokter menyarankan agar dia menemui spesialis di Boston untuk menjalani operasi. Karena Jerry adalah seorang profesional medis, dua hari sebelum operasi ia menyarankan tim medisnya untuk melakukan beberapa tes dan scan lagi dan dokter akan memiliki informasi paling mutakhir.

“Saya kenal semua teknisi x-ray, namun ketika mereka memberi tahu saya bahwa saya tidak lagi mengalami massa, saya tidak mempercayai mereka. Saya memanggil ahli radiologi dan dokter. Mereka terus berkata, 'Jerry, kami sedang melihat film Anda sekarang. Kami beri tahu Anda, tidak ada apa-apa di sana. Saya menelepon orang-orang di Boston untuk memberi tahu mereka bahwa tidak akan ada operasi. '”

Jerry kemudian menyadari bahwa dengan terus-menerus meningkatkan energinya, bergerak menuju perasaan sehat, dan mengubah pikiran dan keyakinan bahwa dia sakit menjadi pikiran dan keyakinan bahwa dia akan baik-baik saja, frekuensi yang lebih tinggi menyebabkan dia sembuh.

"Saya tidak akan membiarkan diri saya berpikir, Celakalah aku. Ini akan menjadi buruk. Saya terus mengerjakan ini setiap hari, sebanyak yang saya bisa. Saya menaruh pesan, niat, dan energi yang benar ke dalam bidang kuantum untuk menyembuhkan diri saya sendiri - dan akhirnya, saya melakukannya. ”

MENJADI DAMAI

Apa yang saya harap yang Anda dapat dari buku ini adalah bahwa tidak cukup hanya mengubah keadaan Anda hanya ketika Anda bermeditasi. Tidaklah cukup hanya dengan berpikir dan merasakan kedamaian dengan mata tertutup, dan kemudian membukanya dan

melanjutkan sepanjang hari dalam keadaan pikiran dan tubuh yang terbatas dan tidak disadari. Dalam banyak proyek dan studi pengumpulan perdamaian yang disebutkan di Bab 13 , ketika eksperimen selesai, seringkali kekerasan dan kejahatan yang berkurang kembali ke tingkat dasar semula. Ini berarti bahwa kita benar-benar harus menunjukkan kedamaian, yang mengharuskan kita untuk melibatkan tubuh kita, dan itu berarti kita harus beralih dari berpikir ke tindakan.

Setiap kali kita mengubah keadaan kita dan memulai hari kita dengan membuka hati kita pada keadaan terangkat yang menghubungkan kita dengan cinta untuk hidup, kegembiraan akan keberadaan, inspirasi untuk hidup, keadaan syukur bahwa masa depan kita telah terjadi , dan tingkat kebaikan terhadap orang lain, kita harus membawa, memelihara, dan menunjukkan energi dan keadaan itu sepanjang hari -apakah kita sedang duduk, berdiri, berjalan, atau berbaring. Kemudian, ketika peristiwa yang menjengkelkan terjadi dalam hidup kita di dunia ini, jika kita menunjukkan kedamaian daripada secara tidak sadar bertindak dengan cara yang dapat diprediksi, yang disebut cara reaksioner alami (mengungkapkan kemarahan, frustrasi, kekerasan, ketakutan, penderitaan, atau agresi), kita bukan lagi berkontribusi pada kesadaran dunia lama. Dengan memutus siklus itu dan mendemonstrasikan perdamaian dengan teladan, kita memberi izin kepada orang lain untuk melakukan hal yang sama. Karena pengetahuan adalah untuk pikiran dan pengalaman untuk tubuh, ketika kita beralih dari berpikir ke tindakan — dan mengalami emosi yang terkait dengan kedamaian dan keseimbangan batin — saat kita mulai mewujudkan kedamaian adalah ketika kita benar-benar mulai mengubah program.

Dengan menahan perilaku reaktif tersebut, dan dengan demikian tidak lagi menciptakan pengalaman dan emosi berlebihan yang sama, kita tidak lagi bertindak dengan sirkuit yang sama di otak. Inilah cara kita berhenti mengkondisikan tubuh untuk hidup dalam emosi pikiran yang membatasi diri, dan inilah cara kita mengubah diri kita sendiri dan hubungan kita dengan dunia di sekitar kita. Setiap kali kita melakukan ini, kita secara harfiah mengajari tubuh kita untuk memahami secara kimiawi apa yang telah dipahami pikiran kita secara intelektual. Inilah cara kita memilih dan menginstruksikan gen laten yang menyebabkan kita berkembang — tidak hanya bertahan hidup. Sekarang damai dalam kita dan kita sedang mengetuk pintu genetik secara biologis untuk menjadi persis seperti itu. Bukankah itu yang terus-menerus diberitakan oleh setiap pemimpin karismatik, santo, mistik, dan guru besar sepanjang sejarah?

Tentu saja, ini akan terasa tidak wajar pada awalnya untuk melawan pengondisian otomatis selama bertahun-tahun, kebiasaan tidak sadar, reaksi emosional refleksif, sikap terpancang, dan generasi pemrograman genetik, tetapi itulah tepatnya bagaimana kita *menjadi supernatural.* Melakukan apa yang terasa tidak wajar berarti melawan bagaimana kita semua telah diprogram secara genetik atau dikondisikan secara sosial untuk hidup ketika kita terancam. Saya yakin makhluk apa pun yang telah putus dari kesadaran suku, kawanan, atau sekolah untuk beradaptasi dengan lingkungan yang berubah pasti merasakan ketidaknyamanan dan ketidakpastian yang tidak diketahui. Tetapi jangan lupa bahwa hidup di tempat yang tidak diketahui berarti kita berada di alam kemungkinan.

Tantangan sebenarnya bukanlah untuk kembali ke tingkat biasa-biasa saja yang disepakati oleh kesadaran sosial yang berlaku hanya karena kita tidak melihat orang lain melakukan apa yang kita lakukan. Kepemimpinan sejati tidak pernah membutuhkan konfirmasi dari orang lain. Itu hanya membutuhkan visi yang jelas dan perubahan energi — yaitu, keadaan baru — yang dipertahankan untuk jangka waktu yang cukup lama dan dijalankan dengan kemauan yang cukup kuat sehingga menyebabkan orang lain meningkatkan energi mereka sendiri dan menjadi terinspirasi melakukan hal yang sama. Begitu mereka benar-benar meningkatkan diri dari keadaan terbatas mereka sendiri ke energi baru, mereka melihat masa depan yang sama dengan yang dilihat oleh pemimpin mereka. Ada kekuatan dalam angka.

Setelah bertahun-tahun saya mengajar orang tentang transformasi pribadi, saya tahu tidak ada yang berubah sampai mereka mengubah energi mereka. Faktanya, ketika seseorang benarbenar terlibat dalam transformasi, mereka cenderung tidak membicarakannya dan lebih cenderung menunjukkannya. Mereka sedang berusaha menjalaninya. Ini membutuhkan kesadaran, niat, tetap hadir, dan perhatian terus-menerus pada keadaan batin mereka. Mungkin rintangan terbesar bukan hanya merasa tidak nyaman tetapi juga merasa tidak nyaman, karena ketidaknyamanan adalah tantangan kita untuk tumbuh. Itu membuat kita merasa lebih hidup lagi pula, jika stres dan respons bertahan hidup adalah akibat dari ketidakmampuan untuk memprediksi masa depan kita (berpikir atau percaya bahwa kita tidak dapat mengendalikan hasil atau bahwa segala sesuatunya akan menjadi lebih buruk), maka membuka pikiran dan hati kita untuk percaya pada kemungkinan membutuhkan melawan ribuan tahun sifat bertahan

hidup yang tertanam secara genetik. Kita harus meletakkan hal yang selalu kita gunakan untuk mendapatkan apa yang kita inginkan agar sesuatu yang lebih baik terjadi. Bagi saya, itu adalah kebesaran sejati.

Jika kita bisa melakukannya sekali, mengganggu jaringan saraf yang disamakan dengan kemarahan, kebencian, dan pembalasan dan sebaliknya mengaktifkan jaringan saraf yang terkait dengan pengalaman merawat, memberi, dan mengasuh (dan menciptakan emosi yang sesuai), maka kita harus bisa melakukannya lagi — dan pengulangan pilihan-pilihan ini akan secara neurokimia mengkondisikan pikiran dan tubuh kita menjadi satu. Ketika tubuh mengetahui bagaimana melakukan ini serta pikiran, itu menjadi bawaan, akrab, mudah, dan sifat kedua. Kemudian, berpikir dan menunjukkan kedamaian, yang dulu membutuhkan kesadaran terfokus, menjadi program bawah sadar. Sekarang kita telah menciptakan keadaan baru yang otomatis damai, dan sekali lagi, itu berarti sekarang damai dalam kita.

Inilah cara kita menghafal tatanan neurokimia internal baru yang lebih besar daripada kondisi apa pun di lingkungan eksternal kita. Sekarang kita tidak hanya berdamai, tapi menguasainya, sekaligus menguasai diri dan lingkungan kita. Begitu cukup banyak dari kita dapat mencapai keadaan ini — begitu semua orang terkunci dalam energi, frekuensi, dan kesadaran tinggi yang sama — seperti gerombolan ikan atau kawanan burung yang bergerak sebagai satu kesatuan dalam tatanan terpadu, kita akan mulai bertindak sebagai satu pikiran dan muncul sebagai spesies baru. Tetapi jika kita terus bertindak sebagai organisme kanker yang berperang dengan dirinya sendiri, spesies kita tidak akan bertahan, dan evolusi akan melanjutkan eksperimen besarnya. Luangkan waktu dari kesibukan Anda untuk berinvestasi pada diri Anda sendiri, karena ketika Anda melakukannya, Anda berinvestasi untuk masa depan Anda. Jika lingkungan yang Anda kenal mengendalikan cara Anda berpikir dan merasa, inilah saatnya untuk mundur dari hidup Anda dan masuk ke *dalam* sehingga Anda dapat membalik proses menjadi korban kehidupan dan sebagai gantinya menjadi pencipta kehidupan. Setelah membaca buku ini, sekarang Anda tahu bahwa Anda dapat mengubah diri Anda dari *dalam* dan ketika Anda melakukannya, itu akan tercermin di dunia luar Anda.

Ini adalah waktu dalam sejarah ketika tidak cukup hanya dengan sederhana tahu; ini adalah waktu untuk tahu caranya. Menurut pemahaman filosofis dan prinsip ilmiah fisika kuantum, ilmu saraf, dan epigenetik, kita sekarang memahami bahwa pikiran subjektif kita mempengaruhi dunia objektif. Karena pikiran memengaruhi materi, kita terpaksa mempelajari hakikat materi pikiran; pemahaman kita kemudian memungkinkan kita untuk memberi makna pada apa yang kita lakukan. Jika pengetahuan adalah pendahulu untuk pengalaman, maka semakin banyak pengetahuan yang kita miliki tentang betapa kuatnya kita, serta pemahaman ilmu di balik cara kerja, semakin kita dapat memahami ketidakterbatasan potensi kita, baik sebagai individu maupun sebagai kolektif.

Karena kita terus-menerus memperdalam dan memperluas pemahaman kita tentang keterkaitan semua sistem kehidupan, dan karena kita masing-masing adalah kontributor di bidang bumi, saya yakin kita dapat bersama-sama menciptakan dan membimbing masa depan yang baru, damai, dan makmur di planet ini. Semuanya dimulai dengan membuat kebiasaan berlatih memimpin dengan hati kita, meningkatkan energi kita, dan mendengarkan informasi dan frekuensi cinta dan keutuhan yang lebih besar. Dengan usaha dan niat, kita harus mulai menghasilkan tanda tangan elektromagnetik yang koheren. Sama seperti menjatuhkan kerikil di danau yang tenang berulang kali, saat kita terus meningkatkan energi dan membuka hati, kita menghasilkan medan elektromagnetik yang semakin besar. Energi ini adalah informasi, dan kita masing-masing memiliki kekuatan untuk mengarahkan energi kita dengan niat untuk menghasilkan efek nonlokal pada sifat realitas.

Ketika kita mengarahkan energi kita sebagai pengamat, kesadaran, atau pikiran, kita dapat mulai memengaruhi materi — dengan kata lain, kita benar-benar dapat membuat pikiran kita Menjadi nyata. Ketika kita mempraktikkan konsep-konsep ini secara konsisten — mengubah tingkat energi kita dari keadaan bertahan hidup ke tingkat kesadaran, kasih sayang, cinta, syukur, dan emosi lain yang lebih tinggi — tanda-tanda elektromagnetik yang koheren ini saling berhubungan satu sama lain. Efeknya kemudian kita bisa menyatukan komunitas yang pernah dipisahkan oleh keyakinan bahwa kita hanya materi. Begitu kita mengubah keadaan kita dari bertahan hidup menjadi cinta, syukur, dan kreasi, maka alih-alih bereaksi terhadap kekerasan, terorisme, ketakutan, prasangka, persaingan, keegoisan, dan perpisahan (yang, omong-omong, media, iklan, video game , dan semua jenis stimulasi terus-menerus mengingatkan dan pemrograman kita untuk hidup di dalam), kita bisa berkumpul selama krisis. Kita tidak perlu lagi memecah belah, menyalahkan, atau membalas dendam.

Setiap kali kita bermeditasi sebagai komunitas global, kita menyebarkan gelombang cinta dan altruisme yang lebih besar dan lebih kuat ke seluruh dunia. Jika kita melakukan ini cukup sering,

kita seharusnya tidak hanya dapat mengukur perubahan energi dan frekuensi di seluruh dunia, tetapi juga mengukur upaya kita dengan perubahan positif dalam peristiwa yang terjadi di masa depan kita.

Maka, untuk membela keadilan dan perdamaian, pertama-tama Anda harus menemukan kedamaian di dalam diri Anda sendiri. Anda kemudian harus menunjukkan kedamaian kepada orang lain, yang berarti Anda tidak bisa membela perdamaian atau damai saat Anda berperang dengan tetangga Anda, membenci rekan kerja Anda, atau menghakimi atasan Anda.

Jika semua orang (dan maksud saya setiap orang) memilih perdamaian, dan jika kita bersatu pada waktu yang sama, bayangkan jenis perubahan positif yang bisa kita ciptakan di masa depan kolektif kita. Tidak akan ada konflik. Apa yang sama kuatnya adalah bahwa ketika kita adalah perwujudan perdamaian yang hidup, kita muncul sebagai sesuatu yang tidak dapat diprediksi oleh orang lain dan kemudian mereka memperhatikan. Berkat neuron cermin (kelas khusus sel otak yang menyala ketika kita melihat seseorang melakukan suatu tindakan), kita secara biologis terhubung untuk meniru perilaku satu sama lain. Teladan kedamaian, keadilan, cinta, kebaikan, perhatian, pengertian, dan kasih sayang memungkinkan orang lain untuk membuka hati mereka dan beralih dari keadaan bertahan hidup yang agresif dan menakutkan ke perasaan keutuhan dan keterhubungan. Pikirkan apa yang akan terjadi jika kita semua memahami betapa saling terhubungnya kita satu sama lain dan dengan lapangan, daripada merasa terpisah dan terisolasi: Kita mungkin benar-benar mulai bertanggung jawab atas pikiran dan emosi kita karena kita akhirnya akan memahami bagaimana keadaan kita memengaruhi semua kehidupan. Inilah cara kita mulai mengubah dunia — dengan terlebih dahulu mengubah diri kita sendiri.

Masa depan umat manusia tidak bergantung pada satu orang, pemimpin, atau mesias dengan kesadaran yang lebih besar untuk menunjukkan kepada kita jalannya. Sebaliknya, itu membutuhkan evolusi kesadaran kolektif yang baru, karena melalui pengakuan dan penerapan keterkaitan kesadaran manusia itulah kita dapat mengubah jalannya sejarah.

Meskipun tampaknya struktur dan paradigma lama sedang runtuh, kita seharusnya tidak menghadapinya dengan ketakutan, kemarahan, atau kesedihan, karena ini adalah proses di mana evolusi dan hal-hal baru terjadi. Sebaliknya kita harus menghadapi masa depan dengan

cahaya, energi, dan kesadaran yang sama sekali baru. Seperti yang telah saya sebutkan, yang lama harus hancur dan murtad sebelum sesuatu yang baru tumbuh subur. Integral dari proses ini tidak menyia-nyiakan energi kita dengan bereaksi secara emosional kepada para pemimpin atau orang yang berkuasa. Ketika mereka menangkap emosi kita, mereka menangkap perhatian kita, dan dengan demikian menangkap energi kita. Beginilah cara orang menguasai kita. Sebaliknya kita harus berpegang pada prinsip, nilai, dan keharusan moral seperti kebebasan, keadilan, kebenaran, dan kesetaraan. Saat kami mencapai ini melalui kekuatan kolektif, kita akan bersatu di balik energi keesaan daripada dikendalikan oleh gagasan pemisahan. Inilah saat membela kebenaran tidak lagi bersifat pribadi, tetapi melalui pemersatu dan membangun komunitas, menjadi universal.

Saya yakin kita berada di ambang lompatan evolusioner yang hebat. Cara lain untuk mengatakannya adalah bahwa kita sedang melalui inisiasi. Lagipula, bukankah inisiasi adalah ritus perjalanan dari satu tingkat kesadaran ke tingkat kesadaran lainnya, dan bukankah itu dirancang untuk menantang jalinan siapa kita sehingga kita dapat tumbuh ke potensi yang lebih besar? Mungkin ketika kita melihat, mengingat, dan sadar akan siapa diri kita yang sebenarnya, manusia bisa bergerak sebagai kesadaran kolektif dari keadaan bertahan menjadi keadaan berkembang. Saat itulah kita dapat muncul ke dalam sifat sejati kita dan sepenuhnya mengakses kapasitas bawaan kita sebagai manusia — yaitu memberi, mencintai, melayani, dan menjaga satu sama lain dan Bumi. Jadi mengapa tidak bertanya pada diri sendiri setiap hari, Apa yang akan dilakukan cinta?

Inilah kita sebenarnya, dan ini adalah masa depan yang saya ciptakan — masa di mana kita masing-masing *menjadi supernatural.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Konsel *Becoming Supernatural* keluar dari percakapan dadakan dengan kekuatan yang ada di Hay House beberapa tahun lalu. Sedikit yang saya tahu ketika saya sedang makan bersama dengan CEO Reid Tracy, CFO Margarete Nielsen, dan wakil presiden Patty Gift bahwa saya akan membicarakan beberapa ide yang telah saya pertimbangkan untuk sebuah buku baru.

Setelah direnungkan, saya pikir saya mungkin telah diatur. Hindsight adalah 20-20. Sesuatu yang saya katakan pasti membuat mereka terkesan karena seminggu kemudian, saya setuju untuk melahirkan sebuah buku yang akan didasarkan pada paradigma baru yang saya rasa akan membutuhkan usaha yang sangat besar untuk menulis dengan cara yang sederhana dan koheren. Akumulasi penelitian berkelanjutan, pengumpulan data yang sedang berlangsung, pengukuran dan analisis yang ketat, logistik organisasi yang ringkas, perencanaan acara, penjadwalan ribuan pemindaian ilmiah selama acara kami, dan berjam-jam dialog intens dengan para ilmuwan serta tim saya tentang pengukuran kami bukanlah untuk yang lemah hati. Karena begitu banyak dari apa yang kami amati berada di luar konvensi ilmiah, diperlukan banyak waktu untuk bertemu dengan saya — dan komitmen yang penuh semangat untuk membungkus pikiran kami di sekitar hal-hal baru semacam itu.

Dibutuhkan tipe orang yang hebat untuk tetap berada di jalur dan percaya pada visi yang ada di benak orang lain, terutama ketika abstraksi itu bahkan mungkin tidak jelas di benak mereka sendiri. Tetapi ketika ada keyakinan yang teguh akan kemungkinan yang dikombinasikan dengan hasrat untuk membuat sesuatu menjadi kenyataan yang nyata, keajaiban terjadi. Dan di situlah saya memiliki hak istimewa untuk bekerja dengan orang-orang luar biasa yang telah bersatu sebagai sebuah tim. Merupakan berkah sejati bagi saya untuk menjadi bagian dari budaya orang-orang yang luar biasa.

Sekali lagi, saya ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada keluarga Hay House atas kepercayaan dan kepercayaan mereka kepada saya. Sungguh menyenangkan menjadi bagian dari komunitas yang memiliki semangat kerabat yang menunjukkan kebaikan, dukungan, dan kompetensi seperti itu. Terima kasih Reid Tracy, Patty Gift, Margarete Nielsen, Stacey Smith, Richelle Fredson, Lindsay McGinty, Blaine Tod-field, Perry Crowe, Celeste Phillips, Tricia Breidenthal, Diane Thomas, Sheridan McCarthy, Caroline DiNofia, Karim Garcia, Marlene Robinson, Lisa Bernier, Michael Goldstein, Joan D. Shapiro, dan anggota keluarga lainnya. Saya berharap kita semua tumbuh dari bekerja bersama.

Terima kasih khusus kepada editor Hay House saya, Anne Barthel, yang menjalani hidup dengan keanggunan dan keanggunan seperti itu. Terima kasih atas kepedulian dan keahlian Anda selama berjam-jam — dan ketahanan Anda bersama saya. Saya tersanjung oleh kerendahan hati Anda.

Saya ingin berterima kasih kepada editor saya Katy Koontz dan Tim Shields karena telah memberikan begitu banyak. Kontribusi Anda untuk pekerjaan saya sangat luar biasa. Terima kasih telah bersedia menggali lebih dalam.

Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang telah berpartisipasi sebagai tim Encephalon saya atas layanan berkelanjutan mereka dalam mendukung saya. Terima kasih kepada Paula Meyer, Katina Dispenza, Rhadell Hovda, Adam Boyce, Kristen Michaelis, Belinda Dawson, Donna Flanagan, Reilly Hovda, Janet Therese, Shashanin Quackenbush, Amber Lordier, Andrew Wright, Lisa Fitkin, Aaron Brown, Vicki Higgins, Justin Kerrihard , Johan Pool, dan Ariel Maguire. Saya juga ingin mengakui pasangan dan rekan staf saya karena begitu pengertian dan tidak bersyarat dan untuk membiarkan orang-orang terdekat Anda meluangkan begitu banyak waktu dan energi untuk mengubah hidup orangorang bersama saya.

Khusus rasa syukur diberikan kepada Barry Goldstein, komposer hebat dari sebagian besar musik meditasi kita. Terimakasih telah membuatku jatuh cinta lagi pada musik.

Natalie Ledwell of Mind Movies telah memberikan banyak hal untuk tujuan kami. Saya menghargai hasrat Anda untuk transformasi serta persahabatan kita. Anda telah membantu saya mengubah banyak kehidupan.

Saya ingin menghargai sahabat saya, John Dispenza. Saya menghargai kesabaran dan antusiasme Anda. Saya menyukai karya seni interior, figur, dan desain sampul yang luar biasa. Bakat Anda benar-benar luar biasa.

Saya ingin berterima kasih kepada tim sains otak kami yang luar biasa dan brilian. Mereka adalah Danijela Debelic, MD; Thomas Feiner, direktur Institute for EEG-Neurofeedback; Normen Schack, OT, IFEN; Frank Hegger, OT, IFEN; Claudia Ruiz; dan Judi Stivers. Saya ingin berterima kasih atas kerja Anda yang luar biasa, kemampuan Anda untuk memberi dan melayani dengan energi vital, hasrat Anda untuk membuat perbedaan di dunia, dan pikiran serta hati Anda yang terbuka. Saya diberkati untuk mengenal Anda semua. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih atas kontribusi Anda dalam menyediakan semua pemindaian otak, untuk menyediakan peralatan yang canggih, untuk analisis Anda yang luar biasa, untuk mengumpulkan semua data, dan untuk meluangkan waktu dari kesibukan Anda untuk melakukan percakapan panjang dengan saya tentang apa yang alami dan apa yang supernatural. Yang terpenting, terima kasih telah mengajari saya dan mempercayai saya. Anda semua menghirup udara segar dan milik masa depan.

Selain itu, saya ingin memberi penghargaan kepada Melissa Waterman, BS, MSW, atas keahlian Anda dalam pengukuran GDV dan Sputnik kami. Terima kasih telah memberi begitu banyak dan membuat penelitian ini tersedia untuk saya. Dan untuk selalu muncul dan berada di sana.

Teriakan besar untuk Dawson Church, Ph.D., atas kejeniusan dan persahabatan Anda. Andalah yang juga percaya bahwa kami dapat mengubah ekspresi genetik pada orang biasa hanya dalam beberapa hari di lokakarya kami. Saya berterima kasih karena Anda berada di tim dan menjadi sumber kepraktisan ilmiah. Saya diberkati untuk mengenal Anda.

Terima kasih yang sangat khusus untuk Rollin McCraty, Ph.D., Jackie Waterman, Howard Martin, dan seluruh tim di HeartMath Institute. Kalian sangat berperan dalam penelitian kita dan tidak mementingkan diri sendiri dalam segala hal yang telah Anda berikan.
Saya diberkati oleh hubungan kita.

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada tim yang mengelola perusahaan pelatihan perusahaan saya. Mereka adalah Suzanne Qualia, Beth Wolfson, dan Florence Yaeger. Terima kasih telah mempertahankan visi bersama saya. Selain itu, saya memiliki penghargaan khusus kepada seluruh pelatih perusahaan saya di seluruh dunia yang bekerja dengan sangat rajin untuk menjadi teladan hidup perubahan dan kepemimpinan bagi banyak orang.

Saya ingin berterima kasih kepada Justine Ruszczyk, yang benar-benar meluangkan waktu untuk memahami pekerjaan ini secara mendalam. Terima kasih telah membantu saya dengan pengembangan beberapa program pembinaan. Saya menantikan jalan yang kita temui lagi.

Terimakasih kepada Gregg Braden karena telah menulis kata pengantar yang berpusat pada jantung dan kuat. Anda adalah contoh kehidupan nyata. Persahabatan kita sangat berharga bagiku.

Saya sangat berterima kasih kepada Roberta Brittingham. Anda masih tetap menjadi orang yang paling indah, misterius, dan berpusat pada hati yang pernah saya temui. Terima kasih atas cinta dan dukungan. Saya juga ingin menyampaikan penghargaan saya atas pekerjaan Anda dengan pembuatan kaleidoskop. Tidak ada orang lain selain Anda yang bisa membuatnya menjadi karya seni seperti itu.

Kepada anak-anak saya, Jace, Gianna, dan Shen, yang merupakan orang dewasa muda yang unik dan sehat, terima kasih telah begitu murah hati memberi saya waktu untuk mengikuti gairah saya.

Akhirnya, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada komunitas siswa kita yang terlibat dalam pekerjaan ini. Saya terinspirasi oleh banyak dari Anda. Kamu *Becoming Supernatural*.