

JOE DISPENZA: EGÉSZSÉGILEG - SPIRITUALITÁS A GYAKORLATBAN

Egy YouTube csatornán megosztott előadás szövege – 2017

Fordította Hering Marianna

Szeretném, ha odafordulnál a melletted ülőhöz, belenéznél a szemébe, és szeretném, ha bemutatnád magad, mint egy korlátok nélküli, végtelenül bölcs, erőteljes, örökkévaló, valóságteremtő lényt. Most szeretném, ha azt mondanád a melletted ülőnek, hogy többé nem teszel úgy, mintha korlátozva lennél. Mintha tele lennél félelemmel, mintha össze lennél zavarodva. Mintha boldogtalan és értéktelen lennél. Mivel csak úgy teszünk, tudod? És végül nézz a szemébe és mondd, zseni vagy, és hogy mindazt amit tanulsz, alkalmazni fogod az információ megtapasztalására. Gyerünk, meg tudjátok csinálni!

1986-ban történt. Egy triatlonon voltam Palm Springs-ben, Kaliforniában. A kerékpárversenynél tartottam. Épp egy kanyarhoz értem, és ahogy kanyarodni akartam, két biciklis volt a saroknál. El voltam foglalva a rendőrrel, aki a saroknál állt imígyen: a térdén volt a keze, aztán rám mutatott, és utasított, hogy kanyarodjak, így. Mindent megtettem, hogy a két biciklist kikerüljem. És egész idő alatt rajta tartottam a szemem. Ahogy kanyarodtam, ő háttal volt a forgalomnak, nem nézte, hogy ki jön mögötte. Bekanyarodtam, és hirtelen egy négy kerék meghajtású kocsit jött felém 90 km/óra sebességgel és belém jött hátulról. Egy 83 éves nő vezette, akinek valahogy lassúak voltak a reflexei. Amikor a földre estem, a lökhárító még jött felém, ezért megragadtam a lökhárítót, és így utaztam még kb 27 métert. Azután megállt és én legurultam az útról.

Ahogy ott feküdtem a hátamon, rájöttem, hogy ez nemcsak egy rándulás, húzódás volt. Éreztem, hogy a vér ömlis a mellkas üregbe. Bevittek a J.F.K. Kórházba, Palm Springs-be. Másnap reggel, ahogy felébredtem, - 12 óra tesz után - soha nem felejttem el, mert az egész oldalam oda volt tapadva az ágyneműhöz, mert sínben voltam. Jöttek a spriccelővel és bevizezték, majd lefejtették a huzatot rólam. Bejött az orvos és felrakta a röntgen felvételeket. Többszörös hátsócsigolya törésed van, 6 törött csigolyád, az egyik csigolyád több mint 60%-ban összeomlott, és a csigolyaív, amelyben a gerincvelő fut, összetört mint a pereg. Tehát nyomás volt a gerincvelőmön.

Ha néhány csigolyát összenyomsz, ahogy a fenekedre esel, a csontrészek összenyomódnak, de a tömegnek mennie kell valahova. Az én esetemben a gerincvelőhöz ment, és a csigolyák a T8-tól T12-ig, és L1 mind eltörtek. A T8-as csigolya volt több mint 60 %-ban összeomolva, és ez volt az, ahol a csigolyaív összetört. Az orvos tehát azt mondta, hogy ezen a problémán egy Harrington műtéttel szoktak segíteni. Ezt úgy csinálják, hogy levágják a hátsó részét a csigolyának, lefűrészelik, majd berakják a hosszú, rozsdamentes acél rudakat. Az én esetemben több mint 30 cm hosszú. A nyakamtól a háti gerinc végpontjáig. Miután odacsavarozzák, hogy stabilizálják a törést és kiszedjék a törött részeket, kivágnak egy kis darabot a csípőből, és a tetejére helyezik.

Ha láttam volna valakinek a röntgen, CT vagy MRI felvételét az én állapotomban, valószínűleg műtet javasoltam volna. De most rólam volt szó. Nem tudtam azonnal rohanni és megcsináltatni magamon ezt az agresszív beavatkozást. Másnap a vezető idegsebész jött be hozzám. És azt mondta, hogy igazából nem sok választásom van. Szükségem van a műtetre, a csigolyaívem eltörve, csont darabok vannak a gerincvelőmben, neurológiailag sok

problémám van. Muszáj valamit tenni azonnal. Ha nem vállalod a műtétet, akkor valószínűleg nem fosz

többé járni. Kérdeztem, hogy volt-e már valaki, aki nem vállalta a műtétet? Azt válaszolta, hogy a 26 éves praxisa alatt senki nem ment szembe ezzel a javaslattal.

Ezek után úgy döntöttem, hogy jobb lesz visszamenni San-Diegoba, ahol éltem. Jött a mentő és visszavitt a Scripps Kórházba. Amikor megérkeztem a Scripps Kórházba, a kórház orvos igazgatója tökéletesen úgy festett, mint az az orvos, akit a mamád szeretne. Őszülő haj, bajusz, köpeny, és sztetoszkóp a nyaka körül. Besétált, rámnézett és azt mondta: - Azonnal a műtőasztalra kell tennünk téged. Ha az én fiam lennél, mennél. Annyira hiteles és magabiztos volt, hogy hinni akartam neki. De azt mondtam, hogy nem vagyok kész meghozni ezt a döntést. Természetesen nagyon meggyőző és támadó volt, és azt mondta: Ha nem döntesz 2 napon belül, a csontjaid a legjobb képességük szerint elkezdnek gyógyulni, a csontdarabok és a kalcium kezd összekapcsolódni, csontjaid elkezdnek gyógyulni. Ha ezután akarod a műtétet, akkor előlről és hátulról is fel kell vágjunk, hogy egy radikális műtétet hajtsunk végre, és a halálozási arány igen magas. És kiment. Nem tudom, ti hogy vagytok velem, de a legrosszabb emberi szenvedés a döntésképtelenség. Ott feküdtem az ágyon aznap, azzal küzdve, amit intellektuálisan tudtam, - a gerinc biomechanikája - és küzdöttem azzal, amit a szívem mondott. 24 éves gyerek voltam akkor. Remek életem volt Dél-Californiában, és hirtelen megállt az életem. Tudod, hogy bajban vagy az életedben, amikor az emberek kötülötted.... Voltak orvos, természetgyógyász, csontkovács, lélekgyógyász, akupunktúrás barátaim, mind az ágyam körül. Tudod, hogy bajban vagy az életedben. Amikor valaki megveregeti a vállad, és azt mondja neked: - Tudjuk, hogy a megfelelő döntést fogod meghozni. Ami valójában azt jelenti: - Annyira örülök, hogy nem én vagyok a helyedben! Éreztem, hogy kényelmetlen nekik a helyzet, és elmentek egyenként.

Azon az éjszakán küzdöttem magammal órákig. Eldöntöttem, hogy még egy sebésznek kikérem a véleményét, mielőtt meghozom a végső döntést. És besétált ez a 188 cm magas, nagydarab, kb, 145 kilós ember. Ránézett a röntgen felvételemre és ezt mondta: - Figyelj, nem kell 30 cm-es rozsdamentes rudakat tenni a gerincbe. Betehetünk 20 cm-es darabokat a gerincbe, benne hagyjuk egy évig, aztán kivesszük és belerakunk 15 centis rudakat. Aztán kivesszük a 15 centis rudakat...Néztem, ahogy beszélt, aztán elkezdett eltűnni, és láttam magam életem végéig gyógyszereken élni, fogyatékosnak lenni. Gondoltam, Istenem igazából nincs mit vesztenem. Visszatértem a valóságba és azt mondtam: - Hé doki, nem gondolja, hogy az korlátozni fogja a hátcsigolyáimat a mozgásban? Azt mondta: - Micsoda? Nincs semmi mozgás a hátcsigolyáidban! Futólag ránéztem és azt gondoltam: - Lehet, hogy neked nincs mozgás a hátcsigolyáidban, de nekem annál több van! Harcművészeti stúdiót vezettem, és volt egy elég nagy jóga stúdió is csoportokkal. Abban a pillanatban valami világossá vált a számomra. Tudtam, hogy szóba sem jöhet a műtét. Aznap elhagytam a kórházat műtét nélkül és egy barátom házába mentem.

Egyezséget kötöttem magammal, miszerint két dolgot teszek: **Hittem abban, hogy az Erő, mely létrehozta a testemet, meg is tudja gyógyítani.** Nem történhet másképp. Egy Intelligencia lakozik minden egyes emberben, amit hívhatunk spirituális energiának, vagy csínek, vagy univerzális elmének, belső intelligenciának. **Létezik egy Intelligencia, aki életet ad nekünk.** A szíved két gallon vért pumpál percenként. Óránként pedig többszáz gallont.

Több mint százezerszer naponta 60 000 mérföld hosszúságú ereken keresztül. Az érrendszered mindössze 3%-a a testsúlyodnak. Minden másodpercben elvesztesz 10 trillió sejtet. Egyetlen

sejt 100 000 kémiai reakción megy keresztül másodpercenként. Szorozd be ezt azzal az 50-70 trillió sejtrel, ami a testedet felépíti.

Rájöttem, hogy úgysem megyek sehová, nem csinálok semmit, csak a hasamon feküdtem mozdulatlanul. **Egyességet kötöttem magammal. Hogyha ez az Intelligencia valóságos, elkezdek egy kapcsolatot kiépíteni vele.** Elkezdek társalogni vele. Adok neki egy tervet, egy sablont arról, hogy pontosan mit akarok. Ha létezik ez a tudatosság, és a tudatosság tudás, a tudás pedig figyelni valamire, észrevenni valamit, szóval, ha figyel rám, akkor adok neki egy nagyon tiszta képet. **Adok neki egy szennyezetlen képet és teljességgel jelen leszek.**

Tudod milyen amikor jelen vagy. Rendszerint tudják, hogy mikor vagy jelen ha gyerekeiddel, vagy a társaddal, vagy kapcsolatban. Amikor jelen vagy valakivel, figyelsz rá, és tudják, hogy jelen vagy. De azt is tudod, amikor valaki nincs jelen. Igaz?

Tehát azt mondtam: Figyelj....Adni fogok egy részletes újjáépítési tervet a gerincemhez. Csigolyáról csigolyára haladok és újjáépítem az egész gerincemet. **Ha elvesztem a figyelmemet, akkor nem teljes a kép.** Akkor megállok és kezdem az egészet előlről. Nos...Érdekes, hogy amikor válságban vagyunk, az időnk nagy részében arra koncentrálnak, amit nem akarunk, ahelyet amit akarunk. Csalódott voltam, türelmetlen, mérges és sértődött. Elkezdtem újraépíteni a gerincemet, haladtam a következő csigolyához. A következő dolog amire gondoltam az volt, hogy eladjam-e a házam.

Aztán újra kezdtem, és láttam magam a legsötétebb jövőben és megfigyelhettem a legrosszabb eredményt a legjobb helyett. Ha én vagyok a valóság kvantum megfigyelője, akkor tudatában kell lennem tudattalan gondolataimnak és figyelni kell az érzelmi reakcióimra.

Hat hét poklon mentem keresztül és hosszú órákat vett igénybe újra felépíteni hat csigolyámat

A második elhatározásom az volt, nem hagyok egyetlen olyan gondolatot sem elslisszolni a figyelmem mellett, amit nem akarok megtapasztalni. Ez volt lelkem sötét éjszakája. **Mindent, amit intellektuálisan, filozófiailag tudtam, mérlegre tettem valamiféle megtapasztalásért.** Ha az elképzelés igaz, akkor alkalmaznom, tapasztalnom kell valamit. **Így aztán minden reggel ébredés után újra felépítettem a gerincemet.** Két és fél három órába telt tisztán látni a képet. Irányítottam a gondolataimat és gyakoroltam újra és újra. Kb. a hatodik héten valami bámulatos történt. Végigmentem az egész mentális próbán az elejétől a végéig. Úgy mentem végig rajta, hogy egy pillanatra sem veszítettem el a figyelmemet. Jelen voltam teljes egészében. Amikor a végére értem, olyan érzés volt, mint megütni a teniszlabdát a legjobb helyen. Mint jól megütni egy golfabdát, vagy mint megfőzni egy jó kaját. Valami a helyére került. Attól a pillanattól fogva tudtam, hogy jó úton vagyok. Ami eddig 2,5- 3 órát vett igénybe, azt onnantól kezdve meg tudtam csinálni 1.5 óra alatt. Elkezdtem hát azon gondolkodni, milyen lehet újra látni a naplementét amit egész életemben biztosra vettem. Csak le akartam menni a tengerpartra és megnézni a naplementét. Vagy felülni és együtt ebédelni a barátaimmal. Vagy zuhanyozni. Olyan mindennapos dolgokat csinálni, amiket mindannyian biztosra veszünk.

Újra felépítettem a gerincemet. És – akkor még nem tudtam, – elkezdtem válogatni a különböző lehetőségek között. Amik a kvantum mezőben léteznek. **Elkezdtem szándékosan megtapasztalni a végeredményt.** És elkezdtem a jelenben magamévá tenni az érzést, hogy milyen lenne abban a jövőbeli helyzetben lenni. **Azt csináltam, hogy egyesítettem egy világos szándékot egy emelkedett érzellemmel. A testem pedig - mint a tudattalan elme – azt kezdte hinni, hogy a jövőbeli valóságban van a jelen pillanatban.** Szó szerint új géneknek adtam új jeleket új formában. **Mert a testem nem tudott különbséget tenni az életemben történt valóságos esemény által létrehozott érzelem, és a gondolatom útján, a testem részére fabrikált érzés között.** Hirtelen elkezdtem nagyon jelentős változásokat észlelni a testemben. Sokkal kevesebb fájdalmam volt. Kezdett olyan lenni mind a hangerő szabályozó, napról napra kevesebb lett. Észrevettem, hogy változtak a neurológiai tüneteim. Abban a pillanatban, hogy felismertem az összefüggést a között, amit belsőleg csináltam, és amit ennek hatására külsőleg megtapasztaltam, odafigyeltem arra, amit csináltam, és megtettem újra. Folytattam a gyakorlást.

A balesetemet követő 10. hét körül. - Pár héttel korábban azt mondták, hogy az államtól a csípőmíg gyógyfűzőbe tesznek, és ha valaha is képes leszek járni vagy felülni, viselnem kell ezt a fűzőt, mert a testem súlya a csigolyák összerogyását eredményezheti és lebénulhatok. Tíz és fél hét után amikor felébredtem, - nem tudom, hogy mondhatnám másképp -, amikor fölébredtem reggel, tudtam, hogy aznap fel fogok állni. **Visszatértem az életembe. 11-12 hét után bementem az irodámba, rövid időn belül pedig újra edzettem. Az alatt a 3 hónap alatt, amíg be lettem avatva valamibe, egyezséget kötöttem magammal. Ha újra képes leszek járni, az életem háralévő részében tanulmányozni fogom ezeket az elméleteket.** Érdekes, hogy nekünk emberi lényeknek, - ahogy Gregg elmondta ma reggel – ahhoz, hogy felébredjünk, szükségünk van egy ébresztőre. Számomra ez volt az ébresztő. Visszatértem hát dél-californiai életembe, és nem voltam már ugyanaz az ember. Nem tudtam reklamálni semmi miatt a barátomnak. Miről tudtam volna panaszkodni? Én voltam a legboldogabb ember a világon. Nem tudtam kapcsolatot fenntartani emberekkel olyan, régen értékesnek vélt témákkal kapcsolatban, amik régen értékesek voltak, mivel megváltoztam.

Rengeteg időm volt gondolkodni. Visszatértem az életembe, rövid időn belül az északnyugati partra költöztem és visszavonultam a világtól. Tanulmányoztam a spiritualitást, és meg akartam érteni, hogy ki is vagyok én, - ahogy megtanultátok ma reggel. Mit csinálók én itt? És miről szól ez az egész?

Szenvedélyemmé vált a tudomány. Ahogy mondtam reggel, amikor kezdtük. **A tudomány számomra a miszticizmus nyelve. Abban a pillanatban, ahogy elkezdesz a hagyományról, a kultúráról a vallásról beszélni, megosztod a hallgatóságot. A tudomány igyekszik egyesíteni a közösséget. Ha egyszerűen van tálalva, hatalmat ad az embereknek maguk felett. Kijönnek a barlangjukból és alkalmazzák azt, hogy meglássák, hogy képesek alkalmazni ezt a filozófiát. Megérthetik az igazságot és a bölcsességet mögötte.**

Egy idő után kezdtem nagyon türelmetlen lenni. Tudni akartam, hogy vannak-e más emberek a világon, akik betegek voltak valamilyen módon, és akik hirtelen jobban lettek akár hagyományosan, akár alternatív módon voltak kezelve. Tudni akartam, hogy mi volt az OK, ami létrehozta az OKOZATOT. Kb 17 országba elutaztam és megkérdeztem az embereket, akiket rákkal, cukorbetegséggel, szívproblémákkal, ritka genetikai elváltozásokkal diagnosztizáltak, és akiknek az orvostudomány nem tudott megoldással szolgálni. Lupus,

sclerosis multiplex. Ezeknek az embereknek hirtelen nagy változás állt be az egészségi állapotukban. Tudni akartam az összefüggést az OK és az OKOZAT között.

Elkezdtem írni első könyvem (Evolve your brain – the science of changing your mind), és szenvedélyemmé vált az idegtudomány és amit ezek az emberek tettek elméjükkel. Ebben az időben mutatták be a „MI A CSUDÁT TUDUNK A VILÁGRÓL?” - című filmet. A film írója, producere és rendezője megkeresett és azt kérdezte, hogy akarok-e a filmben szerepelni. Arról szól, hogy egyesítsük a kvantumfizikát az idegtudománnyal, a neuroendokrinológiával és a genetikával. Beszélünk az érzelmekről, a múlttól, és arról, ahogy az emberek érzékelik a valóságot. Nem gondoltam semmit róla, mondtam, persze, benne vagyok. Miután elkészült a film, kezdtek hívogatni, és azt mondták, hogy rock sztár leszek. Mondtam, hogy én nem akarok rock sztár lenni. Mondták, rock sztár leszek, én meg mondtam, hogy nem akarok az lenni. Egy éjszaka alatt szenzáció lett a film szerte a világon. A film után sok személyes változáson mentem keresztül. Amikor abban a helyzetben vagy, hogy információt adhatsz az embereknek, egyben el kell magadat különíteni attól az ideáltól, amit a világ elvár tőled, és kialakítani a saját ideálokat. Eljutottam arra a pontra, amikor olyan elfoglalt lettem, hogy nem is gyakoroltam azt, amiről beszéltem. Ez egy jó lehetőség volt számomra, hogy elszigeteljem magam a világtól, és újra értékeljem, ami fontos a számomra. Megírtam és befejeztem az EVOLVE YOUR BRAIN könyvet.

Négy fontos dolog volt közös ezekben az emberekben, akiknél spontán gyógyulás következett be.

Az első természetesen az volt, hogy **minden egyes ember**, akit meginterjűvöltem, **teljes bizonyossággal tudta és megértette, hogy létezik egy Intelligencia aki életet adott nekik. És akivel fel kell venniük a kapcsolatot.** Akivel kommunikálniuk kell, és ki kell alakítaniuk egy kétirányú kapcsolatot. Hogy létezik egy láthatatlan erő, az erő bennük, aki életet adott nekünk. Szakítottak időt, hogy kapcsolatba lépjenek vele. **És adjanak neki egy tervet, egy mintát. Azután kitérték a szívüket és megadták magukat a magasabb tudatnak.** És arra kérték, hogy oldja meg oly módon, ahogy a legjobb lesz nekik. Mindez nagyon fontos volt nekik. **Gyakorlatilag azt mondták: Amikor az én akaratom harmonizál a te akarattal, amikor az én elmém harmonizál a te elméddel, és amikor az én élet iránti szeretetem és megbecsülésem harmonizál a te élet iránti szeretetteddel és megbecsüléssel, válaszolnod kell a hívásra.**

Ezek hétköznapi emberek voltak, nem apácák, szerzetesek, papok és rabbik. Nem voltak tudósok, néhányuk az volt, de legtöbbször átlagember volt, mint te meg én.

A második dolog ami közös volt bennük, hogy **megértették, hogy a saját életükkel és saját energiájukkal való rossz gazdálkodás (gondolkodás) okozta a betegségüket.** Hogy az életük nagy részét fájdalomban, félelemben, ellenséges viszonyban, haragban élték, és ezek a múltbeli tapasztalatok útján kialakult érzések, amiket még mindig hordoztak magukban, ezek az érzések bizonyos gondolatokat ébresztenek, amik megerősítenek bizonyos érzelmeket, és azok az érzelmek bizonyos gondolatokat ébresztenek. **Ahogy érzés és ahogyan gondolkodsz, létrehozza a LÉTÁLLAPOTODAT.** Azt mondom, hogy a gondolatok az agy és az elme nyelve, az érzések pedig a test nyelve. Ezek az emberek tehát beleragadtak az azonos gondolkodás – érzés körforgásába olyan hosszú ideig, hogy aztán a megszokott létállapotukká vált. Azt mondták, hogy el kell hagyniuk a megszokott önmagukat. A gondolkodás – érzés, érzés – gondolkodás ciklus nagymennyiségű ismétlése egy idő után arra

készíti a testet, hogy memorizálja az állapotot csakúgy, mint a tudatos elmme teszi. **Amikor a test az elmévé válik, akkor SZOKÁSRÓL beszélünk.** A szokás az, amikor a tested az elméd. 35 éves korodra a személyiséged 95%-a memorizált viselkedés, érzelmi reakció. Hit és felfogás, ami úgy viselkedik, mint egy tudatalatti computer program. Tehát amikor az emberek változni akarnak, és az 5%-ot adó tudatos elméjüket használják a 95% memorizált tudatalattival szemben, abban a pillanatban, ahogy van egy világos gondolatuk, vagy valamire reagálnak a környezetükben, visszatérnek a régi énjükhöz, és a program újra indul. **Ha a SZOKÁS nem más, min amikor a test elmévé válik, akkor az igazi változáshoz felül kell emelkedni a testeden. Felül kell emelkedni az érzelmi emlékeken.** A függőségeken, a szokásokon, a viselkedésen, amik a régi énhez kötnek.

Megtanultam ezektől az emberektől, hogy **amikor a régi éntől megyünk az új én felé, át kell kelnünk a „Változás folyón”.** Abban a pillanatban, ahogy elhagyjuk a régi gondolkodást, a régi cselekvést, a régi érzéseket, abban a pillanatban, ahogy tudatára ébredünk tudattalan énjünknek, ez az a pillanat, amikor belépünk a Változás-folyóba. Abban a pillanatban, ahogy belépünk a Változás-folyóba, nem érezzük magunkat a réginek. A legtöbb ember, amikor nem érzi magát a réginek, a teste, ami elmévé vált, küld egy jelet vissza az agynak, hogy kezdjen úgy gondolkodni, ahogyan az elmúlt 20 év során érzett. **Amikor tehát megszakítjuk a kémiai folytonosságot, a test- mint-elme azt akarja, hogy visszatérjünk az ismerős régi létállapothoz.** Ha hallgatunk ezekre a gondolatokra, mintha igazak lennének, azok a gondolatok mindig ugyanazokhoz a választásokhoz vezetnek. Ugyanazok a választások ugyanolyan viselkedést eredményeznek. Ugyanazok a viselkedések mindig ugyanolyan élményekhez vezetnek. Ugyanazok az élmények ugyanolyan érzésekhez vezetnek. És a személy azt mondja: ez helyesnek érződik. Pedig csak ismerősnek érződik. **Amikor a régi éntől megyünk az új én felé, akkor bekövetkezik a régi én biológiai, neurológiai, kémiai és genetikai halála.** A régi én biológiai hervadása, leépülése történik, **ami egy érzéshez kötődik.** Amikor megérted, hogy a Változás-folyóba lépés után többé nem érzed magad a réginek, és a tested a saját függőségétől válik meg érzelmileg, akkor ebben az ürességben ismeretlenben a jóslás egyetlen módja, ha megteremted önmagad.

Ezek az emberek valami bámulatosat csináltak. Elkezdtek új ént létrehozni. Ez volt a harmadik dolog amit megértettek, hogy el kell kezdeniük másképp gondolkodni. Egy nap 60-70 ezer gondolat fordul meg a fejünkben. Ennek a 60-70 ezer gondolatnak a 90%-a ugyanaz, ami tegnap volt. **Ugyanazok a gondolatok ugyanazokhoz a választásokhoz vezetnek, igaz? Ugyanazok a választások ugyanazokhoz a viselkedéshez vezetnek. Ugyanazok a viselkedések ugyanolyan élményeket eredményeznek. Ugyanazok az élmények ugyanolyan érzelmeket váltanak ki. Ugyanazok az érzelmek ugyanolyan gondolatokat hoznak létre. EZT HÍVJÁK SZEMÉLYISÉGNEK.** Személyiséged hozza létre személyes valóságodat. Ennyi! A személyiséged pedig abból tevődik össze, ahogy gondolkodsz, ahogy cselekszel és ahogy érzel. A jelenlegi személyiséged, aki ma itt ül, létrehozta a **jelenlegi személyes valóságát, ami ÉLET-nek nevezünk.** Ami azt jelenti, hogy ha egy új személyes valóságot akarsz létrehozni, akkor **el kell kezdened gondolkodni azon, hogy mit gondolsz.** Így van? És megváltoztatni azt. Igaz? El kellene kezdened odafigyelni, a szokásaidra, a viselkedésedre, és tudatossá válni velük kapcsolatban. Rájöttem, hogy a **legtöbb ember ugyanazzal a személyiséggel akar egy új személyes valóságot teremteni.** Az úgy nem működik. Szó szerint más emberré kell válnunk. Tehát egyet kell értened velem, hogy ez az összes információ, amit ma itt megtanulsz, új gondolatokat kelt. Igaz? Új gondolatok új választásokhoz vezetnek. Új választások új viselkedéshez vezetnek. Új élmények új érzéseket

keltenek Igaz? Új érzések pedig új gondolatokra serkentenek. Ezt hívjuk evolúciónak. Így van? Azok az érzések tehát, amelyekről Gregg reggel beszélt,

Az emberek nagy része a nyugati világban az életüknek nagy részét a stressz okozta hormonokban éli. A stressz az, amikor a tested nem homeosztázisban van. Vészreakció, amit a tested ösztönösen tesz, hogy visszatérjen a normális állapotba. Ez az első meghatározása a rugalmasságnak. Három fajta stresszről beszélhetünk. **Fizikai stressz,** sérülés, baleset, esés, trauma. **Kémiai stressz,** vírusok, baktériumok, nehézfémek, vércukorszint, hormonok, másnaposság, ételek. **Érzelmi stressz:** forgalmi dugó, internet kapcsolat, második házkölcson, egyedülálló szülő, nyugdíj. Ezek mindegyike kizökkenti az agyat és a testet egyensúlyából. A természetben található minden organizmus el tud viselni rövidtávú stresszt. Ha a szarvast egy csapat prérifarkas kergeti, és a szarvas lefutja a farkasokat, 15 perc múlva újra legelni kezd, és a stressznek vége. Az emberi lények mások. **A vészreakciót fel tudjuk kapcsolni pusztán gondolattal.** Gondolkodhatsz egy jövőbeli élethelyzet legrosszabb kimenetelén, és mivel **az ember privilégiuma, hogy a gondolatot előbbé tudja tenni mint bármi mást,** fókuszálhatunk arra a lehetőségre addig, amíg minden mást kizárunk. **Kibillentheted a testedet az élettani egyensúlyból egy puszta gondolattal. És a tested, mint a tudatalatti elme elhiszi, hogy azt az élményt éli át a jelen pillanatban.** Föleleveníthetünk múltbeli keserű élményeket, amik bevésődtek a szürkeállományunkba, és varázsütésre életre keltjük őket, és abban a pillanatban valóságnak számítanak. A stresszhormonok - hosszú távon – aktíválnak géneket, amik betegségeket okozhatnak. Nincs olyan élőlény, amely képes elviselni a vészhelyzet üzemmódban élést hosszú távon. Gondoljunk ezen. A vészreakciót előidézheted egy gondolattal. Hányan tették már meg? Megtették? **Ezt jelenti embernek lenni. Tudjuk, hogy a sztreesszhormonok működésképtelenné teszik a géneket, amik aztán betegséghez vezetnek. Ez azt jelenti, hogy gondolataid beteggé tehetnek.** Most jön a kérdésem. Ha a gondolataid beteggé tehetnek, képesek a gondolataid egészségessé tenni? Igen! A megfelelő hallgatósághoz beszélek. A sztreesszhormonok energia bombát adnak az agynak és a testnek. **Ez olyan, mint a narkózis. Droggá válik és az emberben nagyfokú függés alakul ki az adrenalin és a sztreesszhormonok iránt. Az életükben lévő problémákat és kondíciókat használják fel arra, hogy újra megerősítsék a függőségüket. És hogy emlékezni tudjanak arra, aminek képzelik magukat.** A rossz kapcsolatokra, a rossz munkára, a borzasztó körülményekre. Minden a régi, mert az embernek szüksége van az érzelmi függőségének újra megerősítésére. Mert – Isten bocsássa meg -, semmit nem tudnának érezni. **Ha tehát a stresszhormonok narkóvává válhatnak, és a vészreakciót mozgásba hozhatjuk egy puszta gondolattal, akkor a gondolataink rabjává válhatunk.** Hányan tudnak követni? Ha tehát a saját gondolataid rabjává válsz, amikor eljön az idő a változásra, érthetővé válik, hogy mint egy függő, abban a pillanatban, ha nem gondold tovább azt a bizonyos gondolatot, ami bizonyos vegyi anyagok termelődését igézi elő, hogy bizonyos módon érezd magad, és azok az érzések ugyanazokat a gondolatokat keltik, amikor bizonytalan gondolatod támad, akkor elkezdesz úgy is érezni. Így van? Naaa...És abban a pillanatban, hogy bizonytalannak érzed magad, ennek megfelelően még több ilyen gondolatod támad Igaz? És 21-30 évig csinálva elég ismerőssé válik, igaz? Aztán azt mondod: bizonytalan vagyok. Amikor azt mondod, ÉN valami VAGYOK, akkor az elmédet és a testedet a végzete felé vezényeled. Ha tehát a test a bizonytalanság elméjéhez van kötve, nem gondold, hogy abban a pillanatban, amikor elhagyod a bizonytalanság gondolatát, és többé már nem huzalozod – tüzeled az áramköröket az agyban, és nem termelsz olyan kémiai anyagokat, amitől úgy is érzed magad, nem tudod, hogy a tested azt fogja tenni....hogy mit? Feltekint az agyra és azt mondja: Hejj! Én módosítottam a

receptoraimat neked. Már 20 éve így csináljuk. Én számítok azokra az anyagokra. Most tényleg abba akarod hagyni?! És jeleket kezd küldeni az agyba. **A legnehezebb rész a változásban, hogy nem választod azt az utat, amit korábban.**

Ezek az emberek megértették, hogy 20 év gyűlölet, vagy 30 év harag, vagy 15 év félelem és bizonytalanság volt a betegségük oka. Az érzések és érzelmek a múltbeli élmények végeredményei. És jobban emlékszünk az élményekre, mert emlékszünk rá, hogyan éreztünk. **Ha a környezet jeleket küld a génnek,** és a környezet kémiai reakciót hoz létre, akkor amíg minden nap ugyanúgy érzel, addig nem jön új információ a környezetből, és te ugyanazoknak a géneknek küldöd a jeleket. Tehát a harag, az agresszió, a sérelem, a rosszindulat, a reménytelenség, az erőtlenség, a depresszió, a büntudat és szégyen érzése mind ismerős számunkra, mert megtapasztaltuk a hozzájuk kapcsolódó eseményeket. **Ha ezek az érzések a stresszhormonoktól származnak, és folyton kibillented testedet az egyensúlyból, akkor ez az egyensúlyhiány lesz az új egyensúly, és te valamilyen betegség felé tartasz.** Ezek az emberek tehát felismerték, hogy változtatniuk kell rajta. Amikor reagálunk valamire, vagy valakire az életünkben, a kémiai állapotunkban mindig változás áll be. Megváltozunk valamilyen módon. Ha nem tudod, hogyan kontrolláld az érzelmi reakciódat azzal az eseménnyel kapcsolatban, és a refrakter periódus eltart órákig vagy napokig, akkor azt KEDV-nek hívják. Mi a baj? ...Rossz kedvem van. Tényleg? Miért? – Azt hittem, sose kérdezed meg. Ez a dolog 5 nappal ezelőtt történt velem. És azóta az érzelmi reakcióim hatása alatt vagyok. Ha hagyod, hogy a refrakter stádium eltartson hetekig vagy hónapokig, akkor azt TEMPERAMENTUM-nak hívják. Miért olyan mérges? Nem tudom. – Miért vagy olyan mérges? – Ez az élmény 9 hónappal ezelőtt történt velem, és azóta ugyanannak az érzelmi reakciónak a hatása alatt vagyok. Egyetlen hosszú refrakter periódus. Ha ez évekig is eltart, akkor azt SZEMÉLYISÉGJEGY-nek hívják. Hány ember hiszi, hogy gondolkodásmódjának köze van az életéhez? Hiszitek ugye? Ha az érzések és az érzelmek a múltbeli élmények eredményei, jobban tudsz emlékezni a múltbeli eseményekre mert emlékszel, hogy éreztél akkor. Így van? **Ha nem tudsz nagyszerűbben gondolkodni, mint ahogy érzel, vagyis az érzések a gondolkodás értelmévé válnak, akkor a jövőben vagy a múltban gondolkodsz?** – **A múltban.** Amíg a múltban gondolkodsz, miből teremtesz többet? – **A múltból.** A valóság kvantum modellje még mindig érvényes. Ha minden nap ugyanúgy érzel, akkor az azt jelenti a biológiai modell értelmében, hogy semmi új nem történik az életedben. Így van? – **Hány potenciál létezik a kvantum mezőben? – Végtelen.** – Mennyi? **Vagyis minden új élménynek egy új érzelemmel kéne társulni, igaz?** Végtelenül boldognak és csodálatosnak kellene érezni magad! Vagy izgatottságot, ihletet, hálát, és megbecsülést. Emelkedett hangulatot. De ugyanazokkal az ismerős érzésekkel élni azt jelenti, hogy semmi új nem történik az életedben. **És a test – mint az eszméletlen elme -, amíg ugyanazokban az ismerős érzésekben élünk, azt hiszi, hogy ugyanazt a múltbeli élményt éli át minden nap, minden héten és minden évben. Ha a test annak az érzelemnek az „elméjévé” válik, akkor a test szó szerint a múltban él.** Nem tudunk új jövőt teremteni, ha a múlt érzelmeihez kötődünk. Ezek az emberek felismerték, hogy senki és semmi nem éri meg, így tenni. **A stresszhormonok jóváhagyják az egónak, hogy önzők legyünk.**

Amikor egy állat veszélyeztetve érzi magát a környezetében, akkor az egyed dolga a vészhelyzetben és a túlélés érdekében, hogy gondoskodjon az én-ről. Mi pedig **az énünket testként azonosítjuk az időben és a környezetben.** Amikor a zebra menekül az oroszlán elől, akkor 3 dolog foglalkoztatja:

1. a teste : jó ha figyelek rá, gondoskodom róla;

2. a környezete: hová mehetek

3. az idő: mennyi időre van szükségem, hogy odaérjek

Amikor te és én a stresszhormonok koktélijával élünk, akkor a testünk megszállottjai vagyunk. A hajunk, az arcunk, a súlyunk, ...a problémáink ma környezetünk problémái. Amink van és amink nincs. És az idő megszállottjai vagyunk. **De ez nem az, aki vagy. Amíg a stresszhormonokból élsz, addig anyagelvű (materialista) vagy.** Mivel a stresszhormonok elhitetik velünk, hogy a külső világ valóságosabb mint a belső. Ezeknek a hormonoknak a hatására teljesen elkülönülve érezzük magunkat a lehetőségektől. Miért? – Azért, mert a mikor üldöz az orosz lány, nincs idő teremteni. Nem a megfelelő idő bízni és tanulni. Ez a vészhelyzet ideje. Az emberek nagy része a nyugati világban életének nagy részét azzal tölti, hogy felkészíti magát a „legrosszabb esetre” és védik magukat ellene. A múlt alapján akarják a jövőt megjósolni. Amikor úgy történik, azt mondják: - Velem kell cselekedned. Látod milyen okos vagyok. Mi van, ha nem történik meg? Azt nevezik szorongásnak, álmatlanságnak. **Amikor a stresszhormonok vezérelnek minket.** És a valóságot az érzékszerveinken keresztül határozzuk meg, akkor anyagi szemléletűvé válunk. Mert **különállónak érezzük magunkat a lehetőségektől, és minden figyelmünket a testünkre, a környezetre és az időre fordítjuk.** Másképp fogalmazva, kvantum perspektívából nézve az atom 99,9999%-a energia és információ. Mi pedig a figyelmünket a részecskére 0,000001% fordítjuk. És elmulasztjuk a lehetőségeinket.

Ezeknek az embereknek egy válságot kellett megélniük, hogy végre elvonják figyelmüket a külvilágról és kezdjenek fontosabb kérdéseket feltenni. Ki vagyok én, ? Mi a legnagyobb megnyilvánulásom? Min kell változtatnom, hogy boldog legyek? Ki az a történelemben, akit csodálok, és akire hasonlítani akarok? És kezdtek azon elmélkedni, spekulálni, hogy kivé válnak, amikor jobban lesznek. **Annak a pusztá tudatától, hogy kivé válhatnak, az agyuk el kezdett változni. Amikor egyesítesz egy tiszta szándékot, (a szándék egy gondolkodási folyamat) egy emelkedett érzellemmel, (ami egy szívből jövő folyamat), akkor egy új létállapotba lépsz.** Ahogy minden nap emlékeztették magukat arra, hogy kik nem akarnak lenni többé, és emlékeztették magukat arra, hogy kik akarnak lenni, arra készítették az agyukat, hogy új sorrendben, új mintázatban, új kombinációban kezdjen tüzelni. **Amikor az agyadat arra készítették, hogy eltérő módon működjön, akkor megváltoztatod az elméd.**

Az idegtudomány szerint elme = az agy akcióban. Az agy munkában. Tehát emlékeztették magukat minden nap arra, hogy kik akarnak lenni és kezdtek új áramköröket tüzelni és huzalozni az agyukban, amik aztán alapját képezték annak, amivé váltak. De itt a lényeg: Azt mondták, hogy nem kelnek fel a meditációból addig, amíg úgy nem éreznek, mint az a személy. **Az emberi lét privilégiuma, hogy a gondolatot mindennél valóságosabbá tudjuk tenni.** Amikor az elméljükben lévő gondolatot „megtapasztalták”, a szívük kezdett megnyílni, és a testük - mint a tudattalan elme – azt kezdte hinni, hogy már az jövőben van a jelen pillanatban, és szó szerint új géneknek adtak jeleket, új formában, - megelőzve a környezetet. Kezdték megszeretni magukat. És köszönetet mondani, még mielőtt manifesztálódott volna. A hála érzelmileg azt jelenti, hogy az esemény már meg is történt. Megízlelhették a testükkel a jövőt a jelen pillanatában. Ezt minden nap megismételték. Leépítették az érzelmeiket, amik a régi énjükhöz kötöttek

őket és hozzá igazították a testet az új elméhez és érzelemhez. A szívük kezdett megnyíltni, és önzőből önzetlenné váltak. Túlélő módból teremtő módba váltottak.

Amikor már nem a régi módon gondolkodtak és éreztek, áttértek a negyedik minőségbe, hosszabb időre elvesztették az idő és térézetüket, annyira valóságos volt nekik, ami a belső világukban történt, hogy amikor kinyitották a szemüket és azt hitték 20 perc telt el, valójában 1 óra 20 perc telt el. Amikor így tettek, akkor a nagyszerű előagy, az ember legnagyobb vívmánya, a homloklebeny, a kreatív központ, az agynak minden részével kreatív összeköttetésben volt.

Amikor nyitott kérdéseket teszel föl, mint pl. Mi lenne, ha? ...Hogy kéne hogy legyen? A homloklebeny mint egy jó karmester kitekint az egész agy felszínére, elkezd kiválasztani a neuronok különböző hálózatait, és tökéletesen összeilleszti őket, hogy létrehozzon egy új elmét. Abban a pillanatban, hogy az agy elkezd tüzelni, a homloklebeny létrehoz egy képet, **Ezt a képet nevezzük SZÁNDÉK-nak. Amikor ez a kép mindennél valóságosabbnak tűnik, és inspirál téged, a tested már nem a múltban él, hanem a jövőben.** Minden nap, amikor már nem tüzeltek és huzalozták ugyanazokat az áramköröket az agyukban, és nem adták a jeleket ugyanazoknak a géneknek ugyanazon a módon, először stagnáltak, utána pedig kezdték visszafordítani a folyamatot. **Új létállapot = új személyiség. Az új személyiség pedig létrehozza az új személyes valóságot.**

Az első könyvem (Evolve Your Brain) és a „Mi a csudát tudunk a világról” című film után a leggyakoribb kérdés az volt, amikor utaztam a világ körül, - Hogy kell csinálni? Miért olyan nehéz változni? Te mit csinálsz?

Kezdtünk Workshop-okat tartani a világ minden táján. Csináltunk egy bevezető szintet. Felhasználtuk a tudományt, az agyhullám technológiát, a szív koherenciáját, **hogy az emberek megértsék, milyen nagy hatalmuk van.** A film után kezdtünk Workshop-okat. Az első évben, úgy 3. és 4. hónapok után találd ki mi történt? Semmi. Hogy miattam volt-e, vagy valami mésért, de nem sok minden történt. Kb. másfél év után kezdtük kapni az e-mail-eket. Jöttek az emberek az eseményre, e-mail-jük első sora mindig ugyanaz volt: „Nem fogod elhinni...” Az apám iránt érzett 20 évi gyűlölet után elhatároztam, hogy nem fogok gyűlölködni tovább. És a betegségem elmúlt. Mit tudsz erről? Új géneknek kezdtem jeleket adni új módon? **Az emberek keztek felismerni az összefüggést azzal, amit csináltak. Következtesen gyakorolták. Nem azért, mert így kellett tenniük, hanem mert így AKARTÁK csinálni.** Mert elhitték, hogy lehetséges. **Ha tudnád, hogy te vagy a valóság teremtője, ha a zsigereidben éreznéd, hogy a sorsod összefügg a gondolataiddal, kihagynál egyetlen napot is? Soha nem hagynál ki egyet sem!** Hagynál egyetlen olyan gondolatot is elslisszolni a tudatod mellett, amit nem akarnál megtapasztalni? Amikor kezdtük a visszajelzéseket kapni, és az emberek kezdték, mondani, hogy jobban érzik magukat, meg hogy dolgok történnek az életükben, számomra az volt a karrierem csúcspontja. Mert tudtam, hogy változást idéztünk elő az emberek életében. Kezdték küldeni a csodás e-mail-eket a világ minden részéről. Akkoriban az 1.szintű intenzív Workshop-okat csináltam. És a Workshopok után kérdezték az emberek: Csinálsz másikat is? Mondtam, hogy jó, csinállok másikat. Csináltunk hát 2. szintűt. Utána valaki megkérdezte: csinálsz 3. szintűt is? Mondtam, hogy OK, csinállok 3. szintűt is. A 3. szintű után kérdezték: Nem csinálsz másikat? Azt válaszoltam, hogy nem hiszem, hogy tudok ennél többet. De folytattuk és én folytattam a tanulást. Néhány évvel később Seattle-ban voltunk, ahol progresszív Workshop-ot csináltunk. Ott volt egy hölgy sclerosis multiplex-szel, akinek elromlott a motoros kocsija, de eljött

anélkül is. Az esemény végére átsétált a termen bicegés és segítség nélkül. A motoros képesség helyreállt a lábában. Meg kell hogy mondjam, hogy én jobban meglepődtem, mint bárki más. **Tudtam, hogy új géneknek adtunk jeleket új formában, valós időben.** Beszélhetnék a génekről az örökkévalóságig, de a gének a lehetőségek könyvtára, alkatrészek tárháza. Amikor kezdesz valamit másképp csinálni, amikor kezdesz valamit másképp gondolni, amikor kezdesz valamit másképp megélni, amikor kezdesz valamihez érzelemileg másképpen viszonyulni, **szó szerint megváltoztatod a genetikai megnyilvánulsodat, amikor új géneket aktíválsz.** Azok az új gének új fehérjéket készítenek. **Ezek az emberek szó szerint kikapcsolták a betegségükkel kapcsolatos géneket, és beállítottak új géneket meditálás közben.** És a testük a szemük előtt kezdett változni. Egy másik alkalommal néhány hónappal később, egy másik sclerosis multiplex-szes hölgy táncolt a hallgatóság előtt. A tudós énem egyszerűen nem tudott elmenni emellett. **Szenvedélyessé tett ez az ötlet: információ az átalakuláshoz.** Azt mondtam, ha ez valós időben történik, és az emberek csodás dolgokat csinálnak, hétköznapi emberek mint te, információval szolgálsz nekik, egyszerű információval annak igazságáról, hogy mi is a valóság igazából. Megosztod velük az információt úgy, hogy meg tudják azt ismételni, Ennek alapján huzalozzák az agyukat. Egyetértetek? **Ha valamit meg tudsz ismételni, akkor az itt van bent. Nemde?** Egy kutatás szerint, amit a Nobel díjas Kendall végzett, amíg 1 bit új információt tanulsz, megduplázod a kapcsolatokat az agyadban. Bizonyos helyeken kb 1300-ról 2600-ra. Ami azt jelenti, hogy minden alkalommal, amikor tanulsz valami újat, létrehozol ott egy új kapcsolatot. Ez a tanulás. Látta tehát, hogy megnövelheted a kapcsolatok számát az agyadban azzal, hogy tanultál egy pár információt. De ha nem térsz vissza az információhoz, azok a kapcsolatok megritkulnak órákon, napokon belül. A tanulóknak tehát fontos megtanulni az információt és megismételni. Az információnak tartalmaznia kell útmutatást. És világosnak kell lennie, hogy meg tudják érteni és új élményekre tudjanak szert tenni. Az új élményeknek pedig produkálniuk kell valamilyen átalakulást. Ha ez valós időben történik, akkor meg kellene mérni az átalakulást az előadásokon. Ha megmérjük az átalakulást, és kezdjük értelmezni és összegezni, mindazt az információt, amit megmértünk, az még több információ az átalakulás hatékonyabb tanításához. **Így elkezdjük megszüntetni a szakadékot a tudás és a tapasztalat között.**

Ez év februárjában csináltuk az első haladó szintű Workshop-ot. Az emberek a világ minden tájáról jöttek. Carefreeben volt Arizónában. Hoztam egy csapat technikust és idegtudóst. És egy fizikust Szentpétervárról. Meg akartam mérni a változást. Megmértük az energiamezőt is a teremben. Mindenki azt mondta, hogy milyen szuper volt az energia a teremben. Látni akartam, hogy van-e fizikai változás a teremben. Meg akartam mérni az energiamezőt az emberek teste körül. A fotonokat, amelyek izgatottá váltak. És kezdted megtapasztalni az emelkedett érzelmeket. **Az érzelmek csak energiák. És ahogy Gregg beszélt róla, az emelkedett érzelemből létrehozott koherencia jelet sugároz a mezőnek, ami 30-100 cm széles.**

Ha meg tudjuk mérni ezeket a dolgokat, és az emberek következetesen visszavonulhatnak az életükből 4 napra, hogy **ne térjenek vissza ugyanabba környezetbe, ami emlékezteti őket arra, akinek hiszik magukat,** tehát 4 napig az emberek visszavonultak a világuktól. – Kezdtük reggel 6-kor, és kb este 6-ig 7-ig tartott. Ezek az emberek szenvedélyesek voltak a változással kapcsolatban.

Bámulatos dolgokat rögzítettünk. (Megmutatok pár képet a szünet után). Felmerül a kérdés: ha a személyiséged hozza létre a személyes valóságodat, és te mindennap visszetérsz az

életedbe, és ugyanazokat az embereket látod, és ugyanazokra a helyekre jársz, és ugyanazokat a dolgokat csinálod pontosan abban az időpontban, akkor a külső környezet kapcsol be különböző áramköröket az agyadban és arra készíted, hogy annak alapján gondolkodj. Ameddig ugyanaz a

környezet emlékeztet arra, aki vagy, és a környezetnek megfelelően gondolkodsz, addig a személyes valóságod hozza létre a személyiségedet. Tánc van a belső világod biológiája és a külvilágban tapasztalt élmény között. Ezt a táncot hívjuk KARMA-nak. **A változáshoz tehát nagyobbak kell lenni, mint a környezet.** Nagyobbak kell lenni, mint a külső világ állapota. Nagyobbak kell lenni, mint a körülmények az életben. Minden nagyszerű ember a történelemben tudta ezt. Legyen az William Wallace, Mahatma Gandhi, Szent Johanna, vagy Martin Luther King. Lenni kell egy látomásnak, egy ötletnek, egy álomnak, és nem csinálni ugyanazokat a dolgokat, ahogy Gregg mondta. Hiszen **minden csapás az életünkbe bevezet minket a nagyszerűségbe, - a bennünk lévő nagyság megidézésére.**

Szóval az emberek visszavonultak az életükből 4 napra, akiknek hirtelen normalizálódott a testük. Voltak közöttük olyanok, akiket ritka genetikai rendellenességgel diagnosztizáltak. **Elfelejték az állandó készítményt, ami emlékeztette őket a régi énjükre.** Elegendő idő volt ahhoz, hogy megváltoztassák az agyukat és a testüket a környezet (hatása) előtt. Megmértünk néhány bámulatos dolgot ezekben az emberekben. Láttunk embereket krónikus betegségekkel, akiknek hirtelen normalizálódott a testük. Voltak közöttük olyanok, akiket ritka genetikai rendellenességgel diagnosztizáltak. **Úgy gondoltam, hogyha tudnánk, hogy mi volt a közös az emberekben, akik spontán gyógyulást értek el, akkor képesek kellene lennünk azt megismételni, Nem?** Ezért fejlesztettük ki az átalakulási modellt a **Workshop-okon. Én csak azt tettem, amit az emberek tudtak és csináltak. És használtam a tudományt a magyarázatára. El kellett érni, hogy az emberek megismételjék. Hiszen minden, ami megismételhető, az tudományos törvényszerűség. Vagy a határán van.** Látni akartam, hogy ha tovább csináljuk, akkor képesek vagyunk következetes változást elérni. Kezdünk bámulatos dolgokat megtapasztalni.

Volt egy másik esemény idén júliusban. Összefogtunk a Szív-Matek Intézettel (Heart – Math), és az emberek szív monitort hordtak 24 órán keresztül. Mértük a szív-agy koherenciát. Mutatok majd képeket ezekről a csodálatos emberekről, akik fenntartották a koherenciát órákig. Készséggé vált. Ahogy Gregg mondta, ha egyszer megtudod hogy kell csinálni, onnan már tudod hogy kell csinálni. Tehát hogyha a stresszhormonokon élünk, és az összes energia ezekbe a hormonális központokban távol van a szívtől; természetesen a szív lesz az első szerv, amelyik éhez az energiára. **Amikor a stresszhormonokon élünk, mindig megpróbáljuk kierőszakolni a végeredményt.** Nyomást gyakorolni és valóra váltani. **Mert anyagként akarjuk megváltoztatni az anyagot.** Egyvalamit megtanultam az emberek tanulmányozása során, akik bámulatos dolgokat csináltak a Workshop-on. Figyeltem egy hölgyet egy órán át. Figyeltem az agyát a gépen. Az agya annyira keményen dolgozott. Ahogy figyeltem újra és újra, minél jobban megpróbálta megváltoztatni, annál rosszabb lett az agya. A végén odamentem hozzá és megkérdeztem: - Milyen érzés volt? Az válaszolta: – Ez életem legrosszabb meditációja volt. Valamit megértettem abban a pillanatban. **Tudtam, hogy a legtöbben az agyunkat akarjuk használni az agyunk megváltoztatására. Az egót próbáljuk használni az egó megváltoztatására. A programot próbáljuk használni a program megváltoztatásához, de az csak megerősíti azt. Abban a pillanatban megértettem, és tudtam, hogy tiszta tudattá kell váljanak. Túl kell jutni a környezeten, a testükön és az időn. Amikor tiszta tudattá válsz, - egyébként megvan bennünk a**

biológiai neurológiai képesség így tenni, - minden beléd van kódolva, amire szükséged van – nincs szükséged semmi másra, mint elfeledkezzél magadról. Amikor elfeledkezel magadról, amikor testnélkülivé, én-nélkülivé semmivé, időtlenné válsz, akkor tiszta tudatossággá válsz, **EGY GONDOLATTÁ A LEHETŐSÉGEKBEN**, abban a pillanatban a **tudatosság vagy, uralmad van a tested felett. Akkor tudsz változtani valamit a környezetekben, és akkor tudsz jövő időt létrehozni.** Abban a pillanatban, hogy láttuk az embereket tiszta tudatossággá válni, - beszélünk erről a szünet után -, az agy természetesen rendezetté válik. Amikor a stresszhormonok, - a küzd vagy menekülj - hatása alatt vagyunk, az agy és a szív kiesik a ritmusból. Olyan ez, mint mikor sok ember egyszerre dobol. Az nem ritmus, hanem zaj. Ez történik az ideghálózattal a szívben, az ideghálózattal az agyban. Ha megnézed az agyat működés közben a felvételen, kezd részekre oszlani. Az agy különböző részei nem kommunikálnak egymással, mert a különböző részegységek azt mondják: - Hé, ez nem megfelelő idő kommunikálni, egy tigris van a sarkunkban, szaladnunk kell! A stressz hatása hosszútávon arra készíti az agyat, hogy béta-hullám állapotba kerüljön. Mintha a sportkocsidat egyenesbe vezetnéd. Különböző részei az agynak nem kommunikálnak egymással. Ha méred, akkor a felvételen nagyon szabálytalan képet mutat. **Abban a pillanatban, hogy tudatossággá válsz, elfelejtkezel magadról. Számomra ez a teremtés meghatározása.** Ahogy ez megtörténik, az agy azt mondja: Istennek hála, elment az útból. Megint rendezetté válhatok. Végre a kezelő elment néhány percre.

Azon a februári eseményen kezdtük az embereknek tanítani, hogy váljanak tiszta tudatossággá. Amikor ez megtörtént, láttuk a szívüket koherenssé válni, az agyukat koherenssé válni. **Kicsit ironikus, ha valamit meg akarsz a testeden változtatni, meg kell feledkezni a testedről. Ha valamilyen problémán változtatni akarsz a életedben, meg kell feledkezned az életedről. Ha meg akarsz teremteni egy jövő időt, meg kell feledkezned az időről. Arc-nélkülivé, nem-nélkülivé, foglalkozásnélkülivé, tiszta tudatossággá kell válnod.**

Láttuk újra és újra, hogy az első eseményen vizsgált emberek 91%-nál több mint 80% változást állt be az agyban, - bármilyen drog vagy terápia nélkül. **Csak megfigyelték a gondolataikat, és tudatossá váltak a tudattalan gondolataikkal kapcsolatban.** Nem zavarta meg őket a környezetük. Odafigyeltek a viselkedésükre, a cselekedeteikre, megfigyelték a testüket úgy, mint az elmét és az érzelmeket. És a mestereivé váltak. Ahogy az első nap mértük az energiát a teremben, találd ki mi történt: csökkent. Azért mert az emberek kezdték elszakítani a köteléket az ismert, megszokott életükkel. Ahogy másnap tiszta tudatossággá váltak, a teremben az energia kezdett emelkedni. Amikor ezt láttuk, csodával volt határos. Mértük az energiát, ahogy fokozatosan emelkedett. Amikor a másik esemény volt júliusban, láttunk olyan embereket, akik hatalmas mennyiségű energiát tároltak a testükben, ami aztán a szívükön keresztül ment fel az agyukba. És totális Kundalini tapasztalatot értek meg, totális extázist az agyban. Átlagemberek voltak, csakúgy mint ti. Mondok valamit: Ez után az élmény után a legkevésbé a bankszámlájuk érdekelte őket. A legkevésbé a problémájuk érdekelte őket. Láttunk egy hölgyet extatikus állapotba kerülni. Figyeltük a kamerán keresztül, a képernyőn, mint ez itt. Hirtelen az agya nagyon rendezett lett. Az agy eleje beszélt az agy hátsó részével. A hátsó az elsővel, oldalsó az oldalsó résszel. Magas szintű koherencia. Hirtelen egy magas tudatállapotba került, amit gamma agyhullámnak nevezünk. **Gamma agyhullám = szuper tudatosság.**

Ránéztem a képernyőre, azután ránéztem az idegtudósokra, majd megint a képernyőre és azt mondtam: azt hiszem, extázisban van. Megfordult és láttuk,

hogy potyognak a könnyei. Összekapcsolódott valami nagyobbal. Nem akarta, hogy vége legyen az élménynek. Mutatok majd képet az agyáról. Meg akarta hosszabbítani a pillanatot. Teljesen összekapcsolódott. Hirtelen, akkor az agyalapi mirigy hátsó lebenye aktíválódott, és kiengedte az oxitocint az agyába, találd ki mit tett az amigdalával, ahol a stressz áramkörök vannak? Elaltatta, lekapcsolta a félelmet, a rosszindulatot. Azok az áramkörök le lettek kapcsolva az oxitocin hatására. A szív kezdi kinyitni a véredényeket, a mozgásképeség növekszik, és hozzákapcsolódik valami hatalmasabbhoz. Nem próbálta kiereszkolni a végeredményt abban a pillanatban. Már hozzá volt kapcsolódva. Bízott a végeredményben. Több embernél is láttuk ezt. **Ez az „információ az átalakuláshoz” lényege.** Hogy megerősítsen a hitben, hogy mindez lehetséges. Minden tudományos információ, és minden, ami föltárul mostanában, azért van, hogy csináljunk vele valamit. **A történelemnek azt az időszakát éljük, amikor nem elég tudni, hanem tudni kell azt hogy HOGYAN.** Ha megadod a lehetőséget az átralgembereknek, hogy megértsék az igazságot magukról és inspiráld őket, hogy kipróbálják, kipróbálják, mint egy tudós. – Hé, megváltoztatom a gondolkodásomat és az érzéseimet, látnom kell a hatását az életemben. **Amikor látom az összefüggést a visszacsatolás és aközött, amit csináltam, akkor megteszem újra.**

Voltak emberek a világ minden tájáról, akik meggyógyították magukat különböző állapotokból. Voltak, akik nyertek a lottón. Voltak, akik új lehetőségeket teremtettek maguknak. Senki sem olyan különleges, hogy ki legyen rekesztve ebből a jelenségből. Ami nem más, mint hogy TEREMTŐ VAGY ! Amikor a szteszhormonokból élsz, akkor ezt elfelejtet. Akárcsak én. **Amikor a stresszhormokból élünk, mindig anyagként próbáljuk megváltoztatni az anyagot,** vagy agyként próbáljuk megváltoztani az agyat, vagy anyagként próbálunk valamit megváltoztatni az életünkben. Az emberek kezdik megérteni, hogy hogyan alkalmazzák ezeket az alapelveket. **És gyakorolják, amíg készség lesz belőle.** Gondolkodj el ezen. Minél többet gyakorolod, annál jobb leszel benne. Amikor felébredsz, ahelyett hogy kikelnél az ágyból, és csinálnád azokat a dolgokat, amiket előző nap is, vagy végiggondolnád, mint az elmúlt 5 évben....Mi van ha felébredsz és azt mondd a kezedet a szívedre téve: - Ma megtanítom, neked, milyen csodálatosnak lenni. Kioktatlak, hogy tudd, mi a bőség. **Amikor elkezded összeházasítani a tiszta szándékot egy emelkedett érzellemmel, és memorizáld azt az érzést, és képes vagy fenntartani az elme és a test módosított állapotát egész álló nap, KÉSZÜLJ, mert valami fog történni az életedben. Ez törvény.** Az egésznek a legnehezebb része, hogy időt szakíts rá. Időt szakítani értékes önmagunkra, elhatározni, hogy gazdagságban és bőségben akarok élni. Ha gazdagságot és bőséget akarok, akkor nem érezhetek HIÁNYT! Mert a gazdag ember soha nem érzi a hiányt. Ha a hiányt érzem, akkor a hiányt fogom vonzani. Az arany az aranyat vonzza. Az ólom nem vonzza az aranyat. Amikor tehát látjuk az életünket, mint egy beavatást, és meg kell felelnünk az élet kihívásainak, az elme magasabb szintjéről minden nap, nem lenne jó ötlet minden nap feltenni a kérdést magadnak : Mi lehetne a legnagyobb megnyilvánulásom a mai nap folyamán? Egy élet a mai napon? Ki tudom mutatni a szeretetet? Tudok türelmes lenni? Fel tudok töltődni energiával és lelkesedéssel? Tudok adni? Ki az, akit csodálok a történelemben? És akihez hasonlítani akarok? **Elkezded gyakorolni az új létállapotot, és installálni az új neurológiai hardvert az agyadban.** Tehát amikor kinyitod a szemed, akkor már az áramkörök a helyükön vannak. Hagyod, hogy a szív-központból áradjon az érzelm és kimozdulsz a túlélési központokból. Abban a pillanatban, hogy kinyitod a szíved, - ez tény, a Szív-Matek Intézet kutatást végzett – **vegyél egy tiszta szándékot, hozd össze egy emelkedett érzellemmel, és megváltoztatom az anyagot. Megváltoztatom a DNS-t. Mert a gondolat a fejedben olyan, mint az elektromos töltés a kvantum mezőben. Az érzés pedig**

a mágneses töltés. Elektromágneses jelet sugároznak a gondolataid meg az érzéseid. Ami befolyásol minden egyes atomot az életedben. Milyen adást sugárszol minden nap?

Tehát, ha képes voltál gyakorolni, és megváltoztatni az agyadat és a testedet, a környezet előtt minden nap, akkor a barátaid így reagálnak: Másképp nézel ki. Megváltoztattad a hajadat. Nem, nem. Tényleg, leborotvártad a bajuszod? Nem, soha nem volt bajuszom. Tényleg? Fogytál? Nem. Hú, valami megváltozott rajtad. Mert érzik az energetikai változást. **Amikor megváltoztatod az energiádat, megváltoztatod az életedet.** No, nagyszerű időszakot élünk. Egyetértetek? Erre jelentkeztél! De figyelj! Nem állhatsz fel a spiritualitás nevében, és nem mondhatod, hogy éljünk minannyian hálában, miközben beszálsz a kocsidba, és – El az utamból! – mindenkit leszorítasz. Ez mi? Ez pont olyan, mint ha finom, vegetárius reggeli után a nap hátralévő részében szemetet ennél. Le kell tennetek, mindannyiόνknak le kell tennie azokat a dolgokat, amiket használtunk, hogy megkaphassuk amit akartunk, hogy valami nagyszerűbb megtörténhessen. Ez azt jelenti, hogy minden állapot a külvilágunkban valahogyan visszatükrözi a szemléletünket. Ha békét akarsz a világban, jobban teszed, ha nem vitatkozol a munkatársaddal. Nem működik úgy. Ha meg akarsz tapasztalni igazi csodálkozást az életre, szakíts időt a rácsodálkozásra.

Barcelónában jártam nem olyan régen. Meghívtak, hogy beszéljek a minisztériumoknak. A kormányban 17 minisztérium van. Válságban vannak mostanában. Nem akartam a mindent tudó amerikai lenni. Azt kérdeztem meg: - Hogyan leszel természetfeletti? El kell kezdeni nem természetes dolgokat csinálni. Amikor válság van és mindenki a hiányt érzi, akkor kell ADNI. Amikor mindenki más félelemben él, akkor kell BÁTORNAK lenni. Amikor mindenki más ellenséges és ítélkezik, akkor kell KÖNYÖRÜLETET mutatni. **Ha képesek vagyunk olyan dolgokat csinálni, ami egyáltalán nem természetes, előbb utóbb természetfelettivé válunk.** Egyetértetek? Igen. De ha te dolgozol a haragodon és a csalódottságodon, én pedig dolgozom a félelmemen, a szorongásomon és az ítélkezésemen, én törődök magammal, te törödsz magaddal... Ha mindenki így tenne, előbb vagy utóbb meglátnánk a változást a világban. De el kell kezdenünk valahol. Azzal kezdjük, hogy **önmagunkba nézünk meglátjuk azokat az érzéseket, amik lehorgonyoztak minket a múlthoz, amik szó szerint megbetegítettek minket.** Ha az ember képes emelkedett létállapotba kerülni minden nap, és **ha megérti, hogy ezáltal új géneknek küld jeleket,** ha ezt megérted, jobb eredményeket érsz el. Vegyünk példának egy csoport szobalányt Dél-Amerikából. Figyeled őket, ahogy matracokat mozgatnak, meg ágyat meg bútorokat. Követed, hogy mennyit mozognak. Nézed, mennyit esznek. – Elvégezték ezt a kísérletet. – Azt látták, hogy a szobalányok több kalóriát égettek el, mint amennyit meettek, és jóval több mozgást végeztek, mint amennyi elő volt írva. Aztán két csoportra osztották őket. Az egyik csoportnak azt mondták: A testmozgás nagyon jó a szívnek. Nemcsak hogy jó a szívednek, de csökkent a test-zsír indexet. Kisebb lesz a derékbőség és minden előnyét élvezheted a testmozgásnak. Találd ki, mit történt egy hónappal később? A szobalányok ugyanazokat a munkákat végezték, mint máskor, de fogytak és a szívverésük kevesebb lett. Kisebb lett a derékbőségük, a zsírmentes testtömeg kevesebb lett, mert SZÁNDÉK volt amögött, amit csináltak. JELENTÉST társítottak a cselekvésükhöz. Egy csoport idős férfi visszavonul 5 napra az életéből és elmegy Bostontól északra egy pihenő központba. Mindegyikük a 70-es 80-as éveiben jár. Azt mondják nekik, hogy viselkedjenek úgy, mintha 22 évvel fiatalabbak lennének. Csak tegyenek úgy. Újságok voltak kirakva, Mickey Mantle és Joe DiMaggio képével, Marilyn Monroe filmek, korabeli újságok akkori eseményekkel. Öt napot töltöttek együtt. És úgy tettek, mintha 22 évvel fiatalabbak volnának. Megmérték a magasságukat, a

testsúlyukat, a hajlékonyságukat, az újjaik hosszát, a végtagjuk hosszát, és kognitív tesztet végeztek. Öt nap elmúltával találd ki mi történt. 60%-kal jobb értékek a kognitív vizsgálaton. Az újja mindegyiknek hosszabb lett. A hajlékonysága mindegyiknek javult. Néhányuk érintős focit játszott a botja nélkül.

Kinek tetteted magad? **Ha meg tudod érteni, hogy amikor meg kezded változtatni a létállapotodat, vagyis egy új gondolat új idegpályákat aktívál az agyadban, az új idegpályák az agyadban el kezdenek tüzelni, és huzalozni egy hologrammot, egy képet, ez a hologramm vagy kép jeleket ad a limbikus agynak neuropeptidok termelésére, a neuropeptidok kémiai hírvivők, amik jelet adnak a hormonoknak, a hormonok és neuropeptidok kikötnek a sejt receptorainál, a sejtek új üzeneteket kapnak, üzenetet küldenek a géneknek, a gének új fehérjét készítenek. Az új fehérje az élet új kifejeződését jelenti. Az élet új kifejeződése egyenlő a tested egészségével. Csak egy gondolat megváltoztatása által.** Ha felkelsz minden reggel, és úgy teszel, mintha a világegyetem géniusza lennél, végtelen elme, egészséges, akkor valószínűleg meg kell állnod az út szélén a tollal és leírni, ami letöltődik a mezőből. Mert soha nem gondolkodtál, ilyen módon. Te és én arra lettünk hipnotizálva, kondicionálva, hogy azt higgyük, szükség van indokra az örömhöz. Hogy szükség van indokra megköszönni valamit, hogy szükségünk van indokra, hogy inspirálva legyünk. Ez a Newtoni logika régi valóságmodellje: ok és okozat. Valami külső okra várni, hogy a belső érzésed megváltozzon. Abban a pillanatban, hogy jobban érzed magad belülről, megfigyeled, hogy mi okozza azt kívülről. Ezt az eseményt hívják MEMÓRIÁ-nak/ emléknek. Ez ok és okozat. **A valóság kvantum modellje, - ahogy Gregg mondta – előidézni az okozatot. Kezdeni megváltoztatni a gondolkozást és az érzést. Egy teljesen új elektromágneses jelzést sugározni. És köszönetet mondani, mielőtt az esemény megnyilvánulna.** A materialisták soha nem csinálnák ezt. De a kvantum elme mindig ezt csinálja. Abban a pillanatban, hogy kezded érzékelni az új jövőt, - ezt hívják SZÁNDÉK-nak – emelkedett energiával, arra készted a lehetőség végtelen hullámait, hogy kezdjenek el új információ mintákat alkotni, amit az ÉLET-ednek hívunk. De ha az életedet minden nap ugyanazon a szinten lévő elmével figyeled meg, a következő élményedet a múltad alapján kezded előre látni.

Kíváncsi vagyok, hogy az ISMERETLEN hol tud felbukkanni az életedben. Van hely a számára? Túl kellemetlen lenne. Az idegenek úrhajója leszállt hátul....Viccelsz, a „Tánc a sztárokkal” megy ma!Vissza tudnak jönni holnap? – Most elfoglalt vagyok. Ez nem alkalmas időpont. **A történelemnek azt az időszakát éljük, amikor egy magasabb szintű elmével kell a kihívásokra válaszolnunk. Nem csinálhatjuk ugyanazokat a dolgokat, nem érezhetjük ugyanazokat az érzéseket, miközben titokban arra várunk, hogy az életünk megváltozzon. Válaszolnunk kell ezekre a kihívásokra, és hősöknek, hősnőknek kell lennünk, akik örökséget hagynak ebben a különleges időszakban.**

Van egy stigma, amit te meg én elhittünk, és amit minden vezető megért a végén. Hm? Abraham Lincoln, Martin Luther King, William Wallace és szent Johanna. Mind megértették a végén. Tudat alatti, ösztönös reakció. A vezetők az életükkel fizettek érte.

Láttatok már madarakat, akik mind ugyanabba az irányba repültek? Láttatok már halakat ugyanabba az irányba úszni? Ha tanulmányoztad már a jelenséget a biológiában, ezt úgy hívják, hogy kiemelkedés. Azt gondolnád, hogy van egy vezető, hogy ez egy „fentről-lefelé” jelenség. – Kiderült, hogy nincs vezető. Ez egy „lentől felfelé” jelenség. MINDENKI VEZET. Egy elme, egy tudatosság, nem tudod kivenni a vezetőket ha mindenki vezet, ugye?

Ma a történelemnek azt az időszakát éljük, amikor a kiemelkedés a modell. De példa által kell vezetni. Mindez a (főnti) információ megerősít téged abban, hogy megértsd, hogy mindez lehetséges.

Az előadás linkjei

<https://www.youtube.com/watch?v=2Ps15KHfIRk>

<https://www.youtube.com/watch?v=A16XdR66MLE>

<https://www.youtube.com/watch?v=ezZqlNbaoMU>

<https://www.youtube.com/watch?v=o8kHIkBgUp8>

<https://www.youtube.com/watch?v=VQyVsTySgZQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=KXHqLfc-Dd0>

Dr.Joe Dispenza (1962 -) idegtudós kiropraktikus és életvezető hivatalos weboldala

<https://wikinethworth.com/celebrities/dr-joe-dispenza-wiki-age-married.html>