



v|b|z

biblioteka  
MI

izvršna urednica:  
**Sandra Ukalović**

**Anna Wise**  
**Buđenje uma**

izdavač:  
**V.B.Z. d.o.o.**  
10010 Zagreb, Dračevićka 12  
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418  
e-mail: info@vbz.hr  
www.vbz.hr

za izdavača:  
**Boško Zatezalo**

urednica knjige:  
**Tatjana Vučinić**

lektura i korektura:  
**Franka Smoljo**

grafička priprema:  
**V.B.Z. studio, Zagreb**

tisak:  
**Grafički zavod Hrvatske d.o.o., Zagreb**  
**ožujak 2011.**

# Anna Wise **Buđenje uma**

**Kako nam beta, alfa, theta i delta  
moždani valovi mogu pomoći da  
iskoristimo sve svoje potencijale**

s engleskoga prevela:  
**Aleksandra Bartović**

sadržaj:

9	<b>Zahvale</b>
11	<b>Uvod</b>
27	<b>01. Temelji vještine upravljanja moždanim valovima</b>
53	<b>02. Uspostavljanje veze s unutarnjim jastvom</b>
69	<b>03. Pristupanje dubinama i njihovo doživljavanje</b>
90	<b>04. Naš intuitivni radar</b>
107	<b>05. Složena sinteza vještine upravljanja moždanim valovima</b>
126	<b>06. Istraživanje i razumijevanje samoga sebe</b>
145	<b>07. Uklanjanje prepreka</b>
166	<b>08. Meditacija i energetski sustav</b>
186	<b>09. Razvijanje značajki upravljanja moždanim valovima</b>
202	<b>10. Meditacija i buđenje</b>
211	<b>Pregled i zaključak</b>

# Uvod

Ustaljujući se u novom tisućljeću i proživljavajući promjene 21. stoljeća, sa sobom nosimo mnogo tehnoloških mogućnosti koje pomažu našem tjelesnom i duševnom zdravlju te dobrostanju. U vrijeme dok znanost ostvaruje do sada neviđen napredak, a medicinska se tehnologija usavršava do neprepoznatljivosti, čovječanstvo proživljava besprimjeran evolucijski skok.

Ponovno oživljavanje duhovnosti, sve veće buđenje svjesnosti i žudnja za razumijevanjem te doživljavanjem neopisivoga danas su za nebrojene ljude glavna motivacijska sila. Ako svoja najnaprednija znanja ozbiljno iskoristimo u ostvarivanju svojih duhovnih težnji, možemo vidjeti val budućnosti. Povezivanje znanosti i duhovnosti nudi nam novi način ovladavanja sobom, novi način samoiscjeljivanja, novi pristup duhovnoj krizi, novu metodu buđenja i novo razumijevanje vještine upravljanja moždanim valovima.

Svrha ove knjige jest poučiti vas kako valja meditirati, a potom kako pristupiti vještini upravljanja moždanim valovima povezivanjem znanosti i duhovnosti.

Proteklih dvadeset i pet godina istraživala sam i proučavala obrasce moždanih valova kod takozvanih «viših stanja svijesti». Istraživanje mi je omogućilo shvatiti stanja svijesti majstora te ustanoviti kako i sami možemo postići to buđenje i razvoj. Ova knjiga će vam pokazati kako svoje teško stečeno tehničko znanje možemo primijeniti na postizanje vještine. Razvit ćemo sposobnosti koje mogu unaprijediti i preobraziti naš svakodnevni život.

## Kratka povijest mojega osobnog puta – kako sam dospjela ovamo

Zanimanje za meditaciju i viša duhovna stanja počela sam osjećati u šesnaestoj godini, kad sam, eksperimentirajući s molitvom, doživjela neshvatljiva, ali nedvojbeno nadnaravna iskustva. U osamnaestoj godini zamalo sam se utopila dok sam na zračnici plovila divljom rijekom i proživjela sam sve ono što se danas smatra klasičnim simptomima iskustva nadomak smrti – svjetlost, tunel, glazba, blaženstvo – oh, blaženstvo...

Nevolja je bila u tome što prije tri desetljeća nisam znala za ta iskustva i nisam imala kontekst u koji bih smjestila svoju duhovnu žudnju za povratkom u to blaženstvo, ali bez umiranja. Bilo mi je potrebno pet godina da uopće progovorim o onome što se dogodilo. Iskušala sam razne oblike meditacije i načine doživljavanja izmijenjenih stanja svijesti u nastojanju da postignem dubok mir za koji sam znala da je dostupan, ali samo kratkotrajno. Odbilo me je plaćanje visoke cijene za »osobne mantre«, potreba za nošenjem određenih boja ili odjeće, potreba za sjedenjem u specifičnim položajima na posebnim jastučićima ili nošenje nečije slike oko vrata. Zato sam tražila osobnu metodu meditacije.

Godine 1970. otputovala sam u Englesku na ljetovanje i ostala jedanaest godina. Ondje sam upoznala Maxa Cadea (C. Maxwell Cade, autor knjige *The Awakened mind* (1979).\*) On je bio jogi, znanstvenik i utemeljitelj *biofeedbacka*\*\* u Engleskoj, koji je želio ustanoviti može li izmjeriti moždane valove viših stanja svijesti. Stoga je, uz pomoć tehničkog čarobnjaka Geoffreyja Blundella, izumio elektroencefalograf (EEG) koji je nazvao *Mind Mirror*\*\*\* i koji je bio konstruiran za mjerenje stanja svijesti, za razliku od američkih elektroencefalografa koji su bili konstruirani za identificiranje patologije.

Max je na svoj EEG spajao swamije, jogije i iscjelitelje, ljude čija ćemo stanja svijesti na određeni način oponašati kako bismo ustanovili postoje li poveznice među njima. I doista je zabilježio zajednički obrazac moždanih valova koji se ponavljao neovisno o teologiji, sustavu vjerovanja, tehnici ili metodi pojedinaca. Taj obrazac nazvao je **probuđeni um**.

---

\* u prijevodu »Probudeni um«

\*\* proces osvješćivanja mnogih fizioloških funkcija u organizmu pomoću instrumenata koji nude informacije o aktivnostima dijelova organizma, s ciljem mogućnosti utjecanja na njih. Procesi koji se putem *biofeedbacka* mogu kontrolirati uključuju moždane valove, mišićni tonus, provodljivost kože, srčane otkucaje itd. (prim. prev.)

\*\*\* u prijevodu »Ogledalo uma« (prim. prev.)

Svako stanje svijesti koje doživljavamo rezultat je djelovanja jedne ili više vrsta moždanih valova: beta, alfa, theta i delta. U ovoj knjizi naučit ćemo meditacijom postizati specifične obrasce moždanih valova duhovnih majstora i onih koji su uspješno ovladali tom vještinom.

U Londonu sam osam godina učila od Maxa i radila s njim. Poučio me je postići stanja kojima sam težila – ne na način koji sada sama poučavam, već kao što učitelj zena poučava učenika. Naukovala sam kod njega, pomagala mu i postala njegovom štíćenicom. U međuvremenu sam magistrirala humanističku psihologiju na međunarodnom ogranku Sveučilišta Antioch u Londonu te sam s Jimom Mac Ritchiejem osmislila radionice prirodnog plesa, vodeći ih u Londonu, Amsterdamu, Münchenu i drugim europskim gradovima. To mi je pružilo mnogo mogućnosti za povezivanje meditacije s kreativnim procesom plesa i scenske izvedbe. U to je vrijeme u Europi bujao »pokret rasta« u kojem sam intenzivno sudjelovala i pod čijim sam utjecajem bila, a bila sam i članica osnivačkog odbora Europske udruge za humanističku psihologiju sa sjedištem u Ženevi.

Godine 1981. vratila sam se u Sjedinjene Američke Države s Maxovim blagoslovom i Mind Mirror aparatom, kako bih taj posao razvila na vlastiti način. Počela sam širiti istraživanje u područja izvan duhovnosti i iscjeljivanja. Mjerenjima sam podvrgavala likovne umjetnike, skladatelje, plesače, izumitelje, matematičare i znanstvenike, kao i direktore i predsjednike korporacija. Ustanovila sam da su obrasci moždanih valova izvrsne izvedbe, kreativnosti i vrhunskog iskustva jednaki onima u kojima su jogiji i swamiji živjeli. Mjerila sam »aha« ili »eureka« doživljaje i ustanovila da su se moždani valovi »rasplamsavali« u probuđeni um upravo u trenutku spoznaje. I to je obrazac moždanih valova – probuđeni um – u koji poučavam ući.

U ovoj ćete knjizi naučiti postići obrazac moždanih valova koji rezultira probuđenim umom.

Od 1981. do 1989. godine živjela sam u Boulderu u Coloradu te vodila tečajeve, seminare i privatnu praksu, proučavala stanja i sadržaj svijesti te razvijala probuđeni um. Više od šest tisuća sati provela sam

promatrajući moždane valove drugih ljudi, nastojeći shvatiti njihov odnos sa stanjem svijesti svakog pojedinca. U sklopu privatnih seansi započela sam s profiliranjem moždanih valova kako bih ustanovila karakterističan obrazac. Uspoređujući taj obrazac s mogućim optimalnim obrascem, klijentima sam pomagala razviti moždane valove s razine na kojoj su bili u to vrijeme te ih približiti njihovu optimalnom stanju. To mi je omogućilo osmisliti »protokol« za razvijanje probuđenog uma.

Godine 1989. preselila sam se u Kaliforniju i sada živim u okrugu Marin. Devedesetih godina vodila sam seminare širom svijeta i ljudima mjerila moždane valove na pet kontinenata. Poučavala sam te i dalje često poučavam u Institutu Esalen u Big Suru. Moja dugogodišnja pomoćnica i bliska prijateljica Asana Tamaras je 2000. godine dobila ovlaštenje za moj posao pa smo zajedno otvorile meditacijski centar u Larkspuru u Kaliforniji, gdje držimo pojedinačne seanse, vodimo radionice iskustvenog biofeedbacka i obučavamo druge za poučavanje takvog oblika meditacije.

Uz vježbanje ulaska u određena *stanja* moždanih valova radimo i, možda još pomnije, sa *sadržajem* svijesti i načinima da se to stanje doživi, primijeni i iskoristi. Od pristupanja potisnutom psihološkom sadržaju i potisnutoj kreativnosti, do primjene vizualizacije ili onoga što nazivam »senzualizacijom«, od poboljšanja zdravlja i dobrostanja, do dubokog duhovnog savjetovanja, bit našega rada je poučavanje ljudi vještini – ovladavanju stanjem moždanih valova probuđenog uma i ovladavanju njegovim sadržajem.

Vještinu upravljanja umom definiram kao bivanje u stanju u kojemu želite biti, kada to želite biti; kao znanje o tome što vam je činiti s tim stanjem te kao sposobnost njegova postizanja.

U probuđenom stanju vaš je um bistriji, jasniji, brži i fleksibilniji. Emocije su dostupnije, razumljivije i lakše ih je promijeniti. Informacije lakše teku između vaše svijesti, podsvjesnog i nesvjesnog, što pojačava intuiciju, stjecanje uvida i sposobnosti samoiscjeljivanja. Upravljeti vlastitim moždanim valovima znači biti sposoban po volji ući u stanje svijesti koje je najblagotvornije i najpoželjnije u bilo kojim okolnostima, a potom razumjeti način korištenja toga stanja.

## Sadržaj upravljanja umom

Samoostvarenje i očitovanje upravljanja umom mogu poprimiti mnogo različitih oblika. Najpoželjniji odgovor na bilo koju situaciju ovisit će o sadržaju te situacije i o vašemu odnosu prema njoj pa, stoga, ne postoji način predodređivanja vašega optimalnog odgovora – osim jednoga. To znači da upravljanje obuhvaća **ispravno djelovanje**. Biti posvećen isključivo ispravnom djelovanju znači posjedovati integritet koji čini osnovu ili temelj sadržaja upravljanja. Prema mojemu shvaćanju, vještina upravljanja obuhvaća najmanje sedam značajki.

### ZNAČAJKE VJEŠTINE UPRAVLJANJA

Suosjećanje

Nevezanost

Neosuđivanje

Jasnoća

Smirenost

Služenje

Ljubav

Kad u sebi razvijete vještinu upravljanja, razvit ćete i personalizirati svoje duboko razumijevanje tih značajki, ali razmotrimo sada osnovnu definiciju kako biste te značajke imali na umu dok čitate ovu knjigu.

*Suosjećanje*: razumijevanje i empatija za vlastite teškoće ili teškoće druge osobe u kombinaciji sa stavom ili postupkom kojemu je svrha pružiti pomoć.

*Neovisnost*: nedopuštanje da tuđi postupci nepotrebno utječu na nas, narušavaju našu ravnotežu ili nam škode te razumijevanje da promjenu ili usavršavanje ne možemo nametnuti ni drugima ni sebi.

*Neosuđivanje*: odustajanje od kritiziranja i osuđivanja bez gubitka rasuđivanja i spoznaja; uklanjanje elemenata prijekora i optuživanja te održavanje jasnog opažanja.

*Jasnoća*: razumijevanje i uvjerenost koji u konačnici obuhvaćaju svjesnost o višem duhovnom stanju.



*Smirenost*: ravnoteža, pribranost, samouvjerenost i usredotočenost koje donose mir, smirenost i spokojstvo.

*Služenje*: svjesnost i sudjelovanje u aktivnosti u kojoj je važna značajka određeni vid pomaganja drugima.

*Ljubav*: sposobnost za nježan, srdačan osjećaj pomiješan s radošću i dubokom naklonošću; usredotočena na pojedince, čovječanstvo općenito i u konačnici na duboku, iskrenu posvećenost Bogu ili božanskoj svijesti.

Molim vas, imajte te značajke na umu dok, čitajući ovu knjigu, razvijate svoje *stanje* upravljanja moždanim valovima. Podrobnije ćemo ih razmotriti u drugom dijelu knjige te osobito u devetom poglavlju.

Lee Fung Shan, vodeći tajvanski majstor kung fua u tradiciji šaolinskih redovnika, kaže: »Istinski majstor ističe važnost slijeđenja univerzalnih načela, značajki ili kriterija.« Kad sam ga upitala za njegov popis značajki vještina upravljanja, objasnio mi je da njegov popis, popis majstora koji je »Otac-Učitelj«, obuhvaća odgovornost, obrazovanje, vođenje, hranjenje, toleranciju, zaštitu i ljubav. Sličnost tih dvaju popisa govori sama za sebe.

## Stanje upravljanja umom

Vaš mozak neprestano stvara električne impulse. Te električne struje, ili moždani valovi, mjere se u dva oblika – *amplituda* i *frekvencija*. Amplituda je snaga električnog impulsa izražena u mikrovoltima. Frekvencija je brzina električne emisije mjerena u ciklusima po sekundi ili hertzima. Frekvencija određuje *vrstu* moždanih valova – *beta*, *alfa*, *theta* ili *delta valove*. Temelj vašega stanja svijesti u svakom trenutku ovisi o vrsti ili o kombinaciji vrsta valova.

Mnogo sam puta vidjela pojedince s iznimnim darovitostima, pojedince čijim se stanjima uma divim, pojedince s višom duhovnom sviješću i pojedince koje smatram majstorima vladanja umom, priključene na moj EEG s ciljem registriranja njihovih moždanih valova. Kao i C. Maxwell Cade prije mene, uvidjela sam složenu kombinaciju valova koja mi govori da je ta osoba uistinu *u dodiru* – sa samim sobom, sa svojim prirođenim unutarnjim bićem, sa svojom kreativnošću, sa svojim Bogom.

Razvijajući saznanja Maxa Cadea, uvidjela sam da postoje mnoge složene i valjane inačice beta, alfa, theta i delta kombinacija koje predstavljaju stanje buđenja. Uvidjela sam i kako je moguće stvoriti određene kombinacije četiriju osnovnih kategorija i ne biti u stanju probuđenog uma. Preduvjet za buđenje uma jest sposobnost otvorenog **protoka** informacija između svjesnog, podsvjesnog i nesvjesnog uma. Mozak tu mogućnost stvara na nekoliko različitih načina koje ćemo razmotriti u ovoj knjizi.

Obrazac moždanih valova probuđenog uma ne znači uvijek da je pojedinac svjestan da je probuđen, iako najčešće posjeduje duboko unutarnje znanje o svojem daru. Ali, to znači da postoji *potencijal* za pristup višim stanjima svijesti i duhovnom buđenju. Pojedinac se samo mora otvoriti tom potencijalu i naučiti ga ostvarivati.

Posegnemo li za analogijom s 21. stoljećem, možemo reći da je postizanje odgovarajućeg obrasca moždanih valova nalik posjedovanju odgovarajućeg hardwarea. Kad postignete to osobito stanje upravljanja umom, morate mu samo dodati odgovarajući software, u svojem umu upotrijebiti odgovarajući **sadržaj**. Primjena toga stanja svijesti na odgovarajući način omogućit će vam lakši pristup vlastitim dubljim sposobnostima i moćima – istinski um majstora.

Što čini stanje upravljanja umom? U bilo kojem trenutku raspoložete mnogim moždanim valovima. Kombinacija frekvencija koju vaš mozak stvara određuje ili čini temelj stanja svijesti koje doživljavate. Majstori vladanja umom posjeduju osobitu kombinaciju frekvencija koja im omogućuje iskusiti protok svjesnosti između svjesnog, podsvjesnog i nesvjesnog uma. **Tu je kombinaciju frekvencija moguće naučiti.**

**Kombinaciju frekvencija moždanih valova koja čini temelj upravljanja umom moguće je naučiti.**

Dok uz pomoć EEG-a pomažem razviti to stanje svijesti, razmatram složenosti poput »međudnosa vrhunskih frekvencija« i »organizacije« te »stabilnosti« obrasca moždanih valova. No, uslijed dugogodišnjeg poučavanja meditacije i razvijanja moždanih valova za viša stanja svijesti, ustanovila sam da određene metode omogućuju pristupanje tom stanju upravljanja *bez primjene EEG-a*. Prije no što započnemo s osnovnim programom pouke razvijanja obrazaca moždanih valova svojstvenih majstorima, razmotrimo što će ti probuđeni pojedinci vjerojatno doživljavati uslijed razumijevanja njihovih moždanih valova.

## Moždani valovi i svijest

Svako stanje koje doživljavate obuhvaća simfoniju moždanih valova, a svaka frekvencija svira svoj karakterističan dio. Taj fino istkan, složeni međuodnos frekvencija moždanih valova određuje vaše stanje svijesti. Iako malokad stvarate samo jednu vrstu moždanih valova, svaka vrsta ima svoje značajke i karakteristike. Razmotrimo najprije svaku od te četiri vrste valova kako bismo stekli određeni uvid u doživljaj i stanje upravljanja njima.

## Četiri kategorije moždanih valova

### Beta

Beta valovi su najbrži, najčešći obrazac moždanih valova za budno stanje svijesti. Stvara ih vaš misleći um – vaš svjesni proces razmišljanja. (Nadajmo se da ih emitirate u ovom trenutku, dok čitate ovu knjigu!) Beta valove koristite za navigaciju i snalaženje u svakodnevnom životu. Vaši beta valovi mogu obuhvaćati jaku tjeskobu i paniku – sastavljanje popisa, osuđivanje, kritiziranje i neprestano komentiranje koje može biti prisutno u pretjerano aktivnom umu, kao i kreativno, jasno, budno, pozorno mišljenje.

Iako se beta moždani valovi katkad ocrnjuju u krugovima koji se bave sviješću i meditacijom, potrebni su vam da biste mogli osmišljavati i stvarati u vanjskom svijetu. Beta valovi su, u kombinaciji s drugim moždanim valovima, presudni za stvaralački proces. Bez njih bi vaša kreativnost ostala zatvorena u vašim dubinama, s malo izgleda za vanjsko izražavanje.

Iako su beta valovi vrlo važna sastavnica vašega stanja svijesti, neki ljudi uglavnom žive samo u tim bržim frekvencijama, bez potpore nižih frekvencija. Takav život može biti ispunjen tjeskobom, opterećen raspršenim, neusredotočenim misaonim procesom koji pojedincu otežava otkrivanje ili pristup potencijalima koje pružaju ostale vrste valova. Beta valovi su, u najboljem slučaju, površno življenje života.

### Alfa

Alfa moždani valovi su sljedeće najbrže frekvencije. Alfa je naša opuštena, nevezana svjesnost, naš um u stanju sanjarenja. Našem zamišljanju pruža jasnoću i živost. Pomoću alfa valova **senzualiziramo**, koristeći

sva svoja osjetila, a ne samo vid. Alfa je lagano sanjarenje koje čini ulaz u meditaciju.

O alfa stanju mnogo se govorilo potkraj šezdesetih i tijekom sedamdesetih godina dvadesetog stoljeća, kada se to stanje smatralo vrhunskim stanjem moždanih valova – najvažnijim. Ako ste bili u alfa stanju, ostvarili ste »cilj«. Ako ste bili sposobni upravljati njime, automatski ste meditirali, bili ste na mjestu »višem« od uobičajenoga te sposobni za mnoga velika postignuća. Od tog je uvjerenja, koje, nažalost, jednostavno nije istinito, i danas ostalo ponešto. Iako su alfa valovi vrlo važni u kombinaciji s drugim moždanim valovima, sami po sebi nisu sve ono čime ih se nekoć smatralo. (Alfa stanje možete postići jednostavnim »isključivanjem« i gledanjem televizije ili sanjarenjem.)

Najvažnije i neizostavno svojstvo alfa stanja jest činjenica da ono čini most ili sponu između svjesnog i podsvjesnog uma. Omogućuje svjesnost o onome što se događa u najdubljim stanjima snova i meditacije. Bez alfa valova, po buđenju se ne biste sjećali svojih snova i ne biste bili u dodiru sa svojim dubokim, unutarnjim meditacijskim svijetom.

## Theta

Theta moždane valove emitira podsvjesni um. Prisutni su kod spavanja sa snovima, u REM (brzi pokreti očiju) fazi spavanja. Podsvijest sadrži naše dugoročno pamćenje, a ujedno je i spremište kreativnog nadahnuća, potisnute kreativnosti i potisnutog psihološkog sadržaja. U našem theta stanju može biti zatvoreno i nedostupno (ako ne posjedujemo odgovarajuću kombinaciju drugih frekvencija za pristup) sve s čime nismo u dodiru i što je na određeni način zakopano duboko u našoj psihi – pozitivno ili negativno. U theti držimo svoje »stvari«. Ako imate imalo takvih »stvari« (a tko nema?), znate o čemu govorim – o neriješenom emocionalnom sadržaju koji svi prikupljamo tijekom života i koji se katkad naziva »prtljaga« ili »smeće«.

Paradoksalno je da theta ujedno omogućuje doživljaj duboke meditacije u meditacijskom obrascu moždanih valova. Ključ dubine i blaženstva, koje ljudi traže u meditaciji, nalazimo u theta valovima. U theta stanju uspostavljamo najsnažniju duhovnu povezanost. U procesu upravljanja umom, theta valovi su iznimno važni. Theta je »vrhunac« u »vrhunskom iskustvu«. Kad su druge sastavnice prisutne, theta vam omogućuje »aha!« doživljaj. Ako želite iscijeliti svoje tijelo ili svoj um, theta je mjesto s kojega iscjeljivanje najlakše ulazi u vaš život te duboko prodire i djeluje.

## Delta

Delta, najniža i najsporija frekvencija, jest nesvjestan um. Delta je prisutna i kad se sve druge frekvencije isključe u snu, pružajući vam dubok, okrjepujući odmor. U nekih su ljudi delta valovi prisutni u budnom stanju, u kombinaciji s drugim moždanim valovima. Djeluju kao svojevrsan »radar« ili nesvjesni uređaj za skeniranje koji je u temelju naše intuicije, empatije i instinktivnog postupanja. Pružaju i onaj istinski osjećaj unutarnje spoznaje koji omogućuje duboke razine psihičke svjesnosti.

Delta valovi se često opažaju kod ljudi u pomagačkim profesijama – kod ljudi koji se moraju otvoriti i ući u tuđe mentalno, psihološko ili emocionalno bivanje. Delta također može, u velikoj mjeri biti prisutna u ljudi koji iscjeljuju polaganjem ruku te u ljudi koji istinski vole ljude. Međutim, delta moždani valovi ne emitiraju se samo uslijed otvaranja s ciljem razumijevanja ljudi. Pobuđuje ih i otvaranje s ciljem razumijevanja ideja ili koncepata, objekata ili umjetničkih djela te sve što iziskuje duboku nesvjesnu svjesnost.

Delta valovi nazvani su »orijentacijskim odgovorom« jer nas orijentiraju u vremenu i prostoru. Ako se koriste kao rani sustav upozoravanja na prisutnost opasnosti, posrijedi su vrlo iskonski i animalistički moždani valovi. Delta valovi omogućuju vam primiti informacije koje nisu dostupne na svjesnoj razini. S negativnog stajališta, delta može služiti i stanju hiperbudnosti. Taj pretjerani oprez može biti neizostavno oruđe za zlostavljano dijete koje aktivira svoj radar kako bi ustanovilo hoće li se mama vratiti kući i je li tata dovoljno gnjevan da ga udari. Teškoće se pojavljuju kad to dijete odraste s pretjeranim delta valovima koji neprestano »očitavaju« emocionalno okružje i nastoje ga držati pod nadzorom u pogrešno usmjerenom nastojanju opstanka. Ako je tu situaciju moguće objasniti zreloj, ali hiperbudnoj odrasloj osobi, moć nesvjesnog radara delte, koja je vrlo razvijena nakon svih tih godina, može se pozitivno usmjeriti i primijeniti na izvanosjetilno opažanje i iscjeljivanje.

Delta valovi povezani su i s pojmom kolektivnog nesvjesnog. Dok theta podsvjesni uvid potječe iz dubine našeg unutarnjeg svijeta i naše duboke unutarnje duhovnosti te je bliži granici svijesti i ima više osobno značenje, nesvjesni delta uvid može poteći iz onoga što je šire od osobnog ili individualnog. Delta može omogućiti pristup svojevrsnoj univerzalnoj psihi ili umu. To kolektivno nesvjesno je svojevrsno stapanje golemog bogatstva nesvjesnog razumijevanja i znanja čovječanstva, koje vodi kozmološkoj ili kozmičkoj svijesti. Takvo prošireno poimanje

ili razumijevanje, koje ponire u zajedničku nesvjesnu svjesnost sveg osjetilnog života, može potaknuti i dublje spoznavanje te uvažavanje božanskosti i osjećaja božanstva. To ne znači da svi ljudi s delta valovima u budnom stanju doživljavaju kolektivno nesvjesno, već da je kolektivno nesvjesno najdostupnije u delta stanju.

Beta, alfa, theta i delta moždani valovi su sastavnice vaše svijesti. Djeluju u suzvučju – kao remek-djelo organizacije, određujući vaše stanje svijesti i čineći njegov temelj u svakom trenutku.

Svako stanje svijesti koje doživljavamo kombinacija je četiri kategorije moždanih valova. Svrha ove knjige je pomoći vam naučiti postizati specifičnu kombinaciju moždanih valova majstora koji su ovladali njima meditacijom i vježbanjem.

## Vještina upravljanja moždanim valovima

Prvi stadij vještine upravljanja moždanim valovima je kombiniranje različitih vrsta moždanih valova s ciljem postizanja meditacijskog obrasca moždanih valova. Da bismo razvili tu vještinu, započinjemo meditacijom.

## Meditacija – alfa, theta i delta

Osobno meditaciju shvaćam kao *stanje svijesti* – specifičan obrazac moždanih valova – *a ne tehniku*. Mnogo je načina da se uđe u to meditacijsko stanje ili stvori obrazac moždanih valova, od tradicionalnih metoda usredotočenosti na disanje, do sjedenja u tišini, pojanja mantr, »suvremenih tehnika« vizualizacije i senzualizacije, tjelesnih metoda kao što su joga, trčanje ili borilačke vještine, metoda visoke performanse kao što su unutarnja umijeća tenisa, golfa i skijanja, do umjetničkih aktivnosti kao što su aranžiranje cvijeća, slikanje ili kiparenje. Niz je beskonačan.

Čin meditiranja je sve što u vama stvara meditacijski obrazac moždanih valova – neovisno o tome jeste li toga svjesni ili niste.

Rado se sjećam klijentice koja je živjela visoko u planinama. Duža razdoblja provodila je u izolaciji, održavajući samo kontakt sa suprugom.

Nekako se, u sklopu jednoga od svojih izleta u grad, našla u mojemu uredu. (Nikada nisam znala kome bih zahvalila jer me je njoj preporučio.) Ta je mlada žena posjedovala savršen meditacijski obrazac moždanih valova. Nikada do tada nije ni čula riječ »meditacija«, a kamoli razmišljala o njezinu prakticiranju. No, svakodnevno je »sjedila na cvjetnom polju«. Postoji li bolja meditacija?

Suprotna krajnost je osoba koja je deset godina »prakticirala meditaciju« sat vremena dnevno i osjećala je da zapravo ne doživljava njezine dobrobiti. Izmjerivši njezine moždane valove, otkrila sam da je cijelo vrijeme sjedila i *razmišljala*. Prakticirala je *tehniku* meditacije, ali nije meditirala. Nakon nekoliko sati pouke doživjela je duboko i zadovoljavajuće alfa, theta i delta meditacijsko stanje.

Da bismo razvili um kakav posjeduju majstori, moramo svladati umijeće meditacije – ući u to stanje svijesti, a osobito u meditacijski obrazac moždanih valova. Važna je prisutnost alfa i theta moždanih valova. Delta je na ovom stadiju pitanje izbora, ovisno o stilu meditacije koji primjenjujete. Ako meditirate samo u alfa stanju, bez theta valova, doživjet ćete ugodno, opuštajuće sanjarenje, možda žive i živopisne vizualizacije i osjećaj nevezanosti te donekle proširenu svijest, ali neće biti istinske dubine uvida, kreativnosti, duhovne povezanosti i dubine koja je moguća u istinskoj meditaciji. Ako meditirate samo u theta stanju, bez alfa valova, mogli biste doživjeti vrlo duboku meditaciju, čak i blaženstvo, ali budući da su theta valovi *podsvjesni*, toga se nećete sjećati! Mogli biste se čak probuditi okrijepljeni, pozorni i s osjećajem da ste možda nešto naučili – samo nećete svjesno znati što je to. Alfa valovi moraju biti prisutni kao spona ili most, kako bi informacije iz thete pristigle u beta misleći um, gdje mogu biti obrađene, protumačene, upamćene i svjesno upotrijebljene.

Delta pruža nesvjesnu intuiciju i uvid.

Theta nudi duboko, podsvjesno razumijevanje i svjesnost.

Alfa obavlja sadržaj jasnoćom vizualizacije kako bi mogao biti doživljen.

Beta dodaje pojmovno tumačenje, objašnjenje i riječi.

## Probudeni um

Obrazac moždanih valova koji opažamo u majstora, zvan **probudeni um**, kombinacija je sve četiri kategorije – beta, alfa, theta i delta – u od-

govarajućem odnosu i omjeru. Budući da je beta mišljenje, a kombinacija alfe, thete i delte meditiranje, očito je da su majstori istodobno u stanju mišljenja i meditacije, a te dvije funkcije su međusobno povezane. Osoba u obrascu probuđenog uma ima pristup nesvjesnoj empatiji, intuiciji i radaru delta valova, podsvjesnom spremištu kreativnosti, nadahnuću i duhovnoj povezanosti theta valova, sposobnosti povezivanja, živosti vizualizacije te opuštenoj nevezanoj svjesnosti alfa valova i sposobnosti svjesnog obrađivanja misli u beta stanju – sve istodobno!

U ovom obrascu nemate visokofrekvencijsku betu sastavljača popisa, suca i kritičara – neprestano blebetanje koje ometa optimalno funkcioniranje. U probuđenom umu imate slobodan protok informacija koji povezuje svjesno, podsvjesno i nesvjesno.

Tijekom godina proučavanja obrazaca moždanih valova širom svijeta, nisam nužno morala unaprijed znati je li osoba s kojom sam obavljala mjerenja majstor. Primjerice, jedne sam večeri u Taipeiju bila domaćica profesorskog skupa. Dvije gošće bile su moje prijateljice – prof. dr. Olive Liu (koja je moju prvu knjigu prevela na mandarinski) i prof. Julia J. Tseui, dr. med. (koja je razvila elektromagnetski način dokazivanja postojanja energetskog sustava meridijana). Profesorica Tseui povela je svojega prijatelja kojega do tada nisam poznavala, profesora Kuo-Gena Chena, kako bi me upoznao. Rekla mi je samo da je profesor fizike na Sveučilištu Soochow u Taipeiju i da ga veoma zanima moja oprema za biofeedback. Učinila sam mu uslugu i spojila ga na Mind Mirror.

Iskreno rečeno, očekivala sam prilično suhoparnu akademsku večer. Kad sam nakon manje od minute meditacije ugledala njegovo posve savršeno stanje moždanih valova, zapanjeno sam im pokazala aparat. Prijateljica mi je rekla: »Oh, zaboravila sam ti reći, on je majstor *chi kunga*«.

Jedan od majstora s kojima je Max Cade izveo svoje prvo istraživanje identificiranja obrasca moždanih valova probuđenog uma bio je duhovni učitelj swami Prakashanand. Max je swamija upitao: »Koliko puta dnevno meditirate?« Bilo je to sredinom sedamdesetih, a ja sam se u to vrijeme nadala da ću čuti tajnu meditacije – formulu. Primjerice: ustajem u četiri ujutro i meditiram sat vremena, jedem, ponovno meditiram, itd., itd. Njegov odgovor na pitanje *Koliko puta dnevno meditirate?* bio je vrlo jednostavan: »Jednom dnevno, dvadeset i četiri sata«, rekao je.

To je življenje u probuđenom umu. Stanje meditacije je neprekidno, a misli možete po volji isključivati i uključivati. Sadržaj uma se može mijenjati, ali je njegovo stanje uvijek stanje probuđenosti. U ovoj vas knjizi neću nastojati poučiti neprestanom življenju u tom stanju, već