

Επιστημονικές Αληθιές Και Θεωρίες Που Αλλάζουν Την Αντίληψη Μας Για Τον Εαυτό Μας, Την Ύλη Και Την Πραγματικότητα.

Νομίζω οτι μπορώ να πώ με σιγουριά οτι κανείς δεν καταλαβαίνει κβαντική μηχανική
- Ρίτσαρντ Φεϋνμαν -

Αυτοί που δεν παθαίνουν σοκ, όταν ακούν για πρώτη φορά σχετικά με την κβαντική θεωρία δεν είναι δυνατόν να την έχουν καταλάβει – Νιλς Μπορ (Βραβείο Νομπέλ 1922 για την δομή του Ατόμου)

Α) Σχετικά με την χημεία των συναισθημάτων και την ηλεκτρική συνδεσμολογία του εγκεφάλου

1.- Κάθε συναίσθημα δημιουργεί διάφορα **πεπτιδία/ορμόνες** (διαμέσου του υποθάλαμου και της υπόφυσης) που γίνονται δεκτά από ειδικούς δέκτες σε όλα τα κύτταρα του οργανισμού μας (Candis Pert Ph D φυσιολογίας και βιοφυσικής)

2.- Τα πεπτιδία αυτά λειτουργούν σαν ναρκωτικά προς τα οποία εθίζονται τα κύτταρα μας δημιουργώντας ένα **φαύλο κύκλο** με επαναλαμβανόμενες συναισθηματικές καταστάσεις και συμπεριφορές.

3.- Καθε φορά που επαναλαμβάνουμε μια σκέψη ή συναίσθημα δημιουργούνται συνδέσεις ή **συνάψεις** αναμεσα στα κύτταρα (νευρώνια) του εγκεφάλου. Αυτές οι συνάψεις δημιουργούν ένα περίπλοκο δίκτυο πληροφοριών που ονομάζονται *neuronet* δηλ. ένα πλέγμα νευρώνων ή δίκτυο νευρώνων, που στη συνέχεια ορίζουν τις αντιδράσεις μας προς ορισμένα ερεθίσματα.

Ετσι, δημιουργούνται προγραμματισμοί που περιορίζουν στη συνέχεια τα συναισθήματα μας, τις αντιδράσεις μας και τις συμπεριφορές μας. Αυτοί οι μαθημένοι (χαραγμένοι) διάδρομοι της ηλεκτρικής και χημικής ροής στον εγκέφαλο συμβάλλουν στον φαύλο κύκλο και επανειλημμένα αναδημιουργούμε τα ίδια συναισθήματα και τις ίδιες καταστάσεις.

4.- Αυτά που βλέπουμε δεν δημιουργούνται απο τα μάτια μας αλλα απο τον ίδιο τον εγκέφαλο. Ο **εγκέφαλος** δέχεται πληροφορίες απο τα μάτια 40 φορές / δευτερόλεπτο, αλλά **αναδομεί** αυτά που «βλέπουμε» ανάλογα με αυτά που έχει ήδη βιώσει, νιώσει ή πιστεψει. Η αντίληψη μας επηρεάζεται ιδιαίτερα απο συναισθηματική φόρτιση του παρελθόντος. Σε μεγάλο βαθμό αυτά που βλέπουμε καθορίζονται απο τις προηγούμενες εμπειρίες μας. Τείνουμε να βλέπουμε αυτά που πιστεύουμε και να αγνοούμε αυτά που δεν πιστεύουμε.

5.- Ο εγκέφαλος αντιδράει με τον ίδιο τρόπο, όταν βλέπουμε κατι και όταν θυμόμαστε το ίδιο. Συχνά δεν βλέπουμε αυτό που δεν είμαστε εκπαιδευμένοι να δούμε.

6.- Όταν επεμβαίνουμε και μαθαίνουμε να αντιλαμβανόμαστε, να νιώθουμε και να αντιδράμε διαφορετικά, αυτό αντιστρέφει την χημική εξάρτηση των κυττάρων και την ηλεκτρική συνδεσμολογία του

εγκεφάλου. Η αντιστροφή αυτή μας δίνει την ελευθερία να επιλέξουμε πως θέλουμε να αντιληφθούμε, να νιώθουμε και να αντιδράμε ώστε να είμαστε πια ελεύθεροι από τους χημικούς και ηλεκτρικούς προγραμματισμούς.

7.- Φαίνεται να υπάρχει ένα **μορφογενετικό πεδίο** (βιολόγος Ρούπερτ Σελντρεικ) ή ένα συλλογικό ασυνείδητο (Κ. Γιούνγκ) μέσα στο οποίο είμαστε όλοι συνδεδεμένοι και από το οποίο αντλούμε κοινές τάσεις, ώστε όταν ένας άνθρωπος αλλάζει τον τρόπο που σκέφτεται και αντιδράει, αυτό κάνει την νέα αντίδραση πιο προσιτή σε όλους τους άλλους που μοιράζονται αυτό το κοινό **μορφογενετικό πεδίο**.

8.- Στην πόλη Ουασιγκτον (DC) στην Αμερική που είχε τον μεγαλύτερο δείκτη εγκληματικότητας στην Αμερική, έγινε ένα πείραμα σε συνεργασία με την τοπική Αστυνομία. **4000 διαλογιζόμενοι** συγκεντρώθηκαν εκεί ένα καλοκαίρι διαλογιζόμενοι αρκετές φορές την ημέρα.

Όπως και με 48 προηγούμενες μελέτες σε άλλες πόλεις το ποσοστό της εγκληματικότητας μειώθηκε κατά 25%.

9.- Ο Ιάπωνας γιατρός Μάσαρο Εμότο έκανε μια σπουδαία μελέτη με το **νερό** που δείχνει οπτικά και εντυπωσιακά πως οι σκέψεις και τα συναισθήματα μας μπορούν να αλλάζουν εντελώς, θετικά και αρνητικά, την φύση του νερού όταν κρυσταλλώνεται.

10.- Έρευνες του γιατρού Λάρι Ντόσι. Χώρισε όμοια κύτταρα σε δύο δοχεία και έβαλε την ίδια ποσότητα ενός δηλητηρίου στα δύο δοχεία. **Προσευχήθηκε** για τα κύτταρα του ενός δοχείου αλλά όχι για τα κύτταρα του άλλου. Τα κύτταρα του δοχείου για τα οποία προσευχήθηκε είχαν 20% ποσοστό μεγαλύτερης επιβίωσης από τα άλλα.

Τότε έκανε το ίδιο πείραμα οραματιζόμενος φως στα κύτταρα του ενός δοχείου. Πάλι υπήρξε ποσοστό 20% μεγαλύτερης επιβίωσης στα κύτταρα αυτά. Μετά έκανε το ίδιο πείραμα κάνοντας προσευχή και οραματιζόμενος φως στα κύτταρα του ενός δοχείου. Και υπήρξε 40% ποσοστό μεγαλύτερης επιβίωσης στα κύτταρα αυτά. Η θετική του πρόθεση είχε θετική επίδραση σ' αυτά.

Β) Σχετικά με την καρδιά, τον εγκέφαλο και το αμυντικό σύστημα

1.- Τα **συναισθήματα** μας επιδρούν πάνω στη συχνότητα των κτύπων της καρδιάς (HRV – heart rate variability)

Αρνητικά συναισθήματα δημιουργούν ένα ακανόνιστο και χαοτικό κτύπο στην καρδιά. Αυτό δημιουργεί σύγχυση στον εγκέφαλο μειώνοντας τη διαύγεια μας και επίσης την αποτελεσματικότητα του αμυντικού συστήματος.

Πέντε λεπτά θυμού μειώνουν μερικές λειτουργίες του αμυντικού συστήματος για πέντε ώρες.

2.- Πέντε λεπτά αγάπης ή ευγνωμοσύνης επηρεάζουν θετικά τον εγκέφαλο για πέντε ώρες. Επίσης, αυξάνουν την διαύγεια της αντίληψης και της σκέψης καθώς και την δημιουργικότητα μας.

3.- Μπορούμε να εσπαστούμε στο χώρο της καρδιάς καθώς καλλιεργούμε συναισθήματα αγάπης και ευγνωμοσύνης για να δυναμώσουμε το **αμυντικό** σύστημα, τη διαύγεια και την ικανότητα μας να λύνουμε προβλήματα και παίρνουμε αποφάσεις.

«Ακούγοντας την καρδιά» (η τεχνική περιγράφεται παρακάτω)

Γ) Σχετικά με την φύση της υποατομικής φυσικής

1.- Ύλη και ενέργεια **εναλλάσσονται**. Η ύλη μπορεί να γίνει ενέργεια και η ενέργεια μπορεί να γίνει ύλη (πυρηνική ενέργεια - ατομική βόμβα) $E=mc^2$ (A. Einstein)

2.- Σωματίδια μπορούν να φαίνονται σαν **ύλη** ή / και σαν **κύματα**. Μπορεί κάτι να συμπεριφέρεται τώρα σαν σωματίδιο και μετά σαν κύμα απλωμένο μέσα στο χώρο.

3.- Η αρχή του Χαιζενμπεργκ. Δεν μπορούμε να **ορίσουμε** ταυτόχρονα τη θέση και την ταχύτητα ενός σωματιδίου. Μπορεί να μετρήσουμε είτε το ένα είτε το άλλο. Ο Γ. Βίγκνερ θεωρεί ότι όταν παρατηρούμε ένα σωματίδιο επιδρούμε στην συμπεριφορά του. Ο παρατηρητής επιδρά στο παρατηρούμενο.

4.- Αυτό που αντιλαμβανόμαστε σαν πυκνή και διαπεράσιμη ύλη είναι στην **πραγματικότητα κενό** – Μεγάλα πεδία ηλεκτρονίων με ελάχιστη ύλη/συμπαγής ενέργεια στο κέντρο. Ζούμε σε ένα σύμπαν δημιουργημένο από «αντικείμενα» που είναι στην πραγματικότητα 99% κενό.

5.- Επίσης, έχει παρατηρηθεί ότι ένα σωματίδιο μπορεί να εμφανιστεί από το κενό και να ξαναχαθεί εκεί. Είναι εκεί και μετά δεν είναι εκεί, και μετά πάλι είναι εκεί. Φαίνεται ότι το **κενό και η ύλη είναι ένα** και το αυτό.

6.- Ακόμη πιο περίεργο είναι ότι ένα σωματίδιο μπορεί να **εμφανιστεί συγχρόνως σε πάνω από μία θέση**. Σ' ένα πείραμα ένα σωματίδιο εμφανίστηκε σε 3000 μέρη συγχρόνως.

7.- **Εμπλοκή**. Μη τοπική επίδραση (!) Ένα σωματίδιο μπορεί να έχει μία εμπλοκή με ένα άλλο, έτσι ώστε να μπορούμε να επιδρούμε στο σωματίδιο αυτό, όταν επηρεάζουμε ένα άλλο σωματίδιο με το οποίο βρίσκεται κατά κάποιο τρόπο σε σύνδεση, όχι φυσική .

8.- **Κβαντικά άλματα**. Τα Ηλεκτρόνια μπορούν να αλλάζουν θέση, στιγμιαία. Ξαφνικά εμφανίζονται σε μια άλλη τροχιά με ανώτερη ή χαμηλότερη ενέργεια ή απόσταση από τον πυρήνα.

9.- **Κβαντικά πεδία**. Υπάρχει ένα πεδίο πιθανοτήτων, υπάρχει μια «εσωτερική» αόρατη τάξη ή κβαντικό πεδίο, σύμφωνα με τον Ντ. Μπόμ, (μαθητή του Αϊνστάιν) οπου όλα τα σωματίδια και κύματα αλληλοαγγίζονται και αλληλοεπιδρούν ανεξαρτήτως χώρου και χρόνου. Τίποτα δεν είναι ξεχωριστό. Υπάρχει μόνο ένα αδιαφοροποίητο πεδίο από ανεκδήλωτες, ακόμη, πιθανότητες. Μερικοί αντιλαμβάνονται το πεδίο αυτό σαν την πρωταρχική συνειδητότητα. Αυτό το πεδίο **εκδηλώνεται** σαν εξωτερική ορατή τάξη ή κόσμος όντων, αντικείμενων

και γεγονότων μόλις αρχίσουμε να το παρατηρούμε και στην πραγματικότητα να το δημιουργούμε με την παρατήρηση μας, μέσω των υποσυνειδητών πελοιθήσεων.

9.- Σ' αυτό το επίπεδο της ύπαρξης, που ονομάζεται εσωτερική τάξη, κβαντικό πεδίο ή πρωταρχική συνειδητότητα

α) Όλα τα σωματίδια και κύματα

αλληλοσυνδεονται ανεξαρτήτως χώρου και χρόνου
β) Δεν υπάρχει **χώρος**, επειδή ένα σωματίδιο μπορεί να βρίσκεται σε πάνω από ένα σημείο, συγχρόνως επηρεάζεται από τις επιρροές που δέχεται ένα άλλο σωματίδιο με το οποίο δεν είναι φανερά συνδεδεμένο.

γ) Δεν υπάρχει **χρόνος**, επειδή δεν χρειάζεται χρόνος για ένα σωματίδιο προκειμένου να εμφανιστεί σε άλλη θέση και μπορεί να εμφανιστεί σε πάνω από μία θέση συγχρόνως.

δ) Ένα **αποτέλεσμα δεν εξαρτάται** αποκλειστικά και μόνο από μια τοπική αιτία, εφόσον όλα είναι συνδεδεμένα μέσα σε ένα ενιαίο χώρο και χρόνο και συνεπώς κάθε τι επιδράει σε κάθε τι και όλα επηρεάζονται από κάθε τι- μέσα στον ενιαίο χώρο και χρόνο.

ε) Δεν υπάρχουν **ξεχωριστά όντα**, αντικείμενα, γεγονότα ή καταστάσεις. Όλα αυτά αντιστοιχούν στον συγκεκριμένο παρατηρητή του οποίου γίνονται αντικείμενα παρατήρησης.

10.- Σύμφωνα με ορισμένους ερευνητές, το αντικείμενο της παρατήρησης ξεπηδάει από το κβαντικό πεδίο παίρνοντας συγκεκριμένη μορφή και μετρήσιμη υπόσταση **μόνο όταν ο παρατηρητής το παρατηρήσει**.

Τι σημαίνουν όλα αυτά στην ψυχολογική και πνευματική μας ζωή.

Χρειάζεται να αλλάξουμε τις κοινά αποδεκτές πελοιθήσεις και αντιλήψεις (σκεπτομορφές) σχετικά με την φύση της πραγματικότητας από την φυσική του Νεύτωνα, που όντα και πράγματα είναι ξεχωριστά, χωρίς έλεγχο στις δυνάμεις που τα κυβερνάνε, στην νέα κβαντική αντίληψη της πραγματικότητας, σύμφωνα με την οποία όλοι προερχόμαστε από μία πηγή και είμαστε οι πραγματικοί δημιουργοί της πραγματικότητας μας. Η Κβαντική φυσική δεν ακυρώνει τους νόμους του Νεύτωνα σε σχέση με τα αντικείμενα και τα γεγονότα, απλώς εξηγεί ότι οι νόμοι αυτοί δεν ισχύουν σε υποατομικό επίπεδο της δημιουργίας, από το οποίο όλα τα αντικείμενα, όντα και γεγονότα αποτελούνται.

1.- Πολλοί πνευματικοί δάσκαλοι και ορισμένοι επιστήμονες ταυτίζουν το κβαντικό πεδίο με το πεδίο της **πρωταρχικής συνειδητότητας**, που περιέχει όλες τις πιθανότητες από τις οποίες όλα εκδηλώνονται.

2.- Το σώμα και ο νους μας είναι όψεις της πραγματικότητας που έχει μορφοποιηθεί, έχουν δηλ. πάρει αυτήν την συγκεκριμένη υλική και νοητική μορφή. Στο βαθύτερο επίπεδο του εαυτού

μας είμαστε ενέργεια – κενό – συνειδητότητα.

3.- Οι προγραμματισμοί, οι ιδέες και οι πεποιθήσεις μας αναγκάζουν να διαμορφώσουμε την προσωπική, υποκειμενική και μοναδική έκφραση του κβαντικού πεδίου – πρωταρχικής συνειδητότητας, που εμείς ονομάζουμε «σώμα», «ζωή» και «πραγματικότητα» μας.

4.- Βασικά αντιλαμβανόμαστε και δημιουργούμε μια πραγματικότητα, που βασίζεται στις εμπειρίες, στους προγραμματισμούς, στις πεποιθήσεις, στα συναισθήματα και στις προσδοκίες μας.

5.- Μπορούμε να δημιουργήσουμε μια νέα πιο ευτυχημένη, πιο αρμονική πραγματικότητα αν αλλάξουμε τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας, τους άλλους και τη ζωή.

6.- Επιδράμε στους άλλους και στον κόσμο γύρω μας θετικά και αρνητικά με τον τρόπο που σκεφτόμαστε, νιώθουμε και συμπεριφερόμαστε.

7.- Είμαστε ολοι εκφράσεις ενός πεδίου συνειδητότητας. Εχουμε μια ενιαία, κοινή πηγή ύπαρξης.

8.- Ο παρατηρητής, το παρατηρούμενο, η διαδικασία της παρατήρησης είναι όλα ένα και έχουν την πηγή τους στο κβαντικό πεδίο / ανεκδήλωτη συνειδητότητα.

9.- Η ελευθερία μας αυξάνεται όταν έχουμε επίγνωση του κβαντικού πεδίου δηλ. της πρωταρχικής συνειδητότητας με το να θυμόμαστε ότι αυτό είναι η πηγή όλων όσων υπάρχουν – ή στην πραγματικότητα είναι όλα όσα υπάρχουν και δεν υπάρχουν. Αυτό συμβαίνει ακόμα πιο πολύ αν η επίγνωση αυτή γίνεται ακόμη πιο έντονη όταν μπορούμε να την βιώσουμε μέσα απο τον διαλογισμό ή άλλους τρόπους.

Είναι τρελό να κάνεις διαρκώς τα ίδια πράγματα και να περιμένεις διαφορετικά αποτελέσματα (Αλμπερτ Αϊνστάιν)

Ψάχνω για ανθρώπους που έχουν μian απεριόριστη ικανότητα να μην ξέρουν τι δεν μπορεί να γίνει (Χένρυ Φορντ)

Είμαστε αιώνια συνειδητοτητα εδώ για να δημιουργήσουμε και να ζούμε διαφορετικά (αστροναύτης Ντ. Εντγκαρ Μίτσελ)

Ο Αϊνστάιν δεν μπορούσε να δεχτεί την κβαντική θεωρία και ειπε «Ο Θεός δεν παίζει ζάρια με το Σύμπαν»

ο Νιλς Μπόρ του απάντησε «Πάψε να λες στο Θεό τι να κάνει».

Μια πιθανή κοσμολογία βασισμένη στην κβαντική φυσική και στην Μονιστική Φιλοσοφία

1.- Υπάρχει μια οικουμενική συνειδητότητα, πέρα από χώρο και χρόνο. Είναι το μόνο που υπάρχει (Θεός).

2.- Η συνειδητότητα αυτή εκδηλώνεται σαν ένα κβαντικό πεδίο με υποατομικά σωματίδια που είναι επίσης πέρα απο χώρο και χρόνο. Όλα αλληλοσυνδέονται και δεν υπάρχει χωρισμός ή πράξη ή κίνηση.

3.- Το πεδίο περιέχει όλες τις πιθανότητες της εκδήλωσης και της έκφρασης.

Μπορεί να μορφοποιηθεί σαν οποιοδήποτε ον, αντικείμενο, γεγονός.

Μοιάζει με το λευκό, άμορφο φως σε μια άδεια οθόνη τηλεόρασης χωρίς καμιά εικόνα. Το φως μπορεί να μορφοποιηθεί σε όλες τις πιθανές εικόνες, πράξεις, κινήσεις καθώς πάντα διατηρεί την φυσική, άμορφη κατάσταση του ουδέτερου άσπρου φωτός και γυρίζει σε αυτήν την κατάσταση όταν οι προσωρινές μορφές παύουν να προβάλλονται.

Με τον ίδιο τρόπο το κβαντικό πεδίο μπορεί να γίνει οποιαδήποτε πιθανή εκδήλωση, καθώς διατηρεί την φυσική, αδιατάρακτη κατάσταση του.

4.- Η συνειδητότητα τότε αρχίζει να εκδηλώνεται και να μορφοποιείται, σαν προσωρινές μορφές, όντα και δραστηριότητες που στην συνέχεια διαλύονται πάλι και πάλι μέσα στην ουδέτερη κατάσταση του κβαντικού πεδίου.

5.- Η διαδικασία της εκδήλωσης γίνεται πρωταρχικά μέσα από ένα μορφογεννητικό πεδίο με νοητικές, συναισθηματικές και φυσικές τάσεις

6.- Το εξελισσόμενο μορφογενετικό πεδίο ορίζει σε μεγάλο βαθμό την μορφή, τις τάσεις και τα πάντα που φαίνονται να είναι ξεχωριστά από το κβαντικό πεδίο (κρύσταλλα, μέταλλα, ζωντανοί οργανισμοί, κοινωνίες κλπ)

Οι δημιουργημένες μορφές και τα όντα είναι αυτοεξελισσόμενα και προσθέτουν πληροφορίες στο μορφογεννητικό πεδίο, οδηγώντας την μεταμόρφωση και εξέλιξη του.

7.- Η δημιουργία των φυσικών μορφών γίνεται με τον εξής τρόπο:

Η συνειδητότητα εκδηλώνεται προσωρινά σαν ενέργεια που εκδηλώνεται προσωρινά σαν ύλη. Δυνάμεις της έλξης κάνουν τα σωματίδια να έλκονται μαζί, να δημιουργούν πυρήνες με ηλεκτρόνια που κινούνται σε τροχιά γύρω απο αυτόν δημιουργώντας την ψευδαισθηση της ύλης.

Τα άτομα έλκονται μεταξύ τους και διαμορφώνουν τα μόρια. Μόρια δομούνται μεταξύ τους από δυνάμεις που τα οργανώνουν και που υπάρχουν στο συγκεκριμένο **μορφογενετικό** πεδίο της ύλης ή του όντος, δημιουργώντας DNA, κύτταρα, ιστούς, όργανα, συστήματα, οργανισμούς, κοινωνίες και σε μεγαλύτερη κλίμακα, πλανήτες, ηλιακά συστήματα, γαλαξίες και σύμπαντα.

Όλα αυτά από το ίδιο και μοναδικό κβαντικό πεδίο.

8.- Η συνειδητότητα αυτή ενεργεί μέσα από το **μορφογενετικό** πεδίο του νού και του σώματος του όντος και αρχίζει να εξελίσει την ικανότητα να μορφοποιεί το απεριόριστο και άμορφο κβαντικό πεδίο με όλο και πιο αρμονικούς και ικανοποιητικούς

τρόπους.

Οι δυνάμεις που οδηγούν αυτή τη διαδικασία είναι οι αξίες και τα αρχέτυπα που προβάλλονται από την ίδια αυτή συνειδητότητα και που είναι ενσωματωμένα σε κάθε ήδη δημιουργημένο ον με μορφή αναγκών, επιθυμιών, αντίληψης και συνείδησης.

9.- Μερικοί πιστεύουν ότι η δημιουργία αυτή υπάρχει για τον αποκλειστικό λόγο της ικανότητας της συνειδητότητας να εκδηλώσει τις ακόμα ανεκδηλωτές δυνατότητες, δίνοντας έτσι σκοπό στη δημιουργία, που είναι η εξέλιξη, η τελειοποίηση, η θέωση.

Μία άσκηση στον να αντιλαμβανόμαστε ----- ----- στο φως της κβαντικής φυσικής

Επιλέξτε "κάτι" από την ζωή σας που θα θέλατε να αντιληφθείτε στο φως της κβαντικής φυσικής. Μπορεί να είναι αντικείμενο, άνθρωπος ή κατάσταση. ' Η μπορεί να είναι ένα συναίσθημα, μια σκεπτομορφή, μια πεποίθηση, επιθυμία, ανάγκη, στόχος, ιδέα, φόβος ή σύγκρουση με τον εαυτό σας ή με άλλους. Μπορεί να είναι το δικό σας σώμα ή ο νους, ή ακόμα ο παρατηρητής του δικού σας σώματος ή νού.

Ίσως να επιλέξετε κάτι που θα θέλατε να αντιληφθείτε και να πλησιάσετε με έναν πιο θετικό τρόπο, λιγότερο φόβο, προσκόλληση ή ένταση.

- 1) Επιλέξτε αυτό στο οποίο θα εστιαστείτε
- 2) Δεχτείτε το όπως είναι
- 3) Ενωθείτε με αυτό και βιώστε το όπως είναι με όλους τους περιορισμούς, συναισθήματα θετικά και αρνητικά και τυχόν αξιολογικές σας κρίσεις.
- 4) Συνειδητοποιείτε ότι σαν παρατηρητής δημιουργείτε τώρα αυτό που παρατηρείτε.
- 5) Αντιληφθείτε το σαν δική σας δημιουργία.
- 6) Συνειδητοποιείτε ότι είναι στην πραγματικότητα μια προσωρινή εκδήλωση του απεριόριστου κβαντικού πεδίου που γίνεται μέσα από τη δική σας παρατήρηση και την συμμετοχή σ' αυτό.
- 7) Είναι μια κατασκευή του νου σας - κάτι με το οποίο συντονίζεστε - όπως συντονίζεστε με ένα σταθμό στην τηλεόραση.
- 8) Τώρα, αντιληφθείτε το σαν μια προσωρινή εκδήλωση ενέργειας
- 9) Βιώστε το σαν **ενέργεια** χωρίς κρίση, δεχτεί το όπως είναι - σαν ενέργεια
- 10) Μεταφέρετε την επίγνωση σας στον κενό **χώρο** μέσα στον οποίο υπάρχει. Τον κενό χώρο γύρω του, πίσω του και μέσα του. Τον κενό χώρο μέσα στον οποίο περιέχεται και που περιέχει
- 11) Επιτρέψτε του να ενωθεί με το χώρο μέσα και γύρω του που είναι στην πραγματικότητα η πηγή της ύπαρξης του
- 12) Συνειδητοποιείτε ότι αυτό και ο κενός χώρος είναι ένα και το αυτό.
- 13) Βιώστε τον **εαυτό σας** σαν **ενέργεια**
- 14) Βιώστε τον εαυτό σας σαν **συνειδητότητα**
- 15) Βιώστε την **ενοποίηση** σας, σαν ενέργεια και σαν συνειδητότητα, με αυτό που **παρατηρήσατε** και με όλα όσα υφίστανται
- 16) **Παρατηρήστε** τον εαυτό σας κάνοντας όλα αυτά. Ποιός τα κάνει όλα αυτά;;;
- 17) Κοιτάξτε προς το μέσα για να **παρατηρήσετε**

τον παρατηρητή.

18) Παρατηρήστε τον παρατηρητή του παρατηρητή.

Τώρα για να προσγειώνεστε και να βρίσκετε πρακτικές λύσεις μπορεί να θέλετε να κάνετε την άσκηση που λέγεται «ακούγοντας την καρδιά»

(αυτό μπορεί να γίνει και χωρίς την προηγούμενη άσκηση)

- 1) Φέρτε στο νού τον άνθρωπο, το θέμα, το αντικείμενο, την κατάσταση ή το γεγονός που επιλέξατε και δείτε πως νιώθετε γι' αυτό τώρα
- 2) Τώρα θα αναπνέετε για τρία έως πέντε λεπτά με τον ακόλουθο τρόπο
Καθώς εισπνέετε φανταστείτε ότι δέχετε ενέργεια στο κέντρο του στήθους, στο κέντρο της καρδιάς. Καθώς εκπνέετε φανταστείτε να ρέει έξω από το ηλιακό πλέγμα.
- 3) Τώρα φέρτε στο νού σας κάποιον ή κάτι που σας δημιουργεί ή σας αφυπνίζει συναισθήματα **αγάπης ή ευγνωμοσύνης**
- 4) Μείνετε με τα συναισθήματα αγάπης και ευγνωμοσύνης για όσο νιώθετε άνετα.
- 5) Τώρα με την προσοχή σας εστιασμένη στο κέντρο του στήθους και «σκεφτόμενοι» από εκεί, φέρτε τον άνθρωπο, το αντικείμενο, το θέμα ή την κατάσταση στο νού σας και σκεφθείτε **εναλλακτικούς τρόπους** ή δεχτείτε εναλλακτικούς τρόπους να **αντιληφθείτε** και να **αντιμετωπίσετε** αυτό. Μείνετε σ' αυτήν την κατάσταση αφήνοντας την «καρδιά» να προτείνει άλλους τρόπους να νιώθετε, να σκέπτεστε και να συμπεριφέρεστε σε σχέση με αυτό
- 6) Μείνετε σ' αυτή την κατάσταση για όσο νιώθετε άνετα
- 7) Εφαρμόστε την εσωτερική σας καθοδήγηση

Βιβλία για παραπέρα έρευνα

Απο τη Φυσική στην Μεταφυσική (Νίκος Ταμπάκης)
Το Ονειρο του Σωκράτη (Νίκος Ταμπάκης)
Από την Ποίηση στην Λογική (Νίκος Ταμπάκης)
Από τον Μάνο Δανέζη & τον Στράτο Θεοδοσίου (εκδ. Διαυλος)

1. Το Σύμπαν που Αγάπησα
2. Η Κοσμολογία της Νόησης
3. Η Οδύσσεια των Ημερολόγιων "Αναζητώντας τις Ρίζες της Γνώσης.
4. Στα Ίχνη του Ι.Χ.Θ.Υ.Σ. Αστρονομία, Ιστορία Φιλοσοφία. Ταό και Φυσική (Φριτς Καπρα)
Υπερφύση - Μετά την Υπερφύση (Λαϊάλ Γουάτσον)
Οι χορευτές δάσκαλοι του Γου Λί (Γκαρν Ζούκαβ)
Τα επτά πειράματα (Ρούπερτ Σελντρεϊκ)
Οικουμενική Φιλοσοφία (Ρόμπερτ Νατζέμυ)
Ο μυστικός κύκλος της Ζωής (Ρόμπερτ Νατζέμυ)
Κβαντική Συνειδητότητα (Στέφεν Γουολινσκυ)
Μόρια των συναισθημάτων (Καντις Πέρτ)
Τι στο μπιπ ξέρουμε (Βιβλίο και Ταινία)
Τα Heart Math books (www.heartmath.com)