

BECOMING SUPERNATURAL



Nederlandse editie

OOK VAN DR. JOE DISPENZA

Jij bent de placebo

maak je gedachten tot realiteit

Overstijg jezelf

denk anders, denk beter in 4 weken

Evolve Your Brain

The Science of Changing Your Mind

Verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

BECOMING SUPERNATURAL

*Hoe gewone mensen het
ongewone doen*

DR. JOE DISPENZA

Nederlandse editie



Becoming Supernatural
Nederlandse editie
Hoe gewone mensen het ongewone doen

Copyright © 2017 by dr. Joe Dispenza
Originele titel: Becoming Supernatural
How Common People Are Doing the Uncommon

Originally published in 2017 by Hay House Inc., California, United States

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2018 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789492665256

Nur: 770

Trefwoord: gezondheid, psychologie, spiritualiteit, esoterie

Vertaling: Jos Rijnders

Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

1e druk: december 2019

Waarschuwing-Disclaimer

De namen en persoonlijke kenmerken van bepaalde personen, die in dit boek worden besproken, zijn ter bescherming van hun privacy mogelijk veranderd. Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over het onderwerp dat behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling. De inzichten in dit boek zijn voor 100% van de auteur en geven niet noodzakelijkerwijs de inzichten van de uitgever weer. De uitgever kan er derhalve geen verantwoordelijkheid voor nemen.

Met alle respect hebben wij als uitgeverij de vrijheid genomen om u te tutoyeren.

In het Engels hebben we daar taalkundig gezien geen problemen mee.

Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven.

Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden.

Wij respecteren en bewonderen iedere lezer.

Enkele Engelse woorden en uitdrukkingen zijn bewust niet vertaald;

ze zijn in het Engels krachtiger dan in het Nederlands.

— De uitgever

Voor mijn broer John,
die altijd al een ware mysticus is geweest.

AANBEVELINGEN

“Deze unieke en praktische gids van een begaafd wetenschapper en hartstochtelijk leraar toont ons – stap voor stap – hoe we voorbij de beperkingen van het bekende in een buitengewoon nieuw leven kunnen stappen.”

— **Tony Robbins**, #1 *New York Times*-bestsellerauteur van *Stap in je grootsheid**

*“Ik ben al heel lang fan van dr. Joe Dispenza’s werk. In *Becoming Supernatural* leer je precies hoe je de beperkingen van je verleden kunt overstijgen – ook gezondheidsproblemen – en, heel letterlijk, een nieuw lichaam, een nieuwe geest en een nieuw leven kunt creëren. Deze informatie is opwindend, levensveranderend en ongelooflijk praktisch.”*

— **Christiane Northrup**, arts, *New York Times*-bestsellerauteur van *Goddesses Never Age*

“Dr. Joe Dispenza is chiropractor, neurowetenschapper en hedendaags mysticus ... In een simpele, duidelijke en begrijpelijke stijl heeft Joe Dispenza de paradigma-veranderende ontdekkingen van de kwantumwetenschap en de diepzinnige lessen waaraan beoefenaars uit het verleden hun hele leven wijdden tot een enkel boek geweven.”

— **Uit het voorwoord van Gregg Braden**, *New York Times*-bestsellerauteur van *De mens als ontwerp* en *The Divine Matrix*

*“Becoming Supernatural brengt het idee van je volledige potentieel realiseren op een waanzinnig nieuw niveau. Joe Dispenza is er buitengewoon goed in geslaagd een 21ste-eeuwse handleiding voor het menselijke lichaam en brein te creëren door zijn enorme, door ervaring verworven wijsheid te combineren met aangrijpende casestudies, opwindend wetenschappelijk onderzoek en de oefeningen die zijn deelnemers voor allerlei zaken hebben gebruikt, van het genezen van hun lichaam tot het veranderen van de loop van hun leven. Hij is een man met een missie; *Becoming Supernatural* houdt een GROTE belofte in, en het boek komt deze gegarandeerd na!”*

— **Cheryl Richardson**, *New York Times*-bestsellerauteur van *Take Time for Your Life*

* uitgegeven door Succesboeken.nl, ISBN 9789079872985

“In dit provocerende, fascinerende boek laat dr. Joe Dispenza zien dat we veel meer zijn dan slechts onze lineaire geest. Als onze schrandere gids neemt dr. Dispenza ons lezers mee tot voorbij het normale bewustzijn om het oneindige kwantumveld van bewustzijn te kunnen begrijpen dat boven de zintuigen en boven ruimte en tijd uitgaat. Ik raad dit boek iedereen aan die de bijzondere aard van bewustzijn en genezing wil verkennen.”

— **Judith Orloff, arts**, schrijver van *The Empath’s Survival Guide*

“Dr. Joe Dispenza heeft een doelbewuste missie: ons allemaal te helpen de beperkingen van het verleden van ons af te schudden en het multidimensionale leven terug te eisen waarvoor we zijn geboren. Door bedrieglijk eenvoudige oefeningen te onderbouwen met bewezen neurowetenschap, bewijst dr. Joe dat het supernatuurlijke eigenlijk onze natuurlijke staat van zijn is – en het ligt binnen ons onmiddellijke bereik. Maak je veiligheidsgordels vast. Lees dit boek, probeer zijn paradigma-doorbrekende technieken en zet je schrap voor een wilde rit naar je onbegrensd potentieel.”

— **Lynne McTaggart**, internationaal bestsellerschrijver van *The Field*, *The Intention Experiment* en *Het intentie-effect – The Power of Eight*

“Ik heb heel wat gelezen, maar het boek van dr. Dispenza heeft me met ontzag vervuld. Het is het allernieuwste en een verbazingwekkende doorbraak in de geneeskunde van geest en lichaam. Bravo!”

— **Mona Lisa Schulz, arts, Ph.D.**, schrijfster van *Heal Your Mind* en *All Is Well*

“Wauw! Als je graag in wonderen zou willen geloven maar toch de wetenschap erachter nodig hebt, dan is dit het boek voor jou. Dr. Joe biedt buitengewone inzichten en krachtige, heldere, stapsgewijze instructies om supernatuurlijk te kunnen leven.”

— **David R. Hamilton, Ph.D.**, schrijver van *How Your Mind Can Heal Your Body**

* verschijnt binnenkort bij Succesboeken.nl, onder de titel: Hoe je geest je lichaam kan helen

INHOUDSOPGAVE

<i>Voorwoord van Gregg Braden</i>	XI
<i>Voorwoord Anouk Bindels</i>	XIV
<i>Introductie: bereid je voor om supernatuurlijk te worden</i>	XVII
Hoofdstuk 1 De deur naar het supernatuurlijke openen	1
Hoofdstuk 2 Het hier en nu	21
Hoofdstuk 3 Afstemmen op nieuw potentieel in het kwantumveld	49
Hoofdstuk 4 Zegenen van de energiecentra	69
Hoofdstuk 5 Reconditioneer je lichaam met nieuwe gedachten	91
Hoofdstuk 6 Casestudies: sprekende voorbeelden uit de praktijk	117
Hoofdstuk 7 Het intelligente hart	125
Hoofdstuk 8 Mind Movies/caleidoscoop	145
Hoofdstuk 9 Wandelmeditatie	165
Hoofdstuk 10 Casestudies: het echt gaan doen	171
Hoofdstuk 11 Ruimte-tijd en tijd-ruimte	175
Hoofdstuk 12 De pijnappelklier	205
Hoofdstuk 13 Het coherentie project: bijdragen aan een betere wereld	233
Hoofdstuk 14 Casestudies: het kan jou ook gebeuren	249
<i>Nawoord: vrede zijn</i>	257
<i>Dankbetuiging</i>	263
<i>Bronnen</i>	267
<i>Over de schrijver</i>	273
<i>Index</i>	275

VOORWOORD GREGG

In de hele geschiedenis van de mensheid vinden we verslagen van gewone mensen die ervaringen hebben die hen voorbij de grenzen slingeren van wat mogelijk werd geacht.

Van het leven van meerdere eeuwen van Li Ching-Yuen, de krijgskunstenaar wiens 256 jaar lange leven in 1677 begon en die 14 vrouwen en ruim 200 kinderen had voor hij in 1933 stierf, tot de spontane genezing van ontelbare ziekten, vastgelegd door het Institute of Noetic Sciences (IONS) door middel van 3500 verwijzingen uit ruim 800 tijdschriften in 20 talen – dit alles bewijst duidelijk dat we niet zijn wat ons in het verleden is verteld, en zelfs meer dan we ons ooit hebben durven voorstellen.

Terwijl verruimd menselijk potentieel steeds algemener wordt aanvaard, is de vraag verschoven van ‘Wat is er in ons leven mogelijk?’ naar ‘Hoe doen we het? Hoe maken we ons buitengewone potentieel in het dagelijks leven wakker?’

Het antwoord op deze vraag vormt het fundament voor dit boek: *Becoming Supernatural – Hoe gewone mensen het ongewone doen.*

Dr. Joe Dispenza is leraar, wetenschapper en modern mysticus. Hij maakt tevens een synthese – een verbinding – van informatie met een visie die verder gaat dan de grenzen van een enkele wetenschappelijke discipline.

Puttend uit diverse degelijke wetenschappelijke terreinen, zoals epigenetica, moleculaire biologie, neurocardiologie en kwantumfysica, steekt Joe de traditionele grenzen over die wetenschappelijk denken en menselijke ervaring in het verleden van elkaar scheiden.

Zo opent hij de deur naar een gedurfd nieuw paradigma van zelf-gerealiseerd empowerment – een manier van denken en leven gebaseerd op wat we vermoeden dat in ons leven mogelijk is, alsmede wat we aanvaarden als een wetenschappelijk feit. Dit nieuwe grensgebied van gerealiseerd potentieel definieert opnieuw wat het betekent om een volledig bekwaam mens te zijn.

En het is dit grensgebied dat voor iedereen beloften inhoudt, van huismoeders, leerlingen en geschoolde vaklieden tot wetenschappers, ingenieurs en zorgverleners.

De reden dat Joe's werk zo'n aantrekkingskracht heeft is dat het vergelijkbaar is met een bewezen model dat meesters al eeuwenlang met succes bij hun leerlingen toepassen. Het idee voor het model is simpel – als we ons grotere potentieel direct ervaren, worden we bevrijd en kunnen we dat potentieel in ons dagelijks leven omarmen.

Het boek dat je vasthebt, *Becoming Supernatural*, is een unieke handleiding die het volgende biedt: we worden stap voor stap begeleid op weg naar ons grootste potentieel in

lichaam, gezondheid, relaties en levensdoel, en we kunnen deze reis in ons eigen tempo maken.

Het was op de wanden van een grot op de Tibetaanse hoogvlakte dat ik met eigen ogen zag dat hetzelfde model door een van de grootste yogameesters uit het verleden werd gebruikt om zijn leerlingen van hun eigen beperkte overtuigingen te bevrijden.

Het erfgoed van zijn lessen is tot op de dag van vandaag behouden gebleven in de inheemse rots, die acht eeuwen geleden zowel de woning als het klaslokaal van de meester was.

In het voorjaar van 1998 verzorgde ik een groepspelgrimstocht in de hooglanden van West-Tibet. Onze route bracht ons rechtstreeks naar de afgelegen grot van de elfde-eeuwse dichter, mysticus en yogi Ujetsun Milarepa, in zijn tijd gewoon Milarepa genoemd.

Ik hoorde voor het eerst van de legendarische yogi toen ik student van een Sikh-mysticus was die in de jaren tachtig mijn yogaleeraar werd.

Jarenlang bestudeerde ik het mysterie rondom Milarepa's leven – dat hij afkomstig was uit een bevoorrechte familie maar ervoor koos zijn wereldse bezittingen op te geven; het wrede en tragische verlies van zijn familie en geliefden door massaal geweld; en hoe zijn wraak, en het leed dat hiervan het gevolg was, hem ertoe bracht zich hoog in het Himalayagebergte terug te trekken, waar hij zijn buitengewone potentieel als toegewijd yogi ontdekte.

Ik wilde de plaats zelf zien waar Milarepa de wetten van de fysica doorbrak om zichzelf en zijn leerlingen te bewijzen dat we in ons leven uitsluitend worden begrensd door de beperkingen van onze eigen overtuigingen. Na negentien dagen reizen kreeg ik hiervoor de gelegenheid.

Na te zijn geacclimatiseerd aan de uiterst lage vochtigheidsgraad en hoogten van meer dan 5000 meter boven de zeespiegel, kwam

ik precies terecht op de plek waar Milarepa 800 jaar eerder voor zijn leerlingen stond.

Met mijn gezicht op slechts een paar centimeter van de grotwand keek ik regelrecht in het onopgeloste mysterie dat moderne wetenschappers nog nooit hebben weten te verklaren of dupliceren. Het was precies op deze plek dat Milarepa voor het eerst zijn open hand op ongeveer schouderhoogte tegen de rots plaatste, en vervolgens zijn hand steeds verder de wand voor hem in duwde, alsof het gesteente niet bestond!

Toen hij dit deed, werd het steen onder zijn handpalm zacht en kneedbaar, en bezweek voor de druk die hij uitoefende. Het resultaat was een volmaakte afdruk van de hand van de yogi in de rots, te zien voor zijn leerlingen van toen en door de eeuwen heen.

Terwijl we met onze lampen over de wanden en het plafond van de grot schenen, zagen we zelfs nog meer handafdrukken, waaruit duidelijk werd dat Milarepa deze demonstratie meer dan eens had gegeven.

Terwijl ik mijn handpalm opende en hem in de afdruk duwde, voelde ik dat mijn vingers zich net als die van de yogi kromden, precies in de houding die zijn hand acht eeuwen eerder had aangenomen. Hij paste zo perfect dat eventuele twijfels over de authenticiteit van de handafdruk snel verdwenen. Het was een gevoel dat zowel deemoedigend als inspirerend was.

Onmiddellijk richtten mijn gedachten zich op de man zelf. Ik wilde weten wat er met hem gebeurde toen hij met het gesteente bezig ging. Waar dacht hij aan? En misschien belangrijker nog, wat voelde hij? Hoe kon hij de natuurkundige 'wetten' tarten die ons vertellen dat een hand en steen niet tegelijkertijd dezelfde plaats kunnen innemen?

Alsof hij mijn gedachten las, beantwoordde mijn Tibetaanse gids mijn vragen voordat ik ze zelfs maar had kunnen stellen. "De meditatie van de geshe [grote leraar] leert ons dat hij deel uitmaakt van de rots, er niet van gescheiden is. Het steen kan hem niet tegen-

houden. Voor de geshe vormt deze rots een plek van ervaring in plaats van een barrière van beperking. Op deze plaats is hij vrij en kan zich bewegen alsof de rots niet bestaat.”

De woorden van mijn gids waren volmaakt logisch. Toen Milarepa's leerlingen hun leraar iets zagen volbrengen dat volgens de traditionele overtuigingen onmogelijk was, zagen ze zich in hun tijd geplaatst tegenover hetzelfde dilemma als waarmee wij tegenwoordig allemaal nog steeds worden geconfronteerd wanneer we ervoor kiezen ons te bevrijden van de overtuigingen waarmee we onszelf beperken.

Dit is het dilemma: Het gedachtegoed van de familie, vrienden en de maatschappij uit de tijd van de leerlingen was gebaseerd op beperkingen en grenzen. Hiertoe behoorde ook de overtuiging dat een grotwand een barrière voor het vlees van een menselijk lichaam vormt.

Terwijl Milarepa echter zijn hand in de rots duwde, zagen zijn leerlingen dat er uitzonderingen op dergelijke 'wetten' zijn. Het ironische is dat beide manieren om de wereld te zien absoluut juist zijn. Elk hangt af van de manier waarop we ervoor kiezen om over onszelf op een bepaald moment te denken.

Terwijl ik mijn hand in de afdruk duwde die de yogi lang geleden voor zijn leerlingen achterliet, vroeg ik mezelf af: Zijn we in ons leven tegenwoordig niet begrensd door dezelfde beperkende overtuigingen die Milarepa's leerlingen in hun tijd hadden?

En als dit zo is, hoe maken we dan de kracht wakker om onze eigen beperkende overtuigingen te overstijgen?

Ik ben erachter gekomen dat als iets in het leven waar is, die waarheid zich op vele manieren vertoont. Daarom is het geen verrassing dat de wetenschappelijke documentatie van Joe's ontdekkingen tot dezelfde conclusie leidt waartoe Milarepa, en mystici door de eeuwen heen, kwamen – dat het universum 'is' zoals het is, ons lichaam 'is' zoals het is en onze levensomstandigheden zo 'zijn' zoals

ze zijn vanwege het bewustzijn zelf en de manier waarop we over onszelf in onze wereld denken.

Ik heb het verhaal van Milarepa gedeeld om dit kennelijk universele principe te illustreren.

De sleutel tot de les van de yogi is deze: als we iets zelf ervaren of bij iemand anders waarnemen waarvan we ooit dachten dat het onmogelijk was, zijn we vrij om die beperkingen in ons eigen leven te overstijgen. En dat is precies waarom dit boek in staat is je leven te veranderen.

Door jou te tonen hoe je je toekomstige droom als je huidige realiteit kunt accepteren, en dit zo te doen dat je lichaam gelooft dat het 'nu' gebeurt, ontdek je hoe je een kettingreactie van emotionele en fysiologische processen op gang kunt brengen die een afspiegeling van je nieuwe realiteit vormen.

De neuronen in je brein, de gevoelsneuronen in je hart en de chemie van je lichaam komen allemaal in harmonie met elkaar en weerspiegelen het nieuwe denken. Dan worden de kwantummogelijkheden van het leven opnieuw gerangschikt en vervangen de ongewenste omstandigheden van je verleden door nieuwe omstandigheden die je hebt aanvaard als het heden. En dat is de kracht van dit boek.

In een simpele, duidelijke en begrijpelijke stijl heeft Joe Dispenza de paradigma-veranderende ontdekkingen van de kwantumwetenschap en de diepzinnige lessen waaraan adepten uit het verleden hun hele leven wijdten tot een enkel boek geweven – hij laat ons zien hoe we supernatuurlijk kunnen worden.

Gregg Braden

New York Times-bestsellerauteur van

De mens als ontwerp en

The Divine Matrix

VOORWOORD ANOUK

Dr. Joe Dispenza's nieuwe boek, *Becoming Supernatural*, gaat over het groter menselijk potentieel. Hij neemt je mee in hoe gewone mensen het 'ongewone' doen.

Gewone mensen zoals jij en ik hebben nu meer beschikking over de kennis van het brein en het lichaam, de psyche en het bewustzijn, de kwantumfysica en nieuw en gedegen onderzoek. Zo krijgen wij met zijn allen steeds meer informatie over onze mogelijkheden en ook over hoe we ons ware potentieel kunnen verwezenlijken.

Hij begint het boek in hoofdstuk 1 met een aantal casussen. Een daarvan is een Nederlandse vrouw, Anna genaamd, waarvan haar man op 10 juni 2007 zelfmoord pleegt door van het dak van een parkeergarage van een warenhuis in Amsterdam af te springen. Ze wordt binnen een paar jaar na zijn dood ernstig ziek.

Deze traumatische ervaring en de daarmee gepaard gaande emotionele en mentale spanning, het moeten overleven, de stress van het dagelijkse bestaan met haar kinderen na zijn dood, houden haar gevangen in een negatieve cirkel van denken, doen en voelen.

Dit creëerde een chronische toxische stress, een ongezonde omgeving voor haar lichaam en binnen een tijdsbestek van 3 jaar werd Anna zieker en zieker en de neerwaart-

se spiraal in haar mentale en emotionele gezondheid verergerde mee.

Joe Dispenza gebruikt Anna's verhaal als een voorbeeld. Hij geeft alle details om te laten zien dat wat er ook gebeurt in je leven, je altijd bij machte bent om uit te stijgen boven de huidige situatie en jezelf. Je kan groter gaan denken dan je omgeving, lichaam en tijd en je hebt de beschikking over een enorm zelfhelend vermogen.

Ik ben Anna. Ik heb deze donkere nacht van de ziel meegemaakt, met alle gevolgen van dien voor mijn lichaam. Ik ben er ook weer uitgekomen. Ik ben het pad van zelfheling opgegaan en mede via Joe Dispenza's meditaties kreeg ik een belangrijk instrument in handen.

Ik leerde hoe ik dit grotere potentieel kon aanboren in mijzelf en via meditatie kreeg ik toegang tot mijn onbewuste patronen, emoties en handelen, tot mijn onbewuste besturingssysteem. Vanaf daar werd ik pro-actief en nam ik mijn heling in eigen handen.

Ik kan je niet vertellen hoe dankbaar ik ben dat dit boek nu ook in het Nederlands vertaald is.

Inmiddels werk ik sinds 2011 op dagelijkse basis met al de concepten, technieken en meditaties die in dit boek zijn verwerkt, geef ik lezingen, trainingen en coaching over de hele wereld en ben ik als teamleider, tijdens

de workshops, getuige van buitengewone transformaties van mensen, vergelijkbaar met de mijne.

Dit boek gaat echter over veel meer dan alleen heling. Het gaat over nieuw bewijs van jarenlang onderzoek, gedaan door een team van wetenschappers in opdracht van dr. Joe Dispenza, naar de grote veranderingen in onze biologie, geestelijke en emotionele gezondheid d.m.v. meditaties. Hij heeft op allerlei mogelijke manieren onderzocht wat de invloed is van meditatie op het brein, je hart, je lichaam en je leven.

Hij laat je zien dat je een veel groter zelfhelend vermogen hebt dan je ooit kon bevroeden. Daarnaast demystificeert hij meditatie, het mystieke, en is hij voor mij een moderne mysticus en leraar die mensen inspireert om het ongewone uit te proberen, om buiten je comfortzone te gaan, om het onbekende in te stappen.

Hij heeft duizenden eeg's gemaakt die je laten zien dat de buitengewone veranderingen in het brein echt plaatsvinden. Sommige veranderingen waren al direct zichtbaar binnen de workshops van 4 dagen die hij gaf,



Dr. Joe Dispenza en Anouk Bindels

waarbij deelnemers gemeten werden voor, tijdens, en na de live meditaties.

In samenwerking met het HeartMath Institute (HMI) in Boulder Creek, Californië in de VS, heeft hij een groot onderzoek gedaan naar hart- en breincoherentie met deelnemers van over de hele wereld en al zijn onderzoek komt in dit boek samen. Je leert veel van de technieken en meditaties in dit boek die gebruikt worden tijdens de workshops.

Sommigen onder ons doen er wat langer over om daar te komen waar ze willen zijn. Bij mij heeft het transformatieproces een aantal jaren in beslag genomen. Ik was een fysiek, mentaal en emotioneel wrak toen ik aan mijn proces begon in maart 2011.

Je begint echter daar waar je bent in je bewustwordings- en veranderingsproces en je kan precies datgene eruit halen wat jij op dit moment voor jouw heling of ontwikkeling nodig hebt. Je kan het zelfstandig gaan praktiseren thuis, of in de diverse groepen die er zijn ontstaan in Nederland.

Daarnaast geven een aantal trainers, waaronder ikzelf, trainingen en coaching. Inmiddels heb ik een zeer coherent werkend hart, brein en lichaam. Ik leef een totaal ander leven gebaseerd op gezondheid, vitaliteit, mentale en emotionele stabiliteit. Ik help mensen de brug te slaan tussen de meer gangbare benaderingen van heling en het werk van dr. Joe Dispenza.

Meditatie bevordert het herstel van ons autonome zenuwstelsel. Je krijgt zodoende meer helderheid en orde en je kan zelf veranderingen in je toekomst gaan aanbrengen en een geheel nieuwe toekomst voor jezelf creëren. Je leert om dit zenuwstelsel te beïnvloeden en hoe je er toegang tot krijgt.

We weten inmiddels ook binnen de psychologie dat grote tegenslagen, trauma, fysieke, geestelijke en emotionele stress, grote veranderingen aanbrengen in 3 belangrijke delen van ons brein: de frontaalkwab, de amygdala

en de hippocampus. Deze veranderingen hebben grote invloed op hoe we ons voelen, hoe we handelen en denken.

Langdurig in chronische stress leven maakt ons brein chemisch gestrest, toxisch en uiteindelijk gaan diverse andere systemen in ons lichaam disfunctioneren en het gevolg is dat we ziek worden.

We zijn meer dan een toevallig samenraapsel van vlees en botten. Op het kleinste niveau, kwanta genoemd, zijn we pure energie. Die energie kan je zelfs meten.

Ook daarin heeft dr. Joe Dispenza baanbrekend onderzoek verricht met een apparaat dat in diverse landen wel door de wetenschappelijke gemeenschap is erkend en helaas in een aantal landen nog niet. Hij heeft daarmee kunnen aantonen dat wij of bijdragen aan dit onzichtbare veld van energie of er energie uithalen.

Hij ontdekte daarnaast een ander apparaat dat fotonen-emissie, uitstraling van lichtdeeltjes, kan meten. Dit laat je zien of je een lichtveld om je heen bouwt of niet (Gas discharge visualization – GDV). Daarmee heeft hij net als bij de eeg's (elektro-encefalogram's) duizenden deelnemers van zijn workshops voor,

tijdens en na de meditaties gemeten. Hij heeft zo aangetoond dat we wel degelijk ons lichtveld en energieveld rondom ons lichaam kunnen vergroten door middel van meditatie. Wanneer er meer licht wordt uitgezonden is er meer energie beschikbaar voor heling.

Je gaat in dit boek redelijk veel gedetailleerde informatie leren die je kan gaan toepassen. Mijn eigen ervaring is dat hoe beter ik de concepten kon begrijpen, des te makkelijker het werd om mijzelf over te geven aan de meditaties, zodoende krijg je een krachtige eigen persoonlijke ervaring.

Het is een weg die ik met veel plezier en inspiratie op dagelijkse basis zal blijven bewandelen in mijn persoonlijke en ook werkende leven.

Veel leesplezier.

Hart groet,
Anouk Bindels
Psycholoog (MSc.), systeemtherapeut,
trainer en coach

INTRODUCTIE

Bereid je voor om supernatuurlijk te worden

Ik besef dat dit boek een risico voor mijn en mijn reputatie is. Er zijn bepaalde mensen in de wereld – waaronder enkele in de wetenschappelijke wereld – die mijn werk pseudowetenschap zullen noemen, vooral nadat *Becoming Supernatural* zijn debuut zal maken. Ik maakte me altijd nogal druk over de meningen van die critici.

In het begin van mijn carrière schreef ik steevast met sceptici in mijn achterhoofd en probeerde ervoor te zorgen dat ze mijn werk zouden goedkeuren. Tot op zekere hoogte dacht ik dat het belangrijk was door die wereld geaccepteerd te worden.

Maar op een dag toen ik voor een publiek in Londen stond en een vrouw voor de microfoon haar verhaal vertelde over hoe ze haar ziekte had overwonnen – hoe ze zichzelf had genezen met behulp van de oefeningen waarover ik in andere boeken heb geschreven – kreeg ik een openbaring.

Het werd heel duidelijk dat die sceptici en starre wetenschappers die hun eigen opvattingen hebben over wat mogelijk is, niet van mijn werk zullen houden, wat ik ook doe. Toen ik dat besepte, wist ik dat ik een heleboel vitale energie had verspild. Ik wilde niet langer die cultuur overtuigen – vooral degenen die het normale en natuurlijke bestuderen – van het menselijk potentieel. Ik was

100% gepassioneerd over alles *behalve* over het normale, en ik wilde het supernatuurlijke bestuderen.

Het werd me heel duidelijk dat ik mijn zinloze pogingen moest opgeven om die wereld van iets te overtuigen en in plaats daarvan mijn energie op een heel ander deel van de bevolking moest richten dat *wel* in mogelijkheid gelooft en *wel* wil luisteren naar wat ik te zeggen heb.

Wat een opluchting was het om dat idee helemaal te omarmen en alle pogingen om in die andere wereld een verschil te maken op te geven.

Terwijl ik naar die lieve dame in Londen luisterde, die geen monnik of non of academicus of geleerde was, wist ik dat door het verhaal aan het publiek te vertellen, ze anderen hielp een deel van zichzelf in haar te zien. Degenen die het verhaal van haar reis hoorden, konden dan overtuigd raken dat zij hetzelfde zouden kunnen bereiken.

Ik ben op een punt in mijn leven beland waarop ik het niet erg vind dat mensen wat dan ook over me zeggen – ik heb uiteraard mijn zwakke punten – maar ik weet nu beter dan ooit, dat ik een verschil maak in het leven van mensen. Ik zeg dit in alle nederigheid. Ik werk er al jaren hard aan om ingewikkelde wetenschappelijke informatie zo eenvoudig

voor te stellen, dat mensen die in hun leven kunnen toepassen.

De afgelopen vier jaar hebben mijn onderzoeksteam, mijn medewerkers en ik grote stappen voorwaarts gemaakt op het gebied van het meten, vastleggen en analyseren van deze transformaties in de biologie van mensen, om te bewijzen dat gewone mensen tot ongewone dingen in staat zijn.

Dit boek gaat over meer dan alleen genezing, hoewel er verhalen van mensen in staan die hun gezondheid aanzienlijk hebben verbeterd en ziekten zelfs een halt toe hebben geroepen – samen met de middelen die je nodig hebt om hetzelfde te doen. Wat zij hebben gepresteerd begint bij onze deelnemers heel gewoon te worden.

Het materiaal dat je gaat lezen is onconventioneel en wordt door de meeste mensen gewoonlijk over het hoofd gezien of niet begrepen. De inhoud van dit boek berust op de ontwikkeling van lessen en oefeningen die ertoe hebben geleid dat onze deelnemers beter in staat zijn mystieke ervaringen dieper te doorgronden. En natuurlijk hoop ik dat het boek een brug zal slaan tussen de wereld van de wetenschap en de wereld van de mystiek.

Ik heb dit boek geschreven om mijn inzichten over wat mogelijk is te verdiepen. Ik wilde de wereld laten zien dat we een beter leven voor onszelf kunnen creëren – en dat we geen lineaire wezens zijn die een lineair leven leiden, maar dimensionale wezens die een dimensionaal leven leiden.

Hopelijk helpt het lezen van dit boek je te begrijpen dat de anatomie, chemie en fysiologie die je nodig hebt om supernatuurlijk te worden al latent aanwezig in je is, en wacht om te worden gewekt en geactiveerd.

In het verleden aarzelde ik om over dit gebied van de realiteit te praten, omdat ik bang was dat het publiek op basis van hun persoonlijke overtuigingen verdeeld zou raken. Echter, ik wilde dit boek al heel lang schrijven. In de loop van de jaren heb ik diepe en rijke mystieke ervaringen gehad die me

voorgoed hebben veranderd. Die innerlijke gebeurtenissen hebben invloed gehad op wie ik nu ben.

Ik wil je laten kennismaken met de wereld van dimensies en je enkele van de metingen tonen die we hebben uitgevoerd alsmede de onderzoeken die we tijdens onze gevorderdenworkshops over de hele wereld hebben verricht.

Ik ben begonnen met het verzamelen van gegevens over onze deelnemers bij deze workshops omdat we getuige waren van aanzienlijke veranderingen in hun gezondheid, en ik wist dat ze tijdens de meditatie hun biologie aan het veranderen waren – op datzelfde moment.

We hebben duizenden hersenscans waaruit blijkt dat ze zich die veranderingen niet alleen maar verbeeldden, maar dat ze daadwerkelijk in hun brein plaatsvonden. Verscheidene deelnemers bij wie we hebben gemeten, brachten die veranderingen binnen vier dagen tot stand (de duur van onze gevorderdenworkshops).

De wetenschappelijke teams die ik heb samengesteld hebben hersenscans gemaakt met kwantitatieve elektro-encefalogram-metingen (eeg) voor en na de workshops alsmede realtime metingen tijdens de meditatie en oefeningen zelf. Ik was niet slechts onder de indruk van de veranderingen, ik was er zelfs door geschokt – zo ingrijpend waren ze.

Het brein van onze deelnemers werkt op een meer gesynchroniseerde en coherente wijze na te hebben deelgenomen aan de retraites voor gevorderden over de hele wereld.

De toegenomen orde in hun zenuwstelsel helpt hen heel duidelijk voor ogen te krijgen welke toekomst ze kunnen scheppen, en die intentie kunnen ze onafhankelijk van de omstandigheden in hun externe omgeving vasthouden.

En als hun brein op de juiste manier werkt, werken *zij* op de juiste manier.

Ik zal wetenschappelijke feiten presente-

ren waaruit blijkt hoezeer hun brein in slechts enkele dagen beter werd – hetgeen betekent dat jij hetzelfde voor jouw brein kunt doen.

Eind 2013 begon er iets mysterieus te gebeuren. We kregen hersenscans te zien die de onderzoekers en neurowetenschappers die naar onze bijeenkomsten toe kwamen om mijn werk te bestuderen voor een raadsel plaatsten.

De grote hoeveelheid energie in het brein die we registreerden terwijl de deelnemer bepaalde meditatie deed, was tot dan toe nog niet vastgelegd. En toch verschenen deze buitengewone uitslagen keer op keer.

Toen we de deelnemers interviewden, meldden ze dat hun subjectieve ervaring tijdens de meditatie heel echt en mystiek was, en dat hierdoor ofwel hun wereldbeeld diepgaand veranderde of hun gezondheid ingrijpend verbeterde.

Ik wist op die momenten dat deze deelnemers transcendent ervaringen hadden in hun binnenwereld in meditatie, die echter waren dan wat ze ooit eerder in hun buitenwereld hadden meegemaakt. En we waren die subjectieve ervaringen objectief aan het vastleggen.

Dat is voor ons nu de nieuwe norm geworden. We kunnen trouwens vaak voorspellen wanneer deze hoge energie-amplituden in het brein zullen optreden, op basis van bepaalde aanwijzingen en tekenen die we nu al jarenlang waarnemen.

Op deze bladzijden wil ik ontsluiten hoe het is om een interdimensionale ervaring te hebben, en ook de wetenschap, biologie en chemie te verklaren van de organen, systemen en neurotransmitters die dit teweegbrengen. Ik hoop dat deze informatie je zal leren hoe je zelf zulke ervaringen kunt scheppen.

We hebben ook verbazingwekkende veranderingen zien optreden in de hartslagvariabiliteit (HRV – heart rate variability). We weten dan dat een deelnemer zijn hart opent en verheven emoties als dankbaarheid, inspira-

tie, vreugde, vriendelijkheid, waardering en compassie in stand weet te houden, die het hart coherent doen kloppen – dat wil zeggen, met ritme, orde en balans.

We weten dat er een duidelijke intentie (een coherent brein) en een verheven emotie (een coherent hart) nodig is om iemands biologie te veranderen, zodat hij niet meer in het verleden leeft, maar in de toekomst. Die combinatie van geest en lichaam – van gedachten en gevoelens – blijkt ook invloed op materie uit te oefenen. En zo creëer je realiteit.

Dus als je echt in een toekomst gaat geloven die je je met heel je hart voorstelt, zorg dan dat het helemaal openstaat en volledig geactiveerd is. Waarom zouden we niet proberen door middel van oefening en kwantitatieve feedback er heel bekwaam in te worden?

Dus zijn we partner geworden van het HeartMath Institute (HMI), een deskundige groep onderzoekers gevestigd in Boulder Creek, Californië, die ons heeft geholpen de reacties van duizenden van onze deelnemers te meten.

We willen graag dat onze deelnemers het vermogen ontwikkelen om een innerlijke staat te reguleren, onafhankelijk van de omstandigheden in hun externe omgeving, en weten wanneer ze hartcoherentie teweegbrengen en wanneer niet.

Met andere woorden, als we die innerlijke veranderingen meten, kunnen we iemand vertellen dat hij een evenwichtiger patroon in zijn hartmeting tot stand heeft gebracht en dat hij heel goed bezig is en op precies dezelfde voet moet verdergaan.

Of we kunnen vertellen dat er geen biologische veranderingen optreden en dan de juiste instructies geven en gelegenheden creëren om het proces beter onder de knie te krijgen. Zo werkt feedback; we weten wanneer we iets op de juiste manier doen en wanneer dit niet zo is.

Als we een gevoel of gedachte in ons kunnen veranderen, ontstaan veranderingen bui-

ten ons, en als we beseffen dat we het op de juiste wijze hebben gedaan, zullen we er aandacht aan besteden en het opnieuw doen. Hieruit ontstaat een constructieve gewoonte. Door te laten zien hoe anderen dit voor elkaar krijgen, wil ik jou laten zien hoe krachtig je kunt zijn.

Onze deelnemers weten hoe ze het autonome zenuwstelsel (AZS) kunnen beïnvloeden – het systeem dat gezondheid en balans handhaaft door automatisch al onze lichaamsfuncties te verzorgen, terwijl we de vrije wil hebben om ons leven te leiden. Het is dit onbewuste systeem dat ons onze gezondheid geeft en ons lichaam doet leven.

Als we weten hoe we toegang tot dit systeem kunnen krijgen, kunnen we niet alleen onze gezondheid verbeteren, maar ook ongewenste, beperkende gedragingen, overtuigingen en gewoonten omzetten in productievere. Ik zal enkele resultaten van ons onderzoek tonen die we de laatste jaren hebben verricht. We hebben onze deelnemers ook geleerd dat als ze hartcoherentie teweegbrengen, hun hart een meetbaar magnetisch veld produceert dat zich tot voorbij hun lichaam uitstrekt. Dit magnetische veld is energie, en die energie is een frequentie, en alle frequentie draagt informatie.

De informatie die op die frequentie wordt overgebracht kan een intentie of gedachte zijn die in het hart van iemand anders op een andere plaats coherentie en balans teweeg kan brengen.

Ik zal bewijzen dat een groep mensen in een ruimte andere mensen op enige afstand *in dezelfde ruimte* op precies dezelfde tijd in hartcoherentie kan laten komen. Duidelijk blijkt dat we verbonden zijn door een onzichtbaar veld van licht en informatie dat onszelf en anderen beïnvloedt.

Stel je dus voor wat er kan gebeuren als we dit allemaal tegelijkertijd doen om de wereld te veranderen. Dat is precies wat we van plan zijn als gemeenschap van mensen die met veel passie iets willen bereiken voor de

toekomst van de aarde en al haar bewoners. We hebben het coherentie project opgezet, waarbij duizenden mensen samenkomen op precies dezelfde tijd op precies dezelfde dag om de frequentie van deze planeet en iedereen die erop leeft te verhogen. Klinkt onmogelijk? Absoluut niet.

Uit meer dan 23 door vakgenoten beoordeelde artikelen en meer dan 50 vredesbijeenkomsten is gebleken dat door deze bijeenkomsten geweld, oorlog, misdaad en verkeersongelukken afnemen en tegelijk economische groei toeneemt.¹

Ik wil graag wetenschappelijk aantonen dat jij kunt bijdragen aan het veranderen van de wereld.

We hebben ook de energie gemeten in de ruimte tijdens onze workshops en gekeken hoe deze verandert als 550 tot 1500 mensen samen hun energie verhogen en hart- en hersencoherentie creëren. Keer op keer zagen we aanmerkelijke veranderingen optreden.

Hoewel het instrument dat we gebruiken om dit te meten niet door de wetenschappelijke gemeenschap in de Verenigde Staten is goedgekeurd, is het wel in andere landen erkend, waaronder Rusland. Bij elke bijeenkomst waren we zeer aangenaam verrast door de hoeveelheid energie die bepaalde groepen wisten op te wekken.

We hebben ook het onzichtbare veld van vitale energie rond het lichaam beoordeeld van duizenden deelnemers om te bepalen of ze hun eigen lichtveld kunnen versterken. Tenslotte zendt alles in ons materiële universum altijd licht en informatie uit – ook jij.

Als je in de overlevingsmodus verkeert en gebukt gaat onder de last van stresshormonen (zoals adrenaline), put je uit dit onzichtbare energieveld en zet je het om in chemie – en terwijl je dit doet, krimpt het veld rond je lichaam. We hebben een heel geavanceerd apparaat ontdekt waarmee de fotonen-emissie (lichtdeeltjes) kan worden gemeten om te bepalen of iemand een lichtveld opbouwt of zijn eigen lichtveld verbruikt.

Als er meer licht wordt uitgezonden, is er meer energie – en daarmee meer leven. Als er bij iemand minder licht en informatie rondom zijn lichaam aanwezig is, is hij meer materie en straalt dan minder vitale energie uit.

Uitgebreid onderzoek wijst uit dat de cellen en diverse systemen van het lichaam niet alleen via de bekende chemische interacties communiceren, maar ook via een veld van coherente energie (licht) waarin een boodschap (informatie) besloten ligt die ervoor zorgt dat de omgeving binnen en rondom de cel instructies doorgeeft aan andere cellen en biologische systemen.²

We hebben de hoeveelheid vitale energie gemeten die de lichamen van onze deelnemers uitzonden vanwege de innerlijke veranderingen die ze doormaakten tijdens de meditaties, en ik wil je laten zien welke veranderingen ze in slechts vier dagen of minder teweeg wisten te brengen.

Andere centra in je lichaam naast het hart staan ook onder controle van het autonome zenuwstelsel – ik noem ze *energiecentra*. Elk heeft zijn eigen frequentie, zijn eigen intentie of bewustzijn, zijn eigen klieren, zijn eigen hormonen, zijn eigen chemie, zijn eigen individuele minibrein en dus zijn eigen unieke intelligentie.

Je kunt deze centra ertoe aanzetten op een evenwichtigere en meer geïntegreerde wijze te gaan functioneren. Maar hiervoor moet je eerst leren je hersengolven te veranderen, zodat je dit onbewuste besturingssysteem kunt in komen.

De sleutel is van bèta-hersengolven (waarbij het denkende brein constant analyseert en veel aandacht aan de buitenwereld besteedt) over te gaan op alfa-hersengolven (die erop duiden dat je op rustige wijze meer aandacht op je binnenwereld vestigt). Door bewust je hersengolven te vertragen, kun je het autonome zenuwstelsel gemakkelijker programmeren.

Deelnemers die in de loop der jaren mijn

verschillende meditatieoefeningen hebben gedaan, hebben geleerd hoe ze hun hersengolven kunnen veranderen en de soort focus kunnen verscherpen die ze nodig hebben om zo lang aanwezig te zijn, dat er meetbare effecten optreden. We hebben een instrument ontdekt waarmee die veranderingen kunnen worden gemeten, en ook nu zal ik je een deel van het onderzoek tonen.

We hebben tevens verschillende biologische markers gemeten die samenhangen met het veranderen van de genexpressie (een proces dat bekendstaat als epigenetische veranderingen). In dit boek kom je te weten dat je genen niet allesbepalend zijn, en dat genexpressie veranderbaar is – als je eenmaal anders begint te denken, handelen en voelen.

Tijdens onze seminars laten deelnemers vier tot vijf dagen hun gezinsleven achter zich om tijd door te brengen in een omgeving die ze niet herinnert aan wie ze denken dat ze zijn.

Door dit te doen zonderen ze zich af van de mensen die ze kennen, de dingen die ze bezitten, de automatische gedragingen die ze in hun dagelijks leven vertonen en de plaatsen waar ze gewoontegetrouw naartoe gaan, en ze beginnen hun innerlijke staat te veranderen via vier verschillende soorten meditaties – lopend, zittend, staand en liggend. En door middel van elk ervan leren ze iemand anders te worden.

We weten dat het klopt, omdat onze onderzoeken aanzienlijke veranderingen in de genexpressie van onze deelnemers laten zien, en zij daarna melding van grote veranderingen in hun gezondheid maakten.

Als we mensen meetbare resultaten kunnen tonen die bewijzen dat ze daadwerkelijk neurotransmitters, hormonen, genen, eiwitten en enzymen door het denken alleen hebben veranderd, kunnen ze hun inspanningen beter rechtvaardigen en tegenover zichzelf bewijzen dat ze werkelijk een transformatie doormaken.

Terwijl ik deze ideeën met je deel in dit boek, je door het proces leid en de wetenschap uitleg achter het werk dat we doen en waarom we het doen, krijg je heel wat uitgebreide informatie te verwerken.

Maar maak je geen zorgen: ik herhaal bepaalde sleutelconcepten in verschillende hoofdstukken. Ik doe dit bewust om je te herinneren aan wat je al hebt geleerd, zodat we dan een groter begripsmodel kunnen opbouwen. Soms is het materiaal dat ik aanbied best lastig.

Aangezien ik er al jaren les in geef, weet ik dat het overweldigend kan zijn. Ik zal veel herhalen en je herinneren aan wat je al te weten bent gekomen, zodat je niet op zoek hoeft te gaan naar informatie in het boek die al eerder behandeld is, hoewel je natuurlijk de voorgaande hoofdstukken altijd opnieuw kunt lezen als je denkt dat dit nodig is.

Uiteraard bereidt al deze informatie je voor op je eigen, persoonlijke transformatie. Dus hoe beter je de concepten begrijpt, des te gemakkelijker kun je je overgeven aan de meditatie aan het eind van de meeste hoofdstukken, en ze gebruiken als middel om je eigen persoonlijke ervaring te creëren.

Wat staat er in dit boek?

In **hoofdstuk 1** vertel ik drie verhalen die je een elementair inzicht verschaffen in wat *supernatuurlijk worden* betekent. In het eerste verhaal maak je kennis met een vrouw genaamd Anna die ernstige gezondheidsklachten kreeg vanwege een trauma dat haar in het verleden vasthield.

De stressemoties triggerden haar genen, en de bijbehorende hormonen bezorgden haar enkele heel nare gezondheidsproblemen. Het is een zeer aangrijpend verhaal. Ik heb het bewust gekozen en alle details opgenomen omdat ik je wilde laten zien dat jij, hoe erg het er ook met je voorstaat, de kracht hebt om verandering in je situatie te

brenge – net zoals deze verbazingwekkende vrouw. Ze paste veel meditatie uit dit boek toe om haar persoonlijkheid te wijzigen en zichzelf te genezen. Voor mij is ze een levend voorbeeld van de waarheid. Maar ze is niet de enige die zichzelf elke dag overwon tot ze iemand anders werd. Ze maakt deel uit van een hele groep van deelnemers die hetzelfde hebben gedaan – en als zij het kunnen, kun jij het ook.

Ik vertel ook twee persoonlijke verhalen – ervaringen die me op een heel diep niveau hebben veranderd. Dit boek gaat evenzeer over het mystieke als over genezing en het scheppen van nieuwe kansen in ons leven.

Ik deel deze verhalen omdat ik je wil voorbereiden op wat er mogelijk is als we dit rijk van de ruimte-tijd verlaten (de newtoniaanse wereld waarover we in de natuurkundeles op de middelbare school hebben geleerd) en onze pijnappelklier activeren, zodat we ons het rijk van de tijd-ruimte (de kwantumwereld) in kunnen begeven.

Veel van onze deelnemers hebben soortgelijke mystieke en interdimensionale ervaringen gehad, die even echt leken als deze materiële realiteit.

Aangezien de tweede helft van dit boek dieper ingaat op de fysica, neurowetenschap, neuro-endocrinologie en zelfs genetica van hoe dit gebeurt, hoop ik dat deze verhalen je nieuwsgierigheid zullen prikkelen, en dat je je openstelt voor wat mogelijk is.

Er is een toekomstige jij – een jij die al bestaat in het eeuwige hier en nu – die zichzelf roept naar de meer vertrouwde jij die dit boek leest. En die toekomstige jij is liefdevoller, ontwikkelder, bewuster, aanwezig, vriendelijker, uitbundiger, bedachtzamer, wilskrachtiger, verbondener, supernatuurlijker en vollediger.

Dat is degene die wacht tot jij elke dag je energie verandert in overeenstemming met die van hem of haar, zodat je die toekomstige jij kunt vinden – die daadwerkelijk bestaat in het eeuwige nu.

Hoofdstuk 2 behandelt enkele van mijn favoriete onderwerpen. Ik heb het geschreven opdat je volledig kunt begrijpen wat het betekent om in het hier en nu te zijn. Aangezien alle mogelijkheden in de vijfde dimensie, die bekendstaat als het kwantumveld (of het verenigde of het veld van alles), bestaan in het hier en nu, is de enige manier waarop je een nieuw leven kunt creëren, je leven kunt genezen of je voorspelbare toekomst kunt veranderen, boven jezelf uitstijgen.

Dit verfijnde moment – dat we hebben waargenomen in duizenden hersenscans – is eindelijk daar als iemand de herinnering aan zichzelf opgeeft ten bate van iets groters. Veel mensen kiezen er onbewust voor het grootste deel van hun leven dezelfde routines te volgen, of ze romantiseren automatisch hun verleden en voelen zich elke dag hetzelfde.

Zo programmeren ze hun brein en lichaam om zich in een voorspelbare toekomst of een vertrouwd verleden te bevinden, en leven ze nooit in het hier en nu. Het vereist oefening om er te komen, maar het is altijd de moeite waard. Om eindelijk die sweet spot van het royale hier en nu te vinden, moet je wilskracht tonen die krachtiger is dan je automatische programma's, maar ik zal je bij elke stap die je zet aanmoedigen.

Het hoofdstuk begint met een basisoverzicht van enkele wetenschappelijke principes, zodat we een gezamenlijke terminologie kunnen vaststellen om begripsmodellen te ontwikkelen voor het hele boek. Ik zal het eenvoudig maken.

Praten over de werking van het brein, je denken, je zenuwcellen en zenuwnetwerken, verschillende delen van het zenuwstelsel, chemische stoffen, emoties en stress, hersengolven, aandacht en energie en nog enkele andere onderwerpen is nodig om je te brengen waar je moet zijn. Het is nodig een taal te introduceren om uit te kunnen leggen waarom we doen wat we doen, voordat ik je leer hoe je het moet doen in de meditatie die in het boek staan. Als je explicietere, diep-

gaandere informatie zoekt, raad ik je aan enkele van mijn eerdere boeken te lezen (zoals *Overstijg jezelf* en *Jij bent de placebo*).

Hoofdstuk 3 is je kennismaking met de kwantumwereld – de vijfde dimensie. Ik wil je graag laten inzien dat er een onzichtbaar veld van informatie en energie bestaat buiten dit driedimensionale rijk van ruimte en tijd – en dat we het kunnen betreden.

Als je namelijk in het hier en nu bent en dit rijk, dat zich voorbij je zintuigen bevindt, bent binnengegaan, ben je klaar om doelbewust je realiteit te creëren. Als je al je aandacht losmaakt van je lichaam, de mensen in je leven, de voorwerpen die je bezit, de plaatsen waar je naartoe gaat en zelfs de tijd zelf, vergeet je daadwerkelijk je identiteit die is gevormd door als een lichaam in deze ruimte en tijd te leven.

Het is op dat ogenblik dat jij, als zuiver bewustzijn, het rijk genaamd het kwantumveld betreedt – dat bestaat *voorbij* deze ruimte en tijd. Je kunt dit immateriële gebied niet binnengaan met je problemen, je naam, je agenda's en routines, je pijn of je emoties. Je kunt het niet betreden als een iemand – je moet het betreden als niemand.

Als je weet hoe je je bewustzijn kunt verplaatsen van het bekende (de materiële fysieke wereld) naar het onbekende (de immateriële wereld van mogelijkheid) en je voelt je er thuis, kun je je energie veranderen zodat die overeenstemt met een mogelijkheid in het kwantumveld die daar al bestaat. (Verassing: in feite bestaan er *alle* mogelijke toestanden, dus kun je creëren wat je wilt.)

Als jouw energie en de energie van de mogelijkheid die je uitkiest in het verenigde veld overeenkomen, zul je die ervaring naar je toe halen. Ik zal laten zien hoe het allemaal werkt.

Hoofdstuk 3 eindigt met een korte beschrijving van een meditatie die ik heb ontwikkeld om je het kwantumveld te helpen ervaren. Elk van de hoofdstukken (behalve 6, 10 en

14) zullen vanaf dan eindigen met een korte beschrijving van een meditatie.

Als je mij wilt volgen terwijl ik je begeleid, kun je een cd kopen of een audio-opname van deze meditaties downloaden op mijn website drjoedispenza.com

Natuurlijk kun je er ook voor kiezen de meditaties in dit boek zelf te doen, zonder een opname te beluisteren. Voor dit doel heb ik gratis uitvoerige beschrijvingen beschikbaar gesteld met de stappen van deze meditaties op mijn website op drjoedispenza.com/bsn-meditations

Als je alleen mediteert, adviseer ik je naar muziek te luisteren terwijl je dit doet. De beste soort is muziek zonder zang, en ik geef de voorkeur aan langzame muziek die je in trance brengt. Het is het beste muziek te gebruiken die je ervan weerhoudt te denken en die geen herinneringen oproept. Je vindt een muzieklijst met suggesties op mijn eerder genoemde website.

In **hoofdstuk 4** laat ik je kennismaken met een van de populairste meditaties in onze gemeenschap. Deze heet Blessing of the Energy Centers – Zegenen van de energiecentra. Elk centrum staat onder controle van het autonome zenuwstelsel. Ik behandel de wetenschap achter het programmeren van deze centra tijdens een meditatie ten bate van je gezondheid en het hoogste goed.

De introductiemeditaties waarin je je aandacht naar verschillende delen van je lichaam en de ruimte rondom je lichaam hebt gebracht, dienden als training voor deze meditatie. Door middel van die meditaties heb je je bekwaamd in het richten van je aandacht en het veranderen van je hersengolven, zodat je het besturingssysteem van het autonome zenuwstelsel in kunt komen.

Als je daar eenmaal bent, kun je het besturingssysteem programmeren en het de juiste opdrachten geven om je te genezen, je gezondheid in evenwicht te brengen en je energie en je leven te verbeteren.

In **hoofdstuk 5** maak je kennis met een ademhalingstechniek die we aan het begin van veel van onze meditaties gebruiken. Met deze ademhaling kun je je energie veranderen, elektrische stroom door je lichaam laten lopen en een krachtiger elektromagnetisch veld rond je lichaam opbouwen.

Zoals ik zal uitleggen, zit de energie van de meeste mensen in het lichaam opgeslagen, omdat ze hun lichaam zo hebben geconditioneerd dat dit hun brein is geworden, door jarenlang op dezelfde manier te denken, handelen en voelen.

Het is dit proces – dat samenhangt met leven in de overlevingsmodus – waardoor het grootste deel van onze creatieve energie in het lichaam vast blijft zitten. Daarom is het belangrijk dat we leren hoe we die energie uit het lichaam kunnen trekken en weer afgeven aan het brein, waar zij dan beschikbaar is voor een hoger doel dan alleen overleving.

Ik bespreek de fysiologie van de ademhaling, zodat je er een krachtigere intentie achter kunt plaatsen als je je van het verleden begint te bevrijden. Als je die energie weer vrijmaakt en teruggeeft aan het brein, leer je hoe je je lichaam kunt reconditioneren met nieuwe gedachten.

Ik zal je laten zien hoe je je lichaam emotioneel kunt aanleren in de toekomstige-huidige realiteit te leven, in plaats van in de voorbije-huidige realiteit waar we de meeste tijd doorbrengen. De wetenschap heeft ontdekt dat de omgeving het gen aanstuurt.

Aangezien emoties de chemische eindproducten van ervaringen in onze omgeving zijn, geldt dat als je verheven emoties in je meditaties omarmt, je niet alleen je lichamelijke energie verhoogt, maar ook nieuwe genen op nieuwe manieren signalen begint te sturen – *voordat de omgeving dit doet*.

Er gaat niets boven een paar goede verhalen. In **hoofdstuk 6** geef ik enkele voorbeelden van deelnemers die zich hebben toegelegd op de meditaties in de vorige

hoofdstukken. Deze verhalen dienen als leermiddelen om je te helpen het materiaal dat ik tot dusverre heb gepresenteerd beter te begrijpen. De meeste mensen over wie je zult lezen, zijn niet anders dan jij – het zijn gewone mensen die het ongewone hebben gedaan.

Een andere reden waarom ik deze verhalen deel is dat je je persoonlijk met deze mensen verbonden kunt voelen. Als je eenmaal denkt *als zij het kunnen, kan ik het ook*, geloof je al meer in jezelf.

Ik zeg altijd tegen onze deelnemers: “Als je wilt bewijzen hoe krachtig je daadwerkelijk bent door je verhaal te durven vertellen, heb je geen idee wie je daarmee in de toekomst allemaal kan helpen.”

Deze mensen zijn het bewijs dat het ook mogelijk is voor *jou*.

In **hoofdstuk 7** bespreek ik wat het betekent om hartcoherentie te scheppen. Net als hersencoherentie raken ook de hartfuncties georganiseerd als we echt aanwezig zijn, als we verheven emoties kunnen handhaven en we ons veilig genoeg voelen om ons volledig open te stellen voor het mogelijke.

Het brein *denkt*, maar het hart *weet*. Het is het centrum van eenheid, heelheid en eenheidsbewustzijn. Hier komen tegendelen samen, hetgeen staat voor de vereniging van polariteiten. Beschouw dit centrum als je verbinding met het verenigde veld.

Als het is geactiveerd, ga je over van een zelfzuchtige staat naar een onzelfzuchtige staat. Als je innerlijke staten onafhankelijk van omstandigheden buiten je kunt handhaven, word je je omgeving meester. Het vereist oefening om er goed in te worden je hart open te houden, en als het lukt, zal het langer blijven kloppen.

In **hoofdstuk 8** komt een van de andere favoriete activiteiten aan de orde die we in onze gevorderdenworkshops doen: een caleidoscoop combineren met video's genaamd

Mind Movies, die onze deelnemers zelf van hun toekomst maken. We gebruiken de caleidoscoop om een trance op te wekken omdat wanneer je in trance bent, informatie meer invloed op je heeft.

Beïnvloedbaarheid is je vermogen informatie zonder enige analyse te aanvaarden, te geloven en je eraan over te geven. Als je dit op de juiste wijze doet, is het mogelijk je onderbewuste geest te programmeren. Dus is het logisch dat als je de caleidoscoop gebruikt om je hersengolven te veranderen – met je ogen open in plaats van gesloten zoals in meditatie – je het volume van de analytische geest lager kunt draaien om de deur tussen de bewuste en de onderbewuste geest te openen.

En als je daarna een Mind Movie gebruikt – met scènes van jezelf of beelden van hoe je wilt dat je toekomst eruit ziet – programmeer je jezelf voor die nieuwe toekomst. Zo vele van onze deelnemers hebben een geweldig nieuw leven en kansen gecreëerd door de tijd te nemen hun Mind Movie te maken en deze samen met de caleidoscoop te bekijken.

Sommige deelnemers zijn al aan hun derde Mind Movie toe, omdat alles in de eerste twee al is uitgekomen!

In **hoofdstuk 9** introduceer ik de wandelmeditatie. In deze meditatie is zowel staan als lopen verwerkt.

Deze oefening is een waardevol middel om ons te helpen letterlijk onze toekomst in te lopen. Vaak hebben we een fantastische zittende meditatie en verbinden ons met iets groters dan onszelf, maar als we onze ogen opendoen en weer op onze zintuigen afgaan, worden we onbewust en vervallen in een reeks onbewuste programma's, emotionele reacties en automatische attitudes.

Ik heb deze meditatie ontwikkeld, omdat ik vind dat onze gemeenschap de energie van de toekomst moet kunnen belichamen – zowel met open als gesloten ogen. Na verloop van tijd kun je als je dit oefent vanzelf

gaan denken als een rijk persoon, handelen als een onbeperkt wezen en overlopen van vreugde voor het bestaan, omdat je de circuits hebt geïnstalleerd en je lichaam hebt getraind om die persoon te worden.

In **hoofdstuk 10** wordt nog een reeks case-studies gedeeld om je begripsvermogen via allegorie in te schakelen. Deze fascinerende verhalen zullen je helpen verbanden te leggen, zodat je de informatie vanuit een andere hoek kunt begrijpen en over mensen kunt lezen die het aan den lijve hebben ondervonden.

Ik hoop dat ze je zullen inspireren te oefenen met meer overtuiging, zekerheid en vertrouwen, zodat je de waarheid zelf kunt ervaren.

Hoofdstuk 11 opent je ogen voor wat mogelijk is in de interdimensionale wereld voorbij de zintuigen. Op stille momenten merk ik vaak dat mijn geest afdwaalt naar het mystieke – een van mijn lievelingsonderwerpen. Ik hou van die transcendentale ervaringen die zo helder en echt zijn, dat alles nooit meer zijn normale gangetje bij me gaat, gewoon omdat ik te veel weet.

Tijdens die innerlijke gebeurtenissen zijn mijn bewustzijn en energie zo verhoogd, dat als ik weer in de wereld van de zintuigen en mijn persoonlijkheid kom, ik vaak bij mezelf denk, *ik heb dit helemaal verkeerd*. Met dit bedoel ik hoe de realiteit werkelijk is, niet zoals die volgens mijn geconditioneerde perceptie is.

In dit hoofdstuk neem ik je mee op een reis vanuit dit rijk van ruimte-tijd – waar ruimte eeuwig is en we tijd ervaren als we door de ruimte bewegen – naar het rijk van tijd-ruimte – waar tijd eeuwig is en we ruimte ervaren (of ruimten of verschillende dimensies) terwijl we door de tijd bewegen. Het zal je inzicht in de aard van de realiteit in twijfel trekken. Wat ik kan zeggen is dat als je volhoudt, je het zult begrijpen. Het kan nodig zijn dat je

het een paar maal leest, maar als je het materiaal bestudeert en overdenkt, worden hierdoor circuits in je brein gevormd ter voorbereiding op de ervaring.

Als je eenmaal boven je verbindingen met deze materiële wereld bent uitgestegen en je bevindt je in het verenigde veld – boordevol oneindige mogelijkheden – zijn er biologische systemen om de energie van voorbij de trilling van materie op te nemen en deze in beelden om te zetten in het brein.

Hierin speelt de pijnappelklier de hoofdrol, het onderwerp van **hoofdstuk 12**.

Zie je pijnappelklier – een zeer kleine klier midden in het achterste deel van je hoofd – als een antenne die frequenties en informatie in levendige beelden kan omzetten. Als je de pijnappelklier activeert, krijg je een volledige zintuiglijke ervaring *zonder je zintuigen*.

Die innerlijke ervaring is echter voor je in je geest met je ogen dicht dan enige andere ervaring die je ooit hebt gehad. Met andere woorden, teneinde volledig op te kunnen gaan in de innerlijke ervaring, moet deze zo echt zijn dat *je er bent*.

Als dit gebeurt, zet dit kliertje melatonine om in een aantal zeer krachtige metaboliëten die dergelijke ervaringen mogelijk maken. We zullen de eigenschappen van deze klier bestuderen, en dan leer je hoe je haar kunt activeren.

In **hoofdstuk 13** maak je kennis met een van onze meest recente ondernemingen: het coherentie project. Toen we uit de metingen van zoveel van onze deelnemers aflazen dat ze op precies dezelfde tijd op precies dezelfde dag tijdens precies dezelfde meditatie in hartcoherentie kwamen, wisten we dat ze elkaar non-lokaal (energetisch, en niet fysiek) beïnvloedden.

De energie die ze uitzonden in de vorm van verheven emoties droeg de intentie dat iedereen in de zaal het grootste goed zou overkomen.

Stel je een grote groep mensen voor die allemaal hun energie verhogen en dan die energie met de intentie versterken dat levens worden verrijkt, lichamen genezen, dromen uitkomen, toekomstverwezenlijkt worden en het mystieke gewoon wordt in ons leven.

Toen we zagen dat onze deelnemers in staat waren het hart van anderen te openen, wisten we dat het tijd was om overal ter wereld meditatie te beginnen om de wereld te helpen veranderen.

Duizenden en duizenden mensen van over de hele wereld hebben deelgenomen aan het veranderen en genezen van deze planeet en de mensen erop. Doen we dit innerlijke werk tenslotte niet om de wereld te verbeteren?

Ik zal je de wetenschap achter hoe dit werkt

geven – en ik bedoel echte wetenschap. Er zijn vele door vakgenoten beoordeelde onderzoeken over de kracht van vredesbijeenkomsten gepubliceerd om te bewijzen hoe dit werkt, dus waarom zou je in plaats van gewoon geschiedenis te studeren, geen geschiedenis *maken*?

Het boek besluit met **hoofdstuk 14**, waarin een aantal behoorlijk heftige casestudies staan met verbazingwekkende mystieke ervaringen die mensen hadden door dit werk te doen. Nogmaals zal ik ze met je delen zodat je kunt zien dat ook jij de meest mystieke avonturen kunt beleven als je eraan werkt.

Dus, ben je er klaar voor om supernatuurlijk te worden?



Hoofdstuk 1

DE DEUR NAAR HET SUPERNATUURLIJKE OPENEN

Toen de lente ten einde liep en de eerste glimp van de zomer zich aandiende, bleek wat aanvankelijk een doodgewone zondagmiddag in juni 2007 was, voor Anna Willems allesbehalve doodgewoon te zijn.

De terrasdeuren van de huiskamer naar de tuin stonden wijd open, en de dunne, witte gordijnen dansten lichtjes in de wind terwijl allerlei geuren vanuit de tuin naar binnen dreeven. Zonlicht stroomde de kamer in.

Buiten tjrpte en kwinkeleerde een vogelkooi, en Anna kon in de verte de melodie van kindergelach en speels gespetter vanuit het zwembad van de burenhoren horen. Haar twaalfjarige zoon lag onderuit gezakt op de bank een boek te lezen, en Anna kon haar elfjarige dochter in de kamer recht boven haar zachtjes horen zingen bij het spelen.

Anna was psycholoog, en werkte als manager in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) in Amsterdam.

In het weekend hield ze vaak de vakliteratuur bij en vandaag zat ze in haar rode leren stoel een tijdschriftartikel te lezen. Anna kon

niet bevroeden dat wat er voor iemand die op deze dag haar huiskamer inkeek als een volmaakte wereld uitzag, binnen enkele minuten in een nachtmerrie zou veranderen.

Anna voelde zich enigszins afgeleid en merkte dat ze haar aandacht niet helemaal bij de stof kon houden die ze aan het bestuderen was. Ze legde het blad neer en wachtte even. Plotseling vroeg ze zich af waar haar man naartoe was gegaan. Hij had het huis 's morgens vroeg verlaten terwijl ze aan het douchen was.

Zonder te zeggen waar hij heen ging, was hij gewoon verdwenen. De kinderen hadden haar verteld dat hij gedag had gezegd en elk van hen een dikke knuffel had gegeven voor hij wegging. Ze had steeds geprobeerd hem op zijn mobiele telefoon te bereiken, maar hij had haar oproepen niet beantwoord. Ze probeerde het nog een keer – hij nam niet op. Dit was beslist vreemd te noemen.

Om halfvier die middag ging de bel, en toen Anna de voordeur opendeed, trof ze buiten twee politieagenten aan.

“Bent u mevrouw Willems?” vroeg een van

hen. Toen ze bevestigde dat dit inderdaad zo was, vroegen de agenten of ze binnen mochten komen om met haar te praten. Bezorgd en een beetje verward stemde ze toe. Toen vertelden ze haar het nieuws: Eerder die ochtend was haar man van het dak van de parkeergarage van een warenhuis in het centrum van de stad gesprongen. Uiteraard had hij de val niet overleefd. Anna en haar twee kinderen waren diep geschokt en totaal verbijsterd.

Anna's adem stokte even, en terwijl ze naar lucht hapte, begon ze onbedaarlijk te beven. De tijd leek even stil te staan. Terwijl haar kinderen verlamd van schrik waren, probeerde Anna omwille van hen haar pijn en stress te verbergen. Een hevige pijn schoot plotse-ling door haar hoofd en tegelijkertijd voelde ze een diepe, holle pijn in haar buik.

Haar nek en schouders verstijfden ogenblikkelijk terwijl haar gedachten woest in haar hoofd rondtolden. Ze was overgenomen door de stresshormonen. Anna verkeerde nu in de overlevingsmodus.

Hoe stresshormonen het overnemen

Vanuit wetenschappelijk oogpunt is in stress leven overleven. Als we een stressvolle situatie meemaken die op een of andere manier bedreigend voor ons is (een situatie waarvan we de afloop niet kunnen voorspellen of bepalen), schakelt een primitief zenuwstelsel in dat het sympathische zenuwstelsel wordt genoemd, en mobiliseert het lichaam een enorme hoeveelheid energie in reactie op de stressor. Fysiologisch gezien maakt het lichaam dan automatisch gebruik van de hulpbronnen die het nodig heeft om het huidige gevaar het hoofd te bieden.

De pupillen verwijden zich zodat we beter kunnen zien; hartslag en ademhalingsnelheid nemen toe zodat we kunnen vluchten, vechten of ons verstoppen; er wordt meer

glucose in de bloedbaan afgegeven om meer energie voor onze cellen beschikbaar te stellen; en onze bloedsomloop wordt van onze inwendige organen omgeleid naar de benen zodat we ons indien nodig snel kunnen verplaatsen.

Het immuunsysteem gaat eerst harder werken en dan weer minder naarmate adrenaline en cortisol naar de spieren stromen en zo een stoot energie leveren om ofwel ervan door te gaan of de stressor af te weren.

De bloedsomloop verlaat ons rationele voorbrein (de frontaalkwab) en wordt omgeleid naar het reptielenbrein, zodat we minder goed in staat zijn creatief te denken en in plaats daarvan meer van ons instinct gebruikmaken om direct te kunnen reageren.

In Anna's geval kwamen door het stressvolle nieuws van de zelfmoord van haar man haar brein en lichaam precies in zo'n overlevingstoestand terecht. Kortstondig kunnen alle organismen ongunstige omstandigheden aan door bij dreiging te vechten, te vluchten of zich te verbergen.

We zijn dus allemaal zo gebouwd dat we met kortstondige stressaanvallen kunnen omgaan. Als de toestand voorbij is, herstelt het evenwicht zich normaal gesproken binnen enkele uren weer in het lichaam; het energieniveau is gestegen en de vitale hulpbronnen zijn weer beschikbaar. Maar als de stress niet binnen enkele uren voorbij is, herstelt het evenwicht zich nooit meer in het lichaam.

Het is zelfs zo dat geen enkel organisme in de natuur langdurig een noodsituatie kan verdragen.

Omdat we zo'n groot brein hebben, kunnen mensen over hun problemen nadenken, voorbije gebeurtenissen herbeleven of zelfs toekomstige rampscenario's voorspellen en zo met slechts gedachten de stroom chemische stressstoffen op gang brengen.

We kunnen de normale fysiologie van ons brein en ons lichaam overhoopgooien door alleen maar te denken aan iets uit het maar

al te bekende verleden of te proberen een onvoorspelbare toekomst in de hand te krijgen.

Elke dag beleefde Anna die gebeurtenis in gedachten telkens weer opnieuw. Wat ze niet beseftte was dat haar lichaam het verschil niet kende tussen de oorspronkelijke gebeurtenis die de stressrespons had veroorzaakt en de herinnering aan de gebeurtenis, die telkens weer dezelfde emoties als de levensechte ervaring opwekte.

Anna produceerde in haar brein en lichaam dezelfde chemische stoffen, alsof de gebeurtenis zich daadwerkelijk steeds weer voordeed. Hierdoor programmeerde haar brein de gebeurtenis voortdurend in haar geheugenbank, en werd haar lichaam emotioneel elke dag minstens honderdmaal aan diezelfde chemische stoffen uit het verleden blootgesteld. Door zich de ervaring herhaaldelijk in herinnering te roepen, koppelde ze onbedoeld haar brein en lichaam aan het verleden.

Emoties zijn de chemische gevolgen (of feedback) van voorbije ervaringen. Als onze zintuigen binnenkomende informatie uit de omgeving opnemen, organiseren clusters zenuwcellen zich tot netwerken. Als ze tot een patroon verstarren, maakt het brein een chemische stof aan die vervolgens door het hele lichaam heen gestuurd wordt. Die chemische stof wordt een emotie genoemd.

We herinneren ons gebeurtenissen beter als we ons kunnen herinneren hoe ze voelen. Hoe sterker de emotionele kracht van een gebeurtenis – goed of slecht – des te sterker is de verandering in onze inwendige chemische samenstelling.

Wanneer we zo'n verandering in onszelf opmerken, richt het brein zich op wat of wie de verandering buiten onszelf veroorzaakt, het maakt als het ware een foto van de ervaring. Dit wordt een herinnering genoemd.

De herinnering aan een overweldigende ervaring of gebeurtenis wordt diep in ons brein opgeslagen en in de tijd bevroren. Dit gebeurde bij Anna.

De combinatie van verschillende mensen, voorwerpen, omgeving en de gebeurtenis zelf wordt als een hologram in de architectuur van ons brein vastgelegd.

Zo scheppen we een langdurige herinnering en wordt de ervaring in de neurologische circuits ingeprent, en wordt de emotie in het lichaam opgeslagen – en zo wordt ons verleden onze biologie.

Met andere woorden, als we een traumatische ervaring hebben, zijn we geneigd neurologisch binnen de circuits van die gebeurtenis te denken, en voelen we in het algemeen chemisch binnen de grenzen van de emoties van die gebeurtenis, dus komt onze gehele innerlijke staat van zijn – hoe we denken en hoe we voelen – in het verleden vast te zitten.

Zoals je je kunt voorstellen ondervond Anna een stortvloed van negatieve emoties: enorme droefheid, pijn, slachtoffergevoel, verdriet, schuldgevoel, schaamte, wanhoop, woede, haat, frustratie, wrok, shock, angst, bezorgdheid, verontrusting, overweldigd zijn, leed, hopeloosheid, machteloosheid, isolatie, eenzaamheid, ongeloof en verraad. En geen van die emoties loste snel op.

Aangezien Anna haar leven op basis van haar emoties uit het verleden analyseerde, werd haar leed steeds intenser. Omdat ze niet groter kon denken dan ze zich constant voelde, en aangezien emoties neerslag uit het verleden zijn, dacht ze in het verleden – en voelde ze zich elke dag slechter. Als psycholoog kon ze rationeel en intellectueel begrijpen wat er met haar aan de hand was, maar ondanks al haar inzicht kon ze haar lijden niet te boven komen.

Iedereen begon haar te behandelen als de persoon die haar man had verloren, en dat was haar nieuwe identiteit geworden. Ze associeerde haar herinneringen en gevoelens met de oorzaak van haar huidige toestand. Als iemand haar vroeg waarom ze zich zo slecht voelde, vertelde ze het verhaal van de zelfmoord – en telkens opnieuw beleefde ze de pijn, de smart en het lijden. De hele tijd

schakelde Anna dezelfde circuits in haar brein in en produceerde dezelfde emoties. Zo stemde ze haar brein en lichaam steeds meer af op het verleden.

Elke dag dacht, handelde en voelde ze alsof het verleden nog levend was. En aangezien hoe we denken, hoe we handelen en hoe we ons voelen onze persoonlijkheid is, werd Anna's persoonlijkheid helemaal door het verleden gecreëerd. Vanuit biologisch standpunt gezien kon Anna door het verhaal van de zelfmoord van haar man steeds weer te vertellen, hetgeen was gebeurd niet te boven komen.

Een neerwaartse spiraal begint

Anna kon niet meer werken en moest verlof nemen. In die tijd kwam ze erachter dat haar man, hoewel hij een succesvolle advocaat was geweest, een puinhoop van hun persoonlijke financiën had gemaakt. Ze moest flinke schulden afbetalen, waarvan ze niet eens had geweten dat ze bestonden, terwijl ze geen rooie cent had. Het is dan ook niet verbazingwekkend dat zich nog meer emotionele, psychologische en mentale stress begon op te hopen.

Anna's gedachten draaiden in kringetjes rond, ze werd constant overspoeld met vragen: *Hoe moet ik voor onze kinderen zorgen? Hoe moeten we allemaal met dit trauma in de toekomst omgaan en wat voor effect zal het op ons leven hebben? Waarom is mijn man zonder afscheid van me te nemen vertrokken? Waarom had ik niet in de gaten dat hij zo ongelukkig was? Heb ik als echtgenote gefaald? Hoe kon hij mij met twee jonge kinderen achterlaten en hoe kan ik ze alleen grootbrengen?*

In gedachten begon ze haar man te veroordelen: *Hij had nooit zelfmoord mogen plegen en me met deze financiële puinhoop mogen opzadelen! Wat een lafaard! Hoe durft hij*

zijn kinderen zonder vader achter te laten! Hij heeft niet eens een boodschap voor de kinderen en mij geschreven. Ik haat hem, omdat hij niet eens een briefje heeft achtergelaten. Wat een zak om me in de steek te laten en me voor het grootbrengen van de kinderen te laten opdraaien. Besepte hij niet wat hij ons zou aandoen?

Al deze gedachten hadden een sterke emotionele lading, die haar lichaam nog meer belastte.

Negen maanden later, op 21 maart 2008, werd Anna verlamd vanaf haar middel wakker. Binnen enkele uren lag ze in een ziekenhuisbed, stond er een rolstoel naast haar, en was neuritis als diagnose gesteld – ontsteking van het perifere zenuwstelsel. Na diverse testen konden de artsen niets structureels vinden als oorzaak van het probleem.

Anna kreeg te horen dat ze waarschijnlijk aan een auto-immuunziekte leed. Haar immuunsysteem viel het zenuwstelsel in het onderste deel van haar ruggengraat aan en vernietigde de beschermende laag die de zenuwen bedekt, hetgeen verlamming in beide benen tot gevolg had. Ze kon haar urine niet ophouden, had moeite met het beheersen van haar darmen en had geen gevoel of motorische controle in haar benen en voeten.

Als het vecht-of-vlucht-zenuwstelsel is ingeschakeld en ingeschakeld blijft vanwege chronische stress, benut het lichaam al zijn energiereserves om het constante gevaar dat het waarneemt vanuit de externe omgeving het hoofd te bieden. Dan heeft het lichaam geen energie over in zijn interne omgeving voor groei en herstel, waardoor het immuunsysteem aangetast raakt.

Dus vanwege haar aanhoudende innerlijke conflict viel Anna's immuunsysteem haar lichaam aan. Uiteindelijk manifesteerde de pijn en het leed die ze geestelijk had ondergaan zich fysiek. Kortom, Anna kon haar lichaam niet meer bewegen omdat ze niet vooruitging in haar leven – ze zat vast in haar verleden.

Gedurende de zes weken daarop behandelde Anna's arts haar met enorme doses intraveneuze dexamethason en andere corticosteroiden om de ontsteking te verminderen. Vanwege de extra stress en de soorten medicijnen die ze nam – die het immuunsysteem nog verder kunnen verzwakken – kreeg ze ook een agressieve bacteriële infectie, waarvoor haar arts haar enorme doses antibiotica gaven. Na twee maanden werd Anna uit het ziekenhuis ontslagen en moest ze een looprek en krukken gebruiken om zich te kunnen verplaatsen.

Ze kon nog steeds haar linkerbeen niet voelen en had moeite met staan. Ze kon niet goed lopen. Hoewel ze haar darmen wat beter onder controle had, kon ze nog steeds haar urine niet ophouden. Zoals je je kunt voorstellen werd Anna's reeds hevige stress door deze nieuwe situatie nog erger.

Ze had haar man door zelfmoord verloren, ze kon nauwelijks werken om haar gezin te onderhouden, ze bevond zich in een ernstige financiële crisis en had ruim twee maanden verlamd in een ziekenhuis doorgebracht. Haar moeder moest bij haar intrekken om te helpen.

Anna was een emotioneel, mentaal en fysiek wrak, en hoewel ze de beste arts en de beste medicijnen van een goed aangeschreven ziekenhuis had, werd ze er niet beter op. In 2009, twee jaar na de dood van haar man, werd de diagnose klinische depressie bij haar gesteld – dus ging ze nog meer medicijnen nemen.

Als gevolg wisselden Anna's stemmingen enorm, van woede naar verdriet naar pijn naar lijden naar hopeloosheid naar frustratie naar angst naar haat. Aangezien die emoties haar handelingen beïnvloedden, werd haar gedrag nogal irrationeel.

Aanvankelijk maakte ze met bijna iedereen om haar heen ruzie, behalve met haar kinderen. Maar toen raakte ze in conflict met haar jongste dochter.

De donkere nacht van de ziel

Intussen begonnen er nog veel meer fysieke problemen de kop op te steken en werd Anna's reis zelfs nog pijnlijker. De slijmvlies in haar mond begonnen grote verzweringen te vertonen, die zich naar het bovenste deel van de slokdarm verspreidden ten gevolge van een andere auto-immuunziekte genaamd erosieve lichen planus.

Om deze te behandelen moest ze corticosteroïde zalven in haar mond gebruiken, naast nog meer pillen. Door deze nieuwe medicijnen stopte Anna's speekselproductie. Ze kon geen vast voedsel eten, dus raakte ze haar eetlust kwijt. Anna had te kampen met alle drie de soorten stress – fysieke, chemische en emotionele – tegelijkertijd.

Anna was in de tussentijd een relatie aangegaan met een man die haar en haar kinderen traumatiseerde door te schelden en tieren, machtspeletjes te spelen en constant dreigementen te uiten. Ze verloor door bij hem in te trekken al haar geld, werk, inkomen, vriendschappen en haar gevoel van veiligheid. Haar stressniveau bleef stijgen. Haar verzweringen begonnen zich te verspreiden naar andere slijmvlies, waaronder haar vagina, haar anus en dieper in haar slokdarm.

Haar immuunsysteem had het volledig begeven en nu ondervond ze verschillende huidaandoeningen, voedselallergieën en gewichtsproblemen. Toen kreeg ze ook problemen met slikken en ontstond brandend maagzuur, waarvoor haar arts nog meer medicijnen voorschreven.

In oktober van dat jaar begon Anna een vrijgevestigde psychologiepraktijk om enigszins inkomen te kunnen genereren. Ze kon slechts twee sessies met cliënten 's morgens aan nadat haar kinderen naar school waren, drie dagen per week. 's Middags was ze zo moe en ziek dat ze in bed ging liggen tot haar kinderen weer uit school kwamen.

Ze probeerde er zoveel mogelijk voor hen te zijn, maar ze had geen energie en voelde

zich niet goed genoeg om het huis uit te gaan. Anna zag bijna niemand. Ze had geen sociaal leven.

Alles wat er zich in haar lichaam en in haar leven afspeelde herinnerde haar er constant aan hoe slecht het ervoor stond. Ze reageerde emotioneel op alles en iedereen. Haar denken was chaotisch en ze kon zich niet concentreren. Ze had geen kracht en energie meer om te leven. Vaak, als ze zich inspande, kwam haar hartslag boven de 200 slagen per minuut. Ze merkte dat ze zweette en de hele tijd naar adem snakte, en geregeld voelde ze een hevige pijn in haar borst.

Anna maakte haar donkerste nacht van de ziel door. Plotseling kon ze zich wel indenken waarom haar man zich van het leven had beroofd. Ze wist niet zeker of ze nog verder kon gaan en ze dacht eraan zelf ook zelfmoord te plegen. Ze dacht, *erger dan dit kan het niet worden ...*

En toen gebeurde dat toch. In januari 2011 ontdekten Anna's artsen een tumor nabij de ingang van haar maag en stelden vast dat ze slokdarmkanker had. Natuurlijk verergerde Anna's stress zich enorm door dit nieuws. De artsen adviseerden een uiterst sterke chemokuur. Niemand vroeg haar naar de emotionele en mentale stress; ze behandelden alleen de fysieke symptomen. Maar Anna's stressrespons was volledig ingeschakeld en kon niet worden uitgezet.

Het is verbazingwekkend dat dit zo veel mensen overkomt. Vanwege een shock of trauma in hun leven komen ze nooit die corresponderende emoties te boven, en hun gezondheid en hun leven gaan kapot. Als een verslaving iets is waarvan je denkt dat je er niet vanaf kunt komen, dan lijkt het objectief gezien alsof mensen als Anna verslaafd raken aan juist die stressemoties die hen ziek maken.

De toevloed van adrenaline en de rest van de stresshormonen prikkelt hun hersenen en lichaam, en levert een stoot energie.¹

In de loop van de tijd raken ze verslaafd aan die stroom chemische stoffen – en dan gebruiken ze de mensen en omstandigheden in hun leven om hun verslaving aan de emotie in stand te houden, om die intensere staat te kunnen blijven voelen.

Anna gebruikte haar stressvolle omstandigheden om die stroom energie steeds weer op te wekken, en zonder het te beseffen raakte ze emotioneel verslaafd aan een leven dat ze haatte. De wetenschap vertelt ons dat zo'n chronische, langdurige stress de genetische knoppen indrukt die ziekte creëren.

Dus als Anna de stressrespons inschakelde door aan haar problemen en haar verleden te denken, maakten haar gedachten haar ziek. En aangezien stresshormonen zo krachtig zijn, was ze verslaafd geraakt aan haar eigen gedachten, die haar zo'n slecht gevoel gaven.

Anna stemde toe om met chemotherapie te beginnen, maar na haar eerste sessie stortte ze emotioneel en mentaal in. Op een middag toen de kinderen naar school waren, zakte Anna huilend in elkaar op de grond. Ze had eindelijk de bodem bereikt. Ze bedacht dat als ze zo doorging, ze niet lang zou blijven leven en dat ze haar kinderen ouderloos zou achterlaten.

Ze begon te bidden om hulp. Ze wist in haar hart dat er iets moest veranderen. Volkomen oprecht en vol overgave vroeg ze om leiding, steun, een uitweg, en ze beloofde dat als haar gebeden verhoord werden, ze elke dag van haar verdere leven dankbaar zou zijn en dat ze anderen zou helpen hetzelfde te doen.

Anna's keerpunt

De keuze om te veranderen werd Anna's queeste. Ze besloot eerst te stoppen met alle medicijnen en behandelingen voor al haar fysieke ziekten, alleen haar antidepressiva bleef ze nemen. Ze bracht haar artsen en verpleegsters niet op de hoogte; ze kwam

gewoon niet meer opdagen. Niemand belde ooit om te vragen waarom. Alleen haar huisarts nam contact met Anna op om zijn zorg te uiten.

Op die koude winterdag in februari 2011 toen Anna op de grond om hulp lag te roepen, had ze met een duidelijke intentie de keuze gemaakt om zichzelf en haar leven te veranderen, en de kracht van dat besluit droeg een lading energie in zich die ervoor zorgde dat haar lichaam reageerde op haar geest.

Het was dat besluit om te veranderen dat haar de kracht gaf om een huis voor zichzelf en haar kinderen te huren en de negatieve relatie die ze had vaarwel te zeggen. Het was alsof dat moment haar herdefinieerde. Ze wist dat ze helemaal opnieuw moest beginnen.

Toen ik Anna voor het eerst ontmoette was het een maand later. Een van de weinige vriendinnen die ze nog overhad, had een plaats voor Anna gereserveerd voor een lezing die ik op vrijdagavond gaf. Haar vriendin had Anna een aanbod gedaan: Als de avondlezing haar beviel, kon ze voor een volledige tweedaagse weekendworkshop blijven. Anna stemde toe te gaan.

De eerste keer dat ik haar zag zat ze in een afgeladen conferentiezaal aan de linkerkant van de buitenste rij en stonden haar krukken tegen de muur geleund naast de plek waar ze zat.

Zoals gewoonlijk had ik het die avond over hoe onze gedachten en gevoelens ons lichaam en ons leven beïnvloeden. Ik legde uit hoe chemische stressstoffen ziekte kunnen veroorzaken en behandelde in het kort neuroplasticiteit, psychoneuro-immunologie, epigenetica, neuro-endocrinologie en zelfs kwantumfysica.

Verderop in dit boek ga ik op al deze onderwerpen uitvoeriger in, maar voorlopig is het voldoende te weten dat het nieuwste onderzoek op deze wetenschapsgebieden

wijst in de richting van de kracht van de mogelijkheid. Die avond dacht Anna, vervuld van inspiratie, *als ik het leven dat ik nu leid zelf heb gecreëerd, met inbegrip van mijn verlamming, mijn depressie, mijn verzwakte immuunsysteem, mijn verzweringen en zelfs mijn kanker, kan ik misschien alles wel met dezelfde passie ontcreëren als waarmee ik het heb gecreëerd.* En met dat krachtige nieuwe inzicht besloot Anna zichzelf te genezen.

Onmiddellijk na haar eerste weekendworkshop ging ze tweemaal per dag mediteren. Natuurlijk was dit in het begin moeilijk. Ze moest heel wat twijfels overwinnen, en op sommige dagen voelde ze zich mentaal en fysiek niet goed – maar toch deed ze haar meditatie.

Ze ondervond ook veel angst. Toen haar huisarts langskwam voor een controle omdat ze met haar behandelingen en medicijnen was gestopt, zei hij tegen Anna dat ze naïef en dom was en dat ze snel achteruit zou gaan, een wisse dood tegemoet. Stel je eens voor dat een autoriteit zo iets tegen je zegt!

Niettemin deed Anna elke dag haar meditatie en begon ze haar angsten te overstijgen. Ze ging gebukt onder de financiële lasten, de behoeften van haar kinderen en diverse fysieke beperkingen, maar toch gebruikte ze die omstandigheden nooit als excuus om haar innerlijke werk over te slaan. Ze volgde dat jaar zelfs nog vier van mijn workshops.

Door naar binnen te gaan en haar onbewuste gedachten, automatische gewoonten en reflectorische emotionele toestanden te veranderen – die zich hadden vastgezet in haar brein en haar lichaam emotioneel conditioneerden – was Anna nu meer bereid te geloven in een nieuwe toekomst dan te geloven in haar vertrouwde, bekende verleden.

Ze gebruikte haar meditatie, waarin een heldere intentie met een verheven emotie werd verbonden, om haar staat van zijn waarin ze biologisch in het vertrouwde verleden

leefde te veranderen in leven in een nieuwe toekomst.

Elke dag nam Anna zich voor niet uit haar meditaties op te staan als dezelfde persoon die was gaan zitten; ze besloot dat ze niet zou stoppen voordat ze weer helemaal van het leven hield.

In de ogen van een materialist, die de werkelijkheid met de zintuigen bepaalt, had Anna natuurlijk geen tastbare reden om van het leven te houden; ze was een depressieve, tot weduwe gemaakte alleenstaande ouder met schulden en zonder echte baan, ze had kanker en leed aan verlamming en verzweeringen in haar slijmvliezen, haar woonsituatie was armzalig zonder partner of andere belangrijke persoon in haar leven en ze had te weinig energie om voor haar kinderen te zorgen.

Maar in de meditaties leerde Anna dat ze haar lichaam emotioneel kon leren hoe haar toekomst zou voelen *voordat de ervaring een feit was*.

Haar onbewuste lichaam kende geen verschil tussen de echte gebeurtenis en de gebeurtenis die ze zich voorstelde en emotioneel omarmde. Ze wist ook vanuit haar kennis van de epigenetica dat verheven emoties als liefde, vreugde, dankbaarheid, inspiratie, compassie en vrijheid nieuwe genen het signaal konden geven om gezonde eiwitten aan te maken, die invloed zouden hebben op de structuur en werking van haar lichaam.

Ze begreep dat als haar stresshormonen ongezonde genen hadden aangezet, nieuwe genen konden worden aangezet door verheven emoties volledig te omhelzen met een hartstocht die groter was dan de stressvolle emoties – en ze zo haar gezondheid kon veranderen.

Een jaar lang veranderde haar gezondheid niet erg. Maar ze bleef haar meditaties doen. Ze deed zelfs alle meditaties die ik voor deelnemers had bedacht. Ze wist dat het jaren had geduurd om haar huidige gezondheidstoestand te scheppen, en het dus enige tijd

zou duren om iets nieuws te scheppen. Dus bleef ze haar innerlijke werk doen, waarbij ze ernaar streefde zich zo bewust van haar onbewuste gedachten en emoties te worden, dat er niets ongewensts aan haar aandacht zou ontsnappen. Na dat eerste jaar merkte Anna dat ze langzaam mentaal en emotioneel beter aan het worden was. Anna oversteeg zichzelf, en bedacht een heel nieuw zelf.

Anna wist door het volgen van mijn workshops dat ze haar autonome zenuwstelsel (AZS) weer in balans moest brengen, omdat het AZS alle automatische functies beheerst die buiten het bewuste bewustzijn van het brein om gaan – spijsvertering, absorptie, bloedsuikerniveau, lichaamstemperatuur, hormoonafscheidingen, hartslag, enz.

Ze kon alleen het besturingssysteem in komen en het AZS beïnvloeden door haar innerlijke toestand te veranderen.

Dus begon Anna elke dag eerst met het zegenen van de energiecentra (de Engelse meditatie: Blessing of the Energy Centers). Deze specifieke lichaamsgebieden staan onder controle van het AZS. Zoals ik in de introductie heb vermeld, heeft elk centrum zijn eigen energie of frequentie (het zendt specifieke informatie uit of heeft zijn eigen bewustzijn), zijn eigen klieren, zijn eigen hormonen, zijn eigen chemische samenstelling, zijn eigen individuele minihersenen en dus zijn eigen intelligentie.

Elk centrum wordt beïnvloed door het onderbewuste brein dat zich onder ons denkende brein bevindt. Anna leerde hoe ze haar hersengolven kon veranderen zodat ze het besturingssysteem van het AZS (dat zich in de middenhersenen bevindt) in kon komen, en elk centrum te herprogrammeren om het harmonieuzer te laten werken.

Iedere dag liet ze haar aandacht met focus en passie in elk gebied van haar lichaam alsmede de ruimte rond elk centrum rusten, en zegende ze het ten bate van een betere gezondheid en het grotere goed. Langzaam maar zeker kreeg ze invloed op haar gezond-

heid door haar autonome zenuwstelsel te herprogrammeren en zo weer in balans te brengen.

Anna leerde ook een specifieke ademhalingstechniek die ik mijn studenten leer om alle emotionele energie te bevrijden die wordt opgeslagen in het lichaam als we op de oude manier blijven denken en voelen. Door constant dezelfde gedachten te denken, had Anna dezelfde gevoelens gecreëerd, die op hun beurt weer dezelfde ermee samenhangende gedachten creëren, enzovoorts.

Ze leerde dat de emoties van het verleden in haar lichaam opgeslagen zaten, maar dat ze deze ademhalingstechniek kon gebruiken om die opgeslagen energie los te laten en zichzelf van het verleden te bevrijden.

Dus beoefende ze elke dag met een intensiteit die groter was dan haar verslaving aan oude emoties de ademhaling, en werd er steeds beter in. Nadat ze had geleerd die in haar lichaam opgeslagen energie te verwijderen, kon ze haar lichaam afstemmen op een nieuwe denkwijze door de positieve emoties van haar toekomst te omarmen *voordat* deze toekomst zich ontvouwde.

Aangezien Anna ook het epigenetische model dat ik in onze workshops en lezingen aanleer had bestudeerd, wist ze dat genen op zichzelf geen ziekte creëren; in plaats daarvan geeft de omgeving het gen signalen om dit te doen. Ze begreep dat als haar emoties de chemische gevolgen van ervaringen in haar omgeving waren, en als ze elke dag naar dezelfde emoties uit haar verleden leefde, ze dezelfde genen bleef selecteren en instrueren die wellicht de oorzaak van haar slechte gezondheid waren.

Als ze in plaats daarvan de emoties van haar toekomstige leven kon belichamen door die emoties te omhelzen voordat de ervaring een feit was, kon ze haar genetische expressie veranderen en werkelijk haar lichaam veranderen zodat het biologisch aansloot op haar nieuwe toekomst.

Anna deed ook nog een meditatie waar-

bij ze haar aandacht in het midden van haar borst liet rusten, om met die verheven staat het AZS te activeren en langere tijd een heel efficiënt soort hartslag te handhaven, die we een coherente hartslag noemen (later in dit boek wordt deze uitvoeriger besproken).

Ze ontdekte dat als ze wrok, ongeduld, frustratie, boosheid en haat voelde, deze stemmingen de stressrespons opwekten en ervoor zorgden dat het hart onregelmatig en wanordelijk klopte.

Anna kwam er in mijn workshops achter dat als ze deze nieuwe, positieve gemoedstoestand kon handhaven, net zoals ze ook haar negatieve emoties in stand had weten te houden, ze op den duur deze nieuwe emoties dieper en vollediger kon voelen.

Uliteraard kostte het heel wat moeite om boosheid, angst, depressie in te ruilen voor vreugde, dankbaarheid en vrijheid – maar Anna gaf het nooit op. Ze wist dat die verheven emoties ruim duizend verschillende chemische stoffen konden vrijmaken die haar lichaam zouden repareren en herstellen ... en ze ging ervoor.

Anna ging vervolgens elke dag wandelend mediteren, waarbij ze zich voorstelde haar nieuwe zelf te zijn. In plaats van te gaan zitten en te mediteren met haar ogen dicht, begon ze deze meditatie staande met haar ogen dicht. Terwijl ze stond kwam ze in de meditatieve staat waarvan ze wist dat die haar staat van zijn zou veranderen. Terwijl ze nog in die staat verkeerde, deed ze haar ogen open en liep ze, nog steeds in een meditatieve staat, als haar toekomstige zelf.

Zo belichaamde ze regelmatig een nieuwe manier van denken, handelen en voelen. Wat ze bezig was te scheppen, zou spoedig haar nieuwe persoonlijkheid worden. Ze wilde nooit meer onbewust worden en in haar oude zelf vervallen.

Anna merkte dat door al dit innerlijke werk haar gedachtenpatronen veranderden. In haar hersenen werden oude circuits niet langer op dezelfde manier in werking gezet,

en ze verbonden zich niet langer met elkaar. Hierdoor verdwenen haar oude vertrouwde gedachtenpatronen.

Emotioneel begon ze voor het eerst in jaren iets van dankbaarheid en plezier te voelen. In haar meditaties overwon ze elke dag een bepaald aspect van haar lichaam en brein. Anna kalmeerde en raakte een groot deel van haar verslaving aan de door stresshormonen veroorzaakte emoties kwijt.

Ze voelde zelfs weer liefde. En ze bleef doorgaan – elke dag weer nieuwe overwinningen, op haar weg om iemand anders te worden.

Anna pakt haar kansen

In mei 2012 woonde Anna een van mijn vierdaagse workshops ten noorden van de stad New York bij. Op de derde dag, tijdens de laatste van vier meditaties, gaf ze zich helemaal over en liet ze eindelijk los. Voor de eerste keer sinds ze was begonnen met mediteren zweefde ze rond in een oneindige zwarte ruimte, zich ervan bewust dat ze zich van zichzelf bewust was.

Ze had de herinnering aan wie ze was overstegen en werd zuiver bewustzijn, volledig vrij van haar lichaam, van haar verbinding met de materiële wereld en van de lineaire tijd. Ze voelde zich zo vrij dat haar gezondheidsproblemen haar niet langer konden schelen. Ze voelde zich zo onbeperkt dat ze zich niet meer met haar huidige persoonlijkheid kon identificeren. Ze voelde zich zo opgetogen dat ze niet langer met haar verleden verbonden was.

In deze toestand had Anna geen problemen, liet ze haar pijn achter zich en was ze voor het eerst echt vrij. Ze was niet haar naam, haar geslacht, haar ziekte, haar cultuur of haar beroep – ze bevond zich voorbij tijd en ruimte. Ze was verbonden met een informatieveld dat het kwantumveld wordt genoemd, waar alle mogelijkheden bestaan.

Plotseling zag ze zichzelf in een splinter-nieuwe toekomst, op een enorm podium, met een microfoon in haar hand, en vertelde ze tegen een groep mensen het hele verhaal van haar genezing. Ze verbeelde zich of visualiseerde dit tafereel niet. Het was alsof ze informatie gedownload kreeg, een glimp van zichzelf als een totaal andere vrouw in een nieuwe werkelijkheid.

Haar innerlijke wereld scheen haar veel echter toe dan haar buitenwereld, en ze had een volledige zintuiglijke ervaring zonder haar zintuigen te gebruiken.

Op hetzelfde moment dat Anna dit nieuwe leven in de meditatie ervoer, barstte er vreugde en licht in haar lichaam los en voelde ze op een diep, innerlijk niveau opluchting. Ze wist dat ze groter, veel groter dan haar fysieke lichaam was. In deze staat van intense vreugde voelde ze zo veel verrukking en zo'n enorme dankbaarheid, dat ze in lachen uitbarstte.

Op dat ogenblik wist Anna dat het goed met haar zou komen. Van toen af aan ontwikkelde ze zo veel vertrouwen, vreugde, liefde en dankbaarheid, dat haar meditaties steeds makkelijker werden, en kon ze nog dieper gaan.

Terwijl Anna zich van haar verleden losmaakte, voelde ze dat deze nieuwe energie haar hart steeds verder opende. In plaats van haar meditaties te beschouwen als iets dat ze elke dag moest doen, ging ze ernaar uitzien. Het werd haar leefwijze – het innerlijke werk werd een gewoonte. Haar energie en levenskracht keerden terug.

Ze stopte met het gebruiken van antidepressiva. Haar gedachtenpatronen veranderden totaal en haar gevoelens waren anders. Ze had het gevoel in een nieuwe staat van zijn te verkeren. Haar doen en laten veranderde ingrijpend en Anna's gezondheid en leven verbeterden dat jaar enorm.

Het jaar daarop woonde ze nog een aantal bijeenkomsten bij. Daardoor kon Anna met meer mensen in onze gemeenschap

relaties opbouwen en kreeg ze steeds meer steun om haar reis terug naar gezondheid vol te houden. Zoals veel van onze deelnemers vond ze het soms moeilijk om niet in de oude programma's en de oude patronen van haar denken, voelen en handelen te vervallen als ze weer thuis was na een workshop. Maar desondanks bleef ze haar meditaties elke dag doen.

In september 2013 verrichtten Anna's artsen een zeer grondige medische controle die uit vele verschillende testen bestond. Een jaar en negen maanden nadat er kanker bij haar was geconstateerd en zes jaar na de zelfmoord van haar man, was de tumor in haar slokdarm verdwenen en Anna's kanker volledig genezen. Haar bloedtesten vertoonden geen kankermarkers meer. De slijmvliezen in haar slokdarm, vagina en anus waren helemaal genezen.

Er restten nog slechts enkele minder belangrijke problemen: de slijmvliezen in haar mond waren nog enigszins rood, hoewel ze geen zweren meer had, en vanwege de medicijnen die ze voor de zweren had genomen, produceerde ze nog steeds geen speeksel.

Anna was een nieuw mens geworden – een gezond nieuw mens. De ziekte had bestaan in de oude persoonlijkheid. Door anders te denken, voelen en handelen, had Anna een nieuw zelf in het leven geroepen. In zekere zin was ze in hetzelfde leven opnieuw geboren.

In december 2013 kwam Anna naar een seminar in Barcelona met de vriendin die haar had laten kennismaken met mijn werk. Nadat ze mij een verhaal over een opmerkelijke genezing van een andere deelnemer in ons seminar had horen vertellen, besloot Anna dat het tijd was om haar verhaal met mij te delen. Ze schreef alles op en gaf de brief aan mijn persoonlijke assistent. Zoals veel brieven die ik van deelnemers krijg, luidde de eerste zin: "Je zult dit niet geloven."

Nadat ik had gelezen wat ze had geschre-

ven, vroeg ik Anna de volgende dag het podium op te komen en haar verhaal met het publiek te delen. En daar stond ze, anderhalf jaar na het visioen dat ze tijdens haar meditatie in New York had gehad (waarvan ik niets afwist), op een podium ten overstaan van een publiek te vertellen over haar reis naar genezing.

Na Barcelona was Anna nog meer geïnspireerd om te werken aan haar mondslijmvliezen. Ongeveer een halfjaar later gaf ik een lezing in Londen en Anna woonde die bij. Ik had het uitgebreid over epigenetica. Plotse-ling ging Anna een licht op. *Ik heb mezelf van al deze medische aandoeningen genezen – met inbegrip van kanker, dacht ze. Ik kan het gen voor mijn mond instrueren meer speeksel te produceren.*

Enkele maanden later, tijdens een andere workshop in 2014, voelde Anna plotseling speeksel in haar mond druppelen. Sinds die tijd zijn Anna's slijmvliezen en haar speekselproductie weer normaal. De verzweringen zijn nooit teruggekomen.

Nu is Anna een gezonde, vitale, gelukkige en stabiele persoon met een heel scherpe en heldere geest. Spiritueel is ze zozeer gegroeid dat ze in haar meditaties heel diep gaat en veel mystieke ervaringen heeft. Ze leidt een leven vol creatie, liefde en vreugde. Ze is een van de trainers in mijn organisatie geworden, en geeft geregeld les in dit werk aan organisaties en bedrijven.

Ze heeft een succesvolle vrijgevestigde praktijk als psycholoog, relatie- en gezins-therapie en is financieel onafhankelijk en verdient genoeg geld om een rijk leven te leiden. Ze reist de wereld rond, bezoekt prachtige plekken en ontmoet heel inspirerende mensen. Ze heeft een erg liefdevolle en opgewekte partner, alsmede nieuwe vrienden en nieuwe relaties die zowel haar als haar kinderen eer aan doen.

Als je Anna naar haar vroegere gezondheidsproblemen vraagt, vertelt ze je dat het

hebben van die uitdagingen het beste was dat haar ooit is overkomen. Denk je eens in: als het ergste dat je ooit is overkomen nu eens het beste blijkt te zijn dat je ooit is overkomen? Ze vertelt me vaak dat ze echt houdt van haar huidige leven, en ik antwoord altijd: “Natuurlijk vind je dat, je hebt je leven elke dag *geschapen* door niet te stoppen met je meditatie voor je van dat leven hield. Dus daarom houd je nu van je leven.”

Het is via het proces van haar transformatie dat Anna in feite *supernatuurlijk* was geworden. Ze had haar identiteit die met haar verleden was verbonden overstegen en ze schiep letterlijk een nieuwe, gezonde toekomst – en haar biologie reageerde op een nieuwe denkwijze.

Anna is nu een levend voorbeeld van waarheid en mogelijkheid. En als Anna zichzelf kon genezen, kun jij dit ook.

Mystiek worden

Allerlei lichamelijke aandoeningen genezen is een groot voordeel van het doen van dit werk, maar niet het enige. Aangezien dit boek ook over het mystieke gaat, wil ik je nu kennis laten maken met een gebied van de werkelijkheid dat even transformerend is als genezing, maar dat op een ander en dieper niveau werkt.

Supernatuurlijk worden kan ook het omarmen van een grotere gewaarwording van jezelf en wie je in deze wereld bent – en ook in andere werelden – met zich meebrengen. Ik zal enkele verhalen hierover uit mijn eigen leven met je delen om te illustreren wat ik precies bedoel en je te laten zien wat ook voor jou mogelijk is.

Op een regenachtige winteravond in de Pacific Northwest luisterde ik, nadat ik na een hele lange dag op de bank was gaan zitten, naar het geluid van de hoge sparren buiten die de windvlagen door hun takken en naalden filterden. Mijn kinderen lagen in bed,

diep in slaap, en eindelijk had ik even tijd voor mezelf. Terwijl ik het me gemakkelijk maakte, begon ik na te denken over alles wat ik de volgende dag voor elkaar moest zien te krijgen. Toen ik eenmaal in mijn hoofd een lijst had opgesteld was ik te uitgeput om nog te kunnen denken en zat ik gewoon een paar minuten stil, met mijn hoofd leeg.

Terwijl ik keek naar de schaduwen van de vlammen in de open haard die op de muur flakkerden en dansten, begon ik langzaam in trance te raken. Mijn lichaam was moe, maar mijn geest was helder. Ik was niet meer aan het denken of analyseren; ik staarde gewoon de ruimte in, aanwezig in het hier en nu.

Naarmate mijn lichaam zich steeds verder ontspande, liet ik het langzaam en bewust in slaap vallen terwijl ik tegelijkertijd zorgde dat mijn geest bewust en wakker bleef. Ik liet mijn aandacht zich niet tot enig voorwerp in de kamer vernauwen, maar hield mijn focus in plaats daarvan open.

Dit was een spelletje dat ik vaak met mezelf speelde. Ik mocht deze oefening graag doen omdat ik af en toe, als alles op zijn plek viel, heel diepgaande transcendentale ervaringen had. Het was alsof er een soort deur opening tussen waken, slapen en normaal dromen en ik een bijzonder helder mystiek moment in glipte.

Ik herinnerde mezelf eraan niets te verwachten maar me gewoon open te stellen. Ik moest erop letten niet ongeduldig te worden en gefrustreerd te raken of te proberen iets af te dwingen. Geduldig glipte ik langzaam die andere wereld in.

Die dag had ik een artikel over de pijnappelklier af. Na enkele maanden alle magische melatoninederivaten te hebben onderzocht die dit kleine alchemistische centrum in petto had, was ik dolblij een brug te hebben geslagen tussen de wetenschappelijke en de spirituele wereld.

Wekenlang was mijn hele denkwereld in beslag genomen door gedachten aan de rol van de metaboliëten van de pijnappelklier

als mogelijke verbinding tussen de mystieke ervaringen die oude culturen wisten op te wekken, zoals de visioenen van de indiaanse sjamanen, de hindoeïstische *samadhi*-ervaring en andere soortgelijke rituelen die veranderde bewustzijnstoestanden met zich meebrengen.

Sommige concepten die jarenlang onopgehelderd waren gebleven, werden me plotseling duidelijk, en door mijn ontdekkingen voelde ik me vollediger. Ik geloofde dat ik een stap dichterbij het begrijpen van de brug naar hogere dimensies van ruimte en tijd was gekomen.

Alle informatie die ik had opgedaan gaf me een dieper inzicht in wat mogelijk is voor mensen. Toch wilde ik nog steeds meer te weten komen en was nieuwsgierig genoeg om mijn bewustzijn naar de plek in mijn hoofd te brengen waar de pijnappelklier zich bevindt. Ik dacht terloops, terwijl ik tegen de klier sprak, *waar ben je eigenlijk?*

Terwijl ik mijn aandacht in de ruimte die de pijnappelklier in mijn hersenen inneemt liet rusten, en terwijl ik de duisternis in dreef, verscheen er plotseling, uit het niets, een helder beeld van mijn pijnappelklier voor mijn geestesoog als een driedimensionale knobbel.

Haar mond stond verkrampd wijd open en zij scheidde een witte, melkachtige substantie uit. Ik was geschokt door de intensiteit van het holografische beeld, maar te ontspannen om geprikkeld te worden of te reageren, dus gaf ik me gewoon over en keek toe. Het leek zo echt. Ik wist dat wat ik voor me zag mijn eigen piepkleine pijnappelklier was.

Het volgende ogenblik verscheen er een enorm horloge vlak voor me. Het was zo'n ouderwets zakhorloge met een ketting, en het visioen was ongelofelijk helder. Zodra ik mijn aandacht op het horloge richtte, ontving ik zeer heldere informatie.

Ik wist plotseling dat de lineaire tijd zoals ik die ken – met een duidelijk verleden, heden en toekomst – niet de manier was waarop de wereld echt in elkaar zit. Ik begreep dat

in plaats daarvan alles feitelijk in een eeuwig huidig moment plaatsvindt. In deze oneindige hoeveelheid tijd bestaan er oneindige ruimten, dimensies of mogelijke realiteiten die ervaren kunnen worden.

Als er slechts één eeuwig moment plaatsvindt, dan is het logisch dat we in deze incarnatie geen verleden hebben, en zeker geen vorige levens.

Maar ik zag elk verleden en elke toekomst alsof ik naar een ouderwets stuk bioscoopfilm met een oneindig aantal beeldjes aan het kijken was – waarbij de beeldjes geen afzonderlijke momenten vertegenwoordigden, maar vensters van onbeperkte mogelijkheden die als fundament dienden en in alle richtingen voor altijd verdergingen. Het leek veel op het kijken in twee tegenover elkaar geplaatste spiegels en oneindige ruimten of dimensies in beide richtingen weerspiegeld te zien.

Maar om te begrijpen wat ik zag, verbeeld je dan dat die oneindige dimensies zich boven en onder je, voor en achter je en links en rechts van je bevinden. En elk van die onbeperkte mogelijkheden *bestond al*. Ik wist dat door mijn aandacht op een van die mogelijkheden te vestigen, ik die realiteit feitelijk zou ervaren.

Ik besepte ook dat ik van niets afgescheiden was. Ik voelde eenheid met alles, iedereen, elke plaats en elke tijd. Ik kan het alleen maar beschrijven als het gewoonste ongewone gevoel dat ik ooit in mijn leven heb gehad.

De pijnappelklier – ik begreep al gauw dat het daarom draaide – dient als een driedimensionaal uurwerk waarop we ons, indien geactiveerd, ieder moment kunnen afstemmen. Toen ik de wijzers van het horloge vooruit en achteruit zag bewegen, begreep ik dat zoals je een tijdmachine kunt afstemmen op een bepaalde tijd, je je ook kunt afstemmen op een realiteit of een dimensie die in een bepaalde ruimte kan worden ervaren.

Dit verbazingwekkende visioen toonde

me dat de pijnappelklier, als een kosmische antenne, in staat was af te stemmen op informatie die onze fysieke zintuigen te boven gaat en ons te koppelen aan andere realiteiten die in het eeuwige moment al bestaan.

Hoewel de download die ik ontving onbeperkt leek, bestaan er geen woorden om het belang van deze ervaring volledig te beschrijven.

Mijn vroegere en toekomstige zelden tegelijkertijd ervaren

Terwijl de wijzers van het horloge naar een voorbije tijd terugliepen, kwam er een dimensie in ruimte en tijd tot leven. Ik kwam onmiddellijk in een voor mij persoonlijk relevante tijd terecht – verbazingwekkend genoeg vond dat moment nog steeds in het hier en nu plaats dat ik beleefde terwijl ik op mijn bank in de huiskamer zat. Vervolgens werd ik me ervan bewust dat ik me in die specifieke tijd in een fysieke ruimte bevond.

Ik sloeg mezelf gade als kind – terwijl ik tegelijkertijd weer ervoer dat ik de volwassene op de bank was. De versie van mij als kind was ongeveer zeven jaar oud en had heel hoge koorts.

Ik herinnerde me dat ik op die leeftijd heel blij was als ik koorts had, omdat ik dan diep naar binnen kon gaan en de abstracte dromen en visioenen had waarmee het door hoge lichaamstemperaturen voortgebrachte delirium vaak gepaard gaat. In deze specifieke tijd bevond ik me in mijn kamer in bed met de dekens opgetrokken tot mijn neusbrug en was mijn moeder net de kamer uitgegaan. Ik was blij dat ik alleen was.

Op hetzelfde moment dat ze de deur dichttrok, wist ik op de een of andere manier dat ik precies hetzelfde moest doen als ik net in mijn woonkamer als volwassene had gedaan – mijn lichaam ontspannen en ergens tussen slapen en waken blijven, terwijl ik goed oplette wat er zich zou aandienen.

Tot op dat ogenblik in mijn huidige leven was ik de herinnering aan deze ervaring uit mijn kindertijd helemaal kwijt geweest. Toen ik deze echter op dat moment weer beleefde, zag ik mezelf midden in een lucide, bewuste droom, en begreep dat de mogelijke realiteiten als de vakjes op een schaakbord zijn.

Terwijl ik mezelf als dit jongetje gadesloeg, was ik diep ontroerd door wat hij probeerde te begrijpen, en ik vroeg me af hoe het mogelijk was dat hij zulke ingewikkelde concepten op die leeftijd snapte.

Op dat ogenblik toen ik hem bekeek, werd ik verliefd op dat ventje – en precies op het moment dat ik die emotie omarmde, voelde ik op de een of andere manier een gelijktijdige verbinding met zowel dat punt in de tijd als datgene dat ik ervoer als mijn huidige tijd in de staat Washington.

Ik wist zo zeker dat wat ik toen deed en wat ik nu doe gelijktijdig plaatsvond, en dat die momenten significant met elkaar verbonden waren. In die fractie van een seconde trok de liefde die ik voor hem als mijn huidige zelf voelde die jongen naar de toekomst toe waarin ik nu leefde.

Toen werd de ervaring nog vreemder. Het tafereel vervaagde en het horloge verscheen weer. Ik merkte dat de wijzers van het uurwerk zich ook vooruit konden bewegen. Gevuld met een gevoel van verwondering, en zonder enige schroom of angst, zag ik het klokje gewoon vooruit in de tijd gaan.

Opeens stond ik met blote voeten 's avonds in de kou in mijn achtertuin in Washington. Het is moeilijk uit te leggen hoe laat het was, omdat het dezelfde avond was dat ik in mijn huiskamer zat, maar de ik die zich buiten het huis bevond, was de ik uit de toekomst in dat nu.

Nogmaals, woorden schieten hier tekort, maar de enige manier waarop ik deze ervaring kan verklaren is dat de toekomstige persoonlijkheid genaamd Joe Dispenza enorm was veranderd. Ik was zo veel verder ontwikkeld, en ik voelde me *geweldig* – euforisch zelfs.

Ik was zo bewust – of moet ik zeggen, als die persoon *ben* ik zo bewust. Met *bewust* bedoel ik superbewust, alsof al mijn zintuigen 100% versterkt waren. Alles wat ik zag, aanraakte, voelde, rook en proefde was versterkt. Mijn zintuigen waren zo verhoogd dat ik me sterk bewust was van en aandacht besteedde aan alles om me heen, omdat ik het ogenblik volledig wilde beleven.

En aangezien mijn bewustzijn zo drastisch toenam, gebeurde dit ook met mijn geest en daarmee mijn energie. Doordat ik zo vervuld was met deze intense energie, was ik me sterker bewust van alles dat ik tegelijkertijd waarnam.

Ik kan dit gevoel alleen beschrijven als consistente, standvastige, hoogst georganiseerde energie. Deze leek totaal niet op de chemische emoties die we normaal gesproken als mensen voelen. Op dat ogenblik besepte ik dat ik die normale menselijke emoties helemaal niet kon voelen. Ik had ze overstegen.

Ik voelde echter wel liefde, maar het was een geëvolueerde vorm van liefde, die niet chemisch maar elektrisch was. Het voelde bijna alsof ik in brand stond, hartstochtelijk verliefd op het leven. Ik beleefde een ongelooflijk zuivere vorm van vreugde.

Ik liep midden in de winter zonder jas en schoenen rond in mijn achtertuin – maar ik was me zo bewust van het gevoel van kou dat het zelfs heel erg prettig was. Ik had geen oordeel over hoe ijskoud de grond onder mijn voeten was; ik vond het gewoon heerlijk dat mijn voeten het bevroren gras op de aarde aanraakten, en ik voelde me sterk verbonden met zowel het gevoel als het gras.

Ik begreep dat als ik de gebruikelijke gedachten en oordelen zou koesteren over het koud hebben, ik een besef van polariteit zou scheppen, waardoor de energie die ik ondervond verdeeld zou raken. Als ik er een oordeel over had, zou ik mijn gevoel van heelheid verliezen.

Het geweldige gevoel van energie dat ik in mijn lichaam ervoer was vele malen groter

dan de omstandigheden in de mij omringende omgeving (de kou). Hierdoor kon ik de kou moeiteloos en enthousiast omhelzen. Het was gewoon het leven! Het was zelfs zo aangenaam, dat ik niet wilde dat er een einde aan het moment kwam. Ik wilde dat het eeuwig zou duren.

Ik liep als deze verbeterde versie van mezelf vol kracht en inzicht rond. Ik voelde me heel krachtig en kalm, liep over van vreugde voor het bestaan en liefde voor het leven. Terwijl ik mijn tuin doorkruiste, liep ik met opzet over enorme basalten zuilen die op hun kant waren gelegd, opgestapeld als een enorme trap om verschillende niveaus te creëren, om bij de vuurplaats te gaan zitten. Ik vond het een heerlijke ervaring om blootsvoets over die reusachtige stukken steen te lopen.

Ik had oprecht respect voor hun grootsheid. Al lopend naderde ik een fontein die ik samen met mijn broer had gebouwd en glimlachte bij de herinnering aan het creëren van dat wonder.

Plotseling zag ik een heel klein vrouwtje met een stralend wit gewaad aan. Ze was niet meer dan 60 centimeter lang en stond een beetje achter de fontein met een andere vrouw van normale lengte, die hetzelfde gekleed was en ook licht uitstraalde. De andere vrouw bleef op de achtergrond en hield alles in de gaten, ogenschijnlijk dienend als de beschermster van het kleine vrouwtje.

Toen ik naar het kleine vrouwtje keek, draaide ze zich naar me toe en keek in mijn ogen. Ik voelde een nog sterkere liefdesenergie, alsof ze die naar mij toestuurde. Zelfs als deze geëvolueerde versie van mezelf besepte ik dat ik nog nooit zoiets had gevoeld.

De gevoelens van heelheid en liefde namen exponentieel toe in sterkte, en ik dacht bij mezelf, *wauw – bestaat er zelfs nog meer liefde dan die ik zojuist heb ervaren?* Het was absoluut geen romantische liefde. Het was meer zo'n opwekkende, elektrificerende energie, en die werd bij mij van binnenuit wakker gemaakt.

Ik wist dat ze aangaf dat ik zelfs nog meer liefde vanuit mezelf kon ervaren. Ik wist ook dat ze verder ontwikkeld was dan ik. Toen ik die elektriciteit voelde, droeg deze de boodschap dat ik naar het keukenraam moest kijken, en meteen herinnerde ik me waarom ik daar was.

Ik draaide me om en keek de keuken in, waar mijn huidige zelf, enkele uren voordat ik op de bank was gaan zitten om te ontspannen, de afwas aan het doen was. Vanuit de achtertuin glimlachte ik. Ik was zo verliefd op hem. Ik zag zijn oprechtheid; ik zag zijn worstelingen; ik zag zijn hartstocht; ik zag dat zijn brein zoals altijd bezig was te proberen concepten kloppend te maken, en ook zag ik onder andere een stuk van zijn toekomst. Ik was trots op hem, als een grootouder, en had slechts bewondering voor wie hij op dat moment was.

Toen ik die krachtige energie in me voelde toenemen terwijl ik hem gadesloeg, zag ik hem plotseling ophouden met afwassen en uit het raam kijken en met zijn blik de tuin rondgaan.

Hoewel ik nog steeds mijn toekomstige zelf was, kon ik me ook het moment als mijn huidige zelf herinneren. Ik herinnerde me dat ik inderdaad op dat ogenblik was gestopt en naar buiten had gekeken omdat er een spontaan gevoel van liefde in mijn borst opwelde en ik merkte dat ik werd bekeken of dat er iemand buiten was.

Ik herinnerde me verder dat terwijl ik een glas aan het afwassen was, ik naar voren leunde om zo min mogelijk last te hebben van het helle licht in het raam van de keukenlamp boven me en een paar minuten lang de duisternis in tuurde alvorens verder te gaan met de resterende voorwerpen in de gootsteen.

Mijn toekomstige zelf deed met mijn huidige zelf wat de mooie, lichtgevende dame enkele ogenblikken eerder met mij had gedaan. Nu begreep ik waarom ze daar was.

En net zoals in het vorige tafereel bij het

kijken naar het kind, verbond de liefde die mijn toekomstige zelf voor mijn huidige zelf voelde me op de een of andere manier met mijn toekomstige zelf. Mijn toekomstige zelf was daar om mijn huidige zelf naar die toekomst te roepen, en ik wist dat het liefde was die die band mogelijk maakte. De geëvolueerde versie van mij beseftte het opeens.

De paradox is dat ik het allemaal zelf ben die tegelijkertijd leeft. Er bestaat zelfs een oneindig aantal van mij – niet alleen degene in het verleden, degene in het heden en degene in de toekomst. Er zijn zo veel meer mogelijke ikken in het rijk van de oneindigheid, en er is niet slechts één oneindigheid, maar vele oneindigheden. En dit alles gebeurt in het eeuwige nu.

Toen ik terugkeerde naar de fysieke werkelijkheid, zoals wij die kennen op de bank, die verbleekte bij de andere dimensionale wereld waarin ik zojuist had vertoefd, was mijn eerste gedachte, *wauw! Wat is mijn kijk op de werkelijkheid toch beperkt!*

Die rijke innerlijke ervaring gaf me zo'n helder besef en liet me inzien dat mijn overtuigingen – dat wil zeggen, wat ik dacht te weten over het leven, God, mezelf, de tijd, ruimte en alles wat in dit oneindige rijk ervaren kan worden – vreselijk beperkt waren, en dat had ik tot dat ogenblik niet eens beseft.

Ik wist dat ik als een kind was dat nauwelijks begreep hoe groot hetgeen we de werkelijkheid noemen is. Ik begreep, zonder angst of verontrusting, voor het eerst in mijn leven wat de uitdrukking 'het onbekende' betekende. En ik wist dat ik nooit weer dezelfde zou zijn.

Je kunt je vast voorstellen dat wanneer zoiets als dit gebeurt, en je probeert het aan je familie en vrienden uit te leggen, ze denken dat je heel erg in de war bent. Ik aarzelde om met anderen over deze gebeurtenis te praten, omdat ik niet eens de woorden had om de ervaring te beschrijven.

Bovendien wilde ik voorkomen dat ik zoiets niet meer zou meemaken, omdat ik door

erover te praten het lot zou tarten. Maandenlang was ik bezig het gehele proces dat volgens mij de ervaring teweeg kon hebben gebracht de revue te laten passeren. Ik stond wat betreft het concept van de tijd ook voor een raadsel en bleef er maar over nadenken. Naast de paradigmaverschuiving van het eeuwige moment in de tijd, ontdekte ik nog iets anders.

Ik besepte na de transcendente gebeurtenis die avond, dat toen ik weer terugkwam in de wereld van drie dimensies, de hele ervaring zich in ongeveer tien minuten had voltrokken. Ik had net twee uitgebreide gebeurtenissen beleefd, en het ontvouwen van die hele ervaring zou veel langer moeten hebben geduurd.

Dit oprekken van de tijd prikkelde mijn belangstelling verder en zette me ertoe aan meer energie te steken in het onderzoeken van wat er met me was gebeurd. Als ik er eenmaal meer van begreep, kon ik de ervaring misschien herhalen.

Nog dagenlang na die belangrijke avond was het midden van mijn borst elektrisch, net zoals ik had gevoeld toen dat mooie, kleine vrouwtje iets in me wakker maakte. Ik bleef maar denken, *hoe kan het dat ik dit nog steeds voel als het niet werkelijk heeft plaatsgevonden?* Als ik mijn aandacht op het midden van mijn borst vestigde, merkte ik dat het gevoel sterker werd.

Begrijpelijkerwijs had ik in deze periode niet veel belangstelling voor sociale uitwisseling, omdat de mensen en omstandigheden in de buitenwereld me van dat gevoel in mijn binnenwereld afleidden, en het bijzondere gevoel minder werd. In de loop van de tijd verdween het tenslotte helemaal, maar ik ben blijven geloven dat er altijd meer liefde ondervonden kan worden en dat de energie die ik in dat rijk omarmde nog steeds in me voortleefde. Ik wilde het opnieuw activeren maar wist niet hoe.

Heel lang gebeurde er niets, ook al probeerde ik steeds maar weer de ervaring te

herhalen. Ik realiseer me nu dat dezelfde uitkomst verwachten, samen met deze te willen afdwingen, de slechtst mogelijke combinatie is voor het scheppen van een mystieke ervaring (of van wat dan ook trouwens).

Ik raakte verdwaald in mijn eigen persoonlijke analyse waarbij ik probeerde uit te puzzelen hoe die ervaring was ontstaan en hoe ik deze opnieuw kon laten gebeuren. Ik besloot het op een aantal andere manieren aan te pakken. In plaats van te pogen de ervaring van die avond opnieuw te creëren, besloot ik 's morgens vroeg op te staan en te gaan mediteren.

Aangezien het melatonineniveau tussen 1 uur en 4 uur 's morgens op zijn hoogst is en de mystieke chemische metabolieten voor het creëren van een lucide gebeurtenis precies de juiste voedingsbodem zijn, besloot ik mijn innerlijke werk elke ochtend om 4 uur te doen.

Voordat ik vertel wat er vervolgens gebeurde, wil ik je vragen in gedachten te houden dat dit een ongewoon moeilijke tijd in mijn leven was. Ik was bezig te beslissen of les blijven geven voor mij de moeite waard was. Er was flink wat chaos in mijn leven ontstaan nadat in 2004 de documentaire *What the Bleep Do We know?* was uitgekomen.

Ik overwoog de publieke arena te verlaten en eenvoudiger te gaan leven. Gewoon weglopen leek me een gemakkelijkere optie.

Een vroegere incarnatie in het hier en nu beleven

Op een ochtend ongeveer anderhalf uur nadat ik in zittende positie was beginnen te mediteren, ging ik tenslotte op mijn rug liggen. Ik legde wat kussens onder mijn knieën zodat ik niet te snel in slaap zou vallen en ik tussen waken en slapen kon blijven hangen.

Toen ik ging liggen vestigde ik mijn aandacht gewoon op de plek die de pijnappelklier in mijn hoofd inneemt. Maar in plaats

van te proberen iets te laten gebeuren, liet ik dit keer gewoon los en zei tegen mezelf, *ik zie wel ...* Kennelijk was dat de magische uitdrukking. Ik weet nu wat het betekent. Ik gaf me over, stapte opzij, liet elke specifieke uitkomst varen en stelde me gewoon open voor het veld van mogelijkheden.

Vervolgens ervoer ik mezelf als een stevig gebouwde man in een heel warme streek van de wereld, die zich in wat we nu Griekenland of Turkije noemen leek te bevinden. Het terrein was rotsachtig, de grond uitgedroogd en tussen stenen gebouwen zoals die in Grieks-Romeinse tijden stonden vele van felgekleurde stoffen gemaakte tentjes. Ik droeg een juten cape uit één stuk die van mijn schouders tot halverwege mijn dijen viel, en er zat een dik touw als een gordel rond mijn middel geknoopt.

Ik droeg sandalen met banden die om mijn kuiten gebonden zaten. Ik had dik krulhaar en mijn lichaam voelde sterk. Mijn schouders waren breed en mijn armen en benen gespierd. Ik was filosoof en al heel lang student van een charismatische beweging.

Ik was tegelijkertijd de zelf in die ervaring en mijn huidige zelf die me gadesloeg in die specifieke tijd en ruimte. Weer was ik veel bewuster dan normaal – ik was superbewust. Al mijn zintuigen waren versterkt en ik was me heel bewust van alles. Ik kon de vertrouwde muskus van mijn lichaam ruiken, en ik kon het zout van de transpiratie die van mijn gezicht droop proeven. Ik vond de smaak heerlijk. Ik voelde me verankerd in de lichamelijke en kracht van mijn lichaam.

Ik was me bewust van een hevige pijn in mijn rechterschouder, maar mijn aandacht werd er niet volledig door opgeëist. Ik zag de helderheid van de blauwe lucht en de rijkdom van de groene bomen en bergen, alsof ik in technicolor leefde. In de verte hoorde ik zee-meeuwen, en ik wist dat ik me in de buurt van een grote watermassa bevond.

Ik was op bedevaart en had een of andere missie. Ik reisde door het land en gaf les in

de filosofie die ik had bestudeerd en volgens welke ik mijn hele leven lang al leefde. Ik was in de leer bij een grootmeester van wie ik zielsveel hield vanwege alle zorg, geduld en wijsheid die hij me al die jaren had gegeven. Nu was ik aan de beurt om ingewijd te worden en een boodschap te verkondigen om de cultuur diepgaand te veranderen.

Ik wist dat de boodschap die ik verspreidde tegen de overtuigingen van toen inging en dat de regering en religieuze orden van die tijd me zouden uitdagen.

De voornaamste boodschap van de filosofie die ik bestudeerde zou mensen bevrijden van een leven met verplichtingen aan 'iets of iemand' buiten hen. Ik zou ook mensen inspireren een gedragscode met bepaalde principes aan de dag te leggen die hun de kracht zou geven om een rijker en zinvoller leven te kunnen leiden.

Ik was heel gepassioneerd over dit idealisme, en ik werkte dagelijks in overeenstemming met de leerstellingen. De boodschap zou de behoefte aan religie en de afhankelijkheid van regeringen uiteraard overbodig maken, en zou mensen bevrijden van hun persoonlijke pijn en lijden.

Toen het tafereel tot leven kwam had ik net een menigte in een tamelijk druk dorp toegesproken. De mensenmenigte was net bezig uiteen te vallen toen er plotseling enkele mannen zich snel door de massa verplaatsten om me te arresteren. Voordat ik zelfs maar kon proberen te ontsnappen, werd ik beetgepakt. Ik wist dat ze hun strategie goed hadden gepland. Als ze al tot actie over waren gegaan toen ik nog tegen de menigte sprak, zou ik hen hebben ontdekt. Ze hadden het perfect getimed.

Zonder verzet gaf ik me over, en ze brachten me naar een gevangenis waar ik alleen werd achtergelaten. Opgesloten in een klein stenen hok met smalle spleten als ramen, zat ik daar en wist wat mijn lot zou zijn. Er was niets dat ik kon doen om me voor te bereiden op wat er stond te gebeuren.

Binnen twee dagen werd ik naar het centrum van de stad gevoerd waar zich honderden mensen hadden verzameld – veelal dezelfde mensen die enkele dagen eerder nog mijn toehoorders waren. Maar nu wachtten ze met spanning de kans af om mijn terechtzitting en aanstaande marteling bij te wonen.

Ik werd tot op mijn stoffen onderkledingstuk uitgekleeft en toen vastgebonden op een grote, horizontale stenen plaat waarin grote groeven in de hoeken waren ingekeept waar touwen doorheen liepen. Aan de uiteinden van de touwen zaten metalen boeien die om mijn polsen en enkels werden vastgemaakt. Toen begon het.

Een man die links van me stond begon aan een hefboom te trekken waardoor de plaat langzaam vanuit de horizontale positie naar een meer verticale positie werd verplaatst. Terwijl het stenen blok omhoogging, trokken de touwen mijn ledematen strakker naar alle vier de kanten toe.

Toen ik ongeveer 45 graden was gekanteld, begon de echte pijn. Iemand die een magistraat leek te zijn schreeuwde en vroeg me of ik mijn filosofie zou blijven onderrichten. Ik keek niet op en antwoordde ook niet. Toen beval hij de hefboom nog verder te trekken. Op een bepaald moment hoorde ik knappende geluiden, erop duidend dat mijn ruggengraat op bepaalde plekken werd ontwricht.

Als waarnemer van dit tafereel keek ik naar de blik op mijn gezicht naarmate de pijn toenam. Het was alsof ik in een spiegel keek en mezelf zag – ik werd me er sterk van bewust dat ik het was die op de plaat lag.

De metalen boeien rond mijn polsen en enkels sneden nu in mijn huid en het scherpe metaal brandde. Ik bloedde. Een van mijn schouders schoot uit de kom en ik kokhalsde en gromde van de pijn. Mijn lichaam schokte en schudde, terwijl ik probeerde me te verzetten tegen het scheuren van mijn ledematen door mijn spieren te spannen en strak te houden.

Loslaten zou onverdraaglijk zijn geweest. Plotseling brulde de magistraat weer, en vroeg me of ik zou doorgaan met mijn onderricht.

Ik dacht, *ik stem toe te stoppen met lesgeven, en als ze dan deze openbare martelvertoning stopzetten en me laten gaan, begin ik gewoon weer opnieuw.*

Ik nam aan dat dit het beste antwoord was. Het zou de magistraat zoet houden en de pijn stoppen (en mijn dood voorkomen), terwijl ik toch mijn missie kon voortzetten. Maar ik schudde mijn hoofd langzaam zwijgend heen en weer.

Toen stond de magistraat erop dat ik hardop nee zou zeggen, maar ik weigerde te spreken. Hij beduidde de beul links van me de hefboom nog verder te duwen. Ik keek omhoog naar de man terwijl hij duwde en duidelijk van plan was me nog meer te pijnigen. Ik zag zijn gezicht, en toen we elkaar in de ogen keken, wist ik, als de waarnemer Joe Dispensa, dat ik deze persoon in mijn huidige leven kende; dezelfde persoon, maar in een ander lichaam.

Er viel iets op zijn plek terwijl ik dit tafereel gadesloeg. Ik zag in dat deze kweller nog steeds anderen pijnigt – ook mij – in mijn huidige incarnatie, en het was allemaal volkomen logisch.

Terwijl de plaat omhoogging, knapte mijn onderrug en begon mijn lichaam de controle te verliezen. Dat was het moment dat me brak. Ik huilde door de verblindende pijn, en ook voelde ik een diepe bedroefdheid die mijn hele wezen verteerde. Toen de zware steen werd losgelaten, kwam hij snel weer vlak te liggen. Ik lag er in stilte onbedaarlijk te beven en te rillen.

Toen werd ik naar de kleine cel teruggesleept, waar ik opgekruld in de hoek lag. Drie dagen lang lukte het me niet de flashbacks van mijn marteling te stoppen.

Ik was zo vernederd dat ik nooit meer in het openbaar kon spreken. De gedachte alleen al om mijn missie weer op te pakken veroor-

zaakte zo'n diepe reactie in mijn lichaam dat ik er niet eens meer over wilde nadenken.

Op een avond lieten ze me vrij, en zonder te worden opgemerkt, diepbeschaamd, verdween ik. Ik was nooit meer in staat iemand in de ogen te kijken. Ik had het gevoel dat ik mijn missie had laten mislukken. Ik bracht de rest van mijn leven in een grot aan zee door, waar ik vis ving en als kluizenaar in stilte leefde.

Terwijl ik getuige was van de toestand van deze arme man en zijn keuze om zich uit de wereld terug te trekken, begreep ik dat dit een boodschap voor me was. Ik wist dat ik in mijn huidige leven niet weer kon verdwijnen om me voor de wereld te verbergen, en dat mijn ziel wilde dat ik inzag dat ik door moest gaan met mijn werk. Ik moest opkomen voor mijn boodschap en me nooit meer door tegenslag laten tegenhouden.

Ik besepte ook dat ik helemaal niet had ge-

faald – ik had mijn best gedaan. Ik wist dat de jonge filosoof nog steeds in het eeuwige hier en nu leefde als een van de talloze mogelijke ikken en dat ik mijn toekomst kon veranderen, en die van hem, door nooit meer bang te zijn om voor de waarheid te leven in plaats van ervoor te sterven.

Elk van ons heeft talloze mogelijke incarnaties die in het eeuwige hier en nu bestaan en die allemaal wachten om ontdekt te worden. Als het mysterie van het zelf onthuld is, kunnen we gaan inzien dat we geen lineaire wezens zijn die een lineair leven leiden, maar dat we in plaats daarvan dimensionale wezens zijn die dimensionale levens leiden.

Het mooie van alle waarschijnlijkheden die ons wachten is dat de enige manier waarop we die toekomst kunnen veranderen, is door onszelf in het huidige oneindige moment te veranderen.



Hoofdstuk 2

HET HIER EN NU

Als je het supernatuurlijke in je eigen leven wilt ervaren – door je lichaam te genezen en nieuwe kansen te scheppen die je je nooit eerder had kunnen voorstellen, en transcendente, mystieke ervaringen te hebben – moet je eerst het concept van het hier en nu meester worden: het eeuwige nu.

Hoewel de meeste mensen in principe wel weten wat dit betekent (niet over de toekomst nadenken of in het verleden leven), wil ik een totaal andere interpretatie van het concept geven. Hiervoor is vereist dat je de fysieke wereld overstijgt – met inbegrip van je lichaam, je identiteit en je omgeving – en zelfs de tijd zelf. Hier kun je mogelijkheid tot werkelijkheid maken.

Het is zo dat als je wie je denkt dat je bent en de manier waarop men je heeft doen geloven dat de wereld in elkaar zit niet kunt overstijgen, het niet mogelijk is een nieuw leven of een nieuw lot te creëren. Dus heel letterlijk moet je jezelf niet langer in de weg staan, boven de herinnering van jezelf als identiteit uitkomen en iets groters dan jij, iets mystieks, het laten overnemen. In dit hoofdstuk ga ik uitleggen hoe dat werkt.

Laten we allereerst eens kijken hoe het brein werkt. Als er neurologisch weefsel in het brein of het lichaam wordt geactiveerd, ontstaat hierdoor geest. Vanuit neurowetenschappelijk oogpunt is geest het brein in actie. Je hebt een specifiek hersenprogramma om auto te rijden. Een ander om te douchen.

Je hebt een programma voor als je zingt of naar muziek luistert. Je gebruikt een specifiek hersenprogramma om elk van deze ingewikkelde functies uit te voeren, omdat je elk van deze taken al duizenden keren hebt gedaan, dus schakelt je brein op een heel specifieke manier in wanneer je ze verricht.

Als je brein in actie is terwijl je bijvoorbeeld autorijdt, schakel je in feite een specifieke reeks, een specifiek patroon en een combinatie van neurologische netwerken in. Deze neurale netwerken zijn gewoon clusters neuronen (zenuwcellen) die als een gemeenschap samenwerken – net als een automatisch softwareprogramma of een macro – omdat je die specifieke handeling al zo vaak hebt uitgevoerd.

Met andere woorden, de neuronen die samen vonken om taken te verrichten raken sterker verbonden.¹ Als je bewust kiest om