

DEEPAK CHOPRA
TWÓRZYMY ZDROWIE

**PRZEZ
PROFILAKTYKĘ
KU DOSKONAŁOŚCI**

Przekład
Elżbieta Maria Skweres



Wydawnictwo Naukowe PWN
Warszawa 1994

MAHARISHIEMU MAHESH YOGI
którego niezwykle wgląd
w istotę inteligencji
przekształcił moją rzeczywistość

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego (*Jerzy Woy-Wojciechowski*)

I. Zdrowie a choroba

1. Jak być w pełni zdrowym i wciąż czuć się młodym...6
2. Choroba...6
3. Nadciśnienie tętnicze, zawał serca i udar mózgu...6
4. Nowotwory złośliwe...10
5. Palenie papierosów, alkohol i środki uzależniające...14
6. Kontrola wagi a otyłość...16
7. Stałe przemęczenie...18
8. Zaburzenia żołądkowo-jelitowe...19
9. Niedomagania seksualne...20
10. Sen i bezsenność...21
11. Stres i zespół wewnętrznego „wypalania się”...23
12. Zaburzenia emocjonalne i depresja...24
13. Połączenie psychofizjologiczne - kilka dramatycznych opisów...26

II. Budowanie podstaw

14. Zdrowie powstaje w jednym miejscu...29
15. Szczęście i zdrowie; chemizm mózgu...30
16. Myśli, impulsy inteligencji - umysł ludzki, ośrodek inteligencji...31
17. Ewolucja...33
18. Zdrowie - suma pozytywnych i negatywnych impulsów inteligencji...33
19. Życie i długowieczność - problem starzenia się...34
20. Od człowieka do nadczłowieka...38

III. Strategie tworzenia zdrowia

21. Samoświadomość...40
22. Życie terażniejszością...41
23. Zaspokojenie własnego „ja”...
24. Znaczenie zadowolenia z pracy...41
25. Ukierunkowanie umysłu nieświadomego - siła nawyku...43
26. Sposób odżywiania a przeznaczenie...45
27. Rytmy, odpoczynek i aktywność...49
28. Mieć umysł otwarty...51
29. Zadziwienie i wiara...52
30. Sfera współczucia...53
31. Wizja całości i miłości...55

IV. Ku wyższej rzeczywistości: medytacja i metamorfoza

32. Rzeczywistość przejawiona i nieprzejawiona...57
33. Istota i zasięg inteligencji... 59
34. Mechanizm tworzenia...61
35. Wstęp do transcendowania - technika medytacji...65
36. Działanie spontanicznie właściwe i wyższe stany świadomości...67
37. Jedność jest wszystkim i wszystko jest jednością...71

Epilog: Przyszłość...75

Podziękowanie...76

Przedmowa do wydania polskiego

Naturalna siła uzdrawiająca w każdym z nas jest największym źródłem dobrego samopoczucia.

Hipokrates

Gdy byłem małym chłopcem nieśmiało marzącym o tym, że kiedyś będę lekarzem i to koniecznie lekarzem okrętowym - wszystko wydawało się proste: niebo było błękitne, cukier słodki, lekarz leczył ciało, a kapłan duszę. Szybko życie nauczyło mnie, że świat nie jest tak prosty, a wiele rzeczy jest tak skomplikowanych i trudnych do pojęcia, że mimo upływu lat nie mam szans na ich zrozumienie. Mimo młodzieńczego, naiwnego patrzenia na wiele spraw, bardzo wczesnie przekonałem się, że każdy lekarz winien leczyć nie tylko ciało, ale również psychikę chorego. Bo często źródło choroby mieści się w jego umyśle. Z kolei duchowny winien dbać nie tylko o duszę człowieka, lecz również o ochronę i zdrowie dla jej ziemskiej powłoki, dla ciała. Szybko też zrozumiałem, że sukces leczenia może tkwić w samym pacjencie, w jego myślach, pozytywnym patrzeniu na świat, w chęci wyzdrowienia.

Byłem studentem po trzecim roku medycyny, gdy odrabiałem letni staż medyczny w Szpitalu Praskim w Warszawie. Dwóch mężczyzn w tym samyrti mniej więcej wieku miało tego samego dnia resekcję jelita grubego z powodu nowotworu. Zarówno lokalizacja guza, jak stopień zaawansowania choroby, były podobne. Obserwowałem tych chorych przez kilka następujących tygodni. Jeden z nich pogodny i radosny, głęboko wierzył, że po operacji będzie kompletnie zdrowy. Bardzo chciał wyjść do domu, do pracy i rzeczywiście wypisano go jako wyleczonego po trzech tygodniach od operacji. Drugi z mężczyzn był przez cały czas zgorzkniały, ponury, obrażał pielęgniarki, a i lekarzom złorzeczył, że go okaleczyli. Gdy pierwszy pacjent wychodził po leczeniu do domu, drugi zmarł. Oczywiście upraszczałem wtedy wiele spraw. Dopiero życie przekonało mnie, że nie ma dwóch jednakowych przypadków chorobowych w medycynie, niemniej rozumiałem wtedy, jak wielką siłą w leczeniu ma pozytywne myślenie i pogodne usposobienie pacjenta. Jak wielką siłę ma niematerialna część istoty ludzkiej!

Właśnie o sile umysłu w zwalczaniu chorób, w kreowaniu najlepszej kondycji fizycznej i psychicznej jest książka dr med. Deepaka Chopry *Twórzmy zdrowie*. Zwykle „sprawy oczywiste są tak oczywiste”, że często nie zwraca się na nie uwagi i mimo, że mogą odgrywać nieraz kluczowe role - pomija się je. Lubimy rozwiązania szybkie i efektywne i niechętnie w leczeniu stosujemy mozolne ćwiczenia, leki, witaminy i różne pierwiastki śladowe, które przynoszą efekty po tygodniach lub miesiącach. O wiele „wygodniej” leczyć nadciśnienie tylko „pigułkami” niż zastosować się do wskazań lekarza i obniżyć wagę, unikać stresów, stosować relaks, przyjmować magnez itp. Znacznie „przyjemniej” jest pozbywać się otyłości za pomocą niezliczonych cudownych mikstur i wypełniaczy, nie zachowując przy tym umiarkowania w jedzeniu i picciu. Dla większości osób jeszcze trudniejsze wydaje się leczenie, jeżeli wymaga to wysiłku naszego umysłu. Najlepiej woli, inteligencji, wytrwałości, wyrzeczeń.

Dr Chopra, którego miałem przyjemność poznać przed laty jako wybitnego amerykańskiego lekarza, endokrynologa o głębokiej wiedzy¹, przedstawia w książce, w niezwykle przystępny sposób, jak wielką siłą uzdrawiającą mamy w sobie, jak wielką siłą witalną możemy dysponować dzięki naszemu umysłowi

Dla większości ludzi jest sprawą zupełnie oczywistą, że stres może oddziaływać niekorzystnie na nasz organizm. Niepokój, chęć walki, gniew, rozdrażnienie, rozpacz powodują zmiany chemiczne w mózgu poprzez tworzenie tak zwanych neurotransmiterów. Te zaś powodują wydzielanie przez przysadkę mózgową hormonu sterującego pracą kory nadnerczy - ACTH. Pod wpływem tego hormonu w nadnerczach zwiększa się wydzielanie takich hormonów, jak kortyzol i adrenalina, co w efekcie powoduje wzrost ciśnienia krwi, przyspieszone bicie serca, szybszy oddech, szybsze spalanie itp. Przy dłuższym działaniu tych mechanizmów kortyzol powoduje spadek przeciwciał i komórek T, a co za tym idzie spadek odporności. Tak więc stres, niekorzystne oddziaływanie na nasz umysł, na nasze myśli może spowodować spadek odporności i poważne następstwa chorobowe. A czy takie uczucia, jak miłość, współczucie, odwaga, wiara, czy też wreszcie myślenie pozytywne nie mają wpływu na powstawanie neurotransmiterów? Czy emocje pozytywne nie mogą mieć wpływu uzdrawiającego?

Istnieje cała gałąź medycyny, tak zwana medycyna psychosomatyczna, która zajmuje się m.in. wpływem psychiki nad indukcją takich chorób, jak choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, nerwica serca, zespół bolesnego jelita itd. Zbyt mało jednak wiemy o sile psychiki w walce o własne zdrowie, w zapobieganiu i zwalczaniu chorób.

A więc skoro nadmierny stres i niekorzystne emocje mogą działać szkodliwie na nasz organizm - również

¹ Dr Deepak Chopra zaproszony przez Polskie Towarzystwo Lekarskie miał wykład w Klubie lekarza, w Warszawie, po którym odbyła się długa interesująca dyskusja z polskimi lekarzami.

odwrotnie, działania pozytywne mogą poprawić stan naszego zdrowia, zapobiec chorobom, a nawet wyleczyć, z czego nie zawsze zdajemy sobie sprawę. Dr Chopra w swej książce udowadnia, że tak jest w istocie i przekonuje nas byśmy dla naszego dobra, naszego zdrowia korzystali z tej wielkiej siły, jaką może wyzwalać nasz umysł. Zresztą wielu lekarzy zna z własnej praktyki przypadki „cudownego” samowyleczenia, spontanicznych remisji nieuleczalnych chorób i trudnych do wytłumaczenia przypadków, gdy pacjenci wbrew prognozom lekarzy żyli przez całe lata.

Autor słusznie zauważa, że wielu uczonych widzi głównie rzeczy, które ich pasjonują i tak np. fizyk nuklearny będzie dostrzegał w otaczającym go świecie przede wszystkim atomy, a biolog - molekuly. Dr Chopra każe nam zwrócić się w stronę naszej świadomości i inteligencji, którą dostrzega nie tylko w mózgu, ale w każdej komórce ludzkiego organizmu. Uważa, że świadomość ma dwie postaci - umysł i ciało. „Ciało jest, jak rzeka - wszystko płynie i nieustannie się zmienia. Posiada też nieograniczoną możliwość przybierania różnych form” pisze dr Chopra.

Ale czy istnieje możliwość poprawiania błędów natury, niedoskonałości funkcjonowania naszego organizmu poprzez umysł?... Od pierwszego do ostatniego rozdziału swej książki dr Chopra twierdzi, że tak.

Szczególną rolę przypisuje - niezależnie od relaksacji i wizualizacji -medytacji transcendentальной. Zresztą podkreśla z całym naciskiem, że „medytacja nie jest po to, by się wyłączać, nie po to by uciekać od wszystkiego, lecz by wejść w kontakt ze wszystkim.” Dr Chopra zauważa, że w cichości medytacji jest nie tylko cisza, ale pewna czujność, jakieś „wewnętrzne obudzenie, wrażliwość, świeżość, elastyczność, twórczość, odnowa, nieograniczona energia, jasność i przeżycie świadomości w czystej postaci”. Definiuje medytację transcendentálną jako technikę korzystną dla zdrowia oraz całkowicie ożywiającą połączenia psychofizyczne. Jakkolwiek nie ma możliwości leczyć siłą umysłu wielu chorób - zwłaszcza nowotworowych - Autor podaje przykłady samowyleczenia, bądź dużej poprawy zdrowia poprzez sięganie do najważniejszego ludzkiego arsenału - świadomości. Dużo uwagi poświęca chorobie nadciśnieniowej, chorobom serca, udarom mózgu czy rakowi, który nazywa chorobą stylu życia.

W konkluzji stwierdza, że „stopniowy postęp w kierunku pełni życia osiąga się docierając do źródła własnej inteligencji. To pozwala zmienić rzeczywistość dążąc do zdrowia, szczęścia, wiedzy i pokoju.”

Jeżeli istnieje chociaż niewielki procent pewności, że jakiś styl życia, jakaś technika służąca somie lub psychce poprawi nasze zdrowie - należy po nią sięgnąć, albo przynajmniej o niej wiedzieć, by w razie potrzeby można z niej skorzystać. Dlatego z takim zainteresowaniem przeczytałem książkę d med. Deepaka Chopry i dlatego polecam ją Czytelnikom.

Sądzę, że po przeczytaniu tej książki zdanie Hilla, iż:

„NASZE ZDROWIE JEST TAKIE, JAKIE SA NASZE MYŚLI”

nabierze nowego sensu.

Prof dr hab. med.
Jerzy Woy-Wojciechowski

Zdrowie a choroba

1. Jak być w pełni zdrowym i wciąż czuć się młodym

Zdrowie jest naszym stanem naturalnym. Światowa Organizacja Zdrowia definiuje je jako coś więcej niż brak kalectwa czy choroby. Zdrowie jest stanem doskonałego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Dodajmy do tego dobre samopoczucie duchowe - stan, w którym odczuwa się nieustanną radość i smak życia, ma się poczucie spełnienia i świadomość harmonii z otaczającym Wszechświatem. Jest to stan, w którym czujemy się wciąż młodzi, wciąż pogodni i wciąż szczęśliwi. Stan taki jest nie tylko pożądanym, ale całkiem możliwym; i nie tylko całkiem możliwym, ale łatwym do osiągnięcia. Z książki tej dowiemy się, jak osiągnąć pełnię zdrowia i wciąż czuć się młodym.

2. Choroba

W każdej dyskusji na temat zdrowia musi znaleźć się kilka słów o jego przeciwieństwie, chorobie. Lista podana w dalszej części tekstu obejmuje dolegliwości najczęściej spotykane w codziennej praktyce klinicznej. W następnych kilku rozdziałach omawiam te dolegliwości i wyjaśniam, jak środowisko medyczne zwykle sobie z nimi radzi - jest to podejście konwencjonalne, z którym niekiedy się zgadzam. Później przedstawiam swoje własne podejście, czasami niekonwencjonalne i - jak sądzę - często bardziej skuteczne.

Po omówieniu problemów najczęściej spotykanych, resztę książki poświęcam doskonaleniu zdrowia i zachowaniu młodości. Na koniec podaję argumenty przemawiające za stosowaniem pewnej techniki oddziaływania psychicznego, która pozwala to wszystko urzeczywistnić. Ty sam, Czytelniku, uznasz, czy w twoim przypadku owa technika sprawdza się, czy nie, lecz nie można o tym decydować bez jej wypróbowania. Jeżeli ktoś przeczyta tę książkę bez sprawdzenia, co ona proponuje, to traci czas. Jeśli natomiast chcemy przynajmniej poddać próbie jej sugestie - czytajmy dalej; przed nami prawdziwe zdrowie i poczucie nieustannej młodości.

Najpierw jednak zajmiemy się sprawami chorób i sposobami ich rozumienia, zarówno konwencjonalnego, jak i niekonwencjonalnego. Oto typy pacjentów spotykanych w mojej codziennej praktyce lekarskiej. Są to ludzie:

- z nadciśnieniem, chorobą wieńcową i naczyń mózgowych, to znaczy z wysokim ciśnieniem krwi, zagrożeni *zawałem* serca i udarem mózgu,
- cierpiący na choroby nowotworowe,
- cierpiący na bóle mięśni i stawów, bóle kręgosłupa i inne zaburzenia układu ruchu,
- cierpiący na depresje, stany lękowe, zakłócenia snu (głównie bezsenność) i inne zaburzenia psychiczne,
- cierpiący z powodu skutków picia alkoholu, nadużywania leków i środków odurzających oraz palenia tytoniu,
- z problemami wagi ciała, zbyt dużej lub zbyt małej - zwykle nadwagi; tacy, co narzekają „Nic nie jem, a nie mogę schudnąć”,
- przemęczeni, bez żadnego uzasadnienia medycznego. Uskarżają się: „Dlaczego jestem ciągle taki zmęczony?”
- z różnymi problemami seksualnymi,
- cierpiący z powodu stresu i „zespołu wypalenia wewnętrznego”
- z zaburzeniami czynności gruczołów wydzielania wewnętrznego najczęściej chorzy na cukrzycę,
- z chorobami układu pokarmowego, takimi jak biegunka, choroba wrzodowa i inne zaburzenia związane ze złym trawieniem,
- cierpiący z powodu różnych zakażeń,
- chorzy, którzy doznali obrażeń ciała w domu, w pracy lub w wypadku drogowym.

Rozważmy teraz te dolegliwości szczegółowo, poświęcając więcej uwagi tym schorzeniom, które najczęściej nękają nasze społeczeństwo.

3. Nadciśnienie tętnicze, zawał serca i udar mózgu

Nadciśnienie, czyli wysokie ciśnienie krwi, jest zaburzeniem często spotykanym i dotyka znaczną część społeczeństwa. Z każdego pięciu osób, które przekroczyły trzydziesty rok życia, co najmniej jedna jest nim zagrożona. Czym dokładnie jest ciśnienie krwi? Jest to po prostu siła, z jaką krew przebiega na ścianki naczyń krwionośnych, gdy przez nie przepływa. Rejestrowane jest zwykle w milimetrach słupka rtęci za pomocą aparatu do mierzenia ciśnienia, znanego wszystkim mankietu, umieszczanego wokół ramienia i napelnianego powietrzem. Ciśnienie rejestrowane w czasie skurczu serca zwie się skurczowym - normalnie powinno wynosić mniej niż 140 mm słupka rtęci. Ciśnienie rejestrowane, gdy serce wypełnia się krwią nazywamy ciśnieniem rozkurczowym - nie powinno ono przekraczać 90 mm słupka rtęci. Innymi słowy, uważa się, że prawidłowe ciśnienie krwi nie powinno przekraczać 140/90 (czyli „140 na 90”). Ilekroć ciśnienie krwi podniesie się powyżej 140/90 mówimy o nadciśnieniu, uwzględniając przy tym to, iż ciśnienie krwi zwykle z wiekiem wzrasta.

Nadciśnienie tętnicze jest szkodliwe i wymaga leczenia, ponieważ powoduje uszkodzenie ważnych narządów, w

tym serca, nerek i mózgu. Nie leczone, prowadzi do zawału serca, udaru mózgu, uszkodzenia nerek i, w rezultacie, do skrócenia życia. Co jest przyczyną wysokiego ciśnienia krwi? W większości przypadków lekarze (u ponad 90% osób) nie są w stanie dokładnie jej określić. Poczyniono jednak wiele ciekawych spostrzeżeń. Przede wszystkim są dowody na to, iż pewną rolę w powstawaniu nadciśnienia odgrywają niekorzystne bodźce psychiczne. Nadciśnienie może pojawić się u zwierząt poddawanych eksperymentalnie działaniu ciągłego stresu, a z kolei stres psychiczny obserwuje się często u ludzi z nadciśnieniem. Co więcej, niektóre rodzaje nadciśnienia z powodzeniem leczy się środkami uspokajającymi i przeciwłukowymi. Dlatego też większość lekarzy kojarzy nadciśnienie ze stresem. Dotyczy to szczególnie stresu psychicznego, choć jest on dla nich w pewnym stopniu „namacalny, lecz nieuchwytny”. W dalszej części książki omówimy niektóre cechy osobowościowe najczęściej postrzegane u ludzi pozostających pod wpływem stresu.

Innym czynnikiem, któremu od dawna przypisuje się podwyższanie ciśnienia krwi, jest spożywanie soli. Zarówno ludzie, jak i zwierzęta, mogą stać się nadciśnieniowcami, jeżeli ich pożywienie zawiera duże ilości soli. (Ze względu na wagę zagadnienia cały rozdział 6 poświęcam roli, jaką pożywienie spełnia w powstawaniu chorób i w zapobieganiu im.)

Ostatnio duże zainteresowanie budzi rola hormonów w powstawaniu nadciśnienia. Hormony są substancjami chemicznymi wytwarzanymi w różnych gruczołach wydzielania wewnętrznego. Mają one wpływ na części organizmu odległe od miejsca, w którym powstają. Innymi słowy, hormony są chemicznymi posłańcami. Do hormonów, których proporcje w przypadku nadciśnienia mogą się zmieniać, należą między innymi: kortyzol, adrenalina, aldosteron i renina. Ich nazwy i działanie nie są właściwie dla nas istotne. Najważniejsze jest to, że u osób z nadciśnieniem zmienia się stężenie pewnych substancji chemicznych we krwi. Uważa się, iż nadciśnienie spowodowane przez stres jest w istocie wynikiem przekazywania tego stresu przez hormony - namacalne substancje, za pośrednictwem których nieuchwytny stres oddziałuje na nasz organizm. Lekarze sądzą, że takie emocje, jak niepokój, lęk i gniew powodują zaburzenia równowagi pewnych substancji chemicznych mózgu. Owe substancje, zwane neurotransmiterami, mogą z kolei wpływać na wydzielanie przez przysadkę takich hormonów, jak ACTH, te zaś pobudzają nadnercza. Wydzielają one wtedy do krwi kortyzol i adrenalinę, powodujące wzrost ciśnienia krwi. Jest to tylko jeden przykład zjawiska coraz częściej uznawanego za podstawowy mechanizm w powstawaniu procesów chorobowych. Zjawisko to polega na przełożeniu emocji lub myśli na język chemiczny, co z kolei pobudza działanie jakiegoś odległego narządu. Jest to pierwsza oznaka czegoś, co nazywam połączeniem psychofizjologicznym.

Świadomość naukowców i lekarzy tak bardzo koncentruje się na chorobach, iż większość badań prowadziło się do tej pory po to, by pogłębić wiedzę o mechanizmach ich powstawania. Wydaje się jednak, że równie logiczne będzie skierowanie uwagi w przeciwnym kierunku i powiedzenie sobie, iż emocje pozytywne powinny pobudzać żywotność naszego organizmu i mieć na niego wpływ uzdrawiający. W najbliższej przyszłości biolodzy będą zapewne studiować zmiany w równowadze neurotransmiterów pod wpływem myśli pozytywnych, wywoływanych na przykład przez miłość, współczucie, spokój, odwagę, wiarę i nadzieję. Wpierw jednak musimy lepiej poznać dokładną drogę, jaką biegnie myśl, zanim stanie się częścią naszego ustroju. Ostatnio dokonano bardzo ważnego odkrycia. Otóż dawniej uważano, iż hormony uwalniane są *wyłącznie* do krwi, tymczasem odkryto je w znacznych ilościach w tkankach samego mózgu. Takim hormonem jest na przykład renina, uwalniana przez nerki. Jej nadmiar w nadciśnieniu tętniczym wywołuje uszkodzenie wielu *narządów*. W mózgu współdziała ona ze znajdującymi się tam neurotransmiterami, zwłaszcza z dopaminą, serotoniną, epinefryną i norepinefryną.

Pomijając nazwy, są to po prostu substancje chemiczne mózgu, te właśnie, które mają ścisły związek z myślami. Zapewne więc w niedługim czasie biolodzy nauczą się określać i oceniać wzorce myślowe oraz wykażą, że wzbierające uczucie lub wspomnienie o ukochanym człowieku prowadzi bezpośrednio do zmian w poziomie hormonów i innych substancji chemicznych w mózgu i w innych komórkach organizmu. W rozdziale 35 dokładnie przedstawię proste i doskonałe techniki, jakie już istnieją i służą fascynującej dziedzinie -harmonizowaniu umysłu i ciała. Już teraz możemy je wykorzystać tak, aby zmiany w naszych emocjach i wzorcach myślowych szły w pożądanym kierunku i dodatnio wpływały na nasz organizm.

Współczesne metody w leczeniu nadciśnienia – i ich słabe strony

Terapia lekami

W leczeniu nadciśnienia większość lekarzy stosuje różnego rodzaju środki farmakologiczne. Przyczyna tego jest dwojaka. Po pierwsze, zastosowanie leków jest sposobem najszybszym i najprostszym, tak dla lekarza, jak i dla pacjenta. W gospodarce nastawionej na wydajność, gdy celem każdego jest osiągnąć jak najwięcej przy jak najmniejszym wysiłku, znacznie łatwiej jest lekarzowi wypisać receptę, niż zastanowić się wraz z pacjentem nad tym, co mogło spowodować nadciśnienie i rozważyć zmianę stylu życia po to, by je obniżyć. Co więcej, w większości przypadków pacjenci nie mają ochoty zmieniać ani stylu życia, ani sposobu odżywiania, do jakiego przywykli. O ileż łatwiej jest zażyć pigułkę, dwie, a nawet - jak dowiemy się później - bardzo dużo pigułek i więcej o tym nie myśleć.

Drugim powodem, dla którego leki są najbardziej popularną metodą terapii, jest to, że są skuteczne, a niektóre z nich nawet bardzo skuteczne. Żyjemy w społeczeństwie domagającym się natychmiastowych rozwiązań

wszystkich kwestii, bez względu na koszty. Przemysł farmaceutyczny, szeroko wspierany przez środowisko naukowe, poświęcił lata całe na badania i miliardy dolarów na rozwój produkcji najbardziej skutecznych środków stosowanych w leczeniu nadciśnienia. Jeśli pigułki tak dobrze działają i tak łatwo je zażywać, to skąd się biorą zastrzeżenia?

Terapia lekami stwarza problemy i ma swoje słabe strony.

1. Leki są drogie. Koszty badań nad znalezieniem lepszych preparatów przerzuca się oczywiście na konsumenta. Niektóre środki przeciw nadciśnieniu kosztują obecnie około dolara za pigułkę, a nieraz trzeba zażywać je kilka razy dziennie, czasami do końca życia.

2. Wszystkie leki bez wyjątku mają działanie uboczne. Idealna pigułka nie istnieje. W przypadku leków przeciw nadciśnieniu skutków ubocznych jest niemało. Najczęstsze z nich to osłabienie, suchość w ustach, zaburzenia wzroku, smaku, problemy seksualne (u mężczyzn często impotencja), zawroty głowy, brak koncentracji i gorsza pamięć, uszkodzenie wątroby, nerek i szpiku kostnego oraz szereg zaburzeń emocjonalnych, od nadmiernej pobudliwości po ostrą depresję. Lista jeszcze bardziej się wydłuża, gdy dodamy rzadziej spotykane, a jednak występujące skutki uboczne. Wielu pacjentów uczy się żyć z mniej uciążliwymi, czy stosunkowo niewielkimi objawami ubocznymi, takimi jak stałe, lekkie zmęczenie i suchość w ustach. Niektórzy jednak odmawiają przyjmowania leku, ponieważ nie tolerują jego działania ubocznego, choć zdają sobie sprawę, że nadciśnienie może zagrażać ich życiu, a prawie na pewno prowadzi do jego skrócenia. W języku medycznym mówi się wtedy, że pacjent nie współpracuje i choć często uważa się, iż lekarz nie ponosi za to odpowiedzialności, faktycznie stanowi to jeden z głównych problemów w leczeniu nadciśnienia.

3. Leki muszą być zażywane stale, gdyż w rzeczywistości nie prowadzą do wyleczenia, ludzie zaś nie lubią być od czegoś zależni przez całe życie. (Stanowi to poważny problem w leczeniu takich chorób, jak cukrzyca czy jaskra, gdy pacjentom zaleca się branie leku codziennie, do końca życia.)

4. Z upływem czasu pojawia się tachyfilaksja, czyli tolerancja na leki, zjawisko w biologii często spotykane. Odnosi się do sytuacji, gdy stale zażywany lek przestaje działać lub gdy trzeba brać większe dawki dla uzyskania tego samego rezultatu. W leczeniu nadciśnienia lek często w ogóle nie skutkuje nawet po długotrwałym stosowaniu i aby osiągnąć pożądany efekt, trzeba dawki zwiększać, co oczywiście może też oznaczać pogłębienie się skutków ubocznych.

Widzimy więc, że ujemnych stron terapii lekami w tym przypadku jest sporo. Przyjrzyjmy się teraz pewnym niefarmakologicznym metodom w leczeniu nadciśnienia.

Dieta przy nadciśnieniu

Związek pomiędzy wysokim ciśnieniem krwi i zbyt dużym spożyciem soli, o czym już wspomniałem, został dobrze udokumentowany. Zmniejszenie ilości soli w diecie - posunięte często do tego, że przestajemy jej w ogóle używać - okazuje się skutecznym sposobem na obniżenie ciśnienia krwi, szczególnie, gdy jest ono tylko umiarkowanie podwyższone. Lekarze na ogół przestrzegają pacjentów przed nadużywaniem soli. Nawyki żywieniowe są jednak głęboko zakorzenione i wielu pacjentom trudno jest dostosować się do tego prostego zalecenia.

Inne składniki naszego codziennego pożywienia także mogą powodować nadciśnienie. Podejrzewamy o to najbardziej: tłuszcze nasycone - składnik każdej diety zawierającej masło, śmietanę i duże ilości mięsa; estrogeny i podobne substancje chemiczne dodawane do pasz dla bydła, rzecz powszechnie stosowana w przemyśle, który te pasze produkuje; brak błonnika w pożywieniu opartym raczej na składnikach przetworzonych niż na pełnym ziarnie, owocach i warzywach. Dla pacjentów chcących zmienić sposób odżywiania istnieje obecnie wiele rodzajów diety stosowanej przy nadciśnieniu. Szczególnie dużo zwolenników ma dieta Pritikina i makrobiotyka. Podobne diety, choć mniej reklamowane, stosują w leczeniu liczni postępowi lekarze i wiele instytucji medycznych. Podstawową zasadą wszystkich tych diet jest ograniczenie soli, tłuszczów zwierzęcych, pełnego mleka, białego pieczywa i cukru na korzyść drobiu, ryb, chudego mleka, pełnego ziarna i bogatych w błonnik owoców i warzyw. Ze względu na to, że złe nawyki żywieniowe wiążą się z tzw. chorobami stylu życia, nękającymi zamożne społeczeństwa całego świata, diety te mogą być oczywiście skuteczne, szczególnie w przypadku łagodnego lub umiarkowanego nadciśnienia.

Wszystkie diety mają jednak wspólną wadę - pacjentom trudno jest przy nich wytrwać przez dłuższy czas, nawet wtedy, gdy zdają sobie sprawę, jak ważne jest to dla ich zdrowia. Jedzenie, zamiast sprawiać przyjemność i być czymś naturalnym, staje się „zaleceniem lekarza”, a nad każdym posiłkiem wisi groźba zrujnowania zdrowia, jeśli jakaś potrawa wygląda zbyt smaczkowo, by się jej oprzeć. Nie jest to zwyczajna głupota ze strony pacjenta, gdyż nie jest wcale zdrowo zasiadać do stołu w stanie napięcia, zdenerwowania, z uczuciem skrępowania. Chociaż w przypadku nadciśnienia stosowanie rozsądnej, przepisanej przez lekarza diety jest ważne, to jeszcze ważniejszy jest powrót do stanu, w którym będziemy mogli zaufać własnemu organizmowi co do wyboru właściwego pożywienia. Podstawową przesłanką powinna tutaj być świadomość, że nasz organizm wie, co jest dla niego dobre. Do tego potrzebna nam będzie technika samorzutnie rozwijająca właściwe nawyki i eliminująca nawyki nieprawidłowe. Pacjent musi się zmienić nie mając świadomości tej zmiany, a to oznacza, że trzeba sięgnąć głębiej — dobre chęci nie wystarczą.

Techniki oddziaływania psychicznego

Czy wobec tego rozwiązanie leży w technikach oddziaływania psychicznego? W ostatnich latach w leczeniu nadciśnienia upowszechniło się kilka metod. Do najbardziej godnych uwagi należą: *biofeedback*, czyli biologiczne

sprężenie zwrotne, różne rodzaje relaksacji, techniki wizualizacji i medytacja.

Biologiczne sprężenie zwrotne: W technice tej pacjentowi zakłada się na ramieniu aparat do mierzenia ciśnienia krwi. Może on obserwować rejestrowane na tarczy spontaniczne wahania ciśnienia krwi. Następnie może nauczyć się wysiłkiem woli podnosić lub obniżać ciśnienie krwi. Obserwując wskazania aparatu pacjent uczy się wpływać na funkcję organizmu, która normalnie jest autonomiczna, tzn. reguluje się samorzutnie, bez udziału naszej uwagi. Jest to przykład wykorzystania przez medycynę połączenia psychofizjologicznego - pragnienie czegoś przekształca się w reakcję fizjologiczną. W praktyce jednak biologiczne sprężenie zwrotne nie jest w obecnej formie zbyt skutecznym środkiem na opanowanie znaczącego nadciśnienia. Jednakże wykazanie, iż człowiek może zmienić swe ciśnienie krwi po prostu z własnej woli jest samo w sobie odkryciem fascynującym i niezmiernie ważnym. Stanowi ono jeszcze jeden przykład na to, w jaki sposób myśli przekształcają się w reakcje fizjologiczne. Jest rzeczą *znaną*, że odczucia erotyczne, myśli lękowe czy podniecające emocje natychmiast pobudzają ciało, niekiedy z niesamowitą szybkością i siłą; dlatego nie powinno nas dziwić, iż myśli i emocje o znacznie szerszym zasięgu mogą pobudzić inne reakcje fizjologiczne, nawet w najsubtelniejszych przejawach funkcjonowania organizmu. Może się zdarzyć, że takie sprężenie zwrotne rozczaaruje pacjenta, gdyż zbyt go uzależnia od urządzenia mechanicznego — próbuje on wywołać sztucznie coś, co łatwiej osiągnąłby kontaktując się z głębszym źródłem, ukrytym w nim samym. Studia nad biologicznym sprężeniem zwrotnym uczą nas przede wszystkim tego, że potrafimy zmieniać poziom ciśnienia krwi i inne autonomiczne funkcje ciała poprzez zmianę naszych wzorców myślowych.

Relaksacja: Poszukiwanie metod zwalczania stresu wpłynęło na pojawienie się wielu technik osiągnięcia relaksu. Niektóre z tych technik działają na płaszczyźnie zewnętrznej i polegają na bezpośredniej pracy nad ciałem, inne składają się z szeregu ćwiczeń relaksujących łączonych z kojącymi myślami lub sugestią, jeszcze inne opierają się na wrodzonej zdolności organizmu do relaksu, gdy wytworzy się odpowiedni ku temu nastrój (powszechnie znane jako „reakcja relaksowa”). Niektóre z tych technik okazały się skuteczne w leczeniu nadciśnienia, ale dotyczy to na razie tylko łagodnych postaci choroby. Metody te mają często tę samą ujemną stronę co biologiczne sprężenie zwrotne: obniżają ciśnienie krwi tylko w czasie wykonywania ćwiczenia, po czym korzystne działanie zanika, bądź też nie jest w stanie usunąć skutków różnych napięć, co powoduje, że ciśnienie nagle wzrasta i w niektórych przypadkach takie już pozostaje. Poza tym, ponieważ wszelkie ćwiczenia relaksujące trzeba stosować dokładnie i wykonywać codziennie, a czasem kilka razy dziennie, wiele osób to nudzi i dlatego nie wykonują tego programu.

Wizualizacja: Jest to odmiana techniki relaksacyjnej, działająca bezpośrednio przez umysł. Pacjentowi mówi się, aby zamknął oczy i wyobraził sobie spokojny, pogodny obraz. Wizualizacja ma swoją dobrą stronę -można ją stosować o każdej porze i w każdym miejscu. Jako metoda okazała się ona skuteczna w przypadkach umiarkowanego nadciśnienia.

Medytacja: Badania długofalowe udowodniły, iż medytacja - jeżeli uprawia się ją regularnie - skutecznie normalizuje ciśnienie tętnicze krwi. Wyniki niektórych badań nie są jednoznaczne. Może się to wywodzić z powszechnego w kołach lekarskich przekonania, że wszystkie formy medytacji są jednakowe. W moim przekonaniu, najbardziej obiecującą metodą jest Transcendentalna Medytacja, w skrócie TM. Tak się składa, że jest to najłatwiejsza i najszerzej stosowana technika medytacyjna. U osób regularnie medytujących techniką TM nadciśnienie nie występuje. W porównaniu z metodami relaksacji, przy Transcendentalnej Medytacji łączne rezultaty są lepsze i bardziej trwałe - obniżone ciśnienie krwi utrzymuje się po medytacji i pozostaje takim przez całe lata. Najwyraźniej oddziaływanie prawidłowej medytacji wypływa z bardzo głębokiego poziomu naszej jaźni i dlatego - po szczegółowym omówieniu połączenia psycho-fizjologicznego - do tego tematu powrócę.

Profilaktyka ogólna

Przyczyna nadciśnienia w większości przypadków nie jest znana, siad leż brak jest jakiegokolwiek konkretnej metody zapobiegawczej. Bardzo dobrze znane są natomiast pewne czynniki ryzyka, stwarzające wyższe prawdopodobieństwo wystąpienia wysokiego ciśnienia krwi. Jeżeli mamy nadwagę, palimy tytoń, jeżeli nie uprawiamy regularnie ćwiczeń fizycznych, jeżeli nadciśnienie występuje w rodzinie, wtedy zazwyczaj ryzyko to się zwiększa. Zalecenia lekarskie, żeby schudnąć, przestać palić i regularnie uprawiać aerobik okazały się całkowicie skuteczne. Powtórzę jednak, że wszystko zależy od pacjenta, od zmian, jakie w swoim stylu życia wprowadzi i czy przy nich wytrwa.

W tej części przedstawiłem w ogólnych zarysach aktualne poglądy na przyczyny nadciśnienia, jego skutki i sposoby leczenia. Oczywiście, większość tych metod nie jest idealna. Jeśli zaś mają choć w części prowadzić do normalnego, spontanicznego życia, to niektóre z nich są dalekie od ideału. Co można na to poradzić? Czy istnieje jakiś środek, który pomoże zapobiegać nadciśnieniu i leczyć je, skoro już wystąpiło? Sądzę, że klucz znajdziemy w lepszym rozumieniu samych siebie. W tym celu trzeba będzie najpierw pojąć, co rozumiemy przez „samych siebie”. Kim lub czym jest „jaźń”? Wyraźna odpowiedź zacznie się wyłaniać w trakcie opisu, czym jest zdrowie w jego najgłębszej warstwie.

Choroby serca i zawał serca

Choroba wieńcowa serca jest zabójcą numer jeden w Stanach Zjednoczonych i innych krajach rozwiniętych. Choroba ta polega na zwapnieniu tętnic serca, naczyń krwionośnych przenoszących do serca tlen. Gdy w stwardniałej i zwężonej tętnicy wytworzy się skrzep całkowicie zamykający jej światło, pozbawiony tlenu fragment mięśnia serca ulega martwicy, czyli zawałowi (*infaretus myocardi*). Rozległy i ciężki zawał serca kończy się

oczywiście śmiercią, zazwyczaj kilka godzin po jego wystąpieniu. Jakie są najczęstsze czynniki ryzyka zawału serca?

1. Otyłość: ludziom otyłym zawał serca zagraża częściej niż ludziom szczupłym.
2. Nadciśnienie: ten poważny czynnik ryzyka omówiłem dość obszernie wcześniej.
3. Stres: uważa się, iż stres psychiczny jest istotnym czynnikiem ryzyka w chorobach serca. Niektóre autorytety naukowe nakreśliły nawet odrębny typ osobowości, zwany typem A, o większej niż normalnie predyspozycji do choroby naczyń wieńcowych. Człowiek typu A (zwykle mężczyzna) jest agresywny, niecierpliw, przepracowany. Nieustannie zajęty pilnymi sprawami nie potrafi odprężyć się; jego podstawową chorobą jest to, że ciągle się śpieszy. Lekarze kwestionują istnienie wyraźnie zarysowanej osobowości typu A, lecz nie ulega wątpliwości, że wrogość, strach, czy inny silny stres psychiczny może przyczynić się do choroby serca. (Dramatyczny przypadek, w którym tego typu emocje bezpośrednio doprowadziły do zawału serca podany jest w rozdziale 13).
4. Podwyższone stężenie cholesterolu: wysoki poziom cholesterolu we krwi, czyli hipercholesterolemię, stwierdza się częściej u osób z chorobą naczyń wieńcowych. Cholesterol jest tłuszczowym związkem chemicznym, czyli lipidem, znajdującym się zarówno w pewnych pokarmach, jak i w naszej krwi. Człowiek, którego pożywienie obfituje w ten składnik, ktoś, kto na przykład jada dużo jajek lub ciemnego mięsa, zwykle ma podwyższony poziom cholesterolu we krwi. Zatem ryzyko wyraźnie wiąże się bezpośrednio ze sposobem odżywiania. Badania wykazały, że duże ilości pożywnej jedzenia na ogół zwiększają ryzyko zwapnienia naczyń krwionośnych.
5. Palenie tytoniu: palacze są znacznie bardziej narażeni na zawał serca (i na raka) niż niepalący. Rozważmy tylko trzy czynniki ryzyka — nadciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu i palenie; ryzyko zawału serca jest prawie podwójne, gdy u danej osoby wystąpi jeden z tych czynników, zwiększa się czterokrotnie, gdy występują dwa z nich i ośmiokrotnie, gdy wystąpią wszystkie trzy jednocześnie.
6. Brak ruchu: zawały serca częściej występują u osób nieaktywnych i u tych, które raczej prowadzą siedzący tryb życia.
7. Inne, bardziej swoiste czynniki ryzyka związane są z cechami dziedzicznymi. Ryzyko zwiększa się, jeżeli w rodzinie były przypadki zawałów serca. Obciążająca jest nie leczona cukrzyca i podeszły wiek. Klasycznym czynnikiem ryzyka była zawsze płęć męska, lecz to się z wolna zmienia, ponieważ kobiety - korzystając z przywilejów świata mężczyzn

- też palą, są otyłe, zażywają mało ruchu i są narażone na napięcia kojarzone z osobowością typu A.

Z listy tej wynika wyraźnie, że większość czynników ryzyka możemy ograniczyć. Mamy wpływ na otyłość, palenie, brak ruchu, stres i w dużym stopniu na wysokie ciśnienie krwi. Wydaje się więc, że chorobie naczyń wieńcowych można zapobiegać. Mimo to, jej występowanie w naszym społeczeństwie tylko nieznacznie się obniża. Dlaczego niektórzy z nas potrafią usunąć czynniki ryzyka, a innym się to nie udaje? I tym *razem*, jak sądzę, odpowiedź znajdziemy w lepszym zrozumieniu samych siebie, w odkryciu, czym dokładnie jest owo „ja”, które ma klucz do samokontroli - nie tej powierzchownej, niszczącej samokontroli typu A, lecz niezawodnej, spontanicznej, zrelaksowanej samokontroli będącej częścią prawdziwego zdrowia.

Udar mózgu

To samo stwardnienie i uszkodzenie naczyń krwionośnych, które powoduje zawał serca, jest także przyczyną udaru, lecz w tym przypadku uszkodzony jest mózg. Udar następuje wtedy, gdy jedno z naczyń krwionośnych prowadzących do mózgu ulegnie zamknięciu lub pęknie. Skutki uszkodzenia mózgu *zależą* od tego, jak duży był obszar niedokrwienia lub jak masywne było krwawienie. Łagodne udary mogą powodować osłabienie mięśni, zaburzenia wzroku, kłopoty z wystawianiem się i inne uszkodzenia organów zmysłów. Następstwem ciężkich udarów są porażenia lub śmierć.

Jedynym sposobem leczenia udarów mózgowych jest fizykoterapia; może ona wpłynąć na przywrócenie uszkodzonych lub utraconych funkcji. Pomimo dużego postępu w tej dziedzinie całkowity powrót do zdrowia po ciężkim udarze jest rzadkością. Jedynym sensownym rozwiązaniem jest profilaktyka.

Przyczyny udaru wiążą się przeważnie ze zmianami w całym układzie krążenia, stąd wcześniejsze partie tekstu na temat chorób serca dotyczą także udaru mózgu. Powtórzmy: palenie, podeszły wiek, nadciśnienie i przypadki udaru w rodzinie stwarzają szczególnie wysokie ryzyko, choć wszystko, co przyczynia się do powstania miażdżycy naczyń krwionośnych może także doprowadzić do wystąpienia udaru.

4. Nowotwory złośliwe

Mianem nowotworu złośliwego² określa się nieprawidłowy rozrost komórek w organizmie. Nieprawidłowe komórki dokonują inwazji na normalną tkankę i przerzucają się na inne organy, powodując ich niewłaściwe funkcjonowanie, a w końcu ich zniszczenie. Ocenia się, że na czterech Amerykanów u jednego pojawi się w ciągu życia jakaś postać nowotworu. Chociaż nie określono jeszcze dokładnie przyczyny jego powstawania na poziomie molekularnym, powszechnie wiadomo, że występuje wiele różnych rodzajów nowotworów i że pewne czynniki

² Termin „nowotwory złośliwe” niesłusznie utożsamia się w języku potocznym z jednym z ich rodzajów – rakami. Jednak dla przejrzystości i lepszego zrozumienia tekstu terminy te będą używane wymiennie.

zewnętrzne wyraźnie przyczyniają się do powstawania określonych odmian.

Przyczyny powstawania nowotworów złośliwych

Wirusy. Dość już dokładnie ustalono, iż raka mogą wywoływać pewne wirusy. Na przykład, wirus EB, który zazwyczaj jest czynnikiem zakaźnym w pospolitej chorobie - mononukleozie, może wywołać chłoniaka Burkitta, swoisty nowotwór złośliwy węzłów chłonnych. Wywołuje on także raka nosogardzieli, atakującego nos i jamę ustną. Oczywiście nie u wszystkich osób chorych na mononukleozę rozwija się rak. W rzeczywistości zostaje nim dotknięta tylko niewielka, wręcz znikoma liczba osób wystawionych na działanie tego wirusa. Dlaczego wirus wywołuje raka u jednych, a u drugich nie? Dokładny powód nie jest znany. Wydaje się jednak, że niektórzy ludzie są bardziej podatni na różnego rodzaju choroby, w tym na choroby nowotworowe.

Ma tu swój udział wiele czynników, między innymi stan zwany immunosupresją. Termin ten oznacza zmniejszoną odporność ustroju lub utratę zdolności zwalczania jakiejś choroby, zwykle infekcji lub choroby nowotworowej. Co może spowodować immunosupresję? Kryje się za tym kilka czynników, między innymi wirusy, używanie narkotyków, niedożywienie. W niektórych przypadkach obniżenie odporności następuje w wyniku wytwarzania przez organizm mało swoistych przeciwciał, nieodróżniających szkodliwych czynników zewnętrznych od komórek własnego ciała. W takich sytuacjach układ obronny ustroju nie potrafi odróżnić „ja” od „nie ja”, a odporność na atakujące drobnoustroje zmniejsza się, co może spowodować zakażenie lub chorobę nowotworową. Jakże by nie były tego przyczyny na poziomie komórkowym czy biochemicznym, raz jeszcze okazuje się, że zrozumienie własnego „ja” jest niezmiernie ważne.

Czynniki rakotwórcze. Szereg czynników rakotwórczych wyodrębniono w pewnych rodzajach żywności, w niektórych środowiskach pracy i w określonych związkach chemicznych. Wyraźnie udowodniono, że są to między innymi:

- dym tytoniowy - wiąże się z powstawaniem raka płuc, jamy ustnej, oskrzeli i z rakiem pęcherza moczowego,
- azbest — powoduje raka płuc,
- chlorek winylu - przyczyna raka wątroby,
- uran - prawdopodobnie przyczyna raka płuc,
- barwniki naftalenowe - wywołują raka pęcherza moczowego,
- azotany i azotyny - używane zazwyczaj do konserwowania mięsa, są jedną z przyczyn żołądka i jelit.

Pewne hormony i leki, w tym niektóre stosowane w leczeniu nowotworów, mogą również wpływać na ich powstawanie. Naświetlanie promieniami jonizującymi, nadmierna dawka promieni rentgenowskich lub zbyt długie przebywanie na słońcu to także znane przyczyny raka. To samo dotyczy wielu składników przemysłowych, od typowej sadzy z komina do arseniku, smoły i płynu do czyszczenia chemicznego na sucho. Gdy substancje rakotwórcze występują łącznie, ryzyko jeszcze bardziej wzrasta; szczególnie niebezpieczne jest połączenie dymu papierosowego i azbestu; znacznie zwiększają też one niebezpieczeństwo ze strony innych substancji rakotwórczych.

Poza tymi udowodnionymi czynnikami istnieje spora grupa produktów żywnościowych powiązanych z występowaniem nowotworów na tyle silnie, że stają się bardzo podejrzane. Nowotwory uznaje się coraz częściej za chorobę stylu życia, której można zapobiec zmieniając swoje przyzwyczajenia. Poświęca się więc coraz więcej uwagi takim sposobom odżywiania, które zmniejszyłyby ryzyko zachorowania. Pod koniec rozdziału omawiam ten ważny problem bardziej szczegółowo.

Inne przyczyny zachorowań. Przyпуска się, iż ludzie dziedziczą skłonność do występowania nowotworów, choć dokładny mechanizm tego nie jest jeszcze znany. Wszystkie komórki mają zdolność do normalnego rozmnażania się poprzez DNA. Gdy ta samoczynna zdolność zostaje utracona i komórka zaczyna rozmnażać się bez kontroli, daje ona początek swej własnej linii „nieśmiertelnych” komórek. Dzieje się wtedy, gdy w którymś z chromosomów znajdujących się w jądrze komórkowym, jakiś mały fragment zakodowanej nici DNA zmienia się w onkogen, czyli gen nowotworowy. Komórka taka rozmnaża się dziko i bezużytecznie, niszcząc inne, użyteczne komórki. W zasadzie mechanizm ten jest obecnie dobrze znany. Problemem jest, jak powiązać proces na poziomie genetycznym z rozległym środowiskiem powietrza, wody, pożywienia oraz z osobniczymi cechami dziedzicznymi.

Duże zainteresowanie budzi rola stresu w powstawaniu nowotworów. Nasze komórki potrafią reagować na stres w sposób bezpośredni i całkiem skuteczny. Stres jest wewnętrzny, a nie zewnętrzny, jak ludzie zwykle sądzą. Rzeczywisty stres to percepcja zewnętrznego bodźca przez mózg lub inną określoną część ciała — jest to pewnego typu reakcja. W rezultacie tej reakcji następują zmiany w układzie mięśniowo-szkieletowym, nerwowym, wydzielania wewnętrznego (odpowiedzialnym za ważne hormony) i w układzie odpornościowym. Nie wiadomo dokładnie, w jaki sposób stres powiązany jest z powstawaniem nowotworów. Według współczesnych teorii stres jest uruchamiany przez wydzielane z przysadki hormony, takie jak ACTH, które następnie powodują wydzielanie przez nadnercza innego hormonu, kortyzolu. Wiadomo, iż kortyzol zmniejsza odporność organizmu na choroby, gdyż hamuje wytwarzanie przeciwciał i limfocytów T, które są wytwarzane przez grasicę i odpowiedzialne za nadzór nad chorobami w układzie immunologicznym. Prześledziwszy łańcuch wydarzeń od stresu do osłabienia reakcji immunologicznej, naukowcy dochodzą do wniosku, iż w rezultacie organizm staje się bardziej podatny na wirusy i czynniki rakotwórcze.

W codziennej praktyce, po prostu obserwując pacjentów, niektórzy lekarze stwierdzają, że istnieje wyraźny związek pomiędzy stresem psychologicznym a powstawaniem raka. Niezależnie od tego, czy nowotwór powstaje przez obecność „hormonów stresowych” we krwi, czy nie, istotne wydaje się to, że choroba częściej dotyka osoby samotne, owdowiałe i rozwiedzione niż pozostające w związku małżeńskim; wiadomo też, że stres jest silniejszy u ludzi samotnych. Analizy osobowości pacjentów chorych na raka mogą też wykazywać, iż ludzie ci mają skłonność do tłumienia silnych emocji i nie pozwalają sobie na swobodne wyrażanie swych uczuć. W jakiś sposób środowisko wewnętrzne chorego, przytłumione przez stres i nie znajdujące dla niego ujścia, zmierza w kierunku raka. Uważam to za bardzo ważne, gdy myślę o strategii zapobiegania nowotworom złośliwym.

Aktualne metody leczenia nowotworów

Całkowicie zadowalająca metoda nie istnieje. Obecne możliwości to: *Zabieg chirurgiczny*. Jeśli guz występuje tylko w jednym narządzie lub jego części, wtedy czasami usunięcie go (lub tej części) może być skuteczne. Zdarza się to jednak rzadko. Zabieg chirurgiczny często okalecza, co jest źródłem rozpaczy pacjentów, i może spowodować poważne zaburzenia czynnościowe wywołane usunięciem z organizmu sprawnego narządu.

Naświetlania. Niektóre komórki nowotworowe giną pod wpływem naświetlania jonizującego lub wysokiej dawki promieni rentgenowskich. Problemem jest oczywiście to, że napromienianie uszkadza jednocześnie prawidłowe, zdrowe komórki. Ten sposób leczenia może wywołać daleko idące skutki uboczne oraz utratę sił pacjenta, który będzie czuł się bardzo osłabiony i chory. Naświetlanie właściwie nowotworów nie leczy.

Chemioterapia. Stosowanie leków, czyli chemioterapia, jest skuteczna w przypadku niektórych rodzajów raka. Leki te powodują jednak liczne, poważne objawy uboczne: znaczne osłabienie i utratę sił, nudności, wymioty, utratę włosów oraz impotencję i bezpłodność. Powodując zmniejszoną odporność organizmu, o czym już wspomniałem, chemioterapia może sprawić, iż pacjent będzie bardziej podatny na inne rodzaje raka.

Techniki oddziaływania psychicznego i samoistna remisja nowotworu

Z badań medycznych uczymy się coraz więcej o związku umysłu i ciała w różnych chorobach i rak nie jest tu wyjątkiem. Rzadkim, lecz wśród chorych na raka dobrze znanym zjawiskiem jest „spontaniczna remisja”, czyli całkowite cofnięcie się nowotworu z przyczyn zupełnie nieznanych. Lekarze regularnie zajmujący się chorymi na raka wiedzą doskonale, że pacjenci nastawieni bardzo pozytywnie radzą sobie o wiele lepiej niż ci z postawą negatywną, bezradni i pełni rozpaczy.

W roku 1975, dr Carl Simonton, specjalista chorób nowotworowych opisał przebieg leczenia i nastawienia do niego 152 pacjentów chorych na raka. Reakcję każdego pacjenta na leczenie oceniano według skali od celującej do słabej. Dwudziestu pacjentów wykazało się celującą reakcją na leczenie. Wszyscy oni przyjmowali - jako to określono - postawę pozytywną. Czternastu z nich było w bardzo ciężkim stanie przed rozpoczęciem leczenia i - według wszelkich dostępnych danych statystycznych - miało mniej niż 50% szans na przeżycie pięciu lat.

Dwudziestu dwóch pacjentów wyjątkowo źle znosiło leczenie. Ponadto, wszyscy negatywnie oceniali swoją sytuację. Te pozytywne i negatywne postawy są w rzeczywistości dalszym ciągiem pozytywnych lub negatywnych procesów myślowych. Postawy pozytywne wytwarzają potężne emocje, takie jak wiara, nadzieja, odwaga, szczęście i zaufanie. Skrajnym przeciwieństwem są postawy negatywne; wywołują one równie potężne uczucia lęku, wrogości, bezradności i rozpaczy. Tak więc nastawienie do choroby nie jest czymś, co można by lekceważyć. Gdy myślimy o zdolności organizmu do zwalczania kryzysu i w grę wchodzi postawa pozytywna i negatywna, to tak jakbyśmy przechodzili dwie różne choroby - jedną uznajemy za uleczalną, drugą zaś za nieuleczalną.

Czy postawy pozytywne można tworzyć, czy też muszą one wynikać z usposobienia? Różne metody oddziaływania psychicznego, w tym terapie wizualne, rokują nadzieje na to, że staną się środkiem wspomagającym w leczeniu raka. W jednej z takich metod mówi się pacjentom, żeby wyobrazili sobie swoją chorobę, jej leczenie i obronę swego organizmu, tworząc własne, konkretne ich wizje. Jedni widzą bitwy w kosmosie, drudzy przepływające masy światła i ciemności. Kiedyś spotkałem się z taką techniką. Było to fascynujące. Do mego gabinetu zgłosiła się pacjentka na badania lekarskie w związku z podaniem o pracę. Była energiczną, młodą kobietą, wyjątkowo inteligentną i sympatyczną.

Analizując jej kartę chorobową odkryłem, że u pacjentki tej kiedyś rozpoznano *non-Hodgkin lymphoma* - chłoniaka niezłośliwego węzłów chłonnych. Poradzono jej wtedy, aby leczyła się w jednej z najbardziej znanych klinik, związanej ze słynną Akademią Medyczną w okolicach Bostonu. Tam przeprowadzono wstępną fazę chemioterapii. Nowotwór był w stadium krańcowo zaawansowanym, określonym jako stadium IV B, co oznaczało między innymi zajęcie szpiku kostnego. Pacjentka była niezmiernie osłabiona ubocznym działaniem leków i postanowiła przerwać leczenie. Zarówno jej ojciec, jak i matka byli lekarzami, była więc pod silną presją całej rodziny, aby dalej prowadzić leczenie. Nie uległa temu naciskowi, opuściła kraj i na rok zamieszkała w małym miasteczku europejskim. Przystudiowała tam dokładnie proste techniki wizualizacji dr Simontona, po czym samodzielnie je stosowała. Po roku wróciła do Bostonu. Zauważyła, że jej powiększone węzły chłonne oraz nieprawidłowe zmiany w różnych częściach ciała samoistnie się zmniejszyły. Gdy badano ją ponownie na oddziale chorób nowotworowych tego samego szpitala, gdzie poprzednio przebywała, wszyscy lekarze byli ogromnie zdziwieni całkowitym brakiem jakichkolwiek oznak, iż pacjentka chorowała na raka.

Chcieli się dowiedzieć, jaką chemioterapię stosowała i gdzie się leczyła. Gdy powiedziała im, że nie poddała się żadnej dodatkowej, standardowej metodzie leczenia, lecz zupełnie samodzielnie stosowała technikę Simontona, reakcja lekarza była typowa dla tego środowiska. Dowiedziała się, że jej powrót do zdrowia znany jest jako

samoistna remisja, zabrakło natomiast dalszej dyskusji i wyjaśnienia, na czym samoistna remisja polega. Uznali, iż sam termin zwalnia ich od omówienia tego zjawiska. Podobnie jak wielu naukowców i lekarzy, nie chcieli weń wnikać. Tymczasem pacjentka stosowała konkretną metodę i przynajmniej w jej umyśle istniał związek między tą metodą a osiągniętymi wynikami klinicznymi.

Niedawno miałem inny przypadek. Pacjentka z rakiem płuc, wyjątkowo dobrze reagująca na naświetlanie i chemioterapię, w dwa lata po wyleczeniu zwierzyła mi się, że codziennie rano siadywała z zamkniętymi oczami i powtarzała przez mniej więcej 10 minut: „Będę się czuła lepiej, całkowicie wyzdrowieję”. Powiedziała, iż była szczerze przekonana, że tak się stanie i w pełni wierzyła w swoją formułkę. Powtarzała to cztery lub pięć razy dziennie, ale nie mówiła o tym nikomu, nawet mnie. Dopiero w kilka lat później wyjawiała swój sekret. Teraz, po trzech latach od pierwszej fazy leczenia, nie występują u niej żadne objawy kliniczne raka płuc.

O przypadkach tych wspominałem później kilku moim pacjentom, doradzając im, aby nie mówili nikomu, że stosują taką metodę. Miała to być ścisła tajemnica; obawiałem się, że negatywne komentarze rodziny i przyjaciół mogłyby zmniejszyć skuteczność tej techniki. Jestem przekonany - a wynika to z dotychczasowych obserwacji tych pacjentów - że wracają do zdrowia szybciej niż inni. Usilnie zalecam też, żeby nadal prowadzili leczenie naświetlaniami, chemioterapię lub poddali się zabiegowi chirurgicznemu, jeśli onkolog, specjalista chorób nowotworowych uzna to za konieczne. Uważam też, iż techniki oddziaływania psychicznego odgrywają ważną rolę i co najmniej wspierają proces leczenia.

Jestem głęboko przekonany, że można wyodrębnić typ osoby podatnej na nowotwory. Jednocześnie wierzę, że raka można przezwyciężyć, że można zarówno mu zapobiec, jak i go wyleczyć przez przyjęcie właściwej postawy psychicznej. Wyjaśniałem już, że komórki nowotworowe, w bezrozumnym, bezużytecznym rozsmazaniu tracą kontakt ze swą podstawową inteligencją, umiejętnością działania na poziomie genetycznym, które powinno regulować prawidłowy podział komórek. W nie wyjaśniony sposób owe techniki oddziaływania psychicznego przywracają inteligencję przez działanie z poziomu świadomości umysłu — jedna inteligencja w naszym ustroju oddziałuje na drugą i sprowadza ją do normy. Najbardziej obiecujące jest to, iż leczenie ma swe źródło w ustroju pacjenta i zachodzi dzięki połączeniu umysłu z ciałem.

Rola odżywiania, czyli związek między dietą a nowotworami

Chociaż ogólnie głośno mówi się, że istnieje związek między powstawaniem raka a sposobem odżywiania, środowisko medyczne, a właściwie całe środowisko naukowe, bardzo opieszale podchodziło do jego ustalenia. Ostatnio jednak bardzo wielu naukowców doszło do przekonania, że takie powiązanie istnieje. The National Research Council (Krajowa Rada Badań Naukowych USA) wydała raport zatytułowany *Diet, Nutrition and Cancer* {Dieta, odżywianie a nowotwór złośliwy; 1983}. Stanowi on, jak dotąd, najbardziej wszechstronny przegląd ogólnościatowych badań nad sposobem odżywiania i powstawaniem nowotworów złośliwych, lecz -jak to jest w zwyczaju - zastrzega się, że dowody na związek między nimi ciągle nie są wystarczające. Niemniej Rada ta zamieściła następujące wskazówki dietetyczne, mające pomóc w zapobieganiu nowotworom:

1. W codziennym pożywieniu należy znacznie ograniczyć tłuszcze. U przeciętnego Amerykanina tłuszcze stanowią około 40-45% wszystkich pobieranych kalorii dziennie. Raport zaleca obniżenie do 30%, co dla wielu osób oznacza zmniejszenie ilości tłustych potraw o połowę. Rada zauważa, iż spożycie tłuszczów łączy się z pewnymi odmianami nowotworów, z rakiem piersi, okrężnicy, gruczołu krokowego, a dowody tego związku są niewątpliwe. Właśnie te odmiany nowotworów są głównymi zabójcami w naszym społeczeństwie.

2. Należy spożywać więcej gruboziarnistych produktów zbożowych, świeżych owoców oraz warzyw, szczególnie tych, które zawierają dużo witaminy C. Rada zwraca również uwagę na owoce i warzywa bogate w beta-karoten — organiczną substancję chemiczną, którą organizm przekształca w witaminę A. Zawarty on jest w ciemnozielonych warzywach liściastych, marchwi, dyni i we wszystkich odmianach kapusty, takich jak brokuły, brukselka oraz kalafior.

3. Należy bardzo ograniczyć spożycie produktów konserwowanych solą, marynowanych lub wędzonych. Do nich należą: kielbasa, boczek, parówki, ryby wędzone oraz szynka. Rada nie zaleca jeszcze diety całkowicie beztłuszczowej, lecz w dalszej części książki podam argumenty przemawiające za taką dietą.

4. Należy zachować umiar w picu alkoholu. Dając to zalecenie Rada wskazuje na ścisłe powiązanie alkoholu z rakiem jamy ustnej, przełyku i żołądka. Wprowadzie zezwala na picie alkoholu, lecz czyni to bardzo ostrożnie. Jestem przekonany, że alkohol, w każdej ilości, naraża osobę pijącą na wyższe ryzyko zachorowania na raka.

5. Należy unikać preparatów witaminowych w dawkach przekraczających dzienne zapotrzebowanie. Uzasadnia się to tym, że niektóre witaminy, szczególnie witaminy A i E w dużych ilościach mogą być toksyczne. Lekarze jednak rzadko się z tym spotykają; moim zdaniem, preparaty witaminowe korzystnie wpływają na organizm. Na przykład, witaminy A, C i E prawdopodobnie odgrywają pewną rolę w zapobieganiu rakowi, choć optymalne ich dawki nie zostały ustalone. Witaminy C i E działają jako przeciwutleniacze, neutralizujące działanie pewnych czynników rakotwórczych. Witamina A pomaga w zahamowaniu niektórych przedrakowych zmian w błonach komórkowych.

Zazwyczaj podaję moim pacjentom dodatkowe zalecenia co do sposobu odżywiania, codziennych przyzwyczajzeń i zapobiegania nowotworom. Oto one:

1. Nie pal tytoniu. Dym tytoniowy nie tylko bezpośrednio wywołuje raka płuc, ale zmniejsza odporność na czynniki rakotwórcze znajdujące się w powietrzu, a także na inne substancje, które same w sobie nie są rakotwórcze.

2. Nie przejadaj się. Otyłość ma związek z dużą zachorowalnością na pewne rodzaje raka, szczególnie raka macicy i nerek.
3. Nie pij alkoholu, nawet w małych ilościach.
4. Unikaj nadmiaru gorącej kawy i herbaty oraz coli. Zbyt duże ilości gorącej herbaty wiąże się w Japonii z powstawaniem raka żołądka. Wydaje się, że zachorowalność na raka trzustki jest większa wśród osób pijących dużo kawy, to znaczy więcej niż trzy filiżanki dziennie. Kawa, herbata, czekolada i cola zawierają dużo substancji zwanych metyloksantynami. Zachodzi podejrzenie, że wywołują one pewne reakcje komórkowe, uwrażliwiające te komórki na niektóre hormony, choć zależności te nie są w pełni jasne. Niemniej doradzam ostrożność.
5. Pożywienie winno obfitować w błonnik i inne części nietrawione. Istnieje związek między rakiem okrężnicy a niskobłonnikową dietą Zachodu. Błonnik zawarty w pełnym ziarnie, owocach i warzywach prawdopodobnie neutralizuje substancje potencjalnie rakotwórcze, gdy przechodzą one przez jelita podczas trawienia. W każdym razie, jeżeli pożywienie zawiera dużo błonnika, jest się mniej narażonym na raka okrężnicy.
6. Unikaj mięsa i ryb z rusztu oraz wszelkich potraw przypalonych. Dowiedzono zupełnie wyraźnie, iż opiekanie nad węglem drzewnym wytwarza z przypalonych tłuszczów substancje rakotwórcze.
7. Zażywaj dodatkowo preparaty witaminowe, jeśli twoje pożywienie jest ubogie w witaminy A, C i E.
8. Unikaj żywności spleśniałej i nieświeżej. Wiadomo, że pleśń wytwarza substancje rakotwórcze.
9. Nie ograniczaj swego pożywienia do ciągle tych samych kilku potraw. Wyżywienie urozmaicone może zapobiec pobraniu zbyt dużych ilości tych samych substancji rakotwórczych, w tym także naturalnych, wytwarzanych prawdopodobnie przez różne warzywa, żeby obronić się przed owadami lub zakażeniem grzybami, choć ta dziedzina nie jest jeszcze przez naukowców bliżej poznana.
10. Jedz z umiarem i pij jak najwięcej czystej wody (sprawa toksyn przemysłowych w naszej wodzie pitnej coraz częściej wywołuje zaniepokojenie).

Zalecenia dodatkowe podane są w rozdziale *Sposób odżywiania a przeznaczenie*, ale już teraz widać, że jeśli mamy zapobiegać nowotworom, podejście do diety powinno być - w ogólnych zarysach - zbliżone do tego, jakie zaleca się w przypadku pozostałych chorób cywilizacyjnych. Poza tym, olbrzymią ilość wyodrębnionych czynników, przyczyniających się do powstawania raka podzielić można na dwie, szeroko pojęte kategorie:

- czynniki zewnętrzne, w tym wirusy, substancje rakotwórcze i niekorzystny wpływ środowiska;
- czynniki wewnętrzne, związane z żywiciem, (o znaczy z osobą chorą na raka. To właśnie one wywołują w samym organizmie podatność na tę chorobę. Teoretycznie prawie wszystkim nowotworom złośliwym można zapobiec, jeśli będzie się unikać czynników przyczynowych (choć wyłączenie ich wszystkich nie wydaje się możliwe), a nade wszystko, jeśli zwiększy się swoją odporność. W sumie, to co już o raku wiemy pozwoli nam wnikliwiej poszukiwać połączenia między umysłem a ciałem.

5. Palenie papierosów, alkohol i środki uzależniające

Gdyby społeczeństwo odrzuciło papierosy, alkohol i środki „rekreacyjne” szpitale mielibyśmy prawie puste. Znaczny procent pacjentów trafia do szpitala z powodu choroby, której początków bądź pogorszenia można doszukać się właśnie w paleniu tytoniu, piciu alkoholu, nałogowym zażywaniu marihuany lub silniejszych narkotyków, a czasami w połączeniu ich wszystkich. Pokróćce omówię niebezpieczeństwo, jakie to stwarza dla zdrowia. Wszyscy wiemy doskonale, że palenie, picie oraz narkomanie i lekomanie mają bardzo niewielkie poparcie w społeczeństwie. Ostrzeżenia, dobre chęci, a nawet kampanie uświadamiające nie na wiele się jednak tutaj przydadzą. Powstaje więc ważne pytanie - na czym to faktycznie polega, co zrobić, żeby pozbyć się tych wyraźnie groźnych nałogów.

Palenie papierosów

Ponad 70 mln Amerykanów pali, ponieważ się przyzwyczaili do nikotyny - wielu lekarzy powiedziałoby, że się od niej uzależnili. Nikotyna jest trucizną, do której organizm może się przyzwyczaić, podobnie jak przyzwyczajają się do alkoholu. Gdy raz organizm przezwycięży początkowy wstręt do nikotyny, „przyjemne” skutki palenia podtrzymują nawyk. Te przyjemności tkwią w dużym stopniu w psychice - palacz traktuje papierosy jako środek pobudzający lub odprężający, zależnie od swej potrzeby psychicznej. Palenie niewątpliwie bardzo przyczynia się do powstawania chorób serca i nowotworów, naszych dwóch głównych zabójców. Choroba wieńcowa serca jest pięćdziesięciokrotnie częstsza u palaczy niż u niepalących. W porównaniu z niepalącymi, osoby wypalające jedną paczkę papierosów dziennie, osiem razy częściej mogą zachorować na raka płuc. Prawdopodobieństwo to wzrasta osiemnastokrotnie, jeśli wypala się od jednej do dwóch paczek dziennie i dwudziestokrotnie, gdy wypala się ponad dwie paczki dziennie. Aktualny wskaźnik śmiertelności, w porównaniu z niepalącymi, jest wśród palaczy 70% wyższy w przypadku choroby wieńcowej serca, 500% wyższy w przypadku zapalenia oskrzeli i raka oraz 1000% wyższy w przypadku raka płuc. U palaczy istnieje znacznie większe prawdopodobieństwo wystąpienia różnych innych chorób, między innymi rozedmy płuc, wrzodów, nowotworów ust, przełyku, żołądka i pęcherza moczowego. Tak zwane papierosy o niskiej zawartości substancji smolistych często zawierają większe ilości innych toksyn, a papierosy o niskiej zawartości nikotyny skłaniają palacza do częstszego palenia.

Nie ulega wątpliwości, iż palenie jest rodzajem choroby i wymaga natychmiastowej uwagi lekarzy. Opracowano wiele programów, aby pomóc ludziom rzucić palenie i prawie wszystkie mogą być skuteczne. Programy grupowe, sponsorowane przez American Cancer Society (Smyerskańskie Stowarzyszenie do Walki z Rakiem) oraz przez szpitale, okazały się bardzo skuteczne. W grupach tych otrzymuje się życzliwą zachętę innych palaczy usiłujących zerwać z nałogiem, co jest bardzo pomocne w czasie zwalczania przedłużających się objawów prawdziwego uzależnienia nikotynowego. Badania wykazały, że nie ma jakiejś jednej skutecznej metody. Osoby, którym udało się rzucić palenie, zwykle próbowały to robić kilkakrotnie, stosując różne metody, aż do całkowitego uwolnienia się od nałogu.

Jestem przekonany, iż palenie kończy się wraz z pojedynczą "mutacją" w mózgu nasuwającą myśl, „Nie mam już na to więcej ochoty”. Jednocześnie intuicyjnie palacz uświadamia sobie „Mogę rzucić palenie, łatwo sobie z tym poradzę”. Innymi słowy, to nie leczenie zadziałało, a raczej dopiero co powstałe przekonanie, że to właściwie nie jest trudne. Jeżeli pozwoli się mu dotrzeć do psychiki, wtedy już każde leczenie będzie skuteczne, w tym również zwyczajne zaprzestanie palenia.

W rzeczywistości lekarze przyczyniają się do tego, że pacjentom trudno jest zerwać z nałogiem; utrwalają myśl, jak ciężka to sprawa, a na poparcie tego dają szczegółowy opis głodu nikotynowego. Pozwalają niewłaściwej postawie, nieprawidłowemu widzeniu rzeczywistości zakorzenić się w umysłach swych pacjentów. Sądzę, iż pomaga to zrozumieć, dlaczego ludzie robią sobie krzywdę i palą, mimo, że są świadomi grożącego im niebezpieczeństwa. Chęć rzucenia nałogu przychodzi wtedy, gdy pojęcie niebezpieczeństwa nie jest obecne.

Alkohol

Nikt już teraz nie zaprzecza, że alkoholizm jest chorobą. Wskaźnik śmiertelności wśród alkoholików jest wyraźnie wyższy od średniej (wielkość ta wzrasta jeszcze bardziej, gdy są również palaczami). U długoletnich alkoholików wskaźnik śmiertelności jest trzykrotnie wyższy niż u osób niepijących. Umierają oni najczęściej z powodu chorób układu trawiennego, niedożywienia, samobójstw i wypadków samochodowych. Często występuje też uszkodzenie mięśnia sercowego, tkanki mózgowej, wątroby, trzustki oraz żołądka.

Gdy chodzi o sporadyczne picie alkoholu, wydaje się natomiast, że i społeczeństwo i środowisko lekarskie przyjmują inną postawę. Niektórzy lekarze wręcz sugerują, iż małe ilości alkoholu mogą nawet oddziaływać korzystnie. Zazwyczaj uważają, że wypicie jednego kieliszka, Ha przykład wina, czasowo obniża ciśnienie krwi, uwalnia od zahamowań i smartwień. Warto zauważyć, że pacjenci, zapytani w ankiecie „Co rozumie się przez nadmierne picie alkoholu?” w odpowiedzi oznaczali „nadmiar” jako ilość przewyższającą swe własne spożycie.

Uważam, że alkohol jest toksyną. Osłabia jasność percepcji i koordynację motoryczną. Zatrzuwa serce, wątrobę i mózg w sposób, jak się zdaje, nieodwracalny. Przyczynia się do bezsensownej śmierci w wypadkach samochodowych, sięgających 25 tys. rocznie. Coś, co nawet w małych ilościach jest tak szkodliwe, na pewno nie może przyczyniać się do zdrowia; dlatego zalecam całkowitą abstynencję.

Co najczęściej powoduje powstawanie nałogu? Predyspozycja do alkoholizmu może być dziedziczna, może też być skutkiem wychowania. Okazuje się, że bliźnięta, rozdzielone w dzieciństwie i osobno wychowywane, gdy dorosną przejawiają podobne skłonności do picia alkoholu. Jeśli jedno z nich staje się alkoholikiem, z drugim dzieje się podobnie, mniej więcej w tym samym czasie. Inni popadają w nałóg z wolna, lecz systematycznie, poczynając od przypadkowego picia w młodości. Znamienne jest przy tym to, że zarówno picie alkoholu, jak i palenie tytoniu zaczynają się najczęściej w wieku dojrzewania, w okresie gdy świadomość własnej osobowości jest jeszcze niejasna i nie ukształtowana. Pomaga to obydwu nawykom zakorzenić się na głębokim poziomie osobowości i sprawia, że trudno jest tę utrwaloną postawę psychiczną zastąpić zdrowymi wzorcami myślowymi dorosłych. Podobnie jak w przypadku palenia, leczenie alkoholizmu wymaga samodzielnej, głęboko sięgającej zmiany postawy. Prowadzone z powodzeniem programy grupowe, na przykład „Anonimowych alkoholików”, pomagają w dokonaniu takiej wewnętrznej przemiany. Bez niej nic doprawdy nie uda się zmienić.

Środki uzależniające

Termin środki „rekreacyjne” najogólniej odnosi się do rozmaitych substancji zażywanych po to, aby polepszyć, zniekształcić, lub w inny sposób oddziaływać na percepcję. Z początku ucieka się do nich, gdyż dostarczają przyjemnych przeżyć. W naszym społeczeństwie źródłem przyjemności może stać się wiele środków, głównie zaś alkohol, opiaty (morfina, kodeina, heroina), marihuana, kokaina oraz różne halucynogeny, takie jak meskalina czy LSD. Lista tych substancji mogłaby być znacznie dłuższa; zmieniają one chemizm mózgu i dlatego mówi się, że wpływają na psychikę. Ten, kto jest przeciwny używaniu kawy, herbaty, a nawet cukru może mieć powody, by nazywać je narkotykami.

W ostatnim dziesięcioleciu naukowców zafascynowało odkrycie, iż mózg ludzki zdolny jest syntetyzować substancje chemiczne bardzo podobne do opiatów. Nazwali je endorfinami, od „end-” oznaczającego „wewnętrzny” i „orfin” mającego ten sam rdzeń co słowo morfina. Te „wewnątrzustrojowe opiaty” są naturalnymi środkami uśmierającymi organizmu i faktycznie okazują się o wiele silniejsze niż leki przeciwbólowe kupowane w aptekach. Ostatnie badania wykazały także, iż mózg posiada odrębne receptory reagujące na te endorfiny. Zażywany przez nas opiat z zewnątrz (zwany opiatem egzogenicznym) wpływa przeciwbólowo na mózg działając dokładnie na te same receptory. To, że takie receptory w ogóle istnieją, oznacza, że muszą czemuś służyć; wydaje się, iż wewnętrzne i zewnętrzne opiaty pełnią tę samą funkcję - ponieważ działają na te same receptory.

Na mózg może jednak wpływać też szereg substancji wyliczonych na początku, w tym bardzo silnych,

zmieniających psychikę, halucynogenów. Sądzymy, że w mózgu muszą istnieć receptory reagujące również na nie i na ich odpowiedniki (substancje chemiczne o tej samej wartości). Innymi słowy, musimy być zdolni, przynajmniej w pewnym stopniu, do syntetyzowania takich narkotyków wewnątrz naszego organizmu; w przeciwnym razie, po co powstałyby receptory, które je wiążą? Wniosek ten podsuwa nam odpowiedź na trudne pytanie: dlaczego człowiek od niepamiętnych czasów poszukuje leków wpływających na psychikę i nimi eksperymentuje?

Być może świadomość organizmu ludzkiego ma znacznie szerszy zasięg niż przypuszczamy. Narkotyki zmieniające psychikę najwyraźniej dlatego w ogóle działające nasz wewnętrzny system receptorów jest do nich przystosowany. Pozostaje do wyjaśnienia dokładnie, jaki, naturalny, zdrowy stan umysłu i ciała mógłby wywoływać zmienione stany świadomości jako normalną część życia. Możliwe, że gdy nasze zapotrzebowanie na takie stany nie jest zwyczajnie zaspokajane, mamy skłonność do wypełniania tej luki odpowiednikami z zewnątrz. Jednakże odpowiedniki farmakologiczne, nie wytwarzane samorzutnie dla nas przez wrodzoną mądrość ustroju, są toksyczne. Wzrastające ostatnio przyjmowanie tych narkotyków ujawniło prawdę, że reakcje toksyczne towarzyszą niemal każdemu z nich. Na przykład, do niedawna uważano, iż marihuana jest stosunkowo bezpieczna, teraz okazało się, że ujemnie wpływa na układ odpornościowy. Podstawowy składnik aktywny w marihuanie (THC) w dużym stężeniu gromadzi się, między innymi, w śledzionie. Śledziona jest ważnym miejscem wytwarzania limfocytów T, stanowiących wyspecjalizowaną część systemu immunologicznego i pełniących ważną rolę w zwalczaniu zarówno nowotworów, jak i różnych infekcji. W organizmach osób regularnie palących marihuanę, limfocyty T walczą z chorobą mniej skutecznie niż normalnie. Nie tylko jest ich mniej, ale są osłabione i wolniej się rozmnażają w obliczu sił wroga, na przykład w trakcie zakażenia bakteryjnego.

Dane o osłabieniu układu odpornościowego, jakie następuje przez nawyk palenia marihuany, jak dotąd nie zyskały należnego im rozgłosu. Jedno z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Columbia wykazało jasno, iż liczba przeciwciał, po jednym miesiącu intensywnego palenia marihuany, drastycznie się u jej palaczy zmniejszyła. Nawet po całkowitym rzuceniu palenia oznaki te występowały jeszcze przez pięć tygodni, po czym następował bardzo wolny powrót przeciwciał do normalnego poziomu. Chociaż to odkrycie immunotoksyczności (uszkodzenia układu odpornościowego) jest najbardziej uderzające w przypadku marihuany, powstaje również przy uzależnieniu od innych narkotyków. Jeśli nastawienie do zażywania środków odurzających zdecydowanie się nie zmieni, mamy przed sobą perspektywę masy ludzi, którzy przyjmując je stają się coraz bardziej podatni na choroby.

Narkotyki te są szkodliwe również dlatego, że rzeczywiście zmieniają psychikę przez bezpośrednie oddziaływanie na tkankę mózgową. Z codziennych obserwacji wynika, że euforia wywołana narkotykami z czasem przeradza się w coś zupełnie innego. Człowiek zażywający narkotyki wszelkiego typu, nie tylko ma skłonność do uzależnienia się od nich i wymaga coraz to większych dawek, aby zaspokoić swoje potrzeby; zmienia się też u niego faktyczne oddziaływanie narkotyku na mózg. W miejsce przyjemnych doznań pojawia się ospałość, reakcja ucieczki, depresja, apatia i inne, wyniszczające stany psychiczne. Czasami lekarze określają to jako „ukryte stany umysłu”, ale jest także możliwe, że ciągłe zażywanie narkotyków już rzeczywiście zmieniło strukturę tkanki mózgowej. Ośrodki mózgowie, odpowiedzialne za emocje i rytmy biologiczne, stymulowane są przez wiele narkotyków i mamy dowody na to, że ten sztuczny wzlot prowadzi do pewnego rodzaju przeciążenia lub wypalenia wewnętrznego.

Nie muszę rozwodzić się nad tym, że zażywanie narkotyków wyrządza młodym ludziom wielką krzywdę i sprawia, iż trudne przejście do dorosłości staje się jeszcze trudniejsze; może młodego człowieka wypaczyć.

Narkotyki najwyraźniej są bezpośrednią przyczyną przestępstw, wypadków, samobójstw i zabójstw. Jak się później dowiemy, osiągnięcie naturalnego, dobrego wzlotu świadomości może być wielkim krokiem naprzód w rozwoju osobowości. Narkotyki mogą, na krótko, taki stan naśladować, ale tak naprawdę są jego wrogami.

Palenie, picie i narkomania istnieją, gdyż zaspokajają naturalne, nieposkromione pragnienia. Aby znaleźć odpowiedź na rodzące się wraz z tym problemy, musimy raz jeszcze przyjrzeć się umysłowi ludzkiemu. Dlaczego niektórzy tak gorąco pragną środków pobudzających psychikę? Czy możemy je zastąpić innymi bodźcami - takimi, które nie wymagają czynnika z zewnątrz - a byłyby rzeczywiście przydatne w naprawę zdrowej egzystencji? Moją odpowiedzią jest zdecydowane „tak”. Istnieją techniki dające *znacznie* więcej radości i bardziej pobudzające do życia niż alkohol, nikotyna i inne środki toksyczne. Dowiemy się o nich w drugiej części tej książki.

6. Kontrola wagi a otyłość

Otyłość jest najczęściej spotykanym zaburzeniem przemiany materii w zamożnych społeczeństwach. Mówi się, że ktoś jest otyły, a nie tylko, że *ma* nadwagę, gdy o ponad 10% przekracza swoją wagę idealną. Jak się ją ustala? Oto jeden z prostych sposobów obliczenia idealnej wagi ciała: dla mężczyzn o średniej budowie typowa waga to 48 kg na pierwszych 150 cm wzrostu i niecały 1 kg na każdy następny centymetr. Można dodać lub odjąć 10% od wyniku, w zależności od tego, czy budowa ciała jest drobna czy masywna. Dla kobiet typową wagą jest około 45 kg na 150 cm wzrostu i 0,8 kg na każdy następny centymetr. Tutaj również *można dodać* lub odjąć 10% od ogólnego wyniku w zależności od budowy ciała. Tak więc mężczyzna o budowie średniej i wzroście 173 cm, powinien ważyć około 48 kg plus 22 kg, czyli 70 kg. Kobieta tego samego wzrostu winna ważyć 45 kg plus 18 kg. Jeżeli waga ciała o 10% przekracza tę wagę idealną, wtedy mówimy o otyłości.

Otyłość jest nie tylko mało atrakcyjna; jest sama w sobie niezdrowa i prowadzi do wielu chorób. Związane są z nią w szczególności:

Choroby serca. Otyłość stanowi dla serca znaczne obciążenie i wiadomo, że wiąże się z jego powiększeniem. Stan ten może się cofnąć, jeśli pacjent straci na wadze. Otyłość może doprowadzić do niewydolności krążenia lub

choroby wieńcowej.

Zwyrodnienie stawów. Ze względu na to, że układ kostny jest dodatkowo obciążony, otyłość wiąże się ze zwyrodnieniem stawów (*osteoarthritis*). Osoby tęgie bardziej są narażone na wystąpienie podagry (dny). Próby odchudzania się przy pomocy drastycznych, okresowo modnych, wysokobiałkowych diet mogą spowodować napady dny.

Zaburzenia oddechowe. Nadwyżka wagi obciąża płuca i utrudnia oddychanie, co sprawia, że czynność płuc jest słabsza. Utrudnione oddychanie wpływa w szczególności na niedobór tlenu we krwi, co tłumaczy zmęczenie, na które ludzie otyli tak często się uskarżają.

Nadciśnienie. Stwardnienie tętnic (*arteriosclerosis*) i miażdżycy występują u osób tęgich znacznie częściej, przez co mają one bardzo dużą skłonność do nadciśnienia. Ten bardzo niebezpieczny stan wiąże się z wieloma innymi chorobami, takimi jak na przykład choroba wieńcowa i grozi nagłą śmiercią na skutek ataku serca; można temu zapobiec poprzez zmniejszenie wagi ciała.

Kamica żółciowa. Osoby otyłe, szczególnie kobiety, częściej cierpią na tę chorobę niż osoby szczupłe. Nadwaga łączy się z wysokim stężeniem cholesterolu w pęcherzyku żółciowym, co prowadzi do tworzenia się cholesterolowych kamieni żółciowych.

Cukrzyca. Około 80 % osób, u których choroba ujawniła się w wieku dorosłym, ma nadwagę. Otyłość zmienia metabolizm komórek tłuszczowych i ich reakcję na działanie insuliny. W następstwie dochodzi do stałego wzrostu zawartości cukru we krwi, czyli do cukrzycy. Wielu otyłych cukrzyków, leczonych obecnie farmakologicznie, zwykle insuliną w zastrzykach, mogłoby się od niej uwolnić pozbywając się po prostu nadwagi-

Rak. Mówiłem już o dużym zainteresowaniu wśród lekarzy związkiem między dietą a rakiem. Stwierdzono, iż przejadanie się samo w sobie może pobudzać wytwarzanie estrogeny, hormonu, który kojarzy się z powstawaniem raka. Ponadto kobiety otyłe, zwłaszcza po menopauzie, są bardziej podatne na raka piersi i macicy. U mężczyzn otyłość stwarza też ryzyko raka prostaty.

Do listy tej można by dodać stłuszczenie wątroby, żylaki oraz wysokie ryzyko chirurgiczne, powstające za każdym razem, gdy osobę otyłą trzeba operować, niezależnie od przyczyny zabiegu. Na szczęście, wiele potencjalnych czynników ryzyka związanego z nadwagą znika, gdy się jej pozbywamy.

Jak dochodzi do otyłości? Mówiąc najprościej, ciało przybiera na wadze, gdy ilość pobranych kalorii jest większa niż potrzeba organizmowi do aktywności fizycznej i wzrostu. Jak prawie każdy lekarz, tak i ja codziennie spotykam pacjentów, którzy chcą się odchudzić. Zasięgają u mnie porady sądząc, że mają „zaburzenia hormonalne”. Na ogół tak nie jest - po prostu zbyt dużo jedzą. Wielu pacjentów ucieka się do rozmaitych diet i traci na wadze tylko po to, aby po pewnym czasie znowu przybrać. Jest to znany objaw tracenia i odzyskiwania co roku tych samych 2,5 kg. Ci sfrustrowani i nieszczęśliwi ludzie mają nadzieję, iż lekarz doszuka się jakiegoś określonego zaburzenia w pracy gruczołów i uwolni ich od tej dolegliwości. Niektórzy z nich faktycznie mają zaburzenia hormonalne lub gruczolowe, takie jak niedoczynność tarczycy lub guz przysadki. W takich przypadkach sposób leczenia staje się jasny; dlatego nalegam, żeby pacjenci, którym wielokrotne odchudzanie nie pomogło, poddali się badaniu lekarskiemu, które wykluczy - przy pomocy testów laboratoryjnych - możliwość schorzeń wewnątrzwydzielniczych, hormonalnych czy metabolicznych.

Przeciętny pacjent, który po prostu zbyt dużo je, mógłby schudnąć, gdyby regularnie przestrzegał diety. Celem tej książki nie jest zalecanie jakiegokolwiek reklamowanej diety — niektóre są bardzo sensowne, a inne nie. Podstawową zasadą wszystkich rozsądnych diet odchudzających jest pobieranie mniejszej ilości kalorii niż się zużywa. Pozostaje mi tylko dodać, że aby skutki diety były trwałe, trzeba ją lubić. Właściwie nie powinno się w ogóle odczuwać, że się jest na diecie. Powinniśmy stosować dietę zdrową i regulującą wagę ciała nie dlatego, że oceniamy ją jako dobrą dla siebie, że spowoduje ona utratę wagi, ale dlatego, że naprawdę ją lubimy.

Tak więc raz jeszcze powracamy do koncepcji pozytywnych, takich jak możliwość wyboru i przyjemność. Są one odbiciem postaw, umiejscowionych w umyśle. Chciałbym podkreślić, że u większości ludzi ich otyłość tkwi w sposobie myślenia i jej leczenie polegać będzie na stosowaniu technik oddziałujących na umysł, na jego podstawowe nastawienie. Pozwolę sobie wyjaśnić to bardziej szczegółowo.

Bardzo często słyszy się narzekania osób otyłych, „Wystarczy, że popatrzę na jedzenie i już tyję.” W wielu przypadkach tak istotnie może być; potwierdzają to eksperci zajmujący się otyłością. Wykazali oni, że u niektórych ludzi następuje reakcja metaboliczna na widok jedzenia, jego zapach, lub na odgłosy gotowania. Reakcja ta nie różni się od tej, jaka u nich zachodzi, gdy rzeczywiście jedzą. U ludzi tych sama myśl o jedzeniu, torując sobie ścieżkę hormonalną od przysadki do nadnerczy, powoduje wzrost insuliny we krwi. Insulina z kolei wywołuje bardzo ostre uczucie głodu i przyspiesza proces, który zamienia to, co już zostało zjedzone, w tłuszcz. Eksperymenty przeprowadzone na Uniwersytecie Yale wykazały gwałtowny wzrost poziomu insuliny u pacjentów z nadwagą, gdy poproszono ich, by przypatrywali się opiekaniu na ruszcie grubego soczystego steku.

Wielu dietetyków doradza obecnie swoim pacjentom, aby unikali wszelkich sytuacji, wywołujących takie reakcje. Pacjenci ci z zasady nie powinni zwracać uwagi na atrakcyjne, przyciągające wzrok reklamy w prasie i telewizji, które dodają sztucznego blasku produktom żywnościowym. Nie powinni chodzić do restauracji i barów, nawet z przyjaciółmi. Właściwie najlepiej byłoby, żeby nie jadali w towarzystwie, które nie ma kłopotów z nadwagą, ponieważ wtedy łatwo jest dać się namówić do jedzenia. Zbyteczne jest chyba dodawać, że nie trzeba wystawać przed piekarnią „żeby tylko zerknąć”. Myśli o jedzeniu powinno się zastąpić innymi, przyjemnymi myślami - ale bez

przymusu.

Innym, fascynującym spostrzeżeniem na ten sam temat, z którym zgodziłoby się wielu lekarzy, jest to, że drastyczne odchudzanie może sprawić, iż pacjent w ogóle przestaje chudnąć. Zauważono nawet, choć mechanizm tego zjawiska nie jest dokładnie znany, że w porównaniu z dietą umiarkowaną dieta drastyczna może nawet doprowadzić do przyrostu wagi. Jedną z teorii tego zjawiska utrzymuje, iż ostre ograniczenie kalorii pobudza organizm do obniżenia procesu przemiany materii w taki sposób, że choć dostarcza się mniej kalorii, organizm decyduje się na mniejsze spalanie. W tej sytuacji nawet te niewielkie kalorie zamieniają się w tłuszcz. To tak, jak gdyby organizm przewidywał - gdy je się tak mało - że nadchodzi głód, więc bardzo inteligentnie decyduje się wstrzymać własną konsumpcję, żeby tę odrobinę paliwa jaką ma, zachować na przyszłość.

Wydaje się, iż każdy organizm ma pewien punkt krytyczny, który jest głównym wyznacznikiem szybkości przemiany materii. Punkt ten decyduje o zamianie pożywienia albo w energię, albo w mięśnie i tkankę tłuszczową. W rezultacie, działa jak termostat, tak że zjedzenie zbyt dużo, lub zbyt mało, zmusza proces przemiany materii do przystosowania się po to, aby utrzymać określoną równowagę; to właśnie sprawia, że tak trudno jest ludziom zmienić swoją „ustaloną” wagę. Lecz co jest wyznacznikiem tego punktu krytycznego? Trudno powiedzieć. Badania wskazują na to, iż wyobrażenie o samym sobie, psychiczna koncepcja własnego wyglądu, ma z tym wiele wspólnego. Głęboko zakorzeniony obraz siebie, jako człowieka otyłego, prowadzi do rzeczywistego utrzymania otyłości. Tak więc jedyną skuteczną terapią jest próba zmiany punktu krytycznego poprzez zmianę własnego obrazu w umyśle. Sprowadzenie punktu krytycznego na powrót do idealnej wagi ciała jest przecież zamiarem natury, która ten samoregulujący mechanizm stworzyła. Wiele osób je wszystko, na co ma ochotę i nie przybiera na wadze - są to osoby posłuszne swojemu wewnętrznemu zmysłowi równowagi. Tak się składa, że to, co jedzą, jest w zgodzie z tym, czego potrzebuje ich organizm.

Ludzie otyli ponoszą być może konsekwencje nieprawidłowego obrazu swego ciała. Każdy ma jakieś wyobrażenie siebie, lecz uczucie, że jest się otyłym, brzydkim, czy chorowitym przeszkadza naszemu organizmowi w nadaniu nam prawidłowego wyglądu w realnym świecie. Ludzie zdrowi, o idealnej wadze, przyjmują postawę: „Oto ciało, jakie zostało mi dalej - jest zdrowe i piękne”. Jak można tego rodzaju zdrową postawę przekazać tym, którym jej brakuje? Neurofizjolodzy rozwijają takie techniki, pracując z mechanizmami ciała, które łączą obraz samego siebie z punktem krytycznym przemiany materii. Uważam ich podejście za bardzo ważne w leczeniu otyłości, a także wielu innych stanów chorobowych. Gdy myślimy, „Wystarczy, że popatrzę na jedzenie i już tyję”, to rzeczywiście tyjemy, ponieważ uruchamiamy (ze szkodą dla siebie) połączenie psychofizjologiczne. Nie ma żadnego powodu, żeby nie działało ono również na naszą korzyść.

7. Stałe przemęczenie

Wszelkiego rodzaju zmęczenie - znużenie, apatia, ociężałość, brak energii, utrata ambicji, brak sił - jest jednym z najczęstszych objawów, z jakimi pacjenci zgłaszają się do gabinetu lekarskiego. Objawy przemęczenia mogą towarzyszyć wielu różnym schorzeniom, między innymi przewlekłym infekcjom, niewydolności krążenia (fraz chorobom osłabiającym organizm, takim jak nowotwory złośliwe. Ludzie uzależnieni od tytoniu, alkoholu i narkotyków odczuwają zmęczenie, gdy zaczynają odzwyczajając się od nałogu. W takich sytuacjach zmęczenie nie jest głównym problemem medycznym. Towarzyszy wtedy podstawowemu schorzeniu i jest często związane z bardziej niepokojącym, dominującym objawem, na przykład z dusznością.

Zmęczenie może pojawić się u każdego pod wpływem przepracowania i braku odpowiedniego odpoczynku. Przepracowanie niekoniecznie jest fizyczne; stałe przepracowanie umysłowe również prowadzi do przemęczenia. Osoby nim dotknięte nie muszą uskarżać się na zmęczenie jako takie. Zamiast niego mogą pojawić się objawy zdenerwowania, bezsenności i drażliwości. Zjawisko to ma nieraz szkodliwy wpływ na organizm, który poza tym jest zdrowy. Może prowadzić do utraty z tkanki mięśniowej złożonego węglowodanu zwanego glikogenem i gromadzenia się we krwi toksycznych substancji chemicznych, takich jak kwas mlekowy. Rzecz interesująca, naukowcy stwierdzili, że przetoczenie krwi zwierzęcia zmęczonego zwierzęciu wypoczętemu wywołuje wszystkie objawy zmęczenia. Sugeruje to, iż objawy przemęczenia pojawiają się pod wpływem działania toksyn uwolnionych krwioobiegu przez mięśnie i inne narządy.

Istnieje wystarczająco dużo danych klinicznych wskazujących na to, że przemęczenie zmienia przemianę materii danego człowieka. Zmęczeni pacjenci często mają przyśpieszony oddech, szybszy puls, rozszerzone źrenice i podwyższone ciśnienie krwi. Analiza krwi może wykazać zwiększoną liczbę białych ciałek. Wszystkie te objawy fizjologiczne są dokładnym przeciwieństwem tego, co zachodzi u osób pogrążonych w głębokim śnie lub odpoczywających poprzez uspokajającą medytację, lecz w stanie czujności. Mimo że procesy fizjologiczne po ciężkiej pracy są przyspieszone, przemęczenie najwyraźniej nie wzmacnia aktywności. Ludzie dotknięci przewlekłym zmęczeniem nie potrafią pracować tak dużo lub tak dobrze jak normalnie; czują się niezdolni, żeby radzić sobie w zwyczajnych sytuacjach życiowych i podejmować właściwe decyzje. Ta niezdolność do realistycznej oceny sytuacji prowadzi do typowych oznak irracjonalnego zachowania i nadmiernej drażliwości.

Gdy przemęczenie jest symptomem wtórnym, związanym z podstawowym schorzeniem nietrudno jest mu zaradzić, ponieważ leczenie dotyczy właściwej choroby. Problem pojawia się wtedy, gdy to przemęczenie jest główną dolegliwością i badanie nie może ujawnić żadnej choroby, która by je usprawiedliwiała. W takich przypadkach, lekarz zwykle znajduje inne oznaki, takie jak nerwowość, depresja, brak apetytu, utrata popędu seksualnego, bóle głowy, bezsenność, nadmierna drażliwość oraz niezdolność do koncentracji. U pacjentów z takimi dolegliwościami, przyjętych do szpitala z powodu „wyczerpania”, w końcu, w większości przypadków rozpoznaje się nerwicę lękową

lub depresję. W jednym z badań klinicznych u 75% takich pacjentów rozpoznano nerwicę lękową, u 10% - depresję, a u pozostałych wiele różnych zaburzeń psychicznych i fizycznych.

Wysunięto kilka teorii, aby wyjaśnić powstawanie przemęczenia u ludzi, którzy poza tym są zdrowi. Silne emocje, takie jak lęk, mogą wywołać uwolnienie się do krwi substancji chemicznych (np. kortyzolu i adrenaliny), co z kolei może prowadzić do gromadzenia się toksycznych produktów przemiany materii. Toksyny te, obecne we krwi, wywołują potem zewnętrzne objawy przemęczenia. Tak zwana trema, następstwo silnego lęku i niepokoju, jest jednym z przykładów tego zjawiska. Ta silna emocja wywołuje poczucie osłabienia fizycznego, niezdolności do działania, zakłopotanie, a w końcu wyczerpanie.

Teoria ta tłumaczy osłabienie spowodowane silnymi emocjami, lecz nie wyjaśnia, dlaczego przemęczenie pojawia się też towarzyszących mu epizodów emocjonalnych. Niektórzy psychologowie sugerują, iż przemęczenie pojawia się jako sygnał ostrzegawczy i że jego objawy stanowią mechanizm samoobrony. Gdy pewna określona postawa lub działanie staje się zbyt intensywne czy zbyt uporczywe i dlatego trzeba je zmienić, jako środek samoobrony pojawiają się objawy przemęczenia. Są one sygnałem, że coś poważniejszego się dzieje. Niektórzy psychologowie wysuwają przypuszczenie, iż nosimy w sobie mnóstwo postaw i poglądów, które są nie do przyjęcia. Poglądy te tłumimy, to znaczy, nie ujawniamy ich, co wymaga wydatkowania siły umysłowej, często zwanej przez psychologów „energją psychiczną”. Wysiłek tłumienia może być na tyle duży, że wyczerpie nasz zasób energii psychicznej i wtedy pojawiają się fizyczne oznaki przemęczenia. Inni psychologowie utrzymują, że przemęczenie nie jest mechanizmem samoobronnym, lecz pochodzi jednak z podświadomości, w tym przypadku, z podświadomej niechęci do aktywności, niezależnie od przyczyny, jaka się za tym kryje.

Wbrew tym, czasami całkowicie sprzecznym teoriom, pewne spostrzeżenia są zupełnie oczywiste. Przemęczenie zdaje się częściej występować u ludzi nie mających określonego celu w życiu. Pojawia się u tych, którzy mają zbyt dużo wolnego czasu, którzy są znudzeni lub utknęli w monotonii codziennego życia. Gdy ludzie ci znajdą okazję do wyjścia z rutyny swoich zajęć i zajmą się czymś nowym, co da im określony cel, przemęczenie na ogół automatycznie mija. Ogarnia ich optymizm i entuzjazm, a to, że kiedykolwiek byli przemęczeni nawet im nie przyjdzie *na myśl*

A zatem przemęczenie można z powodzeniem zaliczyć do kategorii problemów postawy. Z mojej praktyki wynika, iż najczęstszymi przyczynami przemęczenia są: nuda, brak zainteresowań i brak entuzjazmu. Przyczyny te związane są z określonym stanem umysłu, a ich przeciwieństwa są równie konkretne. Ciekawość, entuzjazm i zapał do życia są normalnymi przejawami prawdziwego zdrowia. Omówimy je, gdy dowiemy się więcej na temat zdrowia, stanu, który możemy tworzyć

8. Zaburzenia żołądkowo-jelitowe

Zaburzenia czynności żołądka i jelit występują bardzo często i są ściśle związane z sytuacjami dnia codziennego. Każdy, kto doświadczył skurczów żołądka w sytuacji stresowej wie doskonale, że układ nerwowy i układ trawienny są ze sobą ściśle powiązane. U dorosłych cały przewód pokarmowy jest bogato unerwiony przez autonomiczny układ nerwowy, czyli tę jego część, która reguluje się automatycznie. Poza tym, w przewodzie pokarmowym odkryto również pewną liczbę hormonów (gastrynę, sekretynę, glukagon, somatostatynę i pół tuzina innych) obecnych też w układzie nerwowym. Dokładna rola tych hormonów nie jest jeszcze znana.

Dane te potwierdzają istnienie związku pomiędzy systemami neuro-endokrynologicznym i trawiennym. Tłumaczy to dobrze znany wszystkim lekarzom fakt, że wiele problemów z trawieniem ma podłoże psychosomatyczne. Stan psychiczny może zatem sprzyjać pojawieniu się choroby wrzodowej, podrażnienia jelit, zapalenia jelita grubego lub okrężnicy. Ze względu na to, że problemy emocjonalne co najmniej zwiększają te powszechnie spotykane dolegliwości, ludzie z patologią przewodu pokarmowego najczęściej nie mogą oczekiwać poprawy, dopóki ich emocje w życiu codziennym są zakłócone. Objawy chorób można złagodzić, jeśli się stosuje oszczędzającą dietę, leki uspokajające, środki zobojętniające kwas solny i inne leki, lecz nawet gdy przeprowadzi się zabieg chirurgiczny i usunie uszkodzone części przewodu pokarmowego, nawrotu choroby nie można wykluczyć przez lata, często do końca życia.

Choroba wrzodowa

Emocje silnie wpływają na wydzielanie soków trawiennych. Błona śluzowa żołądka wytwarza barierę ochronną przed silnymi substancjami chemicznymi, takimi jak kwas solny, lecz gdy ta naturalna osłona ulegnie uszkodzeniu, żołądek dosłownie sam zaczyna się częściowo trawić. Tworzy się wtedy otwarta, bardzo wolno gojąca się rana, zwana wrzodem trawiennym. Wrzody często pojawiają się w okresach stresów. Ludzie podatni na wrzody - z tak zwaną osobowością wrzodową - zwykle mężczyźni, żyją w nieustannym pośpiechu, są zapracowani, uparci, krytyczni, wytrwali, uczuciowi, skłonni do zamartwiania się. Zwykle też dużo palą, nadużywają alkoholu i nie dbają o to, co jedzą. Ponieważ sami wyniszczają się pracą, nic dziwnego, że ich żołądki robią to samo.

Przyczyną pojawienia się wrzodów mogą być też inne czynniki, na przykład rodzinna skłonność do tej choroby, czy zerowa grupa krwi; dokładne powody ciągle są przedmiotem badań. Łagodne wrzody trawienne można wyleczyć łącząc umiarkowaną dietę złożoną z mleka i środków zobojętniających kwas solny z powstrzymaniem się od spożywania alkoholu, kofeiny oraz palenia tytoniu. Mimo tych środków zaradczych choroba ma tendencję do nawrotów, a jeśli wrzody nie są właściwie leczone może dojść do przedziurawienia ściany żołądka („perforacja”

wrzodu), co może skończyć się śmiercią pacjenta. Nie jest znany żaden konkretny środek zapobiegawczy. Oznacza to, że tzw. wrzodowcy powinni do końca życia przestrzegać diety i » skrupulatnie unikać alkoholu, kofeiny i papierosów.

Niestety często okazuje się to dla nich dość trudne. Ponieważ obserwują siebie uważnie przez cały czas, nakłanianie ich, żeby byli jeszcze ostrożniejsi tylko sprawę pogarsza. Czasami rezygnacja z alkoholu i papierosów, jedyne sposoby odprężenia się, wywołuje u tych ludzi tyle napięcia, iż w rzeczywistości wrzody gorzej reagują na leczenie. Choroba wrzodowa ma również tendencję do zaostrzania się w okresach, gdy osoba na nią podatna jest silnie zdenerwowana, niezależnie od tego, jak była ostrożna.

Zespół nadwrażliwego jelita grubego

Jest to najczęściej spotykane schorzenie żołądkowo-jelitowe w praktyce klinicznej. Powoduje znaczne dolegliwości i jest niezmiernie trudne do leczenia. Głównymi objawami są uporczywe bóle w podbrzuszu i biegunki na przemian z okresami zaparcia stolca. Charakterystyczną cechą osobowości pacjentów jest umiarkowany stopień neurotyzmu. Specjaliści wciąż zastanawiają się, czy ludzie ci są wytrąceni z równowagi psychicznej z powodu objawów choroby, czy też objawy te wystąpiły po raz pierwszy w rezultacie zaburzeń emocjonalnych - wydaje się, że jest to błędne koło. Objawy fizyczne same w sobie są raczej trudne do bezpośredniego leczenia, ale warto zauważyć, że skuteczne leczenie objawów neurotycznych na ogół powoduje ustąpienie objawów fizycznych. Z kolei usunięcie zaburzeń czynnościowych i regulacja oddawania stolca, szczególnie w cięższych przypadkach, oznacza, iż bezpośredni niepokój i zmartwienie również znikają.

Są to dalsze przykłady potwierdzające, że ilekroć w medycynie prowadzi się badania procesów chorobowych, za każdym razem okazuje się, iż psyche oddziałuje na somę, umysł oddziałuje na ciało. Gdy stan psychiczny powoduje szkodliwe zmiany fizjologiczne, w rezultacie dochodzi do tego, co nazywamy procesem chorobowym.

9. Niedomagania seksualne

Coraz więcej pacjentów szuka porady lekarskiej w sprawach seksualnych. W pewnym stopniu tłumaczy się to większą swobodą mówienia o czymś, co dawniej było tabu, choć według mnie dowodzi to również szerszego obecnie występowania niedomagań seksualnych. Możliwe, iż społeczeństwo poświęca więcej uwagi powierzchownemu traktowaniu seksu w prasie i rozrywce, choć równie prawdopodobne jest, że ludzie nim się bardziej przejmują i nie są już pewni, co jest normalne i zdrowe. Zaburzenia seksualne klasycznie dzieli się na dwie szerokie kategorie: zmiany libido (popędu seksualnego) oraz problemy z osiąganiem satysfakcji i zaspokojenia seksualnego. Kobiety na ogół uskarżają się lekarzom na brak dostatecznych podnieć w czasie aktu płciowego i nieosiągnięcie orgazmu. Mężczyznom najczęściej dokuczają przedwczesny wytrysk i impotencja.

Problemy seksualne

Niedomagania seksualne u kobiet

Chociaż osobiście uważam, iż brak jest przekonujących argumentów co do powodów zaburzeń seksualnych u kobiet, jest kilka czynników, które mogą się do nich przyczyniać. Jeżeli dziewczynka czuje, że jej rodzice, a szczególnie matka, mają negatywny stosunek do seksu lub jeśli niewinne pod tym względem dziecko jest świadkiem zbliżenia seksualnego i stanie się to przyczyną urazu, wtedy mogą się u niej, kobiety już dorosłej, pojawić problemy seksualne. Inną, niezwykle częstą przyczyną, są uczucia negatywne, niekoniecznie seksualne, w stosunku do męża czy partnera lub do małżeństwa. Często w zachowaniu męża znajduje ona coś, co ją bezustannie denerwuje, choć może mu tego nie okazywać. Może to też być głęboko zakorzenione uprzedzenie do seksu, przekazane jej przez rodziców bądź nauczycieli religii. Każda z tych sytuacji może powodować zahamowania, które blokują doznanie rozkoszy seksualnej.

Niezależnie od przyczyn zaburzenia i zmian chorobowych możliwych do rozpoznania i leczenia, rezultat jest zawsze ten sam: pacjentka zaczyna dokładnie analizować swe zachowanie i pobudliwość seksualną. Nie potrafi zwyczajnie cieszyć się stosunkiem płciowym. Ciągłe myśli o nim najwyraźniej nie pozwalają jej na swobodną reakcję od pierwszych chwil zbliżenia. Do orgazmu nie dochodzi przede wszystkim dlatego, że nie wie do niego droga naturalna i stosunek nie odbywa się w pogodnej atmosferze; przecież orgazm jest doznaniem szczytowym, możliwym tylko wtedy, gdy następuje swobodnie, bez natrętnych myśli. W idealnej sytuacji, w takiej chwili przeżycie to góruje nad wszelkimi myślami. Wszystkie niemal badania tego zagadnienia kończą się wnioskiem, iż nadmierny niepokój o właściwą reakcję przyczynia się do zaburzeń seksualnych u kobiet.

Niedomagania seksualne u mężczyzn

Przedwczesny wytrysk, to znaczy taki, który następuje wcześniej niż życzyliby sobie obydwoje partnerzy bądź jedno z nich, jest problemem wyłącznie psychologicznym. Obojętnie, czy klasyfikuje się go jako odruch, czy też jako reakcję wyuczoną, z kryjącą się za tym motywacją, to najczęstsze zaburzenie u mężczyzn ma swe źródło w psychice. Z badań Mastersa i Johnson wynika, że mężczyzna uczy się przedwczesnego wytrysku w czasie pierwszych, przypadkowych stosunków seksualnych, kojarzonych z poczuciem winy, z pośpiechem bądź z obawą, że ktoś to wykryje.

Impotencja to niemożność osiągnięcia erekcji lub jej utrzymania w czasie pożądania seksualnego. Stan ten

rzeczywiście jest w pewnym stopniu medycznie uzasadniony, na przykład zaburzeniami w działaniu hormonów przysadki, tarczycy lub jąder. Wystąpić może również u chorego na cukrzycę i u każdego, kto jest ogólnie osłabiony chorobą lub działaniem ubocznym leków. Alkohol, marihuana i inne narkotyki mogą również wywoływać przejściową impotencję, szczególnie u osób silnie uzależnionych. Jednakże w większości przypadków i to także sprowadza się do problemu psychicznego. Powstaje wtedy, gdy z seksem wiąże się lęk, poczucie winy lub też niepokój o należyte zaspokojenie partnerki, przy czym to ostatnie jest, jak się zdaje, przyczyną najważniejszą. Skrywany lęk przed niepowodzeniem sprawia, że naturalny wzwód staje się niemożliwy.

Utrata libido

U obojga płci za spadkiem pożądania seksualnego, czyli za utratą libido, kryją się problemy emocjonalne lub inne przyczyny psychologiczne. Jednakże utrata pociągu seksualnego występuje też powszechnie przy picu alkoholu, zażywaniu opiatów i marihuany. Może się wydawać, że doraźnie środki te zwiększają pożądanie i wzmacniają potencję seksualną, ale tak nie jest. Narkotyki mogą wzmacniać aktywność seksualną przez usuwanie zahamowań, lecz w większości przypadków aktywność ta nie jest wystarczająca, ponieważ wymienione środki działają depresyjnie i hamująco na ośrodkowy układ nerwowy. Ze względu na to, że alkohol i narkotyki „pobudzają pożądanie, a udaremniają spełnienie” (aby sparafrazować Szekspira), nie prowadzą one do normalnego zaspokojenia seksualnego. Jeśli chodzi o podłoże psychiczne osłabionego pożądania seksualnego, na pierwszym miejscu należy chyba wymienić depresję, choć lęk, niepewność i poczucie winy też mogą się do tego przyczyniać.

Sposoby leczenia zaburzeń seksualnych

Uważam, że właściwe leczenie zaburzeń seksualnych polega na stopniowej zmianie wzorców myślowych pacjenta. Seks jest zadziwiająca i piękną sferą naszego życia. Jak wszystkie inne podstawowe instynkty, powstaje w psychice. Rozwija się, gdy jesteśmy psychicznie otwarci, nie wymagający i niewinni. Wzorce myślowe, pozwalające spontanicznie cieszyć się seksem znajdujemy u ludzi, którzy potrafią i kochać i dawać. Błędem jest mniemanie, że liczy się ilość, że im więcej seksu, tym lepiej. Stosunek seksualny ma wartość tylko wtedy, gdy nieobecni są jego wrogowie, a są to lęk, frustracja i tłumienie naturalnych odruchów.

Współczesne metody kliniczne w leczeniu zaburzeń seksualnych zwykle koncentrują się na zmianie niepożądanych zachowań. Zazwyczaj stosuje się technikę zwaną „systematycznym odczulaniem”. Oparta jest ona na założeniu, iż zaburzenia seksualne są wynikiem błędnego nawyku kojarzenia seksu z lękiem i napięciem nerwowym. Celem jej jest więc zmiana nastawienia i stopniowe pozbywanie się obsesji seksualnych. Pacjent uczy się kolejno świadomie rozluźniać mięśnie, następnie sporządza listę sytuacji seksualnych poczynając od tych, które wywołują w nim najmniej niepokoju, kończąc na najtrudniejszych i wreszcie poddaje te sytuacje technikom relaksacyjnym - wyobraża je sobie i jednocześnie uczy się odprężyć. W innych technikach modyfikacji zachowań seksualnych stosuje się ćwiczenia fizyczne, wszystkie zaś próbują usunąć lęk, zakorzeniony przez wcześniejsze, niewłaściwe nawyki.

Metody te okazują się bardzo pożyteczne, szczególnie w przypadku impotencji i braku orgazmu. Niedomogi seksualne są jednak nadal dość powszechne. Dzieje się tak, jak sądzę, dlatego, że ciągle zbyt wiele uwagi i przemyśleń poświęca się czemuś, co jest naturalne, instynktowne i spontaniczne. Człowiek w pełni zdrowy nie ma problemów seksualnych i nie zadręcza się niepotrzebnie. Dla niego seks ma swoje miejsce i czas, jest elementem jego życia prywatnego, sposobem okazania miłości drugiej osobie.

Gdy pacjenci zwracają się do mnie w sprawach seksualnych, wychodzę z założenia, że jest to popęd najsilniejszy i najbardziej spontaniczny - mówię im, żeby pozostawili sprawy własnemu biegowi, przestali o tym rozmyślać, a wtedy coś samo drgnie. Erekcji nie wywołuje się na życzenie, a to właśnie udręczony mężczyzna próbuje osiągnąć. Jakąż ulgą jest dla niego, gdy dowiaduje się od lekarza, że o seksie nie wolno mu rozmyślać, że nie wolno mu starać się weń angażować. Pacjenci dotąd bez reszty pochłonięci problemami seksu i niezdolni się nim cieszyć, teraz na powrót znajdują w nim przyjemność i to właśnie dlatego, że robią wszystko, by o seksie zapomnieć. Pozwalam im w ten sposób usunąć przeszkody hamujące spontaniczność. Następuje wtedy zmiana, powtórzmy raz jeszcze, na poziomie psychiki, w której zdrowe odruchy z nieprzeparaną siłą przebijają się na pierwszy plan.

10. Sen i bezsenność

Sen jest czymś całkowicie naturalnym, absolutnie niezbędnym, ale też ciągle jeszcze czymś tajemniczym. Podstawowe prace badawcze prowadzi się od niedawna, a pytania dlaczego sen jest potrzebny oraz w jaki sposób odświeża nasz umysł i ciało, czekają jeszcze na odpowiedź. Wiadomo, iż mężczyźni i kobiety nie różnią się pod względem ilości przesypianych godzin. Większość ludzi — około 60% - sypia nocą od sześciu do ośmiu godzin; około 36% przesypia więcej niż osiem godzin, a poniżej 4%, mniej niż sześć godzin. Jak dotąd nie znalazł się nikt taki, kto by nie sypiał w ogóle i bardzo niewielu ludzi potrafi świadomie, z powodzeniem zmienić naturalne godziny snu. W jednym z badań, w którym przetestowano tysiące ludzi, okazało się, że około 57% i kobiet i mężczyzn budzi się z całonocnego snu z uczuciem odświeżenia, z czego wynika, że wiele osób tego uczucia nie zaznaje. Wśród cierpiących na bezsenność jest dwa razy więcej kobiet niż mężczyzn — pierwsza znacząca różnica: proporcja ta dotyczy osób, które spędziły przynajmniej jedną całkowicie bezseną noc, a także tych, które biorą środki nasenne.

Fizjolodzy odkryli dwa podstawowe rodzaje snu u ssaków, w tym u człowieka. Wyróżnia się tu fazę szybkich ruchów gałek ocznych, czyli REM³, oraz sen wolnofalowy, czyli fazę non-REM. W obu tych kategoriach jest jednak

³ Skrót od angielskiego Rapid Eye Movement (przyp.tłum).

wiele poziomów snu: sen lekki i głęboki, nieświadomy i półświadomy i różne ich odmiany. Faza REM jest przedmiotem wielu badań i wzbudza powszechne zainteresowanie, ponieważ w tej fazie występują marzenia senne. Uważa się, że jest to faza odpoczynku i odmłodzenia, czerpanego ze snu.

Wszyscy wiemy, że do tego, aby rano czuć się wypoczętym, potrzebny nam jest zarówno sen, jak i marzenia senne. Chociaż wiele osób - zwłaszcza tych, którym stale dokucza bezsenność - twierdzi, że zupełnie nie sypia, lub w ogóle nie miewa snów, naprawdę zaś jest to tylko ich własne przekonanie. Brak snu i marzeń sennych w krótkim czasie prowadzi do zaburzeń czynności mózgu.

Odpoczynek i aktywność, występujące na przemian w pewnym cyklu tworzą wspólny wzorzec dla wszystkich żyjących gatunków. Fazę REM rzeczywiście stwierdzono u ptaków, gadów i ryb; stanowi ona znak rozpoznawczy danego gatunku na szczeblach ewolucji. Funkcje takie jak sen dowodzą, iż nasz układ nerwowy zespolony jest z wszystkimi podstawowymi cechami życia natury. Stały cykl snu, marzeń sennych i czuwania łączy nas z wszystkimi stworzeniami we Wszechświecie. Omówię to zagadnienie bardziej szczegółowo w dalszej części książki.

Wzorzec snu u ludzi zmienia się w zależności od okresu życia. Spanie głównie nocą występuje już w pierwszych tygodniach życia i trwa do starości: wówczas zaczyna się to zmieniać. Ludzie starsi zazwyczaj stwierdzają, że zmienia się nie tylko czas snu - bywa, że pięć do sześciu godzin staje się normą dla snu nocnego - lecz również pojawia się nowy wzorzec snu: budzenie się w nocy i drzemki za dnia.

Usiłując znaleźć odpowiedź na pytanie, jak pojawia się sen, naukowcy wysunęli teorię, iż na skutek dziennego zmęczenia wytwarza się w nas substancja zwana hipnotoksyną, która aktywizuje część mózgu - twór siatkowaty - po to, by wywołać sen. Sen jest nie tylko pewnym stanem świadomości, jest on również stanem zmienionego chemizmu ustroju. Jeżeli, na przykład, pobierze się płyn rdzeniowy od śpiącego kota i wstrzyknie się go do rdzenia kota całkowicie rozbudzonego, kot ten natychmiast zasypia. Z nami jest podobnie; budzimy się, gdy mózg wydzieli właściwe substancje chemiczne, przeciwdziałające tym, które powodują u nas sen. Należy tym procesom pozwolić na normalny przebieg według naszych własnych, osobistych rytmów snu, co jest istotnym elementem naszego zdrowia.

Brak snu szybko prowadzi do utraty dobrego samopoczucia. Zwierzęta doświadczalne pozbawione snu nawet przez kilka dni - giną. U ludzi utrata snu powoduje najpierw zmęczenie, zdenerwowanie i niemożność koncentracji. Jednakże bardzo szybko prowadzi do dezorientacji fizycznej i umysłowej, do przywidzeń i halucynacji oraz do stopniowego obniżania się zdolności do wykonywania jakichkolwiek skoordynowanych ruchów. Późniejsze stadia odczuwa się nader dotkliwie, ponieważ pojawiają się objawy typowych dolegliwości neurologicznych, w tym osłabienie mięśni, zaburzenia wzroku i mowy.

Sądząc po ilości sprzedawanych środków nasennych, zażywa je prawdopodobnie około jednej czwartej dorosłych Amerykanów. Lecząc bezsenność, lekarze przepisują środki halucynogenne i uspokajające - na leki tego rodzaju wystawia się więcej recept niż na jakiegokolwiek inne środki. W swej najczęstszej postaci bezsenność nie jest powiązana z żadnymi zaburzeniami fizycznymi. Może pojawić się na skutek bólu, pewnych chorób organicznych lub zażywania narkotyków, lecz na ogół powodem jest zdenerwowanie, zmartwienia i niepokoje. Bezsenność często towarzyszy poważniejszym schorzeniom psychicznym (np. depresji maniakalnej lub samej depresji) i wtedy chory sypia mniej, a jakość snu jest znacznie gorsza. O gorszej jakości snu mówimy wtedy, gdy nie przechodzi się w pełni przez wszystkie stadia cyklu; dotyczy to zwłaszcza fazy REM. Jedną z charakterystycznych cech depresji jest wczesne budzenie się, kiedy to pacjent nie ma kłopotów z zaśnięciem, natomiast budzi się o godzinie 2 lub 3 nad ranem i nie może powtórnie zasnąć. Wiele znerwicowanych osób zauważa, że budzą się nagle, prawie „jak na komendę” i stają się natychmiast świadome napastujących je, niespokojnych myśli.

Badania nad biochemizmem i funkcjonowaniem mózgu w czasie snu obejmują również poszukiwanie nowych środków nasennych. Jest ich sporo, od prostych, stosunkowo nieszkodliwych leków sprzedawanych bez ograniczeń, po skuteczne (i uzależniające) środki, takie jak barbiturany i nowa klasa leków zwanych benzodwiazepinami. Wszystkie środki nasenne mają wspólną wadę; jest nią tolerancja na leki - po krótkim okresie stosowania przestają działać. Pacjentom zażywającym je regularnie potrzebne są coraz to większe dawki, aby osiągnąć ten sam skutek. Ponadto leki te nie zapewniają prawidłowej jakości snu, zakłócają bowiem fazę REM. Odurzenie wywołane upojeniem alkoholem może przypominać sen, ale jest pozbawione fazy JAEM. Pacjenci potwierdzają złą jakość snu wywołanego przez leki, narzekając na poranne zmęczenie, uczucie „kaca”, obstrukcję, utratę energii i popędu seksualnego oraz niemożność szybkiego powrotu do zdrowia. Gdy pacjent przestaje zażywać owe leki, zdarzają się majaczenia i halucynacje. Wniosek nasuwa się jasny - na bezsenność nie ma rozwiązania farmakologicznego, a badania naukowe idą tutaj w złym kierunku.

Wystarczy trochę zdrowego rozsądku, by zdać sobie sprawę z tego, że gdy nie możemy zasnąć, sprawiają to nasze własne myśli. Zmartwienie i niepokój są niczym innym, jak negatywnym myśleniem o czymś, co się już zdarzyło albo o czymś, co być może zdarzy się w przyszłości (ale zwykle się nie zdarza). Czasami, oczywiście, jest to myśl pogodna, oczekujemy na jakieś radosne wydarzenie i to nie pozwala nam zasnąć. Jednakże tego rodzaju bezsenność normalnie nam nie przeszkadza, bo gdy w końcu zasypiamy, jest to zazwyczaj sen dość orzeźwiający. Ogólnie biorąc, cechą dobrego zdrowia jest spokojny sen, jego jakość zaś wskazuje na stan psychicznego i fizycznego dobrego samopoczucia, do którego, podobnie jak do jakości snu się przyzwyczajamy. Ludzie szczęśliwi, zadowoleni i kochający rzadko cierpią na bezsenność. Ludzie z poczuciem winy, niespokojni i nieszczęśliwi z reguły sypiają źle. Są to fakty, których weryfikować naukowo nie ma potrzeby, gdyż znane są od wieków. Zaburzenia snu praktycznie nie występują u dzieci (chyba, że przechodzą jakąś bardzo bolesną chorobę lub są chore umysłowo).

Dzieci śpią dobrze, ponieważ mają czyste serca. Jeśli chcemy z dobrym skutkiem leczyć zaburzenia snu u dorosłych, zacząć trzeba od odrzucenia tych kłopotliwych wzorców myślowych, które niepotrzebnie zaprzątają umysł i stoją na przeszkodzie wszystkiemu, co powinno być całkowicie automatyczne. Wskazówek, jak to leczyć, poszukajmy głęboko w umyśle, u źródła myśli - tam znajdziemy odpowiedź.

11. Stres i zespół wewnętrznego „wypalania się”

W medycynie od dłuższego już czasu stres był dla badaczy czymś podejrzanym. Dopiero jednak w ostatnim dziesięcioleciu stało się jasne, że stres jest istotnie głównym sprawcą chorób, a nawet śmierci. Obecnie uważa się, że jest on wmieszany w prawie każdą chorobę, poczynając od chorób serca i nadciśnienia, na nowotworach kończąc. Nie można też pominąć cukrzycy i różnych innych dolegliwości związanych z przemianą materii i z zaburzeniami hormonalnymi, takich jak na przykład choroby tarczycy. Czym dokładnie jest stres? W odniesieniu do fizjologii po raz pierwszy użył tego słowa dr Hans Selye i zdefiniował go jako nieswoistą reakcję organizmu na jakiegokolwiek naciski. Opisał on „zespół ogólnej adaptacji”, według którego organizm reaguje na każdy zagrażający mu bodziec poprzez szereg przewidywalnych zmian wewnętrznych, włącznie z uwolnieniem pewnych hormonów. Znamy to wszyscy jako reakcję „walki lub ucieczki”, występującą gdy jesteśmy zagrożeni fizycznie. Jak sama nazwa wskazuje, reakcje takie rozwinęły się w nas i we wszystkich istotach żywych jako mechanizmy obronne. One to właśnie umożliwiają reagowanie każdego organizmu na zmiany w środowisku. Selye sądził, iż niezależnie od tego, czy szkodliwe bodźce są fizyczne czy psychiczne, przewidywalny łańcuch reakcji jest jednakowy. Teraz okazuje się, że tak nie jest.

Obecnie naukowcy uważają, że przy zagrożeniu z zewnątrz, każdy organizm uruchamia swoiste reakcje w całkowicie zindywidualizowany sposób. Standardowa definicja stresu bliższa jest teraz temu, co ludzie przezeń rozumieją, stosując go do siebie: „Stres jest nagromadzeniem prawidłowych i nieprawidłowych napięć życia codziennego, które poddają próbie zdolność indywidualnego radzenia sobie z nimi.” Definicję tę zaakceptuje każdy, kto zużywa energię na pokonywanie uciążliwości hałasu, pośpiechu i chaosu dzisiejszego życia.

Na ogół zakłada się jednak, że stres jest czymś z zewnątrz, że jest nim właśnie pośpiech, hałas i chaos. To błędny punkt widzenia; stres jest w nas. Dr Daniel X. Friedman, autorytet w dziedzinie stresu, mówi: „Stres jest sprzężonym działaniem *ciała i umysłu*, obejmującym *ocenę* zagrożenia i natychmiastowe dostosowanie do niego reakcji. Mechanizmem uruchamiającym ten proces jest indywidualna *percepcja* zagrożenia, nie samo zagrożenie. Percepcja bywa różna, w zależności od temperamentu i doświadczenia.” Wyróżnienia są moje, dodałem je, aby zaakcentować subiektywną naturę stresu. Dr Friedman pisze dalej, że na zagrożenia z zewnątrz każdy reaguje na swój sposób, w zależności od „uprzedniego poziomu pobudzenia i zdolności adaptacyjnych. Właściwy stres pomaga człowiekowi przystosować się, niewłaściwy stres natomiast niczemu dobremu nie służy i może skończyć się chorobą.”

Wynika stąd, że to indywidualna percepcja zagrożenia wywołuje stres, a nie wydarzenie jako takie. Zrozumienie tego jest dla nas bardzo ważne. Weźmy kilka przykładów. Najczęściej uznawanymi stresorami, czyli źródłami stresu w naszym życiu są między innymi rozwód, śmierć ukochanej osoby, utrata pieniędzy, majątku lub pracy, choroba w rodzinie i uwagi krytyczne pod naszym adresem. Nie one są jednak prawdziwymi stresorami. Faktyczne stresory to lęk przed rozwodem, lęk przed utratą ukochanej osoby, lęk przed utratą pracy i lęk przed krytyką. Nawet nadchodząca śmierć nie jest sama w sobie tak groźna, jak lęk przed umieraniem. Raz jeszcze powracamy do myśli, do wzorców myślowych w mózgu, pobudzających zmiany biochemiczne i nerwowe. Stres podąża tymi szlakami, od umysłu do ciała.

Istnieje obecnie sporo danych naukowych, mówiących o zmianach hormonalnych i pokrewnych im zmianach biochemicznych, jakie zachodzą w warunkach stresowych. Poziom kortyzolu, hormonu wydzielanego przez nadnercza, wzrasta w wielu sytuacjach stresowych. Z badań wynika, na przykład, iż dzieje się tak, gdy pacjent ma poddać się operacji. Przy bardziej wnikliwej analizie tych danych okazało się jednak, że to nie sam zabieg chirurgiczny, a *oczekiwanie* nań spowodowało wzrost poziomu kortyzolu. Innym hormonem badanym w warunkach stresowych był hormon wzrostu. Wykazano, iż poziom jego podnosił się u studentów w czasie egzaminów lub wtedy, gdy kazano im oglądać filmy z brutalnymi i erotycznymi scenami. Rzecz znamienna, wzrost hormonu następował też, gdy studenci *spodziewali się* wyczerpujących ćwiczeń lub gdy groziły im sprawdziany wywołujące niepokój i zdenerwowanie.

Pośród innych hormonów, których poziom wzrasta w podobnych okolicznościach znajdujemy epinefrynę, norepinefrynę i prolaktynę, hormon przedniego płata przysadki mózgowej. Wszystkie te przykłady dowodzą, iż stres działa przez połączenie psychofizjologiczne: myśl pobudza wydzielanie hormonu, zwykle grupy hormonów, co z kolei prowadzi do wielu zmian w przemianie materii i w innych funkcjach ustroju. Mówiąc prościej i bardziej ogólnie, człowiek dostrzega zagrożenie, po czym mózg to zagrożenie rejestruje wysyłając sygnały, by spowodować wydzielanie hormonów, hormony zaś służą za posłańców do tych części ciała, które mają zareagować. Ta reakcja na stres, która może momentalnie wprawić w ruch cały organizm, następuje zaledwie w kilku tysięcznych sekundy.

Jakie są nieprawidłowe objawy reakcji stresowej? Często ujawnia się ona w postaci choroby. Ponieważ choroba pociąga za sobą wiele zmian zachodzących w czasie, powiedzmy sobie, iż stres objawia się jako proces chorobowy, którego skutki kumulują się w organizmie. W rezultacie, u jednego człowieka wystąpić może nadciśnienie, a u drugiego wrzody. W świecie lekarskim jest takie powiedzenie: „Wrzody to nie to, co jesz, ale to, co ciebie zjada.” Stres może też przyjąć postać bliżej nieokreślonych objawów, które składają się na to, co powszechnie nazywa się „zespołem wewnętrznego wypalania się.”

Co dolega ludziom „wypalonym” i co rozpoznają u nich coraz częściej lekarze? Otóż jest to wyczerpanie obejmujące wszystkie poziomy ustroju, życie emocjonalne i postawy życiowe. Objawy fizyczne to zmęczenie, bezsenność, bóle głowy, bóle kręgosłupa, upośledzone trawienie, duszność, utrzymujące się przeziębienia i niezamierzona utrata wagi lub jej przyrost. Zaburzenia emocjonalne i zmiana podejścia do życia mogą przybierać postać nudy, niepokoju, uczucia stagnacji i depresji. Ludzie wypaleni wewnętrznie spędzają dni na rozważaniach nad swoim postępowaniem, bądź też ulegają obsesjom różnych myśli i czynności. W porównaniu z ludźmi zdrowymi, cieszącymi się życiem, ludzie wewnętrznie wypaleni szybko się denerwują, nie potrafią powiedzieć drugiemu człowiekowi nic miłego, ani cieszyć się jego sukcesem, do wydarzeń dnia odnoszą się z cynizmem, zawsze są w defensywie i we wszystkim dopatrują się zła. Szukając ucieczki od siebie samych, wyzwolenie znajdują w alkoholu lub narkotykach i od nich się uzależniają.

Reakcja na stres może też okazać się śmiertelna. Niedawno dokonano zaskakującego odkrycia, że stres niszczy układ odpornościowy organizmu. Gdy ktoś cierpi na przewlekły stres, może to zahamować u niego wytwarzanie naturalnych komórek obronnych ustroju, limfocytów T i makrofagów. Możliwe, że takie zahamowanie tworzenia się tych komórek ma związek z bardzo wysokim poziomem kortyzolu i innych hormonów, jaki obserwujemy u ludzi znerwicowanych. Ponieważ komórki te, „zabójcy” zarazków, zwalczają zakażenia i inne choroby, niewykluczone, że znaleziono ogniwo wiążące stres z rozwojem takich chorób, jak zapalenie płuc czy rak.

Czy stres jest nam w jakiś sposób potrzebny? Czasami ludzie znerwicowani uzasadniają swój stan chorobowy tym, że - jak twierdzą - stres jest im potrzebny do sprawnego działania. Zwykle chcą przez to powiedzieć, że stres jest im potrzebny do skutecznej konkurencji i odnoszenia sukcesów w ich zapracowanym życiu. Podobne stwierdzenia znaleźć można w niektórych artykułach: trochę stresu dobrze nam zrobi, ale zbyt dużo, szczególnie zbyt dużo tego złego stresu, jest niedobre. Uważam, że taka postawa jest całkowicie błędna. Każdy żywy organizm posiada wrodzone mechanizmy, pozwalające mu rosnąć i przystosowywać się do otoczenia. Słonecznik zwraca się ku słońcu na niebie, ponieważ wewnętrzny mechanizm nim steruje, w dni pochmurne natomiast ten sam mechanizm automatycznie się wyłącza. Jest to przykładem, że adaptacje są właściwe i naturalne. Istoty ludzkie wyposażone są w najszybszy i najbardziej twórczy zespół takich mechanizmów w całej naturze. Nasza zdolność przystosowywania się jest nieskończona. U osoby całkowicie zdrowej, właściwa, naturalna reakcja jest w pogotowiu w każdej sytuacji, w tym również w sytuacji, kiedy nie należy nic robić, zachować cierpliwość, milczenie i wiedzieć, kiedy trzeba wypocząć.

Gdy jednak wysilamy się, by reagować nienaturalnie, by zakłócać reakcje już tkwiące w naszej inteligencji, wtedy zaczynają się kłopoty. Stres narasta, jeśli nie żyjemy zgodnie z naszą wewnętrzną inteligencją. Jeżeli mówimy, że potrzeba nam *więcej* stresu w postaci silniej pobudzanego zachowania, to tak jakbyśmy utrzymywali, że musimy nauczyć się przystosowywać do anormalności, do napięć, nadmiernego konkurowania z innymi i do nieustannego pośpiechu. Argument ten wyraźnie podważa wiarę w wewnętrzną inteligencję naszego organizmu. „Kierowanie stresem” tylko wtedy może być skuteczne, gdy nie ma żadnego kierowania. Nieskończona różnorodność reakcji już nas prowadzi przez życie, a gdy mamy im szansę, nie zawiodą nas w żadnej sytuacji. Reakcje te muszą być jednak błyskawicznie koordynowane, jeśli mają działać zgodnie z naturą. Umysł potrafi podejmować decyzje, ale umie to robić też serce, układ hormonalny, każda komórka, a w centrum każdej komórki potrafi to także DNA. Gdy wszystko działa harmonijnie, rezultatem jest prawdziwe zdrowie i naturalna, życiodajna inteligencja. Nie trzeba wiele, żeby z tego w pełni korzystać, wystarczy prowadzić życie bez napięć i co najważniejsze, zaufać sobie i pozostać odprężonym.

Takie są te niezliczone przejawy reakcji na stres. Klucz do nich wszystkich znajdziemy w jednym miejscu, w ludzkim umyśle, w owym źródle wszelkiej myśli i wszelkich procesów naszego organizmu, które od myśli się zaczynają. O tym właśnie mówi ta książka. Dowiemy się, iż wiele toczonych obecnie sporów na temat stresu i jego pokonywania traci sens z chwilą, gdy skierujemy terapię na najgłębszy poziom naszego zdrowia.

Zamiast definiować stres z medycznego punktu widzenia, wolę zacytować definicję Maharishiego Mahesh Yogi, autorytetu w sprawach dotyczących świadomości, interpretowanej z perspektywy Wschodu: „Stres jest tym czynnikiem, który hamuje pełną ekspresję inteligencji twórczej.” Według tej definicji, wzorem staje się człowiek bez stresu, istota ludzka, wykorzystująca w życiu pełny potencjał swej inteligencji.

12. Zaburzenia emocjonalne i depresja

W medycynie panuje zasadnicza niezgodność poglądów co do genezy zaburzeń emocjonalnych, a w szczególności depresji, która dotyka miliony ludzi. W czasie ataku depresji człowiek czuje się przygnębiony i wyczerpany, nie potrafi cieszyć się życiem ani przezwyciężyć uczucia ogólnego zmęczenia i osłabienia, które w poważnych przypadkach niemal go paraliżują. Towarzyszy temu zwykle uczucie niepokoju, brak apetytu i bezsenność. Nie wiadomo dokładnie, skąd się biorą te ataki depresji, lecz gdy ktoś jest na nie szczególnie podatny, stają się one coraz dłuższe i częstsze aż w końcu życie dla takiego człowieka traci sens. Obecnie toczą się dyskusje, czy takie przypadki należy leczyć metodą psychoterapii, czy też farmakologicznie, a więc lekami. Ostatnio duży rozgłos uzyskały osiągnięcia w leczeniu chemicznymi środkami antydepresyjnymi. Uświadomiło to ludziom, że nie tylko depresja, lecz także wszelkiego rodzaju inne zaburzenia powstałe „w głowie”, mają następstwa również dla organizmu.

Możemy teraz z całą pewnością powiedzieć, że wiele różnorodnych zaburzeń psychologicznych wiąże się nie tylko z objawami choroby psychicznej, lecz również z określonym obrazem biochemicznym:

Depresja właściwa: U pacjentów cierpiących na depresję występuje szereg zaburzeń biochemicznych. Nie ulega wątpliwości, że już niebawem lekarze będą się posługiwać pewnymi wynikami badań krwi przy jej rozpoznawaniu. Najbardziej charakterystyczne zmiany w tym przypadku to zwiększone wydzielanie hormonu kortyzolu przez nadnercza, niedostateczne wydzielanie hormonu wzrostu i hormonu pobudzającego tarczycę (TSH) oraz podwyższony poziom prolaktyny, wydzielanej przez przysadkę.

Schizofrenia: Jest to poważne schorzenie psychiczne u osób młodych. W Stanach Zjednoczonych na schizofrenię cierpi ponad milion ludzi, choć dotąd nie uzgodniono, na czym dokładnie ona polega. Schizofrenicy tracą poczucie rzeczywistości, występują u nich również liczne, ciężkie objawy, takie jak przywidzenia, halucynacje i zakłócenia w myśleniu. Ostry napad schizofrenii sprawia, że dotknięty nią człowiek niezdolny jest do życia w społeczeństwie i w przeszłości umieszczano chorych w szpitalu psychiatrycznym z powodu nadmiernej pobudliwości, podniecenia, niepokoju i irracjonalnego zachowania. Schizofrenia jest obecnie jednym z dwóch głównych schorzeń psychicznych, które można skutecznie leczyć farmakologicznie (drugim jest depresja i jej odmiana, depresja maniackalna). U schizofreników występują nieprawidłowości w wydzielaniu hormonów przysadki, w tym hormonu wzrostu i gonadotropiny, które są hormonami płciowymi oraz prolaktyny. Mogą wystąpić również zmiany stężeń innych hormonów wewnątrzwydzielniczych i mózgowych.

Anorexia nervosa: Jest to jadłowstręt psychiczny występujący najczęściej u młodych kobiet i dorastających dziewcząt. Dużo się o nim ostatnio mówi. Pacjentki panicznie boją się przybrać na wadze i wyobrażają sobie, że są cięższe niż w rzeczywistości. Przekonanie to utrzymuje się uporczywie, nawet gdy organizm jest prawie całkowicie zagłodzony. Chore odmawiają jedzenia po to, aby w dalszym ciągu tracić na wadze. Czasami zaburzenie to występuje na przemian z bulimią, niekontrolowanym objadaniem się, po którym pojawiają się wyrzuty sumienia i uczucie wstydu (aby zapobiec skutkom objadania się, ukradkiem wywołuje się wymioty). Każde z tych zaburzeń może też występować oddzielnie. Obraz biochemiczny anoreksji również wykazuje nieprawidłowe wydzielanie hormonów przez przysadkę, zarówno hormonu wzrostu, jak i hormonów płciowych, takich jak hormon pobudzający pęcherzyk Graafa i hormon luteinizujący.

Wszystkie te zaburzenia (a lista ich mogłaby być znacznie dłuższa) są bardzo uporczywe, gdy leczy się je psychiatrycznie, co bynajmniej nie oznacza, że wynaleziono już właściwe środki chemiczne. Leki psychotropowe, nawet stosunkowo skuteczne, zawsze mają działania uboczne. Niektóre z leków uspokajających stosowanych przy zakłóceniach procesów myślowych u schizofreników powodują u pacjentów również daleko idące i drastyczne ograniczenie normalnych procesów myślowych — czasami nazywa się je „chemicznymi kaftanami bezpieczeństwa”. Rewolucja w leczeniu zaburzeń psychicznych lekami przyniosła niektórym ludziom ulgę i zwolniła miejsca w szpitalach psychiatrycznych, lecz nikt nie może twierdzić, że większość tych pacjentów została wyleczona.

Nasuwa się prosty wniosek, że w chorobach psychicznych zakłócenie wzorców myślowych wywołuje w organizmie zmiany biochemiczne. Rozstrzygnięcie sporu, która z tych zmian wystąpiła pierwotnie — zaburzenie emocjonalne czy zmiany chemiczne — wydaje mi się nieistotne. Wystarczy stwierdzić, powołując się na starą zagadkę, że i kura pochodzi od jajka i jajko od kury.

Weźmy na przykład rzadko spotykane zaburzenie zwane „karłowatością psychospołeczną”. Cechuje je opóźnione dojrzewanie dziecka, wyraźnie niski wzrost (około 50% niższy niż normalnie dla danego wieku), jak również opóźniony rozrost kośćca. Dzieci te pochodzą zwykle z rodzin upośledzonych emocjonalnie. Analiza krwi wykazuje u nich znacznie niższy poziom hormonu wzrostu niż normalnie. Gdy jednak dzieci te przeniesie się w środowisko emocjonalnie pozytywne, zaczynają szybko rosnąć, a czasem nawet doganiają swoją grupę wiekową. Objawem znaczącym jest to, że wraz z poprawą ich stanu klinicznego podnosi się również poziom hormonu wzrostu we krwi. Inne dzieci, z chorobą sierocą, cechuje apatia i objawy zamknięcia się w sobie, będące następstwem braku opieki i matczynej ciepła we wczesnym dzieciństwie. Dzieci te stronią od towarzystwa innych i chyba nawet nie odczuwają bólu fizycznego; często same sobie zadają rany. Okresowo pojawiają się u nich wybuchy złości i wtedy niszczą wszystko wokół siebie. Ale powtórzmy, jeśli leczy się je w środowisku nacechowanym serdecznością, wśród osób kochających je, dbających o nie i współczujących im, nieprawidłowości biochemiczne - „przyczyna” ich anormalnych zachowań - cofają się.

Innymi słowy, chemizm organizmu takiego dziecka reaguje w pewien określony sposób na odczuwany przez nie lęk, niepokój i depresję, a w sposób całkiem odmienny, gdy spotyka się z miłością i współczuciem. Obserwujemy wyraźnie, że w rzeczywistości nie ma tu żadnego dualizmu, to my sami wprowadziliśmy podział na umysł i ciało, po to, żeby zrozumieć naszą fizjologię. Jeśli chodzi o psychikę, Zygmunt Freud dokonał przełomu w psychologii stwierdzając, że nie istnieje żaden dualizm pomiędzy, nazwijmy to, myślami prawidłowymi a myślami ludzi z zaburzeniami psychicznymi; cały proces myślowy raczej odbywa się wzdłuż linii, która biegnie nieprzerwanie przez ciąg naszego doświadczenia. Otóż tę linię możemy przedłużyć włączając fizjologię, która ostatecznie jest wyrazem jednego i tego samego, jednolitego organizmu zwanego człowiekiem: w sposób bardziej subtelny można by to ująć mówiąc, że organizm jest po prostu wyrazem procesów myślowych i poruszeń inteligencji w sferze „umysłu”. Do takiego oto poglądu prowadzi nas badanie połączenia umysłu i ciała.

Jestem zdania, że dla psychoterapii wynikają stąd bardzo ważne wnioski. Ludzie cierpiący na depresję i inne choroby psychiczne są ofiarami rozpadającej się całości. Gdy tylko wykrócą poza stan, w którym i umysł i ciało pozostają zdrowe, spada na nich ciężar niezliczonych objawów zaburzeń psychicznych i fizycznych. Mówi się, że jedno są psychiczne, a drugie fizjologiczne i w zależności od punktu widzenia lekarza stosuje się bądź leczenie psychiatryczne, bądź też farmakologiczne, lecz zaprzepaszcza się sprawę podstawową, jaką jest jedność umysłu i

ciała. Nie zdołamy przywrócić tej jedności przez próby leczenia każdego objawu z osobna. Tę jedność trzeba przywrócić od wewnątrz - jest to już chyba oczywiste - a proces ten zacznie się dopiero wtedy, gdy w pełni zrozumiemy, czym jest ów najsubtelniejszy poziom organizmu ludzkiego - „jaźń”.

13. Połączenie psychofizjologiczne - kilka dramatycznych opisów

Wiemy już, że połączenie psychofizjologiczne odgrywa decydującą rolę w powstawaniu procesu chorobowego. Równie ważny jest wpływ tego połączenia na przebieg choroby. Pacjenci krańcowo różnią się między sobą w sposobie reagowania ich umysłu i ciała na chorobę. Kilka dramatycznych przykładów dostarczą nam niżej podane historie chorób.

Przypadek pierwszy

Czterdziestodwuletni pan na kierowniczym stanowisku o nazwisku Avery⁴ zatelefonował do mnie i powiedział, że od kilku miesięcy odczuwa okresowo niewielkie bóle w klatce piersiowej. Opis bólu wskazywał na chorobę wieńcową, powstającą na skutek zmniejszonego dopływu krwi do serca. Powiedział mi, że ból odczuwa, gdy jest przygnębiony, niespokojny lub gdy ma nawał terminowej pracy. Ból nie występował w trakcie uprawiania gimnastyki. Sądząc z opisu, ból powodowały skurcze naczyń wieńcowych, tętnic doprowadzających krew do serca. Zatem nie było to trwałe zwężenie tych naczyń, które następuje przy stwardnieniu tętnic. Poradziłem mu, żeby zgłosił się na badania, na co bardzo zmartwiony odpowiedział, że nie ma czasu, gdyż „nie sposób” oderwać się od pracy choć na chwilę.

Ataki bólu stawały się jednak częstsze i w końcu pan Avery musiał zgodzić się na przyjście do mojego gabinetu. W poczekalni zaczął się denerwować, gdyż musiał czekać piętnaście minut i wykrzykiwał do mojej sekretarki, że jest człowiekiem bardzo zajęтым, nie będzie tracić czasu, a ja nie powinienem się z nim umawiać, jeśli nie mogę go natychmiast przyjąć. Gdy wkrótce potem ujrzałem go w swoim gabinecie, był bardzo rozgniewany - zaczął od tego, że lekarze myślą tylko o sobie, tylko ich czas się liczy, a nie szanują czasu swoich pacjentów. Po badaniu powiedziałem mu, że prawdopodobnie są to napady bólów dławicowych grożące zawałem serca. Uznałem, że powinien zgłosić się do szpitala na dalsze badania diagnostyczne.

Usłyszawszy to pan Avery stracił panowanie nad sobą. Unosił się i wykrzykiwał, że nie jest w stanie posłuchać mojej rady. Zauważyłem, że wokół ust zaczyna pojawiać się piana, a twarz mu szarzeje. W pewnej chwili chwycił się kurczowo za piersi i upadł na podłogę. Stało się jasne, że ustała praca serca. Próbowałem stosować techniki reanimacyjne, ale bez skutku. Po dwudziestu minutach od wejścia do mego gabinetu pacjent nie żył. Późniejsza sekcja potwierdziła to, co podejrzewaliśmy: u pacjenta dokonał się zawał mięśnia sercowego. Ujawniła ona również, że jego tętnice były prawidłowe; nie było zablokowania występującego w tego typu przypadkach, natomiast zawał nastąpił wskutek skurczu naczyń wieńcowych, wywołanego bezpośrednio przez wrogość, oburzenie, zniecierpliwienie, lęk i przesadne poczucie, iż jest się niezastąpionym.

Pana Avery'ego w ciągu dwóch minut zabiły jego własne myśli. Wyjaśniłem już w szczegółach mechanizm, jaki się za tym kryje, lecz podstawową sprawą jest to, że silne emocje negatywne, myśli pełne wrogości i strachu wywołują złożone zmiany fizjologiczne, spowodowane wydzielaniem hormonów przez przysadkę mózgową. Fala zmian w organizmie jest drastyczna, nagle i trudna do rozwikłania, ale można ustalić, że wzrasta ciśnienie krwi oraz tętno i że może nawet, jak w tym przypadku, nastąpić skurcz naczyń krwionośnych.

Przypadek drugi

Poproszono mnie o zbadanie czterdziestosekstoletniego cudzoziemca, pana Patela, przyjętego na oddział kardiologiczny miejscowego szpitala w pobliżu Bostonu. Przyjechał do Bostonu z Indii służbowo i uczestniczył w konferencjach, gdy nastąpił zawał serca. W szpitalu, na oddziale intensywnej terapii, pojawiły się u niego groźne dla życia zaburzenia rytmu pracy serca. Powodują one osłabienia siły skurczów serca, co sprawia, iż nie może ono skutecznie przepompowywać krwi.

Pacjent ten cierpiał na najpoważniejszą odmianę arytmii - migotanie komór. W stanie tym praca serca jest właściwie zupełnie nieefektywna. Występuje ono często po zawale serca i jest spowodowane jego niestabilnością elektryczną. Jeśli pacjenta natychmiast nie podda się reanimacji, zwykle przez zastosowanie defibrylacji elektrycznej serca, chory umiera. Pan Patel już kilkakrotnie przeżył migotanie komór i za każdym razem poprzez wstrząs elektryczny szczęśliwie przywracano go do życia. Nie było jasne, co powodowało nawroty arytmii, natomiast jasne było to, że jeśli wkrótce nie ustana, pacjent nie opuści szpitala żywy.

W rozmowie z nim dowiedziałem się, że bardzo martwi go, w jaki sposób pokryje koszty pobytu w szpitalu. Ponieważ przyjechał z innego kraju, nie obejmowało go odpowiednie ubezpieczenie, a jak mu powiedziano „w Ameryce, jeśli jesteś hospitalizowany bez ubezpieczenia, to będziesz tkwił w długach do końca życia”. Powiedział mi, że woli raczej umrzeć, niż spędzić resztę życia w długach. Zapewniłem go, że wbrew temu, co słyszał, ktoś na pewno zajmie się uregulowaniem jego rachunku i - choć on o tym nie wie, jego firma załatwiła specjalną podróżną polisę ubezpieczeniową dla niego i dla całej delegacji. Wiadomość ta sprawiła, że oznaki powrotu do zdrowia ustabilizowały się, a migotanie komór serca więcej się nie powtórzyło. Po trzech tygodniach wypisano go ze szpitala, a w tydzień później wyjechał do swego kraju, bez jakichkolwiek objawów chorobowych. Gdyby nie to, że myśli lękowe tego pacjenta zostały w porę rozproszone, zabiłyby go prawie na pewno. Nigdy nie dowiedziałem się, kto

⁴ Nazwiska i tożsamość opisywanych tu osób zostały zmienione (przypis tłumacza).

zapłacił za jego pobyt w szpitalu.

Przypadek trzeci

Pan Badget, trzydziestopięcioletni prawnik, zgłosił się do szpitala na ostry dyżur skarżąc się na bliżej nieokreślony ból w klatce piersiowej. Po dokładnym badaniu lekarz dyżurny zapewnił go, że wszystko jest w porządku; ból był pochodzenia mięśniowego. Zaledwie pacjent dotarł do domu, ból powtórzył się i trzeba było wrócić do szpitala. Tym razem ja się nim zająłem. Zbadawszy go dokładnie, przeanalizowałem jego elektrokardiogram (EKG). Był prawidłowy. Mimo to zdecydowałem się przyjąć go na obserwację z powodu jego silnego niepokoju. W dwadzieścia cztery godziny później stwierdziłem, że jego EKG wykazuje jednak pewne zmiany uzasadniające dolegliwości. Zmiany te nie były widoczne, gdy pan Badget po raz pierwszy zgłosił się na ostry dyżur.

Gdy o tym powiedziałem pacjentowi, mocno się zdenerwował i rozzłościł. Natychmiast poinformował mnie, że zaskarży szpital i lekarza, który go pierwszy badał, o „niekompetencję”. Pomimo ponawianych próśb, żeby się uspokoił, przez następne dwie godziny telefonował do swych kolegów prawników, podejmując kroki o wytoczenie „procesu, który da tym draniom nauczkę”. Jego ciśnienie krwi znacznie wzrosło, próby obniżenia go lekami nie pomagały. W godzinę później, gdy pacjent nadal rozmawiał przez telefon, po raz trzeci pojawił się ból w klatce piersiowej. Tym razem natychmiast nastąpiła śmierć. Sekcja zwłok wykazała pęknięcie mięśnia sercowego. Bezpośrednim powodem gwałtownego pogorszenia stanu pacjenta i ostatecznie zgonu były jego własne myśli.

Przypadek czwarty

Pan Casey, sześćdziesięcioletni agent ubezpieczeniowy, namiętny długoletni palacz papierosów, zgłosił się do mnie na okresowe badania. Nie miał objawów żadnej choroby, czuł się doskonale, lecz z powodu jego palenia, zleciłem prześwietlenie klatki piersiowej. Wykazało ono duże zmiany w dolnym płacie lewego płuca. Dalsze badania potwierdziły diagnozę, że jest to rak płuc. Następnie zapoznałem się z prześwietleniem robionym pięć lat wcześniej. Wskazywało ono zmiany wielkości monety w tym samym miejscu, co oznaczało, że nowotwór rozwijał się wolno przez co najmniej pięć ostatnich lat. W każdym razie pacjent nie odczuwał absolutnie żadnych objawów choroby, aż do chwili, gdy usłyszał diagnozę. Wtedy stan jego zdrowia gwałtownie się pogorszył. W ciągu trzech dni zaczął płuć krwią, w następnych trzech tygodniach wystąpił ciężki, trudny do opanowania kaszel i duszność. W miesiąc później Pan Casey zmarł.

Historia tej choroby potwierdza to, co często obserwowałem, mianowicie, iż gwałtowne nasilenie objawów, a potem śmierć bywa *następstwem rozpoznania*, że chorobą jest rak. To prawie tak, jakby pacjent umierał z powodu *diagnozy*, a nie z powodu raka. Można by powiedzieć, iż jest to odwrotność efektu placebo, ponieważ przyczyna śmierci ma swe źródło w myśli: „Mam raka i dlatego umieram”. Myśl ta, drogą połączeń psychofizjologicznych, zostaje przekształcona w szereg zmian patologicznych w organizmie pacjenta, który wówczas zaczyna gwałtownie podupadać na zdrowiu.

Przypadek piąty

Sześćdziesięcioletnią panią Di Angelo przyjęto do szpitala z żółtaczką. Najbardziej charakterystyczne objawy żółtaczki to zażółcona skóra i także białka oczu, co w tym przypadku przypisywano kamicy żółciowej. Wobec tego pacjentkę skierowano na operację. Po otwarciu jamy brzusznej stwierdziliśmy, że pacjentka nie ma kamieni, lecz raka pęcherzyka żółciowego. Nowotwór opanował całą jamę brzuszną i wątrobę. Uznaliśmy, że nie ma sensu operować i bezzwłocznie jamę brzuszną zamknęliśmy. Podczas gdy pani Di Angelo była jeszcze w sali pooperacyjnej, poinformowałem jej córkę o diagnozie. Nalegała, żebym matce nic nie mówił. „Znam moją matkę. Umrze natychmiast, gdy się dowie, że ma raka.”

Niechętnie powiedziałem pacjentce, że miała kamienie żółciowe i że je usunęliśmy. Tłumaczyłem sobie, iż po powrocie do domu, w pewnym momencie córka powie jej prawdę. Poza tym byłem pewny, że pacjentka nie pożyje dłużej niż kilka miesięcy.

Po ośmiu miesiącach zobaczyłem ją ponownie w swoim gabinecie. Żółtaczką zniknęła bez śladu, a pacjentka promieniowała zdrowiem. Nie było żadnych klinicznych objawów raka. Pani Di Angelo w dalszym ciągu przychodzi do mnie na badania okresowe; jest zupełnie zdrowa. Ostatnim razem powiedziała mi: „Panie Doktorze, gdy trzy lata temu przyjął mnie pan do szpitala z rozpoznaniem żółtaczki byłam pewna, że mam raka. Operował mnie pan i usunął kamienie żółciowe. Sprawilo mi to taką ulgę, że *postanowiłam już nigdy więcej nie chorować.*”

Jest to jeden z najbardziej zadziwiających przypadków, z jakim się kiedykolwiek spotkałem. Tym razem nie lek, lecz operacja odegrała rolę placebo. Wprawdzie klinicznie była ona bezużyteczna, ale doprowadziła do całkowitego wyleczenia. Naturalnie, w rzeczywistości to nawet nie operacja, lecz myśli pacjentki po zabiegu sprawiły, że żyje.

Przypadek szósty

Pan Keller, pięćdziesięcioletni przedsiębiorca, został przyjęty do szpitala z krwawiącym wrzodem dwunastnicy po raz trzeci w ciągu trzech lat. Z dokładnej analizy historii choroby wynikało, że wszystkie trzy krwawienia zdarzyły się w kwietniu. Okazało się, że pan Keller - jak zresztą każdy - nie lubił płacić podatków. Pytany o to przyznał, iż okres obliczania podatków był dla niego silnie stresujący. Okazało się też, że przy podawaniu dochodów zwykle wprowadzał tu i ówdzie „parę usprawiedliwionych poprawek” na sumę mniej więcej kilku tysięcy dolarów, wystarczająco dużo, by zaoszczędzić trochę na podatku. Te „poprawki” jednakże wystarczyły też do wywołania obaw i poczucia winy. Jak u wielu pacjentów podatnych na wrzody, tak i u pana Kellera,

organizm przekładał niezadowolenie z siebie na objawy fizyczne. Żołądek zaczął dosłownie trawić sam siebie. Uświadomiony, jaka jest oczywista przyczyna krwawienia wrzodu, pacjent doszedł do wniosku, że cała sprawa nie jest tego warta. Wszystkie kwestie podatkowe przekazał księgowemu, a ponadto polecił mu dokonywanie wpłat na anonimowy fundusz, specjalnie utworzony przez lokalne władze skarbowe z myślą o takich ludziach jak on. Od tamtego czasu pan Keller płaci podatek wyższy o kilkanaście tysięcy dolarów, lecz kilka tysięcy więcej oszczędza na rachunkach, gdy korzysta ze szpitala, a ponadto cieszy się znacznie lepszym zdrowiem.

Tym razem nie był to jakiś nadzwyczajny przypadek, ponieważ związek między życiem pełnym stresów a występowaniem wrzodów znany jest od dawna, natomiast dopiero ostatnio naukowcy potwierdzili, iż trapiące nas *myśli* same przez się mogą wywołać nadmierne wydzielanie soków żołądkowych, co prowadzi do nawrotów choroby wrzodowej. Dr Herbert Weiner, lekarz specjalista komentując to, że „ważne dla nas wydarzenia” mogą dać początek wrzodom, zastanawiał się, dlaczego tego rodzaju odkrycie nie zostało potwierdzone wcześniej. On sam sądzi, że kiedy lekarze nie znają dokładnie mechanizmu w organizmie, który przetwarza ważne wydarzenia na objawy chorobowe, trudno im uwierzyć, iż taki proces istotnie zachodzi. Inna przyczyna to to, że badacze poszukują „serii wydarzeń podobnych lub jednej szczególnej reakcji emocjonalnej, niepokojącej wszystkich pacjentów określonego typu.” Tymczasem jest rzeczą raczej naturalną, że każdy człowiek przechodzący chorobę wrzodową wie, że życie odmienne od innych i ma swoje własne indywidualne przeżycia. Dr Weiner wyciąga stąd wniosek - a ja w pełni się z nim zgadzam — iż wydarzenie z zewnątrz nie stanowi istotnej przyczyny, „jest nią raczej znaczenie, jakie dana osoba temu wydarzeniu przypisuje.” Przy obecnym ukierunkowaniu medycznych badań naukowych często nie dostrzega się oczywistej roli połączenia psychofizjologicznego, ponieważ -zacytujmy raz jeszcze dr Weinerja — „nie dysponujemy jeszcze urządzeniem testującym, które dostarczałoby rzetelnej informacji o tym jaką wagę przywiązuje się do danego wydarzenia”. A przecież właśnie to jest ogniwem łączącym wszystkie przedstawione tutaj historie chorób.

Przypadek siódmy

W owym czasie właśnie rozpocząłem praktykę lekarską w rejonie odległym o 20 mil od Bostonu. Dołączyłem do grupy internistów, z których dwaj byli kardiologami. Pewnego niedzielnego wieczoru jako jedyny z kolegów miałem dyżur telefoniczny. Po obchodzie w jednym szpitalu jechałem właśnie do drugiego, oddalonego o pięć mil, gdy otrzymałem wiadomość, żeby natychmiast porozumieć się z niejaką panią Johnson. Była osiągalna pod numerem wewnętrznym jednej z dużych klinik w Bostonie. W głosie telefonistki wyczułem coś naglącego, wobec czego zatrzymałem się przy najbliższym automacie, żeby zadzwonić. Głos po drugiej stronie linii brzmiał histerycznie.

„Panie Doktorze”, powiedziała, „mój mąż ma wyznaczoną na jutro operację wszczepienia pomostów aortalno-wieńcowych i w ostatniej chwili chce się z niej wycofać.” Pani Johnson rozmawiała ze mną, ponieważ mąż jej był pacjentem mego starszego kolegi, kardiologa. Pan Johnson cierpiał na niestabilną dławicę piersiową. Obawiając się, że grozi mu ciężki zawał serca, jeśli natychmiast nie przeprowadzi się operacji, mój kolega skierował go do kliniki. Szpital, do którego został skierowany, był jednym z najbardziej renomowanych na świecie, zabiegu zaś miał dokonać dr W., światowej sławy chirurg kardiolog.

„Dlaczego pani mąż chce się wycofać?” zapytałem pani Johnson.

„Ponieważ nie lubi dr W.”

„Co mu się u dr W. nie podoba?” zapytałem.

Na co ona odparła: „Nic szczególnego, po prostu go nie lubi.”

„Proszę pani”, powiedziałem zniecierpliwiony, „zjeżdżają tu ludzie ze wszystkich stron świata po to, żeby ich operował dr W. Jest on znany ze swoich umiejętności, a szpital, w którym pani mąż przebywa jest jednym z najsłynniejszych w świecie. Zjeżdżają tu na leczenie szejkowie ze Środkowego Wschodu, gwiazdy Hollywoodu i głowy państw. Przy zabiegu, któremu ma się poddać pani mąż, umiera poniżej jednego procenta pacjentów. Jednak bez operacji rokowanie jest niepomysłne. Mąż pani ma niestabilną chorobę wieńcową i grozi mu ciężki zawał serca, a wskaźnik umieralności w takich przypadkach znacznie przekracza jeden procent. Jeżeli pani mąż chce się wypisać, to jego sprawa, ale powinien mieć lepszy powód niż to, że nie *lubi* dr W.”

Pani Johnson zapytała wtedy niespokojnie, czy mogłaby bezpośrednio porozumieć się z dr. R, moim kolegą kardiologiem. To on był lekarzem prowadzącym jej męża, nie ja.

„Mój mąż zna dr F.” powiedziała, „i posłucha go. Mój mąż nic nie ma przeciwko dr W.; właściwie dr W. był bardzo miły dla niego i bardzo cierpliwie wyjaśnił mu, na czym polegać będzie operacja. Po prostu memu mężowi on nie odpowiada, wie pan, jako człowiek. Tak mój mąż to odczuwa.” Spieszyłem się; musiałem dotrzeć do drugiego szpitala na ostry dyżur i nie mogłem zrozumieć, o co tej pani chodzi.

„Dr F. ma dzisiejszą noc wolną,” odpowiedziałem niecierpliwie, „a poza tym, pewnie wyjechał na weekend. Uważam, że pani mąż ma szczęście, że znalazł się w tym szpitalu pod tak znakomitą opieką. Dr F. zadał sobie dużo trudu, by przygotować tę operację i myślę, że pani mąż powinien jej się poddać. Inaczej prawie na pewno znajdzie się w poważnych kłopotach. Pani wybaczy, muszę kończyć. Mam nagły przypadek, muszę się nim zająć.”

Następnego dnia rano zdawałem relację z tej rozmowy memu starszemu koledze. Jeszcze nie skończyłem, gdy zaczął biec do telefonu. „Gdzie pan idzie?” zapytałem.

„Odwołać operację”, odrzekł. Przekonasz się, kolego, że nigdy nie wolno wysłać pacjenta na operację, jeśli nie ma on zaufania do operatora.” Pozostał chwilę przy telefonie, po czym odwiesił słuchawkę. „Za późno. Już jest na sali

operacyjnej."

Owego wieczoru słynny chirurg zatelefonował do mego kolegi - miał złą wiadomość. Gdy przygotowywano się do odłączenia pana Johnsona od aparatu do krążenia pozaustrojowego, nastąpiło nieprzewidziane i niezwykle rzadko spotykane powikłanie. Pomimo bardzo energicznej akcji reanimacyjnej, pacjent zmarł na stole operacyjnym.

Przypadek ósmy

Byłem studentem czwartego roku medycyny w Indiach. Pewnego razu polecono mi przeprowadzić badanie lekarskie pacjenta w końcowym stadium raka trzustki. Był to siedemdziesięcioletni wieśniak nazwiskiem Laxman Govindass. Poza tym, że bardzo źle się czuł, to jeszcze przejmował się i peszył tym, że znalazł się w dużym nowoczesnym szpitalu ze skomplikowaną aparaturą i zespołami lekarzy o poważnych twarzach, w długich białych fartuchach. Zajmujący się nim lekarze, typowi naukowcy, profesjonalści, przy każdym obchodzie spędzali u łóżka chorego godzinę, omawiając ze studentami na praktyce i stałymi lekarzami kliniki patogenezę raka trzustki i jego rozmaite postacie kliniczne. Potem przechodzili do następnego pacjenta, czasami nie zapytawszy nawet chorego, jak się czuje. Praktykanci i stali lekarze zajmowali się nim fachowo od strony medycznej, ale byli zbyt zajęci, żeby z nim osobiście porozmawiać.

Jako student medycyny opracowujący trzy przypadki tygodniowo, miałem mnóstwo czasu na rozmowy. Po dwóch dniach byliśmy już bardzo dobrymi przyjaciółmi. Dowiedziałem się, że był rolnikiem w pobliskiej okolicy, że ma trzech dorosłych synów, którzy teraz zajmują się gospodarstwem, że nigdy bardzo dużo pił, i że przez to picie rodzina odwróciła się od niego i ostatecznie go opuściła. Gdy znalazł się w krytycznym stanie, jeden z synów przywiózł go do szpitala i pożegnał słowami: „Pewnie umrzesz”.

Oczywiście pacjent czuł się oszołomiony, był w szpitalu, i teraz, nie odurzony alkoholem nagle uświadomił sobie, że odczuwa palący ból brzucha. Po raz pierwszy zdał sobie sprawę z tego, jak ciężko jest chory. Stan jego gwałtownie się pogarszał, bóle się nasilały. Czuł, że lekarzy bardziej interesuje jego choroba niż on sam. Bez rodziny, która mogłaby go podnieść na duchu, chciał już tylko umrzeć.

Spędzałem z nim co wieczór około godziny i często porozumiewaliśmy się bez słów. Było dla nas obu aż nadto jasne, że zostało mu już bardzo niewiele czasu. Gdy moje zajęcia w klinice dobiegły końca, przydzielono mnie do małego szpitala wiejskiego, odległego o około dwieście mil. Poszedłem powiedzieć panu Govindassowi do widzenia, wiedząc aż nadto dobrze, że gdy za miesiąc wrócę do szpitala, on nie będzie już żył.

Nie poddałem się jednak i powiedziałem mu: „Wracam za trzydzieści dni, wtedy się zobaczymy.”

Uśmiechnął się smutno i powiedział, „Teraz gdy wyjeżdżasz, nie mam po co żyć, umrę.” Dogorywał. Był wyniszczony i ważył nie więcej niż trzydzieści cztery kilogramy. Cud, że jeszcze żył.

Nie wiedząc co powiedzieć, wyszeptalem „Nie trzeba mówić głupstw. Nie może pan umrzeć, zanim pana znów nie zobaczę.”

Wyjechałem na moją wiejską placówkę. Okazało się, że w aptece, do której mnie przydzielono brakowało personelu. Byłem bardzo zajęty, pracując tak naprawdę za czterech. Wstyd przyznać, ale rzadko myślałem o moim przyjacielu, umierającym w dalekim szpitalu. Wróciwszy po miesiącu niemal o nim zapomniałem. Jednakże przed wejściem na oddział, na liście pacjentów zobaczyłem nazwisko Laxman Govindass i serce zaczęło mi gwałtownie bić. Oblał mnie zimny pot; nie mogłem uwierzyć, że on jeszcze żyje. Pośpieszyłem do niego. Stary człowiek leżał na łóżku skulony w pozycji płodu. Została z niego skóra i kości. Uderzało tylko jedno - ogromne wypukłe oczy, które przeszywały mnie i zaglądały w najgłębsze zakątki mej duszy.

„Wróciłeś,” powiedział. „Mówiłeś, że nie wolno mi umrzeć, zanim cię znów nie zobaczę. Doczekałem się!” Zamknął oczy i wydał ostatnie tchnienie.

Byłem głęboko poruszony. Nie mogłem sobie darować, że przedłużyłem agonię tego człowieka. Czułem się nędznie, miałem poczucie winy i nieraz budząc się w nocy, widziałem utkwiony we mnie jego oskarżający wzrok.

Nigdy nie zapomnę Laxmana Govindassa. To on naprowadził mnie na ślad połączenia psychofizjologicznego.

II

Budowanie podstaw

Pozwólmy myślom szlachetnym zewsząd ku nam płynąć

Rigweda

14. Zdrowie powstaje w jednym miejscu

Czytelnik zapewne już się zorientował, na czym opiera się moja hipoteza. Dowody na jej poparcie są wyraźne. Dotąd zajmowaliśmy się ogólnie znanymi, lecz ważnymi problemami, takimi jak nadciśnienie, choroby serca, rak, nadwaga, przemęczenie, depresja, zespół „wewnętrznego wypalania się” i choroby psychiczne. Stwierdziliśmy, że w powstawaniu wszystkich tych zaburzeń decydującą rolę odgrywa umysł (psychika). Moim zdaniem dotyczy to również wszelkich innych schorzeń. Wrzody występują u ludzi w stanie nerwowego napięcia i niepokoju. Wrzodziejące zapalenie okrężnicy - bolesne schorzenie jelit - spotyka osoby impulsywne i ulegające obsesjom. Przy impotencji i różnych innych zaburzeniach seksualnych przyczyną zawsze jest obawa o niezaspokojenie partnera. Wypadki najczęściej zdarzają się ludziom permanentnie roztargnionym. Jest to cecha, która pociąga za sobą tego typu nieszczęścia, można by więc tutaj mówić o podatności.

Moglibyśmy w nieskończoność omawiać inne, dobrze udokumentowane przypadki. Gdy jednak bardziej wnikliwie bada się przyczyny powstawania i rozwijania się chorób, wtedy wychodzi na jaw podstawowa prawda: wszelkie choroby wynikają z zakłóceń w przepływie inteligencji. Gdy mówimy o inteligencji, utożsamiamy ją, niejako automatycznie, z intelektem i z jego zdolnością operowania pojęciami.

Tymczasem inteligencja zlokalizowana jest nie tylko w głowie. Może się ona wyrażać na poziomie molekularnym, komórkowym, na poziomie tkanek lub też ośrodkowego układu nerwowego. Inteligencja przejawia się w enzymach, genach, receptorach, przeciwciałach, hormonach oraz neuronach.

One *posiadają* inteligencję. Regulują podstawowe funkcje organizmu z doskonałą znajomością rzeczy na najbardziej wysuniętych posterunkach naszego ciała - mówiąc obrazowo - z dala od warowni, siedziby intelektu. Chociaż wszystkie te przejawy inteligencji dają się zlokalizować, inteligencji jako takiej zlokalizować nie podobna. Przenika wszystko, w czym się wyraża; jest wszechobecna w nas i powszechna w naturze. Inteligencja to umysł, i jak zobaczymy później, swym zasięgiem ogarnia kosmos. Pochopne byłoby stwierdzenie, że źródłem jej oddziaływania jest wyłącznie mózg. W tym sensie, wszelkie procesy chorobowe powstają na bardziej rozległym polu działania, jakim jest *Umysł*. To samo odnosi się do zdrowia.

15. Szczęście i zdrowie; chemizm mózgu

Ludzie zdrowi są z całą pewnością szczęśliwsi od ludzi chorych. Badania zaś coraz częściej ujawniają, że relacja odwrotna jest również prawdziwa: ludzie szczęśliwi są zdrowsi niż ludzie nieszczęśliwi. Okazuje się, że szczęście, czyli po prostu myśli w większości szczęśliwe, wywołuje w mózgu zmiany chemiczne, które z kolei niezwykle korzystnie oddziałują na organizm.

Z drugiej strony, myśli smutne, przygnębiające, wywołują w chemizmie mózgu zmiany dla organizmu szkodliwe. Substancje chemiczne mózgu związane z działaniem myśli nazywamy neurotransmiterami. Do tej pory w tkance mózgowej zidentyfikowano ich co najmniej trzydzieści rodzajów. Wzajemne proporcje tych neurotransmiterów zmieniają się, w zależności od nastrojów, jakim ktoś się poddaje. Ponieważ nad myślami panujemy świadomie i każda poszczególna myśl może być aktem świadomego wyboru, wynika z tego jasno, że chemizm mózgu, choć naukowo trudny do zanalizowania, można sobie łatwo podporządkować. Myśleć to znaczy uruchamiać chemizm mózgu. Chemizm ów wpływa na wydzielanie hormonów z różnych gruczołów rozmieszczonych w mózgu, jak na przykład podwzgórze i przysadka, a hormony te z kolei przenoszą informacje do odległych narządów w organizmie.

Zacznijmy od kilku typowych przykładów myśli nieszczęśliwych. Myśli wrogie, pełne złości, wywołują gwałtowne bicie serca, wzrost ciśnienia krwi, czerwienienie się i inne zmiany. Myśli niespokojne mogą również przyspieszyć bicie serca, podnieść ciśnienie krwi, a także wywołać drżenie rąk, skurcze żołądka, wystąpienie zimnego potu i ogólne uczucie słabości; mówimy tedy, że ktoś jest „chory ze strachu”. Różnorakie myśli najwyraźniej wywołują w mózgu zmiany chemiczne, co tłumaczy występowanie objawów fizycznych. Poważne zakłócenie myśli od dawna już wiązano z zaburzeniami w chemizmie mózgu. Zdaniem jednego z naukowców: „Nie ma pokrętnej myśli bez skreślonej molekuly.”

Podobnie oddziałują wszelkie myśli szczęśliwe; myśli pełne sympatii, myśli pojednania, ukojenia, współczucia, przyjaźni, dobroci, wielkoduszności, pełne uczucia, ciepła i bliskości - każda z nich, przepływając przez neurotransylitery i hormony ośrodkowego układu nerwowego wywołuje określony stan fizjologiczny. Ponieważ pośredniczące w tym procesie neurotransylitery mają działanie stymulujące, zmiany fizjologiczne wywołane myślami pozytywnymi służą naszemu zdrowiu. Jeśli więc uczucia złości, wrogości, urazy, konfliktu, apatii i przygnębienia system obronny organizmu osłabiają, to myśli szczęśliwe odporność ustroju na choroby wzmacniają.

Proces jest podobny, lecz skutki odwrotne.

Widoczne jest to w „efekcie placebo”, gdzie same myśli pacjenta decydują o wyniku procesu chorobowego. Placebo to obojętna pigułka zrobiona na przykład wyłącznie z cukru i jakiejś substancji barwiącej, przez co sprawia wrażenie oryginalnego leku. Pacjentom podaje się ją informując, iż jest to autentyczny lek o silnym działaniu, zwykle środek przeciwbólowy. Pacjenci oczekują ulgi i tylko dlatego tabletka tę ulgę przynosi — słowo „placebo” w języku łacińskim oznacza „spodobam się”. Na przykład, w jednym z ostatnich badań grupie pacjentów z krwawieniem wrzodów trawiennych podano coś, co lekarze określili jako najsilniejszy z wówczas stosowanych leków przeciwwrzodowych. U ponad 70 % pacjentów krwawienie natychmiast ustało. Innej grupie zaś powiedziano, iż jest to lek eksperymentalny i dlatego jego skuteczność nie jest znana; w tej grupie krwawienie ustało tylko u 25 procent pacjentów. W rzeczywistości obie grupy otrzymały wyłącznie placebo.

Wielostronny rozwój tego typu badań znacznie wykracza swym zasięgiem poza to, co sobie pierwotnie wyobrażano. W przeszłości uważano, iż „efekt placebo” zastępuje „prawdziwe” leczenie, że polega na oszukiwaniu pacjenta, a raczej na tym, że pacjent sam siebie oszukuje. Lekarze przyznawali, iż placebo skutkuje, lecz wydawało się, że jest to jakieś dziwne, psychiczne działanie uboczne. Teraz już wiemy, że placebo pobudza własne mechanizmy lecznicze organizmu (poprzednio opisałem endorfiny, klasę wewnętrznych środków uśmierzających, wytwarzanych w tym celu przez organizm). W dość odległej jeszcze przyszłości placebo może okazać się najlepszym z wszystkich leków. Patrę nań jak na pewnego rodzaju zgodę, daną przez umysł samemu sobie na to, by proces leczenia mógł się odbyć. Badacze zaczynają dostrzegać możliwość wykorzystania efektu placebo w leczeniu poważnych schorzeń organicznych, w tym nowotworów złośliwych. Norman Cousins, którego książki zwróciły uwagę społeczeństwa na taką możliwość, pisze: „A zatem, placebo jest nie tyle pigułką, co procesem [...] Placebo to lekarz, który mieszka w nas.”

Placebo działa poprzez uwolnienie neurotransmiterów. W rzeczywistości oznacza to, że czynnikiem aktywnym jest nie placebo, lecz myśl pacjenta. W studium dotyczącym wrzodów krwawienie ustało wskutek *wiary* pacjentów, iż lek podziała, a im słabsza wiara, tym słabszy wynik leczenia. Gdy placebo naprawdę skutkuje, jego działanie jest bardzo silne. W jednym z badań u pacjentów ustąpiły nudności, gdy podano im pigułkę mówiąc, iż jest to silny środek przeciw nudnościom, a tymczasem był to silny środek *wywołujący* nudności. Gdy wiara zostanie właściwie ukierunkowana, „rzeczywistość” działania leku można całkowicie zmienić, a nie po prostu tylko spotęgować. Jeśli wierzymy, że pigułka wyleczy bóle głowy, uśmierzy ból, obniży ciśnienie krwi, podniesie aktywność seksualną, zwiększy siły i witalność, poprawi apetyt, wpłynie na wagę ciała, a nawet wyleczy nowotwory złośliwe, wiara ta może sprawić, że dokładnie tak się stanie.

Myśli mogą mieć zdolność leczenia, muszą jednak być szczere, pełne wiary i trwałe. Im dłużej bowiem leczące wzorce myślowe oddziałują na odpowiednie neurotransmitery, tym skuteczniej owe neurotransmitery mogą wpływać na przemiany biochemiczne mózgu. Jeśli wzorce myślowe i stan naszego umysłu są takie istotne, to w jaki sposób można je zmienić na lepsze? Aby na to pytanie odpowiedzieć, musimy najpierw pojąć, czym jest myśl i co rozumiemy przez *umysł*. Będzie to tematem następnego rozdziału.

16. Myśli, impulsy inteligencji - umysł ludzki, ośrodek inteligencji

Książka, którą właśnie czytasz jest, niczym innym jak potokiem myśli wypływających z mego umysłu i poprzez twe zmysły wpływających do twego umysłu. Rozejrzyj się wokół, a wszędzie postrzeżesz przejawy myśli. To z myśli wywodzi się krzesło, na którym siedzisz, podobnie jak mieszkanie czy dom, w którym mieszkasz, łóżko, w którym śpisz, odzież, którą nosisz, samochód, którym jeździsz, wszystko, czym się odżywasz, i praca, którą wykonujesz. Jest to fakt oczywisty i naprawdę nie podlegający dyskusji. Cokolwiek postrzegamy wokół siebie, a co wykonał człowiek - autostrady, samochody, odrzutowce, statki kosmiczne, komputery, powieści grozy, czy galaretki - wszystko to jest niczym innym jak przejawem myśli, czasem twoich, w ogromnej zaś większości myśli ludzi tobie nieznanymi - niemniej jednak myśli. Maharishi Mahesh Yogi, autorytet w dziedzinie świadomości i wielki jej interpretator, nazywa myśli „impulsami twórczej inteligencji”. Impulsy te, w sposób naturalny i w nieograniczonej ilości, powstają w umyśle, i dlatego jest on ośrodkiem twórczej inteligencji. Gdy myśli, czyli impulsy twórczej inteligencji są w wystarczającym stopniu zorganizowane, z łatwością prowadzą do działania twórczego, z działania zaś biorą się te właśnie zewnętrzne przejawy w postaci książek, przedmiotów i zdrowych organizmów.

Droga wiodąca od świadomości do rzeczy wytworzonych jest przez cały czas w sferze naszego doświadczenia; po prostu nie zwracamy na nią świadomie uwagi. Gdy jednak uwagę na nią skierujemy, wtedy otwiera się przed nami szersze spojrzenie na życie. Załóżmy na przykład, że jestem artystą malarzem. Impulsy inteligencji wpływając strumieniem z mej świadomości - z mego umysłu - właściwie zorganizowane, prowadzą do działania. Zbieram przybory do malowania, pędzle, farby i wykorzystuję je w zorganizowany sposób. Rezultatem będzie coś nowego, coś co stworzy moja myśl - obraz olejny. Na jego powstanie złoży się kilka absolutnie niezbędnych elementów: a) świadomość, czyli umysł, z którego powstają b) myśli, czyli impulsy twórczej inteligencji; c) układają się one w sposób zorganizowany, czego następstwem jest d) działanie, jego ukoronowaniem zaś jest e) mój obraz - średniej wartości malowidło *Tadž Mahal w świetle księżyca*.

Zdolność do organizowania myśli jest nam tak samo wrodzona jak same myśli, czy też, że są one inteligentne. Każde działanie w życiu, które nie jest przypadkowe — a w całej naturze żadna czynność twórcza nie jest przypadkowa - niesie z sobą od samego początku zdolność organizowania. Gdy architekt kreśli projekt, każda linia tego projektu niesie z sobą zdolność realizacji w budowie. Tę wrodzoną moc organizującą Maharishi nazywa „wiedzą”. Idee nie mogłyby przekształcać się w przedmioty w sposób tak naturalny, gdyby nie zawierały wiedzy. My

tej mocy organizującej nie dostrzegamy, ponieważ tak ściśle przylega do naszej inteligencji. Gdy umysł pragnie, by dłoń zacisnęła się w pięść, reakcja ze strony dłoni jest automatyczna, potrzeba jednak całego kursu fizjologii na wyjaśnienie tej wiedzy, która przepływa niezauważalnie od mózgu do ręki, poprzez wszechwiedzące neurotransmitery, hormony, ładunki elektryczne, enzymy, ruchy mięśni, nie mówiąc już o bezustannie płynącej inteligencji, która podtrzymuje życie mózgu i rąk dostarczając im pokarmu. Właściwie umysł można zdefiniować jako strukturę obdarzoną mocą organizującą.

Jak wygląda sprawa przedmiotów nie wytwarzanych przez człowieka, dzieł samej natury? Podzielimy je na dwie kategorie: rzeczy ożywionych i nieożywionych. Nie oznacza to, że wszystkie cywilizacje uznają rośliny i zwierzęta za ożywione, ogień zaś, ziemię i wiatr za nieożywione - my jednak ten podział stosujemy. Współczesna nauka stwierdza, iż wszystko co żyje na każdym poziomie posiada inteligencję. Moc organizująca sięga od mózgu do jądra każdej komórki. W chwili poczęcia zapłodnione jajo jednokomórkowe jest niczym innym, jak tylko zbiorem instrukcji zakodowanych w cząsteczce podwójnie skręconego DNA. Instrukcje te są powiązane z sobą w sposób zorganizowany, a ich wyrazem staje się rozwój określonej istoty ludzkiej. Jeśli DNA stworzył Alberta Einsteina, wtedy ta zdolność do zmiany świata poprzez myśli sięgnie nieskończenie daleko; od zorganizowanych substancji chemicznych zawartych w jednej komórce dotrze do nieskończenia twórczego umysłu Einsteina. Widzimy więc, że życie ma nieskończoną moc organizującą, czyli wiedzę, która jest w nim zawarta.

Zajmijmy się teraz tym, co w przyrodzie jest nieożywione. Jeżeli weźmie się kawałek skały, rozbije się go, rozkruszy, sproszkuje, wydzieli zeń podstawowe substancje chemiczne, następnie rozbije się je na atomy, te zaś na cząstki elementarne, to co zobaczymy? Zobaczymy zorganizowaną strukturę. Zobaczymy protony, elektrony i inne cząstki, ułożone w sposób zorganizowany. Przed rozkruszeniem, wysadzeniem w powietrze, sproszkowaniem, zmiażdżeniem wiedza ta istniała i działała w skale w sposób logicznie uporządkowany, automatyczny i można powiedzieć, inteligentny. Wszystko co nieożywione wyraża na swój sposób umiejętność działania w systemie przyrody.

Usiłuję wykazać rzecz następującą: wszystko, co we Wszechświecie pojmujemy zmysłami - to znaczy wszystko, co sztuczne czy naturalne, ożywione czy nieożywione - jest wyrazem mocy organizującej, czyli wiedzy. Nasuwa się jeszcze jedno wnikliwe spostrzeżenie Maharishi'ego Mahesh Yogi: „Wiedza jest strukturalnie wbudowana w świadomość”. Wyjaśniłem już, w jaki sposób idea ta odnosi się do naszego umysłu. Każdy impuls świadomości wypływający z umysłu ludzkiego niesie z sobą wiedzę. Lecz w rzeczywistości pojęcie to rozszerza się na cały wszechświat. Sam Einstein uważał, iż wszelka nauka zaczyna się „od głębokiego przeświadczenia o racjonalności wszechświata”. Opisywał on swój „zachwyt i zdumienie wobec harmonii praw natury”, jednym zaś z jego podstawowych przekonań było to, iż owa harmonia dowodzi najwyższego stopnia inteligencji, panującej we wszechświecie. Jedną z najsłynniejszych myśli w skarbcu mądrości hinduskiej, zawartej w *Wedach* jest zdanie: „Ja jestem Tym, Ty jesteś Tym, wszystko to jest Tym, i tylko To jest”. Przystanie ono być dla nas tajemniczą zagadką z chwilą, gdy zrozumiemy, że słowo „To” oznacza „inteligencję”.

A zatem, wszystko we wszechświecie wywodzi się ze świadomości pojętej jako wiedza. To zadziwiające twierdzenie trudno jest zrozumieć i z nim się pogodzić. Dowiadujemy się z niego, że jedyną realną i namacalną rzeczą we wszechświecie jest wiedza. Wiedza ta (czyli moc organizująca) ma siedzibę w świadomości i w porównaniu z nią cała reszta świata materialnego jest mniej realna. Przedmioty materialne mają swą własną, niezaprzeczalną rzeczywistość w określonym porządku rzeczy; są tam gwiazdy, skały, grzyby i kangury, lecz gdy śledząc ich rozwój docieramy do źródła ich pochodzenia, wtedy okazuje się, że są one przejawem tej jednej, jedynej podstawowej rzeczywistości, jaką jest wiedza. Napoleon Hill, który badał zagadnienia sukcesu życiowego na podstawie tej koncepcji, pisze: „Dążymy nie do rzeczy widocznych, lecz do tych niewidocznych, gdyż rzeczy widoczne są przemijające, niewidoczne zaś są wieczne.”

Spróbujmy teraz zobaczyć jak to, co już zostało powiedziane, wygląda w praktyce. Pierwszy etap to posiadanie świadomości, w której zawarte są wszystkie impulsy twórczej inteligencji. Impulsy te wyrażają się w naszym umyśle jako myśli. Gdy wyrażają się one w sposób uporządkowany - poprzez moc organizującą, czyli wiedzę, wówczas prowadzą do działania, wynikiem którego jest powstanie czegoś materialnego. Ten zachodzący w nas proces przebiega podobnie w całej naturze, w skali wszechświata. Impulsy nasze są takie same jak wszelkie inne impulsy inteligencji. Nazywamy je po prostu myślami, gdyż tak właśnie je sobie wyobrażamy. Ptak w czasie lotu przez Atlantyk również kieruje się impulsami inteligencji, które służą mu za przewodników w działaniu, to jest w migracji (włączając uprzednie działania, takie jak robienie zapasów pożywienia, wybranie właściwej na migrację pory roku itp.). Ów impuls w mózgu ptaka jest również swego rodzaju myślą, choć nie nazywamy go tak, ponieważ zwykliśmy mówić o myślach tylko w odniesieniu do ludzi. Równie dobrze moglibyśmy powiedzieć, że myśli kierują pszczołą, gdy zbiera pyłek i wytwarza miód, gdybyśmy byli przyzwyczajeni do wyrażania się w ten sposób.

A zatem cała natura nie jest niczym innym jak wszechświatem, w którym roi się od przeróżnych impulsów, czyli *myśli*, przejawiających się w nieskończonej różnorodności tworzenia.

Podobnie ma się sprawa z naszym organizmem. Widzimy w nim tę samą nieskończoną inteligencję w działaniu. Tylko, że przywykliśmy do myślenia o inteligencji jako o właściwości, która mieści się wyłącznie w mózgu; a to dlatego, że z nawyku utożsamiamy inteligencję ze sprawnością intelektualną. Tymczasem nowe, wnikliwe spojrzenie pozwala nam odkrywać inteligencję działającą w każdej komórce naszego organizmu. Skomplikowana maszyna serca, nerek czy też systemu odpornościowego i hormonalnego - to wszystko jest swoistym wyrazem mocy organizującej. Dochodzimy tu do nieuniknionego wniosku, iż umysł, czyli świadomość bądź inteligencja, przenika każdą cząstkę istniejącego wszechświata. Nasze własne umysły są wyrazem tej inteligencji; otwiera ona

nieograniczone pole do działania dla naszej ludzkiej świadomości.

17. Ewolucja

Jakiś czas temu nieprzebrany zasób informacji zawartych w maleńkim, ruchliwym, jednokomórkowym plemniku połączył się z nieprzebrany zasobem informacji skupionych w jednokomórkowym mikroskopijnym jajeczku. Rezultatem był znowu nieprzebrany zasób informacji, zawartych teraz w nieskończenie małym jednokomórkowym zarodku. Zarodek ten był jedyny w swoim rodzaju, ponieważ w całym wszechświecie nie istniało nic, co byłoby dokładnie takie samo - tylko on posiadał ten właśnie nieskończony zbiór informacji zakodowanych w podwójnym łańcuchu DNA. W odpowiednich warunkach, właściwie odżywiana komórka dzieliła się wielokrotnie, miliardy razy, przez cały czas zachowując swą niepowtarzalną wiedzę i swój niepowtarzalny zbiór informacji. Dzisiaj owa komórka jest miliardami komórek zgodnie współpracujących z sobą, wykazujących wiedzę i inteligencję, która nigdy nie traci swych zawitych mocy organizujących. Dzisiaj owa komórka to ty.

Jest to nie tylko twoje ciało. Są to wszystkie twoje myśli, twoje uczucia, upodobania i uprzedzenia, namiętności. Być może, iż właśnie dzisiaj wydajesz polecenia w swojej firmie lub z łodzi spoglądasz w górę na gwiazdę wieczorną, czytasz grekę, albo wzniecasz rewolucję. Może wyrośnie z ciebie jakiś Hitler albo Gandhi i świat może zacznie myśleć odmiennie dlatego, że na nim żyłeś. Kim jesteś? Tak naprawdę to jesteś niczym innym jak ową pojedynczą komórką, zrodzoną przypadkowo, gdy jedna z kilkuset milionów komórek spermy, wraz ze swym niepowtarzalnym zbiorem instrukcji, wyprzedzając inne komórki, dostała się do jaja w łonie twojej matki.

Kod instrukcji zawartych w podwójnym łańcuchu DNA jest dziś taki sam jak był wtedy. W rzeczywistości to ty jesteś owym zbiorem instrukcji i niczym więcej. Oto cały ty - twoja skóra, twoje oczy, twoje zmysły, twój umysł, twój intelekt. Jesteś *częścią wiedzy*. Wiedza ta bez przerwy wyraża się w nieprzebranej różnorodności, a zatem nie jesteś taką samą osobą dziś, jaką byłeś wczoraj i będziesz zupełnie inną osobą jutro. Przepływy zmian umożliwia coś, co wydaje się ich przeciwieństwem - ów niezmienny kod zawarty w twoim DNA. Współpraca tych dwóch przeciwieństw - zmienności i niezmienności - wywołuje ciągły rozwój. To właśnie nazywamy ewolucją.

Ewolucja nie oznacza, że stałeś się inny, lub że zdobyłeś więcej wiedzy. Wiedza ta bowiem była kompletna i nienaruszona od samego początku. Już jako zbiór informacji pojedynczej komórki była to wiedza nieskończona. Tylko że przejawy tej wiedzy ciągle się rozszerzają. Czy istnieje jakiś kres tej ekspansji, a tym samym i kres ewolucji? Skupienie się naukowców na świecie materialnym może doprowadzić nas do tego, że zaczniemy pojmować ewolucję przede wszystkim jako kolejne szczeble drabiny, po której wspinają się organizmy pierwotne dopóty, dopóki nie „zakończą” rozwoju jako gatunki roślin i zwierząt na Ziemi. Nauka jednak jest już bliska pojmowania ewolucji jako zjawiska o znacznie szerszym zasięgu.

Ewolucja jest istotą życia. Przytoczę słowa wybitnego lekarza i naukowca Jonasa Salka:

Zasadą ewolucji, o której nie wolno zapominać jest to, że przenika ona wszystko. Ewolucję biologiczną poprzedzała ewolucja przedbiologiczna początków życia; przed nią zaś istniała ewolucja kosmosu. Po ewolucji biologicznej nastąpiła ewolucja metabiologiczna, ewolucja świadomości i świadomości świadomości oraz świadomości ewolucji. Ewolucja odbywa się w umyśle ludzkim właśnie teraz, i jest rezultatem ludzkiego doświadczenia, które my poprzez przemianę materii przetwarzamy w taki sposób, że staje się częścią naszej istoty. Myśl ludzka i ludzka siła twórcza rozwijają się jako reakcja na środowisko ludzkie. Ewolucja metabiologiczna oznacza przetrwanie ludzi najmądrzejszych. Mądrość staje się teraz nowym kryterium przydatności.

Dr Salk mówi nam, że celem zachodzącej w człowieku ewolucji jest „przetrwanie najmądrzejszych”. Doszliśmy do tego poprzez samą ewolucję, poprzez ten sam proces, który uformował gwiazdy, kulę ziemską i życie na Ziemi. We wszystkich tych stadiach ewolucja zachodzi samoistnie. Po prostu istotą bytu jest ciągły rozwój. Nabieranie coraz to większej mądrości będzie po prostu następnym stadium naszego rozwoju. Nie musimy niczego *robić*, wystarczy poddawać się tej naturalnej skłonności, która najpierw uczyniła nas świadomymi, a następnie świadomymi tej świadomości.

Jeżeli mądrość jest probierzem przetrwania, powstaje pytanie, czym jest mądrość? W Indiach, według klasycznej definicji, człowiek mądry to „znający rzeczywistość”. Można by powiedzieć, że mądrość to wiedza o życiu jako całości. Kiedy inteligencja ludzka swobodnie się rozwija, człowiek dochodzi do tego, że rozumie życie jako całość - oto dlaczego tak bardzo interesuje go pełnia zdrowia i szczęścia. Są to naturalne ewolucyjne cele ludzi, którzy stopniowo zaczynają pojmować jak bezgraniczna inteligencja przejawia w ich umysłach i ciałach. Z chwilą gdy zaakceptujemy to, iż naszym naturalnym dążeniem jest rozwój wiedzy, następnym krokiem będzie wykazanie, dlaczego celem tego rozwoju jest pełniejsze szczęście.

18. Zdrowie - suma pozytywnych i negatywnych impulsów inteligencji

W każdej chwili nasze zdrowie jest ogólną sumą wszystkich impulsów, pozytywnych i negatywnych, emanujących z naszej świadomości. Jesteśmy tacy, jakie są nasze myśli. Jeśli jesteśmy szczęśliwi, oznacza to po prostu, że w większości nasze myśli są szczęśliwe. Jeżeli jesteśmy przygnębieni, myśli nasze przeważnie są smutne. Do tego rozrachunku dochodzą też wszystkie inne stany naszego umysłu, nasza codzienna porcja gniewu, lęku, zazdrości, chciwości, dobroci, współczucia, życzliwości i miłości. Wszystkie te nastroje to po prostu myśli. Gdy zdarzy się, że któraś z nich dominuje, prowadzi to do odpowiedniego dla tej myśli stanu umysłu i, jak już wiemy do podobnego stanu fizjologicznego.

Właściwie możemy teraz w jednym zdaniu raz jeszcze sformułować dowód na istnienie połączenia psychofizjologicznego, dla każdego stanu świadomości istnieje odpowiadający mu stan fizjologiczny. Jeśli na przykład właśnie mamy myśli pełne wrogości, znajdują one odbicie w naszym nastroju, wyrazie twarzy, zachowaniu w towarzystwie i w fizycznym samopoczuciu. Gdy mamy kwaśną minę, jesteśmy niecierpliwi i trudno z nami wytrzymać, w naszym żołądku burzy się zbyt dużo kwasu, a w krwiobiegu mnóstwo adrenaliny - wskutek czego można zachorować na wrzody trawienne, może też pojawić się nadciśnienie. Osobie spostrzegawczej nie trudno będzie dosłownie czytać w naszych myślach - a komórki naszego ciała rejestrują je znacznie dokładniej.

U większości ludzi połączenie psychofizjologiczne działa raczej na zasadzie przypadku. Myśli rodzą się pod wpływem świata, oddziaływanie jest więc wzajemne. Myśli te poprawiają lub pogarszają stan organizmu i pozostawiają po sobie długo utrzymujące się ślady w postaci nastrojów, skłonności do chorób, widocznych objawów choroby i wpływają na wyczerpywanie się organizmu z upływem czasu, czyli na proces zwany starzeniem się. Panować nad tym świadomie możemy tylko w bardzo niewielkim stopniu. Oczywiście jest jednak, że *niektóre* myśli pozostają pod naszą kontrolą i ten prosty fakt otwiera przed nami możliwość dalszego postępu we właściwym kierunku, w kierunku opanowania własnej jaźni.

Opanowanie jaźni tradycyjnie nazywamy „oświeceniem”. Ponieważ pojęcie to jest zupełnie źle rozumiane w naszym społeczeństwie, później omówimy je szczegółowo. Oznacza ono po prostu utrzymywanie kontroli nad związkiem psychofizjologicznym. Wysoce rozwinięty umysł nie padnie ofiarą przypadkowego oddziaływania fizycznych dolegliwości; umysł taki panuje nad własnymi myślami i dlatego są one szczęśliwe i zdrowe. Panowanie tego typu nie jest czymś osobliwym czy „nienormalnym”. Jest to po prostu *rozszerzenie* normalnej zdolności sterowania *niektórymi* myślami. Gdy tej naturalnej zdolności zapewni się pole działania, wtedy rozwijają się w jednym kierunku, a mianowicie w kierunku jeszcze lepszego zdrowia i większego szczęścia. I to właśnie dr Salk miał na myśli mówiąc o przetrwaniu najmańdrzejszych.

Ponieważ ewolucja jest istotą życia, nie musimy niczego robić, żeby się właściwie rozwijać. Osiągnięcie panowania nad jaźnią, z wszystkimi tego dobrodziejstwami dla zdrowia, oznacza niewiele więcej niż ustąpienie z drogi i pozwolenie bezgranicznej inteligencji umysłu i ciała na ściślejszą współpracę. Umysł i ciało do tego właśnie dążą. Jeśli nie będziemy im przeszkadzać i będziemy dość mądrzy na to, by pozwolić, żeby pracowały dla nas, a nie przeciw nam, umysł nasz co prędzej zajmie się doskonaleniem zdrowia.

19. Życie i długowieczność -problem starzenia się

Starzenie się jest stopniowym pogarszaniem się sprawności fizycznej i umysłowej, jakie zachodzi z upływem czasu i kończy się ustaniem wszelkich funkcji, to znaczy śmiercią. Mechanizm starzenia się nie jest dokładnie znany. Do niedawna naukowcy nie wykazywali dużego zainteresowania procesem starzenia się i dlatego niewiele mamy badań długofalowych na ten temat. Dokładnie zbadano jednak funkcje poszczególnych organów ciała i istnieje tylko jedno wyjaśnienie procesu ich starzenia się: wraz z upływem czasu stopniowo zamierają. Badano także hormony i okazało się, że w stężeniu tych hormonów we krwi zachodzą interesujące zmiany; dotyczy to szczególnie hormonów przysadki i nadnerczy. Wraz ze starzeniem się we krwi wzrasta poziom hormonu przysadki (TSH), który pobudza tarczycę, obniża się zaś stężenie jednego z hormonów nadnerczy, siarczanu dehydroepiandrosteronu. Nie chodzi o zapamiętanie tej nazwy. Znam ją, ponieważ brałem udział w tego typu badaniach. Proces odwrotny (spadek poziomu hormonu przysadki i wzrost stężenia hormonu nadnerczy), w sposób istotny powstrzymujący starzenie się, omówiony jest w części IV tej książki.

Pewne najnowsze wyniki badań nad zwierzętami, które mogą, ale niekoniecznie muszą odnosić się również do ludzi, dają dokładniejszy obraz mechanizmu starzenia się. Na przykład okazało się, iż okresowe głodówki szczurów przedłużają im życie. Zachowywanie postów jest tradycyjnie związane z wieloma kulturami i wierzeniami religijnymi. Na przykład, poranny posiłek po angielsku zwie się „breakfast” czyli „przerwanie postu”, co kiedyś odnosiło się do takiej właśnie sytuacji. Jeśli okaże się, że powstrzymanie się od jedzenia rzeczywiście jest dla funkcji organizmu korzystne, to może to mieć związek z zaobserwowanym podnoszeniem się poziomu hormonu wzrostu, jakie wtedy następuje. Hormon ten wydzielany jest przez przysadkę.

Hormon wzrostu między innymi pobudza wytwarzanie limfocytów T w grasicy; odgrywają one ważną rolę w podtrzymywaniu odporności organizmu na choroby. Starzenie się - i związane z tym choroby, takie jak zwyrodnienie stawów - zachodzi, gdy sprawność obronna organizmu jest osłabiona. Wiadomo już także, iż ćwiczenia fizyczne również podnoszą poziom hormonu wzrostu. W taki oto sposób nauka obiektywnie potwierdza, że regularne uprawianie na przykład gimnastyki i stosowanie okresowej głodówki to środki na przedłużenie życia. Od dawna uważano, że zdrowy sen nocny przyczynia się do dłuższego życia i okazuje się, że również w czasie snu podnosi się poziom hormonu wzrostu. Podobnie działają aminokwasy arginina i ornityna; oto dlaczego sklepy ze zdrową żywnością w całym kraju sprzedają je teraz jako „pigułki młodości”, co popierają pisma popularne, publikujące artykuły na temat przedłużenia życia.

Zbyt wczesnie jest, aby twierdzić, że próby podniesienia poziomu hormonu wzrostu poprzez ćwiczenia fizyczne, głodówki i dodatkowe środki rzeczywiście przedłużają życie, choć dane wstępne wydają się obiecujące. Należy jednak przestrzec, że ścisła dieta ma swoje ujemne strony, nie trzeba z nią przesadzać; może doprowadzić do niedożywienia i osłabienia układu odpornościowego. Ogólnie mówiąc, autorytety w tej dziedzinie są w większości zgodne co do przestrzegania następujących wskazówek dietetycznych: należy stopniowo, przez kilka tygodni, zmniejszać ilość jedzenia, unikać wszelkich konserw oraz produktów obfitujących w tłuszcz, sól i cukier, natomiast skoncentrować się na zwiększaniu w diecie ilości świeżych owoców i warzyw. Po przystosowaniu się do tych zmian

można zacząć głodówkę, opuszczając jeden posiłek dziennie lub zastępując go szklanką mleka czy soku. Jeśli zdecydujemy się nie jeść przez cały dzień, wystarczy to robić raz w tygodniu.

Porady dotyczące przedłużania życia zawierają też informacje o substancjach żywności zwanych przeciwutleniaczami. Uważa się, że starzenie i związane z nim procesy chorobowe mogą zachodzić na skutek formowania się w organizmie „wolnych rodników”. Są to silnie oddziałujące substancje, które tworzą nieprawidłowe powiązania chemiczne w tkankach ustroju; są one wynikiem oddziaływania na nasze komórki czynników zewnętrznych, składników pobieranych z zanieczyszczonego powietrza, dymu tytoniowego, brudnej wody, a niekiedy zatrutej żywności. W czasie tych reakcji zużywa się tlen i dlatego zaleca się stosowanie przeciwutleniaczy; powstrzymują one tlen przed chemicznym wiązaniem się i w ten sposób zapobiegają tworzeniu się wolnych rodników.

Wiele z tych przeciwutleniaczy znajduje się w naturalnej żywności, lecz program „przedłużania życia” zaleca wzbogacanie jej dodatkowymi substancjami. W sklepach ze zdrową żywnością ogólnie dostępne są witaminy A, C i E, kwas pantotenowy oraz spożywcze środki konserwujące BHT i BHA. Z łatwością można też kupić preparaty zawierające pierwiastki śladowe — cynk i selen - oraz zalecane aminokwasy: cysteinę, ornitynę i argininę. Ta dziedzina nie jest jeszcze dokładnie zbadana i dlatego ani nie podaję dawek, ani nie potwierdzam zaleceń programu „przedłużania życia”. Przede wszystkim wiadomo, że spożywcze środki konserwujące mogą być toksyczne, a poza tym, jeżeli od poszukiwania żywności z napisem „bez konserwantów” przechodzimy do poszukiwania kapsułek z tymi konserwantami, to nasza wiedza jest tutaj niedokładna. Zwolennicy witaminy E od dawna utrzymują, że opóźnia ona proces starzenia się. Nawet jeśli się z tym zgodzimy - choć nie wszyscy naukowcy są tego pewni - to do ustalenia dawki optymalnej jeszcze nam daleko.

Stresy emocjonalne i zmartwienia mogą proces starzenia się przyspieszyć. Działając poprzez oś neuroendokrynologiczną, o której już była mowa - myśli stresotwórcze uwalniają neurotransmitery w mózgu, a te z kolei mają wpływ na stężenie wydzielanych przez przysadkę hormonów stresu, takich jak ACTH. Uruchomiony zostaje cały łańcuch hormonalny, co powoduje osłabienie odporności organizmu, czyli immunosupresję. Mówiliśmy już o tym, że na skutek osłabienia reakcji obronnych, organizm staje się znacznie bardziej podatny na rozmaite choroby, w tym raka. Wypyływa stąd wniosek, że korzyści z obniżenia poziomu stresów obejmują zwiększenie szansy na dłuższe życie.

Długowieczność a inteligencja

Biochemizm starzenia się jest niezmiernie ciekawy, myślę jednak, że bardziej owocne będzie spojrzenie na te sprawy głębiej. Gdy tylko naukowcy zdali sobie sprawę z tego, iż centralny układ nerwowy odgrywa doniosłą rolę w procesie starzenia, zaczęli snuć przypuszczenia, że jest to mechanizm z góry nastawiony. Powstanie takiej teorii wiąże się z tym, że - jak dobrze wiemy - DNA programuje wiele zdarzeń w naszym życiu na pewien określony czas, na przykład okres ząbkowania i okres dojrzałości płciowej. Poza tym odkryto, że ilość produkowanych przez ustrój przeciwutleniaczy jest w znacznej mierze zdeterminowana dziedzicznie. Pomaga nam to zrozumieć, dlaczego długowieczność może występować u całych wspólnot genetycznych: na przykład członkowie niektórych takich grup niezmiennie żyją ponad osiemdziesiąt lat.

Według tej teorii w mózgu wbudowany jest zegar biologiczny, wyznaczający długość życia. Zegar ten określa maksymalną długość życia danego gatunku, natomiast czynniki środowiskowe wpływają na nią tylko w szczególnych przypadkach. Poza człowiekiem, zegar ten działa również u zwierząt: na przykład cykl życia łososia kończy się wkrótce po jego wędrówce w górę strumienia i złożeniu tam ikry - funkcji z góry zaprogramowanej w ośrodkowym układzie nerwowym każdej ryby. Nastawienie zegara biologicznego zdeterminowane jest genetycznie. Odkrycie to stworzyło niezwykle możliwości manipulacji genetycznych, zwanych często inżynierią genetyczną, której celem ma być przedłużenie życia. Jej działalność polega w zasadzie na zmianie kodu w DNA w taki sposób, aby przestawić zegar biologiczny. Wyobraźnię biologów specjalistów w tej dziedzinie pobudza możliwość stworzenia, już na poziomie genetycznym, komórek nieśmiertelnych. Istnieją już metody na „unieśmiertelnianie” komórek w probówce - innymi słowy, komórki takie miałyby żyć wiecznie.

Nieśmiertelność nie jest jednak czymś nowym w przyrodzie. Najsłabiej poznana ameba, jeden z najlepiej poznanych organizmów jednokomórkowych, jest w dosłownym sensie fizycznie nieśmiertelna. Gdy jedna ameba zbyt się zestarzeje, dzieli się na dwie młodsze, bardziej aktywne. Pierwotna ameba nie umiera; zamienia się na dwie własne córki, a gdy one dojrzeją, robią to samo. W tym ustawicznym, trwałym rozmnażaniu się nowych generacji, pierwsza ameba ciągle istnieje - nigdy nie znaleziono żadnych jej szczątków. Inny organizm prymitywny żyjący w wodzie, stulbia, osiąga nie kończące się życie w inny sposób. Przemiana materii jest u niej tak szybka, że wszystkie komórki organizmu są wymieniane co dwa tygodnie. W ten sposób przeciętna długość życia pozostaje tutaj wielkością stałą; dla stulbi nie istnieje ani starzenie, ani śmierć.

Inteligencja przyrody zaprogramowała inne gatunki zimnokrwiste - pewne rodzaje ryb i krokodyli - o tak niskich wskaźnikach przemiany materii, że ich komórki nieustannie rosną. Zwierzęta te bez przerwy dojrzewają i nie mają określonej postaci dorosłej, śmierć zaś przytrafia im się tylko wtedy, gdy padają ofiarą innych drapieżników. Wśród roślin sekwoja i sosna oścista nie są może nieśmiertelne, ale niektóre z nich są żywe i zdrowe w wieku dwóch tysięcy a nawet pięciu tysięcy lat. Święte drzewo Bo, pod którym medytował Budda przed trzema tysiącami lat, stoi do dziś - jest miejscem świętym i celem pielgrzymek w Indiach.

Gdy naukowcy próbują „unieśmiertelnić” komórki stosując techniki mikroinżynieryjne, właściwie nie zmieniają zawartości genów, a jedynie przejawy tej zawartości. Same geny zawsze znały tajemnicę nieśmiertelności. Są one

w nas tym jednym bytem, który nigdy nie umiera. Na przestrzeni tysiącleci mogą zachodzić mutacje zmieniające przejawy genów, lecz geny jako takie żyją wiecznie.

Prawda ta dotarła do mnie jak olśnienie przed wielu laty, gdy moja żona była w ciąży z naszym pierwszym dzieckiem. Rutynowe badanie krwi wykazało, że ma łagodną anemię. Zakładałem, że jest to mały niedobór żelaza, lecz z ciekawości zbadałem pod mikroskopem preparat z kropli krwi Rity. Gdy zobaczyłem jakieś osobliwe kształty w komórkach krwinek czerwonych, skonsultowałem się z patologiem naszego szpitala, który natychmiast rozpoznał „łagodną anemię śródziemnomorską.” Bardziej szczegółowa analiza krwi potwierdziła tę diagnozę. Typ anemii Rity wykazywał nieznaczne cechy talasemii.

Talasemia jest chorobą krwi, typową dla ludzi z obszaru śródziemnomorskiego, moja żona zaś pochodzi z New Dehli i nic nie słyszała o krewnych spoza tego regionu Indii. Poszedłem do biblioteki w poszukiwaniu informacji o epidemiologach i o badaczach hinduskich i w ten sposób dowiedziałem się, że „pas talasemii” rozciągał się od Macedonii w północnej Grecji aż do rejonu o nazwie Multan, w dzisiejszym Pakistanie. Okazuje się, że pradziad Rity wyemigrował do Indii z Multanu. Ponadto „pas talasemii” mniej więcej pokrywa się z terenem wypraw Aleksandra Wielkiego, z trasami, jakie przebywały jego armie ponad trzy wieki przed narodzeniem Chrystusa.

Gdy tak siedziałem w ubogim laboratorium szpitala rejonowego w New Jersey, po raz setny spoglądając przez mikroskop na ten mały rozmaz krwi, zrozumiałem z uczuciem nagłego objawienia, jak realna jest nieśmiertelność. Geny krążące w żyłach mojej żony w całej swej przypadkowości przetrwały wszystko - Aleksandra dumającego smętnie nad brzegami Indusu, Kazanie na Górze, zniszczenie Pompei, wyprawy krzyżowe, odwrót Napoleona spod Moskwy, wieki rewolucji i nawałnice spraw, których świadkowie od dawna wymarli — a z których pozostało zaledwie kilka idei - te geny, którym się przypatrywałem przetrwały niezmienione, gdy tymczasem wszystko inne uległo zmianie. Przeżyły wstrząsy dziejowe, żyły nadal w mojej żonie, a teraz przeszły na dzieci. Nie trzeba nam bardziej przekonujących dowodów nieśmiertelności - geny są jej żywym ucieleśnieniem.

Czy geny powinniśmy pojmować jako struktury fizyczne, czy też jako jedyne w swoim rodzaju przejawy wiedzy, impulsy inteligencji? Są jednym i drugim. Są fizyczne, dostrzegamy je bowiem i potrafimy zanalizować skład chemiczny ich struktury; lecz, podobnie jak inne żywe tkanki, geny wykraczają poza swą czysto fizyczną naturę. Trwają bezustannie w dynamicznym związku z całą przyrodą. Podlegają tym samym fazom ewolucji, jakie obejmują wszechświat, zarówno w skali mikronu, jak i galaktyki. Geny są skondensowaną informacją, są fizycznym przejawem wiedzy w jej najbardziej skoncentrowanej formie, wiedzy, jaka zawsze istniała. Zarazem podtrzymują życie tu i teraz - są podstawowym mechanizmem natury, pozwalającym temu co niezmiennie zmieniać się z każdą chwilą. Podobnie jak nasze myśli, geny nigdy nie pozostaną takie same jak w tej chwili, a jednak ich stabilność chemiczna pozwala wszystkim tym niezliczonym chwilom tworzyć wspólnie pewien okres życia - okres życia ludzkiego.

Geny znalazły dom w naszych komórkach, lecz przeszkolenie odebrały w kosmosie. Przez całe wieki Wszechświat „uczył się”, jak kształtować wodór, węgiel i inne pierwiastki układu periodycznego, następnie jak budować cząsteczki organiczne o coraz większej złożoności, a w końcu jak stworzyć odpowiednie miejsce, tę planetę, tak aby życie mogło się na niej rozwijać w nieograniczonej wolności. Cała ta nauka, każda informacja istotna dla tego co ostatecznie powstało, dla ludzkości, została zmagazynowana w ludzkich genach. I wszystko wskazuje na to, że proces ten będzie trwał.

Zatem nasze geny nauczyły się czegoś o nieśmiertelności. Jeżeli chcemy zrozumieć nieśmiertelność na innych poziomach inteligencji, będziemy musieli znaleźć sposób doświadczania jej nie związany ani z „myśleniem o niej”, ani z chęcią zobaczenia jej lub dotknięcia. Nasze ciągle uzależnienie od myślenia i używania zmysłów jest trwale związane z tym, co nazywamy czasem. Ponieważ starzenie się następuje wraz z upływem czasu, do zrozumienia tego procesu potrzebna nam jest wyraźna koncepcja czasu. J. Krishnamurti, hinduski mędrzec i nauczyciel, nazwał czas „psychologicznym wrogiem człowieka”. Trudno temu zaprzeczyć, skoro niemal wszyscy boimy się starzenia. Czym jednak jest czas? Krishnamurti mówi po prostu: „To myśl jest czasem”. Dla pacjenta doświadczającego starzenia się ciała i umysłu i dla lekarza zajmującego się objawami, które praktycznie biorąc są wynikiem działania czasu na fizjologię jest to idea fascynująca. Wymaga ona zdania sobie sprawy z tego, iż czas jest pewnym pojęciem.

W książce *Space, Time and Medicine*, którą bardzo polecam, dr Lany Dossey stwierdza:

uczepiliśmy się idei czasu realnego - czasu, który płynie i da się podzielić na przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Wiara w linearny, realny charakter czasu stanowi podstawę głównych założeń dotyczących zdrowia i choroby, życia i umierania. Lecz ten rodzaj myślenia wiąże się z wcześniejszymi etapami nauki.

Dawne teorie, do których autor się odwołuje, zostały obalone przez ogólną teorię względności Einsteina zmuszającą nas do tego, by uważać czas, przestrzeń i narządy zmysłów ludzkich za elementy jednego nierozdzielalnego kontinuum. Po to, by zastanowić się nad „realnością” czasu, trzeba wziąć pod uwagę świadomość, która ten czas postrzega i naturę jako całość, w której i czas i świadomość się mieszczą. To my stworzyliśmy czas - ty i ja. Jest to coś przez nas wymyślonego, pojęcie używane do mierzenia wzajemnego usytuowania względem siebie tych rzeczy, które istnieją. Nie wolno nam już myśleć o czasie jako o odrębnej całości samej w sobie. Czas jest tylko partnerem w kontinuum czasoprzestrzeni i określone zmiany w tym kontinuum mogą zmienić czas. To właśnie Einstein pierwszy postawił hipotezę, iż gdyby podróżowało się z szybkością światła (w przybliżeniu 300 000 km na sekundę), to nastąpiłaby dylatacja, czyli spowolnienie czasu. Oznacza to, że gdyby ktoś utrzymał tę szybkość na tyle długo, aby dotrzeć do najbliższej gwiazdy i powrócić w ciągu trzech lat, okazałoby się, iż ów czas

na ziemi wyniósł 21 lat.

Byłoby to czymś realnym dla komórek jego ciała o tyle teraz młodszych od komórek Judzi, którzy z nim nie podróżowali. Doświadczenie to pokazałoby mu, że starzenie się jest zjawiskiem względnym. To nie tylko jedna z zagadek fizyki wysokich prędkości, jest w tym coś więcej. Dr Dossey pisze dalej:

śmiertelność, narodziny, śmierć, długowieczność, choroba i zdrowie - podświadomie tworzymy te pojęcia, włączając w nie czas absolutny, uważany przez nas za część rzeczywistości zewnętrznej. Jeżeli jednak Einstein miał rację twierdząc, że cała wiedza o rzeczywistości zaczyna się i kończy w/granicach naszego doświadczenia, to nie ma żadnej rzeczywistości zewnętrznej, która tym zjawiskom nadaje znaczenie. Nasza wiedza o zdrowiu zaczyna się i kończy wraz z doświadczeniem.

W takim razie zdrowie, choroba, życie i śmierć nie są absolutami; w nas tkwią i od nas pochodzą. Nasz sposób patrzenia na siebie czyni nas tym, czym jesteśmy. Gdybyśmy tylko mogli zmienić ten sposób patrzenia, moglibyśmy faktycznie zmienić wszystkie wyobrażenia, a co za tym idzie wszystkie realia naszego życia, starzenia się, śmiertelności i wreszcie nieśmiertelności — *gdyż to właśnie nasze wyobrażenia tworzą owe realia*. Ten wniosek nasunie się nam, gdy tylko pojmimy, iż nasze myśli i sposób widzenia rzeczywiście nadają kształt całemu materialnemu światu. Zastanówmy się przez chwilę. Z czego składa się nasze ciało? Składa się z tkanek i komórek, które po wnikliwszym zbadaniu są niczym innym jak zorganizowanym układem cząsteczek i atomów. Mniejsze od nich są cząstki elementarne atomów, istniejące, odkąd czas jest czasem. Nie powstały z chwilą twoich narodzin i nie zginą, gdy twoje komórki się rozpadną. Tworzą część materii Wszechświata, a tym samym część kontinuum czasoprzestrzeni. To tylko ich szczególne ukształtowanie tworzy całość, która jest tobą. W rzeczywistości twoje ciało nie składa się nawet z tych samych cząsteczek dzisiaj, z jakich składało się kilka lat temu. Dzięki ciągłej wymianie starych komórek na nowe, starej materii na nową, układ naszego ciała wiecznie się reorganizuje.

Dlatego nie powinno się myśleć o swoim ciele jako o „zastygłej rzeźbie”, lecz jako o rzece. Heraklit, starożytny filozof grecki, pozostawił nam sentencję, która od stuleci określa naszą naturę: „Niepodobna dwa razy wstąpić do tej samej rzeki, bo ciągle napływają do niej nowe wody”.

Analogia do rzeki jest niezwykle piękna i trafna. Dopóki przepływ zmian w nas zachodzi, dopóty jesteśmy w pełni zdrowi. Starzenie się jest stagnacją tego przepływu. W sensie fizycznym tylko jedno możemy zrobić dla swego ciała, nim nadejdzie do momentu kiedy trzeba będzie przyjąć wszystko naturalnie, tj. wykazać mądrość. Myślę o fizjologii człowieka, czytając słowa Hermanna Hesse w *Siddhartha*:

Kochaj tę rzekę, bądź z nią, ucz się od niej. Siddhartha chciał się dowiedzieć czegoś o sobie i dlatego pozostał nad rzeką; [...] chciał uczyć się od niej, chciał jej słuchać. Zdawało mu się, że ktokolwiek zrozumie tę rzekę i jej tajemnice, ten pojmie znacznie więcej, zrozumie wiele tajemnic, wszystkie tajemnice. [...] dzisiaj dostrzegł tylko jedną z tajemnic rzeki, tę która opanowała mu duszę. Widział, że woda płynie i płynie bez końca, a jednak ciągle tam jest: jest stale taka sama, a jednak w każdej chwili inna. Któż to rozumie, któż to pojmie? On tego nie rozumiał; miał tylko świadomość czegoś mglistego, niby blade wspomnienie, jakieś boskie głosy.

Podobnie jak tamta rzeka, ciało nasze jest ciągle takie samo, a jednak w każdej chwili nowe. Nie jesteśmy absolutną i statyczną materią. Sama materia była niegdyś pyłem międzygwiazdowym i natura ma dla niej w przyszłości różne zastosowanie w kosmosie. Właśnie teraz poprzez procesy trawienia, oddychania i wydalania pierwiastki węgla z naszych kości i tlenu z plazmy naszej krwi prowadzą dynamiczną wymianę ze światem. Na każdy atom tkwiący w domu naszego ciała - przypada inny, który jest w podróży i jeszcze inny, który czeka na stacji. Skoro nasze materialne ciało z jednej strony aż nadto przypomina potok spływający w dół zbocza, z drugiej zaś, resztki ze stołu wyrzucane na śmietnik, chyba nie można go nazwać prawdziwym „ja”. A jeśli tak, czym jest nasze prawdziwe „ja”?

Naszym prawdziwym „ja” jest *układ, moc organizująca, wiedza, inteligencja, impuls świadomości*, które projektują tworzywo materialne tak, aby nadać mu nasz wygląd. Jest to jedyna rzeczywistość godna uznania jej za „ja”. Jest ona niematerialna, jest całością, jest dynamiczna, a przecież zupełnie stabilna i nieskończona w swojej zdolności rozwijania się. Poprzez własne, nieograniczone możliwości wyrażania siebie stwarza pozory zmienności - rozwijania się, słabnięcia, rozpadania się i umierania. Lecz w zasadzie rzeczywistość ta zachowuje dystans wobec pozorów zmian, zmianami bowiem steruje inteligencja.

Nieco później omówimy, jak to wszystko - w kategoriach wymiernych - wyjaśnia nauka współczesna, a ściślej jej dział, fizyka kwantowa. Na razie wystarczy zdać sobie sprawę z tego, że ludzie od wieków pojmują to intuicyjnie. Mówiąc o podstawowych cechach natury człowieka starodawna Bhagawadgita głosi:

Nigdy się nie rodzi, ani nigdy nie umiera, a raz zaistniawszy, nie przestaje być. Nie narodzony, odwieczny, wiecznie trwały, pradawny, nie ginie, gdy ginie jego ciało, nie osiągnie go żadna broń, ani ogień nie spali, woda go nie zmoczy, ani wiatr nie osuszy. Jest wieczny, wszechobecny, trwały, niewzruszony, zawsze taki sam. Mówią, że jest nieujawniony, niepojęty, niezmienny.

W ustępie tym „on” oznacza inteligencję. To ona działa w tobie jako siła kształtująca i dlatego ona jest prawdziwym tobą. Do opisu sił uznanych za podstawowe we wszechświecie nauka posługuje się terminem „pole”. Tak jak pole magnetyczne na kawałku papieru potrafi nadać opiłkom żelaza, określony wzór, zbiorowe pole wszechświata potrafi organizować ciało i umysł - i robi to. Pole to jest źródłem wszelkich impulsów biorących udział w stwarzaniu życia. Wszystko co żyje i umiera ma swój udział w tym polu i nigdy go nie opuszcza. Maharishi Mahesh Yogi mówi

o nim, że jest to „pole wszelkich możliwości”.

Zagłębiłem się tak dalece w problem starzenia się, wiedząc, że i tak nie poprzestaniemy na hormonach i tabletkach „przedłużających” życie. Od samego początku, od omawiania procesów chorobowych, zdawaliśmy sobie sprawę z tego, że zdrowie należy do poziomu „jaźni”. Teraz możemy jaźń określić - jest nią nasza świadoma inteligencja. Jeśli każemy jej służyć starym założeniom, narosłym ze smutnych, latami gromadzonych doświadczeń, naszym nieuniknionym losem będzie choroba i starzenie się. Wtedy dobrze byłoby powiadomić nasze dzieci o ich smutnym dziedzictwie, jeśli chcemy być wobec nich uczciwi. Myślę jednak, że obecny etap ewolucji określanej przez dra Salka jako przetrwanie najmądrzejszych, poprowadzi nas w innym kierunku - w kierunku ekspansji naszej jaźni.

Rozwój jaźni odbywać się będzie bez wysiłku, gdyż pochodzi on z wewnątrz. Postawą przygotowującą grunt pod zasiew nowego ziarna jest pragnienie wzrostu. Choroba i starzenie się są tak uporczywe z powodu mitów i uprzedzeń, które prowadzą do upadku sił żywotnych. Nasz obecny system wierzeń - czyli nasze oczekiwania wobec tego, jak zachowa się nasz organizm - narastał przez wieki uwarunkowań i indoktrynacji kulturowych. (Większość z nas, na przykład, przypomina sobie szok przeżyty, gdy okazało się, że akupunktura skutkuje. Czyż do owego momentu nie byliśmy przekonani, iż operacja bezwzględnie wymaga chemicznych środków znieczulających?) Nasz system wierzeń zapadł nam głęboko w fizjologię i dlatego nazywamy go „prawdziwym”. Przeciętny człowiek z upływem czasu bardzo szybko podupada na zdrowiu i marnieje z powodu tej „prawdy”, natomiast ten, któremu udaje się żyć długo i być żywotnym do końca, uważany jest za niezwykle zjawisko.

Wszystko to można zmienić i zmieni się, za sprawą połączenia psychofizjologicznego. Wszystkie nasze myśli i wierzenia, jakiegokolwiek by one nie były, powstają za pośrednictwem ośrodkowego układu nerwowego - w ten właśnie sposób owe dawne myśli zakorzeniły się po raz pierwszy w naszych komórkach. Gdy informacje przekazywane przez ośrodkowy układ nerwowy ulegają zmianie, wtedy nasz organizm nie ma wyboru i też się zmienia. Najpierw trzeba się będzie pozbyć pozostałości przebrzmiałych idei - trzeba zapragnąć być wciąż w pełni zdrowym. Po czym, inteligencja ciała i inteligencja umysłu, połączone i wyzwolone, zaczną zmierzać w kierunku nowego etapu ewolucji. Już teraz ku temu zdążają, inaczej takie książki jak ta nie powstałyby. Wobec tego czas rozważyć, czego nowego możemy ewentualnie dla siebie oczekiwać.

20. Od człowieka do nadczłowieka

Człowiek rozwijał się z organizmu jednokomórkowego aż stał się istotą o nieskończonym zasobie możliwości. Trwało to całe wieki. Dzisiaj stoi u progu coraz to nowszych, śmielszych odkryć. Lecz żadne odkrycie w naturze nie nastąpi, jeżeli nie dokona się ono wcześniej w umyśle ludzkim. Jakość naszych umysłów wiąże się bezpośrednio z jakością świata, jaki dla siebie tworzymy. Technologia spędzania wolnego czasu rodzi się z pragnienia, żeby ten czas spędzać wygodnie. Technologia badań naukowych rodzi się z niezadowolenia z ograniczeń naszego wzroku, słuchu i dotyku. Każde pragnienie znajduje sposób na osiągnięcie celu, gdyż pragnienia i działania powstają w tym samym czasie. To właśnie mieliśmy na myśli, mówiąc wcześniej o mocy organizującej jaka tkwi w każdej istotnej części wiedzy.

Teraz nastał czas na pragnienie pełnego zdrowia i długowieczności. Jakie odkrycie jest do tego potrzebne? W przeszłości kierowaliśmy uwagę na technologię medyczną; rezultaty są wspaniałe. Umiemy zapobiegać prawie każdej chorobie dziecięcej; potrafimy stosować znieczulenie, co umożliwiło powstanie nowoczesnej chirurgii; wychowaliśmy ludność na wielkich obszarach w poszanowaniu czystego powietrza i wody, co - jak utrzymują niektóre autorytety - bardziej przyczyniło się do przedłużenia życia ludzkiego niż wszystkie środki profilaktyczne razem wzięte. Jeżeli nasze społeczeństwo nadal jest narażone na cierpienia fizyczne, to znaczy, że trzeba zwrócić się gdzie indziej. Gdy tylko obierzemy właściwy kierunek będziemy o tym wiedzieli, bo ilekroć w życiu ma nastąpić postęp - pragnienie go jest zaspokajane przez naturę, która jednocześnie dostarcza środków na osiągnięcie celu. Potwierdza to licznymi przykładami ewolucja ludzkości.

Inne spostrzeżenie z łatwością się nasuwające to to, iż niektórym ludziom rzeczywiście udaje się już teraz żyć długo i w dobrym zdrowiu. Psycholog Abraham Maslow poświęcił swe życie zawodowe badaniom tego zagadnienia (ludzi takich nazwał „samorealizującymi się”). Wyczuwał on, że psychologia oparta na obserwacji chorych osobowości - a na tym przeważnie koncentruje się zarówno psychologia kliniczna, jak i psychiatria - nie da mu odpowiedzi na pytanie: jakie są możliwości dalszego rozwoju człowieka? Maslow odpowiedź znalazł. Dalszy rozwój człowieka nie jest niemożliwy, nie jest też futurystyczną mrzonką. Trzeba tylko, by najlepszym spośród nas mogli dorównać wszyscy inni.

Ludzie, których osobowość Maslow dokładnie badał to ci, którzy już czegoś dokonali i byli przez społeczeństwo wysoko oceniani. Ich umiejętność myślenia, pisanie, malowania, komponowania, leczenia lub przewożenia innym była bez wątpienia nieprzeciętna. Maslow jednak kierował uwagę na wnętrze człowieka i to, co w nim znalazł ukazuje nam siebie samych w nowym świetle. Przede wszystkim stwierdził, że istotnie była to grupa ludzi zdrowszych, szczęśliwszych i mądrzejszych niż normalnie. Byli nie tylko przekonani, że życiem trzeba się cieszyć, ale byli też przeświadczeni, że są twórcami własnej egzystencji. Pierwszą przesłanką jest to, że ludzie ci wierzą w wartość własnego „ja”. I co godne uwagi, ta wiara pozwoliła im przezwyciężyć wiele zewnętrznych trudności. Maslow bowiem stwierdził, że ilekroć ludzie samorealizujący się natrafiali na problemy z zewnątrz, rozwiązania szukali zawsze wewnątrz siebie, i najczęściej tam je znajdowali.

Ci nieliczni ludzie - Maslow w przybliżeniu obliczył, że stanowią mniej niż 1% ludności - sami odkryli połączenie psychofizjologiczne. Co ważniejsze, ponieważ mają do siebie tak pozytywne nastawienie, ich umysł i ciało

współpracują na rzecz zdrowia. Jest to dla nich całkowicie naturalne i proste. Jak pisze Maslow: „Człowiek taki ma naturalną skłonność, by pragnąć dokładnie tego, co jest dla niego dobre i tym się cieszyć. Jego spontaniczne reakcje są tak sprawne, skuteczne i właściwe, jak gdyby były zawczasu przemyślane.”

Co takim ludziom przynosi życie? Oceniając według tego, co osiągnęli, Maslow odkrył ogromną różnorodność w tym, co się osobom badanym przydarzało, natomiast wspólne im wszystkim było odczucie, że coś własnymi siłami tworzą. Świat materialny dostarczał im chwil cudownych i radosnych, chwil „najwyższych przeżyć”; wznosili się wysoko, czuli się wewnętrznie wolni i twórczy. Były to chwile natchnienia i odkryć. Przychodziły i znikwały niezależnie od ich woli. Poza tymi doznaniem, ludzie samorealizujący się tak samo cierpieli, podupadali na zdrowiu i czuli się niepewnie, jak wszyscy inni. Lecz te chwile najwyższych przeżyć wystarczyły, żeby ich wyróżnić jako niezwykle istoty ludzkie. Jak pisze Maslow, chwile natchnienia, poza tym, że są radosne i twórcze, są też chwilami pełnego zdrowia.

Dochodzimy tu do wątku naszego rozumowania. Gdy tylko społeczeństwo osiągnie poziom tych najlepszych jakich dotąd wydało, wtedy rzeczywiście na co dzień cieszyć się będziemy doskonałym zdrowiem. Ludzie zdrowi, twórczy są naszymi „nadludźmi”, to przykłady ewolucji ludzkości zdążającej w kierunku większego rozkwitu i pełniejszego szczęścia. Wiem, że określenie „nadczyłowiek” budzi u wielu niesmak – na pewno w przeszłości było ono bardzo nadużywane - lecz wracam do niego rozmyślnie, jest bowiem oczywiste, iż nie będzie postępu dopóki nie przyznamy, że istnieje znacznie wyższa płaszczyzna od naszego przyziemnego życia.

Inne ważne odkrycie Masłowa dotyczy ludzi na co dzień uznających nerwicę, słabe zdrowie i przygnębienie za „coś normalnego”. Wszyscy oni z reguły boją się poprawy zdrowia, a nawet unikają ludzi wyraźnie zdrowych, szczęśliwych, kochających i mądrych. Jednym słowem, boją się rozwijać.

Jak wynika z dalszej części tej książki, możliwość osiągnięcia wyższego poziomu jest całkiem realna dla każdego i nie wymaga dużych wysiłków ani poświęcenia. Wystarczy inaczej podejść do tego co uważamy za normalne. Mówiąc słowami Masłowa, oznacza to możliwość wpływania na stany euforii w takim stopniu by można było doznawać ich codziennie. Permantentny stan uniesienia równa się trwałemu i pełnemu zdrowiu. Choć to brzmi jak bajka - mówi się o odczuciu absolutnej wolności, wewnętrznego spełnienia, niczym nie zmałowanego szczęścia, nieprzerwanym odczuwaniu miłości i napływie sił twórczych. Poprowadzi nas intuicja. Nieustanny rozwój, niczym nie hamowany, dojdzie do szczytu.

Znaczącą różnicą między człowiekiem i nadczyłowiekiem jest to, że człowiek reaguje automatycznie i nic na to nie umie poradzić. Działania i reakcje przeciętnego człowieka są całkowicie przewidywalne i w tym sensie można go przyrównać do urządzenia mechanicznego. Gdy zastosuje się bodziec, następuje spodziewana reakcja. To, co filozofia Wschodu nazywa „niewolą jaźni” nie jest niczym tajemniczym; jest to nawyk myślenia schematycznego, jaki cechuje większość z nas. Jeśli chcemy być wobec siebie szczerzy, to musimy przyznać, że zachowujemy się stale jak automaty. Zachowanie to wynika z wzorców myślowych. Nic z zewnątrz tych myśli tak naprawdę nie zmienia; są jedynie wywoływane i wtedy doznajemy uczucia, że „coś” nas rozgniewało, zasmuciło, uszczęśliwiło lub wprawiło w zachwyt. W rzeczy samej za przykład posłużyć by nam mogli najwięksi intelektualiści naszych czasów, ludzie uważani przez nas za wybijających się znacznie ponad przeciętność - im również można by to samo udowodnić. Wystarczy się z nimi nie zgodzić, by zobaczyć jak ich to wytrąca z równowagi; pochwalić i widzieć jak ich to cieszy; wydrwić ich, ośmieszyć lub skrytykować, by zauważyć jak się złością, martwią, obrażają. Gdy się mówi z uznaniem o nich i ich osiągnięciach, widać jak rozpiera ich duma.

Ludzie, którzy potrafią wznieść się ponad automatyczny sposób myślenia, nie uwalniają się od niego. Jak stwierdził Maslow, ludzie samorealizujący się chętnie akceptują świat i skłonni są zachować dystans wobec własnych, automatycznych reakcji na sytuacje życiowe. Właśnie ów dystans sprawia, że mogą kochać tak głęboko, tak prawdziwie współczuć i wykazywać autentyczną mądrość. Może to wyglądać na sprzeczność, ale nią nie jest. Jeśli jesteśmy pochłonięci swymi potrzebami, to będziemy w nie bez reszty wierzyć i opanują one naszą świadomość. Jeśli uznamy, że stanowią część naszego życia i uwierzymy, że to nam wyjdzie na dobre, wtedy znacznie szerszy świat stanie przed nami otworem. Nikt jeszcze nie odkrył nowego świata przez samo zamartwianie się.

Wobec tego, co robić, żeby stale się rozwijać i zdążać w kierunku pełnego zdrowia?

III

Strategie

Tworzenia zdrowia

Naturalna siła uzdrawiająca w każdym z nas jest największym źródłem dobrego samopoczucia.

Hipokrates

21. Samoświadomość

To, na czym skupiamy uwagę - rozwija się. Jeżeli naszą uwagę przyciągają sytuacje i emocje negatywne, wtedy wrastają one w naszą świadomość. Świadomość jest zbiorem tego wszystkiego, na co kierujemy uwagę. U niektórych osób uwaga przerzuca się z jednego małego niepowodzenia na drugie i drobne odczucia negatywne, same w sobie nieważne, tak narastają, że dają świadomość stałego przemęczenia. Stan ten znany jest psychiatrom, którzy codziennie spotykają pacjentów uskarżających się na łagodną depresję i stany nieokreślonego niepokoju. W psychiatrii czasami określa się ich mianem „zatroskanych zdrowych”, ale ci ludzie nie są zdrowi. Mają głęboką świadomość własnej bezradności i doświadczają jej. Nigdy właściwie nie dochodzi u nich do kryzysu, choć nigdy też swojej energii dostatecznie nie mobilizują. /"Gdy w polu uwagi *znajdzie się* coś znaczącego, jakiś istotny cel, na którym można się skupić, zbliża nas to o krok do zdrowia. Cel jest czymś, dla czego się żyje - jakimś planem, zawodem, rodziną - i na co organizm żywo reaguje. Ten rodzaj świadomości uzupełnia zapasy energii. Człowiek, który ma wytyczony cel, budzi się każdego ranka, gotów poświęcić się temu celowi. Gdy jednak plany zawiodą, gdy nadejdzie czas wycofania się z czynnego życia czy nagle umrze ktoś bliski, człowiek ten często popada w depresję lub choruje. Jego intensywna koncentracja na danym celu na dłuższą metę powoduje zachwianie równowagi, ponieważ jego świadomość biegnie jednym wąskim torem. A przecież rzeka życia tak nie płynie.

Najwyższy stan uwagi wykracza ponad cele. Nie pobudzają go okoliczności ani nie zakłócają codzienne kryzysy. Obraz wnętrza jest pogodny i nade wszystko, spokojny. Tyle samo uwagi poświęca się wypoczynkowi, co działaniu. Świadomość jest więc zrównoważona, żywotna i wszechstronna. Ludzi takich postrzegamy jako wewnętrznie spokojnych i rozumiejących życie. Gdy zwrócą na nas uwagę, czujemy odprężenie. Tchną spokojem bliskim mądrości. Jest to prawdziwa podstawa do tworzenia zdrowia. Nazywamy to samoświadomością.

Ktokolwiek osiągnął samoświadomość choćby na chwilę, ktokolwiek stykał się z osobą, która ten stan osiągnęła wie, że wartości tej nie sposób przecenić. Zarówno potęga władzy, jak i potęga pieniądza tracą wartość przy potędze samowiedzy. Wytwarza ona bezustannie postawy pozytywne nie przez działanie, lecz przez przyzwolenie, by dostarczało ich samo życie. Opieranie się, czy przeciwstawianie się myślom negatywnym jest jedną z form zwracania na nie uwagi. To, na co zwracamy uwagę rozwija się. Hinduski myśliciel Krishnamurti uważa, że walka z negatywnymi wzorcami myślowymi jest daremna. Oto co pisze:

Nie próbuj nadawać koloru głupocie, nie próbuj stać się mądrym - to na nic. Wpierw trzeba wiedzieć, że jest się głupim, że się jest tępym. Sama świadomość własnej głupoty oznacza, że człowiek się od tej głupoty uwalnia. Powiedzenie „Jestem głupi”, nie czysto werbalistycznie, ale z pełnym przekonaniem „Cóż, jestem głupi”, sprawia, iż stajesz się czujny; już nie jesteś głupcem. Jeśli zaś do tego się nie przyznajesz, wtedy twoja tępotą się pogłębia. W świecie za szczyt intelektu uważa się duże zdolności, wielką bystrość, dar komplikowania i erudycję, choć erudycja nie ma nic wspólnego z inteligencją. Postrzeganie rzeczy takimi, jakie są w nas, bez wprowadzania konfliktów w postrzeganie jacy jesteśmy, wymaga ogromnej prostoty inteligencji.*

Krishnamurti mówi nam, że uwaga jest najskuteczniejsza wtedy, gdy jest czysta i wolna od uwarunkowań. Tylko samoświadomość wie o tym. Tak zwane tkliwe uczucia pochodzą ze źródła życia; dlatego są niewiarygodnie silne. Świadomość wewnętrzna tworzy zdrowie, ponieważ jest żywotna, potęguje wartość życia; by to dostrzec, wystarczy spojrzeć na promienną twarz młodej matki, czy zabawy szczęśliwego dziecka. Uwaga pozwala życiu przez siebie przepływać, a rezultatem musi być zdrowie.

Mechaniczna strona naszej natury utrzymuje nas w stanie nieuwagi. Nasza prawdziwa natura, nasza jaźń, nasza inteligencja, nie pomoże nam, jeśli nie skierujemy na nią uwagi. To, na czym nie skupiamy uwagi nie rozwija się. Gdy uwaga jest właściwie nastawiona, bez podniecenia, bez wysiłku, wtedy proces samoświadomości po prostu zachodzi sam z siebie.

Otwiera drogę, którą mózg może stale zaopatrywać nasz organizm w zdrowie. Prosta odmiana inteligencji bez trudu daje się odczuwać w czynnościach całego organizmu. W stanie uwagi nacechowanej spokojem nie ma niczego takiego, jak złość, lęk, podejrzliwość, chciwość, poczucie winy, nietolerancja, niepokój czy depresja. Znikają one jak widma. Lecz dokąd nie znikną, są dokuczliwe. Straszą nas dopóty, dopóki zwracamy na nie uwagę. Na pewno też zdrowiej będzie w porę zrozumieć, że na nic się nie zda walka z tym, co w nas samych jest negatywne. Trzeba zdać sobie z tego sprawę, zanim poważnie zajmiemy się techniką nabywania samoświadomości. Wszelkie

22. Życie terażniejszością

„Jedynie zdrowie daje ci poczucie, że właśnie teraz przeżywasz najlepsze dni w roku.”

FRANKLIN ADAMS

Wczoraj jest tylko snem, jutro jest tylko wizją. Lecz dobrze przeżyte dziś sprawia, że każde wczoraj jest snem szczęśliwym, a każde jutro wizją nadziei; dlatego staraj się, by dzień dzisiejszy był dobry.

przysłowie sanskryckie

Często słyszymy, że „kłopoty postarzają”. Jest to szczerą prawdą. Każdy z nas spotkał człowieka, który „osiwiał przez jedną noc” dlatego, że przeżył kryzys finansowy lub emocjonalny. Czym właściwie jest ten wzorzec myślowy, zwany zmartwieniem? Wiemy, że potrafi on mocno zatruć nam niejedną godzinę życia; można by nawet powiedzieć, że powoduje starzenie, ponieważ przyspiesza upływ czasu. Zmartwienie najwyraźniej jest pewnym nawykiem myślowym; jest dręczeniem się czymś, co się stało w przeszłości, albo czymś, co się stanie w przyszłości. Zmartwienie nie dotyczy terażniejszości.

Przyjrzyjmy się najpierw przeszłości. Nie znaleziono jeszcze sposobu, żeby ją zmienić. To, co się zdarzyło, jest nieodwracalne. Jest trwale i nieodwołalnie zarejestrowane; jest zamknięte w czasie i żadną miarą naprawić się nie da. Rozpamiętywanie dawnych błędów i wyrządzonych krzywd nie pomaga, lecz szkodzi, powoduje bowiem uwolnienie różnych substancji toksycznych, które podnoszą ciśnienie krwi i osłabiają serce. Aby pozbyć się zmartwienia, zastosujmy następującą strategię: przyznajmy się do popełnionych błędów, uczmy się na nich, a potem pozostawmy je na stałe tam, gdzie należą - w przeszłości. Uwagę poświęćmy terażniejszości. Wpierw trzeba jednak wyraźnie zdać sobie sprawę z tego, iż przeszłość minęła bezpowrotnie. Zmartwianie się jest psychiczną odmową uznania tego faktu. Wydaje nam się, iż przeszłość nieuchronnie stanowi część naszego życia, a dzieje się tak dlatego, że błędy, krzywdy, urazy i niesprawiedliwość wyciskają swe piętno na umyśle i przenikają do fizjologii poprzez połączenie psychofizjologiczne.

Drugi rodzaj zmartwienia związany jest z przyszłością; występuje wtedy, gdy dla zaoszczędzenia sobie cierpień, usiłujemy daremnie nad tą przyszłością zapanować. Jeden z moich kolegów, internista, podał mi bardzo wyraźny przykład tego typu myślenia. Przez dwadzieścia lat leczył pewną kobietę, która w tym, czasie zgłaszała się do niego dwa razy do roku na dokładne badania, ilekroć przychodziła, zawsze była bardzo zaniepokojona, że ma raka. Chociaż nie było u niej żadnych objawów tej choroby, wymyślała sobie szereg dolegliwości, co zmuszało internistę do przeprowadzania całych serii badań tylko po to, aby ją upewnić, że na raka nie choruje. Scenariusz ten powtarzał się co roku. Za każdym razem internista robił wszystko, by przekonać pacjentkę, że nie ma raka, ona zaś, wychodząc, niezmiennie pytała „Jest pan tego pewien?” Ostatnim razem jednak, po wykonaniu badań, lekarz miał dla niej bolesną wiadomość. Z potwierdzonych diagnoz wynikało, że cierpi na raka. Słyszając to, pacjentka z pewnym triumfem w głosie rzekła: „Przecież panu mówiłam! Powtarzam to, doktorze, od dwudziestu lat.”

W swym zmartwieniu kobieta ta żywo wyobrażała sobie chorobę, której bardzo się obawiała, a to na czym skupiała uwagę, rozwijało się. Świadomość potrafi sama zmieniać bieg wypadków. Umysł nasz, w podświadomości, może automatycznie przemieniać to, co sobie jasno wyobrażamy, w rzeczywistość. Ludzie zatroskani przekonują samych siebie, iż zmartwienie się na zapas jest w jakimś sensie właściwym *sposobem* myślenia, jeśli chcemy złu zapobiec. W rzeczywistości jednak, uwaga jest uwagą. Jeśli z przejęciem wyobrażamy sobie coś, czego sobie nie życzymy, to prawie na pewno nas to spotka. Może też zdarzyć się coś „równie złego”; wychodzi na to samo. Jeżeli już koniecznie chcemy wyobrażać sobie przyszłość, niech to będzie wyobrażenie szczęścia — czegoś co jest radosne i pozytywne.

Jednakże ludzie zdrowi nie żyją ani przeszłością, ani przyszłością. Oni żyją terażniejszością, żyją *teraz*; nadaje to owemu teraz posmak wieczności, ponieważ nie pada na nie żaden cień. Zmartwienie nie dotyczy terażniejszości. Gdy uwagę kierujemy na chwilę obecną, wówczas rozwija się ona sama z siebie we własnej pełni. Gdy życie upływa nam w kolejnych chwilach terażniejszych, wtedy czas nie jest psychicznym wrogiem człowieka. Zło wyrządzone przez zmartwienie zostaje pokonane, jeśli cenimy sobie to, co życie daje nam dzisiaj.

23. Zaspokojenie własnego „ja”

Jakkolwiek trudno w to uwierzyć, mam kilku pacjentów, którzy lubią być chorzy. A nawet kilku takich, którzy są tym szczęśliwsi, im bardziej są chorzy. Jedna z takich pacjentek, z przewlekłym wrzodziejącym zapaleniem okrężnicy, przechodzi stany ostrego pogorszenia się choroby, czasami bardzo ciężkie. W fazach przewlekłych - to znaczy przez większość czasu - zgłasza się na długie wizyty do mego gabinetu narzekając, że źle się czuje, że tyle jest rzeczy, których nie może robić; jedynym jej życzeniem, jak mówi, jest po prostu umrzeć.

Za to w okresach ostrych i ciężko przebiegających nawrotów choroby pacjentka przyjmuje postawę pełną spokoju, jest odprężona i czasami denerwująco beztroska. Może mieć obfite krwawienia z jelita grubego, badanie krwi może

wskazywać na głęboką anemię, a ona uparcie twierdzi, że czuje się zupełnie normalnie. Pomimo usilnych próśb i nalegań rodziny i moich, odmawia pójścia do szpitala utrzymując, że nie ma się czym martwić, wkrótce poczuje się lepiej. Gdy choroba przebiega łagodnie, pacjentka ciągle domaga się opieki. Gdy jest ciężko chora, wręcz umierająca, czuje się zaspokojona i cieszy ją to, że nie musi się tej opieki domagać - otrzymuje ją automatycznie. Cała choroba obraca się wokół stanu jej własnego „ja”, potrzeby, by czuć się ważną i skupiać na sobie zasłużoną uwagę.

Zaspokajanie własnego „ja” jest podstawową potrzebą człowieka. Brak zaspokojenia prowadzi do zakłóceń równowagi, czasami do rozstroju w psychice i fizjologii. Ta biedna, leczona przeze mnie kobieta zachorowała, by zaspokoić swoje ego. Jej bardzo ryzykowne i niezdrowe podejście do tego stworzyło ogromne napięcie w całym ustroju. Jest to odwrotność stanu opisanego przez Abrahama Masłowa. Utrzymuje on, że osoby zdrowe potrzebują tego co okazuje się dla nich dobre i cieszą się tym.

Będąc lekarzem, codziennie spotykam pacjentów, których stan pogarsza się lub polepsza, zależnie od potrzeb ich ego. Innymi słowy, początek procesów chorobowych jest ściśle związany z brakiem zaspokojenia własnego „ja”. Czegóż te braki dotyczą? Są to sprawy zupełnie zwyczajne: brak poczucia własnej ważności, brak uznania, poparcia, zachęty, brak miłości.

Nasze ego karmi się uznaniem, zachętą i miłością. Łatwiej jest radzić sobie z brakiem witamin i składników mineralnych w organizmie, niż z nie zaspokojonym ego — większość osób znosi to znacznie gorzej. Gdy spojrzysz się dokoła, z łatwością można zauważyć, iż ludzie szczęśliwi i zdrowi zyskują miłość, zrozumienie, otrzymują pochwały, liczą się. Na przeszkodzie w wyrażaniu uznania stoi panujące w naszym społeczeństwie przekonanie, iż ludzi nie należy chwalić ani też pozwalać im odczuć, że się liczą, ponieważ daje im to fałszywe poczucie własnej wyższości i zadowolenia z siebie. W psychologii wielokrotnie wykazywano, że taka postawa jest fałszywa. Pochwała, miłość i uznanie wiodą do zrównoważonego i zdrowego poczucia wewnętrznej wartości. Bez nich nasze ego nie wie, co począć. Ustawicznie waha się między przesadnym uczuciem niższości i równie przesadnymi marzeniami o własnej ważności.

Ludzie chorzy i nieszczęśliwi, ci którzy najbardziej spragnieni są troskliwości, raczej się z nią nie spotykają. Lekarze poświęcili temu zagadnieniu wiele uwagi, analizując sytuację i zastanawiając się, jak ją naprawić. Uważam, że odpowiedź jest jasna, a wyjście proste. Metodę zaspokajania ego dobrze określa następujące powiedzenie: „Postępuj z innymi tak, jak chciałbyś, żeby postępowali z tobą.” Jeśli oczekujesz pochwał, chwal innych. Jeśli czujesz się niedoceniony, wyrażaj więcej uznania swemu otoczeniu. Jeśli pragniesz miłości, zdobądź się na to, by obdarzać nią innych. Jeśli chcesz mieć poczucie ważności, postępuj tak, żeby inni mogli poczuć się ważni i czyń to szczerze.

Metoda ta nie wnosi nic nowego. Każda tradycja mądrości ma swoją odmianę przysłowia „kto sieje, ten zbiera”. Problem oczywiście polega na tym, że wiedzieć o czymś, a postępować zgodnie z tym, to dwie różne rzeczy. Szkół „pozytywnego myślenia” nie brakuje i każdy może dowiedzieć się, jak wykorzystać wielką siłę dawania po to, by samemu coś otrzymywać. Dla niektórych jednostek myślenie pozytywne jest łatwe i dlatego działa. Lecz umysł jest znacznie głębszy niż myśli powierzchowne, a nawet myśli o myślach. W swojej najgłębszej warstwie umysł *od razu* zbiera to, co posieje. Każda myśl automatycznie przekłada się na pewien rodzaj fizjologii. Jeśli współpraca ciała z umysłem jest harmonijna, to sam przepływ życia niesie z sobą pełną jego ocenę. Zaspokojenie ego staje się jednym z naturalnych darów zdrowia.

Znacznie częściej jednak zaspokajanie własnego „ja” napotyka poważne przeszkody. Przybierają one postać zwątpienia, zamartwiania się, poczucia winy, wyrzekania się przyjemności i zamknięcia się w sobie. To one składają się na nieczyste sumienie. Pod ich naporem ego zaspokoić się może tylko krocząc krętymi drogami. W tym sensie wszelkie nerwice i choroby przez nas samych wywoływane są niczym droga okrężna. Na prostą drogę naprowadzić nas może tylko samoświadomość.

24. Znaczenie zadowolenia z pracy

Pracę powinno się wykonywać z należnym jej szacunkiem.

NAPOLEON HILL

Różne są działania, różne zajęcia człowieka. Stolarz pragnie drewna, lekarz - choroby, Brahman - czciciela, który złoży mu w darze somę, święty napój ofiarny.

- Rigweda

Liczne badania w różnych ośrodkach medycznych potwierdzają, że ludzie żyją dłużej i zdrowiej, jeśli są zadowoleni z pracy. Trzecia część życia upływa nam na wykonywaniu wybranego zawodu. Gdy jesteśmy nieszczęśliwi w pracy, z pewnością przenosi się to na czas po pracy. Jesteśmy wtedy stale nieszczęśliwi i dlatego stajemy się podatni na choroby, a nasz stan fizyczny się pogarsza.

Coraz to przyjmuję w swym gabinecie pacjentów, których schorzenia są bezpośrednio związane z niezadowoleniem z pracy. Po prostu nienawidzą tego, co robią. W czasie pracy pełni są wrogości, są przeczulenii i

sfrustrowani; zarówno w pracy, jak i w życiu osiągają niewiele. Po powrocie do domu coraz trudniej jest im otrząsnąć się ze złego nastroju, wyładowują się więc w paleniu, piciu alkoholu i nadmiernym jedzeniu. Sen zakłóca im zamartwianie się pracą i niezadowolenie z tego, co ona im daje. Widzę ich mizerne, wymęczone twarze, gdy uskarżają się na takie dolegliwości, jak migrena, kołatania serca, bezsenność, otyłość, nadciśnienie i stany lękowe. Wyglądają starzej, niż to wynika z ich wieku i tak się też czują.

Moje wieloletnie obserwacje kliniczne prowadzą do wniosku, iż ludziom niezadowolonym z pracy częściej dokuczają poważne schorzenia niż tym, którzy ciężko pracują i znajdują przyjemność w tym co robią. Jest trochę prawdy w tym, że można „nie mieć czasu na choroby”. Bezczynność nie jest więc rozwiązaniem, zauważyłem bowiem, że u ludzi dopiero co zwolnionych z pracy i u bezrobotnych w ogóle, rozmiary dolegliwości są większe - atakowane są wszystkie funkcje organizmu. Ustrój tych ludzi cierpi na swego rodzaju atrofię, obserwowaną w przyrodzie wszędzie tam, gdzie coś staje się niepotrzebne. W naturalnym porządku rzeczy wszystko co zbędne szybko obumiera. W naturze, w tym również w naszej wewnętrznej naturze, nie ma miejsca na to, co jest bezużyteczne. Natura sprzyja tylko temu, co przyczynia się do wzrostu i dalszego rozwoju. Rozwój oznacza przetrwanie.

Fizjoterapeuci i fizjodolży-rehabilitanci są w pełni świadomi zjawiska zwanego atrofią z bezczynności. Jest to zanik nieużywanej kończyny lub narządu. Z chwilą, gdy czynność zostaje przywrócona, występuje proces odwrotny. Krew zaczyna krążyć w części, która dotąd zamierała, a im bardziej jej funkcja zostaje przywrócona, tym staje się ona sprawniejsza. Ruch, użyteczność i rozwój to sekret zdrowia i długowieczności. Ujął to pięknie Emerson, mówiąc: „Człowiek nie starzeje się; stary jest dopiero wtedy, gdy przestaje się rozwijać.”

„Bądź wrażliwy i użyteczny. Przyczyniaj się do rozwoju życia, którego jesteś częścią.” Słyszając tę radę, ludzie często dochodzą do wniosku, że mają zły zawód; być może. Na ogół jednak to ich negatywna postawa jest tym, co nie pozwala im odczuwać satysfakcji z pracy. Każda praca służy jakiemuś pożytecznemu celowi, zawsze bowiem znajdzie się ktoś, kto wykorzysta ją do własnego rozwoju i ewolucji. Przydatność społeczna pracy była tradycyjnym źródłem jej doniosłości; miejsca pracy powstawały, ponieważ zaspokajały konkretne potrzeby. Lecz w naszym stuleciu ewolucja wyraźnie kładzie nacisk na rozwój osobowości; stąd biorą się oczekiwania osobistej satysfakcji z pracy. Dzieje się tak nie dlatego, że jesteśmy bardziej egoistyczni niż poprzednie pokolenia, ale dlatego, że zrozumieliśmy, jak ważna jest praca dla naszego „ja”.

Ludzie, którzy czują się potrzebni, nie załamują się i nie chorują. W pełni zadowoleni z siebie, chętnie przyczyniają się do osiągnięć w pracy zbiorowej. W piramidzie stanowisk wyraźnie przeważa praca rutynowa, swoisty kierat, który jest przyczyną chorób moich pacjentów. Na szczyt piramidy przypada praca twórcza. Trzeba powiedzieć, że czołowe stanowiska zajmują raczej ludzie zdrowi - ci, którzy z natury rzeczy są w stanie więcej osiągnąć - myślę jednak, iż pierwszą przyczyną jest tutaj ich pozytywna postawa i że to ona stwarza im możliwości awansu. Wszelka praca, rutynowa czy nierutynowa, wymaga dyscypliny i powtarzania pewnych czynności. Każdy, kto nie jest tego głęboko świadom, szybko i nieuchronnie dochodzi do punktu, w którym powtarzanie tych samych czynności w pracy powoduje nudę i zmęczenie. Stąd pochodzą późniejsze symptomy chorób.

Ktoś, kto ma wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa, do pracy rutynowej podchodzi w sposób twórczy. Z reguły nie zwraca on uwagi na to, co jest nudne, męczące i monotonne. Człowiek taki ma przede wszystkim odwagę, by znaleźć sobie taką pracę, jaką lubi. Nie martwi się o zabezpieczenie finansowe wtedy, gdy chodzi o jego szczęście. Kiedy już znajdzie pracę, która mu odpowiada, pozostaje przy niej, nie myśląc się wycofywać. Dzieje się tak dlatego, że w pracy znajduje on to, co życie ma do zaoferowania: rozwój, postęp i dobrobyt. Jeśli wzdychamy do wolnego czasu, to znaczy, że praca nas dobija. Jeśli nie możemy doczekać się przejścia na emeryturę, to już jesteśmy emerytami, praca nie daje nam szczęścia.

Jako lekarz, nie mogę pomóc moim pacjentom w otrzymaniu lepszej pracy, nie mogę też sprawić, by polubili pracę, jaką wykonują. Mogę tylko doraźnie im pomóc, lecząc objawy ich choroby. Lecz uzmystawiając im, czym jest zdrowa, samoistna świadomość własnego „ja”, wskazuję im drogę do prawdziwego rozwiązania.

25. Ukierunkowanie umysłu nieświadomego - siła nawyku

Do przepływu każdego impulsu inteligencji potrzebny jest jakiś szlak. Kiedy mówimy o rozwijaniu się świadomości, musimy wspomnieć o nowych szlakach do przewodzenia inteligencji; bez nich samoświadomość nie przybierze wyraźnego charakteru. Świadomie utworzony szlak dla inteligencji nazywamy nawykiem. Nawyk kojarzy nam się na ogół z szarzystą dnią codziennego - ta sama szczołeczka do zębów, ten sam napój, ta sama żona. Tymczasem od nawyku zależy każda umiejętność i każda zdolność twórcza. Podnieśmy rękę po to, by wbić gwóźdź, a zamiar ten -przepływając właściwym szlakiem - przekształca się w czynność fizyczną i może stać się sprawnością mistrza stolarskiego. Uderzmy palcem wskazującym w klawisz C klawiatury fortepianowej, a zrobimy to, do czego wdrożył się przed laty wirtuoz i co siłą nawyku robi do dziś.

Nawyku praktycznie nie sposób się pozbyć, skoro jego szlak już został otwarty. Umysł świadomy może sobie wmawiać, że panuje nad nawykami dnia codziennego - że można na życzenie schudnąć, rzucić palenie, przyjąć nowe poglądy, skierować myśl na nieznanne tory - lecz siła nawyku jest jak wzbierająca fala, a umysł świadomy jak słaby pływak zdany na jej łaskę. Dla nawyku nieważne jest, czy uważamy go za dobry, czy za zły. Wszyscy słyszeliśmy pokrzykiwania nałogowego palacza: „Ja nawet nie chciałem tego papierosa,” i kogoś, kto się odchudza: „Właściwie nie byłem głodna[^] kiedy jadłam ten placek.” Aby zrozumieć, dlaczego nawyk jest czymś tak silnym, musimy trochę bliżej przyjrzeć się naturze umysłu.

Psycholodzy zazwyczaj dzielą umysł na świadomy i nieświadomy. Przez umysł świadomy na ogół rozumie się te myśli, nad którymi panujemy i z których zdajemy sobie sprawę w kategoriach pojęciowych (uważa się, że dotyczy to nie więcej niż 10% funkcji mózgu). Umysł nieświadomy, to jest ponad 90% wszystkich funkcji, jest znacznie twardszym orzechem do zgryzienia - niezbyt dobrze go rozumiemy, jest przecież nieświadomy. Freud określił go łacińskim słowem *id* — ono. Lecz wiele z tajemnic umysłu nieświadomego ujawnia nam wiedza o fizjologii mózgu, niedostępna w czasach Freuda.

Fizjolodzy mózgu utrzymują, iż poszczególne jego części pełnią określone funkcje i gdy odpowiednia część mózgu zostanie pobudzona, uaktywniają się. Wydaje się, iż tylko nieliczne z tych funkcji (szczególnie myślenie abstrakcyjne i tak zwana wyższa czynność kory mózgowej) istnieją w naszej świadomości. Jednak z ostatnich badań wynika, że każda poszczególna myśl potrafi pobudzić wiele obszarów mózgu jednocześnie. Oznacza to, że pojedyncza myśl nie jest jednym punktem świetlnym na ekranie naszego umysłu; znacznie bardziej przypomina fotografię w gazecie, gdzie na jeden obraz składają się tysiące punkcików ułożonych w misterny wzór.

Mając to na uwadze zrozumiemy, że umysł nie składa się z dwóch odrębnych części, świadomej i nieświadomej. W umyśle nie istnieją podziały ani ściste przegródki; my je po prostu tworzymy po to, by móc o umyśle rozmawiać. W każdej chwili, bez przerwy, pracuje cały mózg, natomiast nasza świadomość czy też uwaga wydobywa na powierzchnię tylko te aspekty całości, które składają się na myśl, emocję czy też inspirację danej chwili. Aby jednak mieć jakąś myśl, musimy otworzyć szlaki biegnące dosłownie przez cały organizm. To właśnie mieliśmy na uwadze mówiąc wcześniej o „ścieżkach”, które przekładają myśli na reakcje fizyczne poprzez połączenie psychofizjologiczne. Gdy szlaki te są otwarte i wolne od stresu, wtedy jesteśmy zdrowi. Natomiast gdy są zatamowane lub źle przeprowadzone, wówczas chorujemy. Wszystko zależy od tego, czy skierujemy inteligencję na właściwą ścieżkę; dlatego jest to w dużej mierze sprawa nawyku.

Każdy nawyk polega na ścisłej współpracy ciała i umysłu. Mówiąc ogólnie umysł prowadzi, organizm zaś podąża za nim i jest jego cichym partnerem. Działa to bardzo sprawnie, gdy nawyk jest czymś pozytywnym, czymś takim jak uderzenie piłki rakieta lub gra na skrzypcach. Ogromna sprawność, jaką wykazuje organizm w sporcie i w grze na instrumentach muzycznych możliwa jest po prostu dlatego, że sportowiec czy muzyk nie musi myśleć o tym, co robi. Jego najślabszy nawet zamiar zostaje przełożony na niezwykle skoordynowane reakcje umysłu i ciała. Dzięki sile nawyku możliwe staje się najdoskonalsze współdziałanie umysłu z ciałem.

Przy omawianiu objawów chorobowych zauważyliśmy jednak, że automatyczna natura nawyku pozwala mu też działać ujemnie. Jeżeli umysł wykazuje najmniejszą nawet skłonność do zaspokojenia pragnień, a szlaki automatycznie na tę dążność nastawione włączają w nią palenie, picie alkoholu lub przejadanie się, to siła nawyku poprowadzi organizm w kierunku choroby. Partnerstwo umysłu i ciała jest jak balon: jeśli na-ciśniesz go w jednym miejscu, zawsze wybrzusi się w drugim. Pod naporem złego nawyku organizm przystosowuje się jak tylko może, by sprostać pragnieniom umysłu, pozwalając, na przykład, na podwyższenie się ciśnienia krwi, na nieprawidłowe działanie hormonów stresu podczas reakcji „walka lub ucieczka”, na przyspieszenie tętna. Lecz w pewnym momencie części ciała poddane stresowi pęcznieją, wypełniając wybrzuszenie i wtedy elastyczność organizmu się kończy. Następnym jest utrwalone nadciśnienie, wyczerpanie układu hormonalnego i przeciążenie układu krążenia.

Na szczęście, nie ma ograniczenia liczby nowych szlaków, którymi inteligencja gotowa jest przepływać. Mówimy, że potencjał umysłu ludzkiego - *twego umysłu* - jest nieskończony, dowodem zaś na uzasadnienie tego twierdzenia jest elastyczność inteligencji. Każdy nawyk z osobna angażuje cały ośrodkowy układ nerwowy, przekazujący miliardy impulsów do całego organizmu. Nasz umysł może uświadamiać sobie tylko, że wymachujemy rakieta tenisową, lecz zmiany w biochemizmie na samym poziomie błon komórkowych, tę czynność wykonujących, wymagałyby do analizy ogromnego komputera, nie mówiąc już o zdumiewającej złożoności procesów, jakie zachodzą, gdy inteligencja pobudza hormony, enzymy, reakcje mięśni i ośrodki mózgowe potrzebne do utrzymania równowagi, do skupienia wzroku, do strategicznego myślenia itd. Każda reakcja, pociągająca za sobą miliardy zmian, prowadzi też do wielu miliardów nowych połączeń, tworzonych z tych samych elementów - a to daje inteligencji niczym nieograniczoną liczbę nowych szlaków do przepływu.

Jeśli chcemy tworzyć zdrowie już od tej chwili, musimy zacząć ukierunkowywać uśpioną część naszego umysłu poprzez tworzenie nowych nawyków. Z mego doświadczenia wynika, że w każdym przypadku należy stosować się do następujących wskazówek: nawyk wyrabiać w sobie bez wysiłku przez pewien czas, myśleć o nim pozytywnie, powracać do niego świadomie, lecz zawsze w dobrym nastroju, nigdy na siłę i jako przeciwieństwo jakiegoś złego nawyku. Kształtowane w ten sposób nowe nawyki odruchowo doprowadzają cały system umysłu i ciała do stanu, w którym zdrowie i radość powstają automatycznie. Przypomina mi to raz jeszcze dwa zdania z książki Abrahama Masłowa o ludziach zdrowych i twórczych: To czego taka osoba pragnie i czym się cieszy, bywa właśnie tym, co jest dla niej dobre. Jego spontaniczne reakcje są tak trafne, skuteczne i słuszne, jak gdyby były z góry przemyślane". Brzmi to zbyt pięknie, by było prawdziwe, a tymczasem tak właśnie działają nawyki.

Zatem wystarczy zdać sobie sprawę z tego, że rutynowe działania umysłu nieświadomego można zmieniać, a potem te zmiany po prostu przeprowadzać. Ludzie, którzy przez całe życie nie byli szczęśliwi mogą się nimi stać przez uświadomienie sobie, że źródło zmian leży w nich samych. W nas spoczywa cała odpowiedzialność za choroby i za ich leczenie. To, co nieświadome można wydobyć i skierować na inną ścieżkę poprzez sugestię, powracanie do tego i nade wszystko skupienie na tym uwagi. To uwaga, czyli skupiona myśl, pobudza drzemiące w umyśle moce i je ożywia. Nie trzeba się zbytnio zadrećcać pytaniem „Jak to wszystko możliwe?” - to przecież tak, jakbyśmy powtarzali uporczywie: „To się nie stanie, to nie może się stać.” Najmniejsze przesunięcie uwagi mo-

że zmienić świat, jaki postrzegamy, i ciało, w którym żyjemy. Kupując różę, kupujemy też jej kolce. Gdy przyglądamy się róży, jesteśmy pod wrażeniem jej piękna; gdy zwrócimy uwagę na kolce, odczuwamy ból.

Wynika z tego, że dobre nawyki są nieocenionym źródłem zdrowia. Zaczniemy od przykładu. W Instytucie Weimarskim w Kalifornii zobaczyłem afisz z napisem: "NEW START - God's Natural Remedies" (OD NOWA - Naturalne leki Boże), który okazał się zakodowanym przesłaniem tworzenia zdrowia:

N- Nutrition (odżywianie)

E - Exercise (ruch)

W- Water (woda)

S - Sunshine (słońce)

T - Temperance (umiar)

A - Air (powietrze)

R - Rest (odpoczynek)

T - Trust in God and Control of One's Thought Processes (ufność w Boga i panowanie nad własnymi procesami myślowymi)

Większość z tych elementów już omawialiśmy - pozostałe przypominają nam po prostu, że prawdziwe, naturalne życie przynosi rezultaty, o jakich medycyna nie może nawet marzyć. Czyste powietrze i woda, właściwe odżywianie, umiarkowana aktywność, krótki spacer na słońcu i głęboki sen nocą: kluczem jest tutaj nawyk. Są to wszystko skuteczne środki zapobiegające chorobie pod warunkiem, że przekształci się je w nawyk. Dobry nawyk (wprowadzany od czasu do czasu) nie jest żadnym nawykiem. Chodzi o to, by inteligencji twórczej, czyli połączeniu umysłu i ciała, pozwolić na działanie *automatyczne*. Jeśli musimy zastanawiać się nad tym, jak „być dobrym”, to znaczy, że nasz organizm nie przywykł do zdrowia, a nawet, że ta okazjonalna „dobroć” może być bardzo szkodliwa.

Praktyka lekarska potwierdza, iż ten kto grywa w golfa wyłącznie w niedzielę, a na powietrzu pracuje tylko wtedy, gdy trzeba odgarnąć śnieg z podjazdu, naraża się na przeciążenie mięśni i zawał serca. Najgroźniejszy rak skóry, czerniak, raczej nie występuje u tych, którzy albo przez cały dzień pracują na słońcu albo w ogóle nie wychodzą z domu. Bardziej prawdopodobne jest, że zachoruje ten, kto raz w roku boleśnie się poparzy podczas opalania w czasie wakacji. Nawet jeśli zdarzy mu się to w dzieciństwie, i nigdy więcej, może wyzwolić nieprawidłowe reakcje psychofizyczne, które po latach kończą się nowotworem. A zatem nawyki wyrabiamy stopniowo, lecz konsekwentnie - i zawsze tylko te, które rzeczywiście sprawiają nam przyjemność.

Dwa nawyki z tej listy wymagają krótkiego komentarza. *Umiar* jest słowem, które łatwo źle zrozumieć; oznacza ono po prostu unikanie wszelkiego nadmiaru. Jest to bardzo ważne, nie ze względów moralnych, ale dlatego, że mechanizmy ustroju działają w określonych granicach, a umiar w jedzeniu, wypoczynaniu, pracy i zażywaniu ruchu granice te respektuje. Nawyk utoruje drogę niezmiernie mocy organizującej, która płynie z umysłu nieświadomego, lecz tylko wtedy, gdy umożliwi się swobodne współdziałanie umysłu i ciała. Za każdym razem, gdy coś pomyślimy czy też ruszymy palcem, *zachodzą* miliardy procesów, w rzeczywistości zaś dzieje się tylko jedno - przepływa tam inteligencja. Robienie czegokolwiek w nadmiarze stwarza stres, zdefiniowany już przez nas jako „wszystko to, co hamuje przepływ inteligencji twórczej”.

„Ufność w Boga i panowanie nad własnymi procesami myślowymi” nie jest tutaj maksymą religijną. W każdym rozdziale wskazuję na dowody nieskończonej inteligencji, na wskroś przenikającej naturę i przejawiającej się poprzez nasze umysły i ciała. To ona przynosi nam pełne zdrowie; jej prosty, niczym nie hamowany przepływ jest wyłączną „władzą”, jest centrum kierującym niezliczonymi procesami życiowymi. Jedyną właściwą postawą, jaką możemy wobec niej przyjąć, jest ufność.

26. Sposób odżywiania a przeznaczenie

Pokarm jest Brahmanem.

Rigweda

Z pokarmu zrodzone są wszelkie stworzenia; żyją one pokarmem i po śmierci w pokarm się obracają. Pokarm jest tym, co najistotniejsze z wszechrzeczy. Z tej przyczyny mówi się, iż jest lekiem na wszelkie choroby ciała. Ci, którzy czczą pokarm jako Brahmana, zyskują wszelkie dobra materialne. Z pokarmu zrodzone są wszystkie istoty, które narodziwszy się, pokarmem się żywią, a kiedy umierają pokarm żywi się nimi.

Taittiraya Upanishad

Początkiem każdego życia jest pragnienie. Impulsy inteligencji, zwane przez nas miłością i pragnieniem, nasi rodzice przekształcają w syntezę drobnych ilości materiału genetycznego, zwanego zarodkiem. Tak więc poczęci jesteśmy z miłości i pragnienia, a życie zaczynamy w postaci materiału genetycznego. Bez względu na to, jak

mikroskopijny jest DNA, składający się na materiał genetyczny, zawiera on w sobie dokładny plan naszego przeznaczenia. Tworzywem DNA są drobiny cukrowców i złożona substancja chemiczna, zwana kwasem nukleinowym. Kwas nukleinowy, wbudowany w DNA, jest na tyle złożony, że pozwala na zakodowanie pełnej inteligencji, jaką z miłości i pragnienia nasi rodzice obdarzyli pierwszą pocztą komórkę.

Karmimy się miłością, pragnieniem i inteligencją, wspólnie przenikającymi do jednego tworzywa, powszechnie zwanego pokarmem. Pokarm, przeobrażony i obdarzony świadomością, to my. Jeżeli chcemy, by ziemiak czy ziarno gryki stało się tak samo świadome jak my - zjadamy je. Inteligencja przenikająca każdą komórkę ustroju, zabiera się ostro do pracy nad tą odrobiną pożywienia. W rzeczywistości nic dramatycznego się z nim nie dzieje. Jego odżywcze składniki chemiczne są po prostu tak przesuwane, żeby mogły wejść do naszych komórek. Pokarm staje się każdą cząstką nas - cząstką oczu, włosów, mózgu, jelit. Tak oto następuje tworzenie, a czynność jedzenia i przyswajania pokarmu angażuje nieskończoną inteligencję wszechświata. Ona właśnie realizuje się poprzez ten ściśle określony akt tworzenia. Natura dała początek wszechświatu, stwarzając siebie w postaci tytanicznych eksplozji masy i energii, co doprowadziło do powstania niewyobrażalnie wielkich galaktyk i mgławic. Kiedy już rozwinęła się na tyle, by stworzyć coś naprawdę złożonego, natura nauczyła się pożywiać.

Zastanówmy się: wypijam szklankę soku pomarańczowego. Do każdej pojedynczej komórki mego organizmu (a zawiera on miliardy komórek) trafiają cząsteczki glukozy z tego soku. Każda komórka mego ciała otrzymuje potrzebną jej porcję soku i wówczas, z prostej potrzeby, komórka przekształca sok w siebie. To, czego komórka dokonała, jest na tyle zawile, że książki odzwierciedlające obecny stan wiedzy na ten temat zapełniłyby wiele półek w bibliotekach świata. Moc organizująca inteligencji w sposób złożony, a jednocześnie prosty, czysty i elegancki przekształca pokarm w istoty ludzkie i wszelkie stworzenia na ziemi. Jeżeli jesteśmy tego świadomi, to dojrzeliliśmy, by uczestniczyć we własnym losie. Możemy sięgnąć i pożywiać się.

'Ludzie, którzy nie mają należytego szacunku do czynności jedzenia, nie są świadomi przepływu mocy organizującej, która tu występuje. Nie przywiązywanie wagi do tego, co się je i jak się je, jedzenie „w biegu”, regularne objadanie się lub niejedzenie w ogóle, to pogwałcenie prawa naturalnego, czyli procesów biologicznych. Muszą one zachodzić w przeznaczonych do tego z góry kanałach po to, by pożywienie stało się nami. Ze sposobem odżywiania i z nawykami towarzyszącymi jedzeniu związane są niezliczone dolegliwości. Na przykład ocenia się, iż ponad 90% przypadków raka żołądka i jelit, w tym głównych zabójców, takich jak rak okrężnicy, bezpośrednio związanych jest z odżywianiem. Nadciśnienie, podwyższony poziom cholesterolu we krwi i poważne schorzenia serca, szeroko rozpowszechnione w krajach zachodnich, nie mówiąc już o cukrzycy, hipoglikemii, chorobie wrzodowej i zapaleniu stawów w przebiegu dny moczanowej - wszystko to wykazuje oczywisty związek ze złymi nawykami żywieniowymi i z jakością środków spożywczych.

Moim zdaniem, nie musimy być dietetykami, żeby się prawidłowo odżywiać. Właściwie nie zamierzam dawać w tej książce szczegółowych porad dietetycznych; wolę zwrócić uwagę na bardzo ważną prawdę - inteligencja naszego ustroju wie, co jest dla niego dobre. Gdy inteligencja ta zostanie raz przez właściwe nawyki ukierunkowana - a wymaga to podjęcia na początku świadomych decyzji - wtedy znikną kłopoty z je-, dzeniem i ryzyko złego odżywiania.

Człowiek otyły pewnie się z tym nie zgodzi uważając, iż nie można od jego organizmu oczekiwać, by sam z siebie oparł się pokusie jedzenia. Zastanówmy się jednak: jeżeli rocznie przybierze się na wadze około 4,5 kg - co po kilku latach spowoduje nadwagę, a po dziesięciu poważną otyłość — przeważnie oznacza to zaledwie sto kalorii dziennie więcej niż trzeba. Sprowadza się to do dobrej łyżki stołowej oleju, jednej trzeciej batonika lub pół garstki orzeszków ziemnych. Innymi słowy, nawet długotrwały, „niemożliwy do opanowania” przyrost wagi oznacza minimalne zaledwie przesunięcie w dawce pożywienia, jaka jest właściwa dla organizmu. Podobnie, logicznie rzecz biorąc, można by obniżyć wagę ciała, nieznacznie zmieniając dawkę pożywienia w przeciwnym kierunku. Przesunięcie takie musi wziąć początek w umyśle, postanowieniem poszanowania inteligencji organizmu.

Ze wszech stron zalewają nas bezustannie potoki informacji o dietach. Niektóre służą interesom producentów żywności, inne - zalecane przez lekarzy - dopingować mają do przeciwdziałania chorobom itd. Wszystko to staje się nieistotne z chwilą, gdy komórki organizmu zaczną przekazywać do mózgu informację, że potrzeba im umiarkowanych ilości środków odżywczych, urozmaiconych i dostarczanych regularnie o tych samych porach dnia. Nowe nawyki zmierzające w tym kierunku więcej są warte niż jakiegokolwiek rady wziętego dietetyka.

^Nadszedł czas, by przez chwilę się zastanowić, jak dalece rozsądna jest nasza obsesja witaminami, minerałami, proteinami i resztą diety. Nagromadzona w mózgu informacja o odżywianiu jest, jak sądzę, nieistotna dla zdrowia, czyli naturalnego stanu organizmu. W jakim stopniu prawdopodobne jest, że ptaki w lesie cierpią na niedobór witaminy D? Czy istnieje na tej ziemi jakiegokolwiek stworzenie, poza człowiekiem, które odżywia się zgodnie z „zaleconą dzienną dawką” jakiegoś środka spożywczego? Renomowani dietetycy wielokrotnie potwierdzali, iż nasza wiedza o środkach odżywczych jest w najlepszym razie niepełna. Informacje otrzymywano na ogół przez głodzenie zwierząt; pozbawiano ich pewnych składników odżywczych, dopóki nie wystąpiły choroby spowodowane ich niedoborem. Poddawano też obserwacji ludzi, którzy przechodzili tego rodzaju choroby. Zatem to, co wiemy, jest w zbyt dużym stopniu oparte na studiowaniu nieprawidłowych stanów fizjologicznych. Wiadomo też dobrze, iż każda komórka ustroju ma ściśle określoną zdolność wybierania z pokarmu dokładnie tego, co potrzebne jest do jej wzrostu. Oto dlaczego wszystkie ludy pierwotne miały tyle witaminy C, że nie dokuczał szkorbut, choć dosłownie nic o tej witaminie nie wiedziały i nikt nie wypijał wtedy szklanki soku pomarańczowego każdego ranka.

Natura nie obeszała się z nami gorzej niż z ptakami, gadami i innymi ssakami. Prawdą jest, że całymi latami przyswajaliśmy sobie złe nawyki, które teraz przygaszają naszą wrodzoną inteligencję, choć faktycznie wymazać

jej się nie da. Nasz instynkt właściwego odżywiania został częściowo przytłumiony przez to, że słuchamy ludzi mówiących nam co jeść, co ma nam smakować, co jest dla nas dobre, a co nie jest dobre. Najlepsza rada, jaką na ten temat słyszałem, pochodzi od dra Wayne Dyer'a, który powiedział: „Przede wszystkim bądź dobrym zwierzęciem.”

Gdy dojdziemy do ostatniej części tej książki, opowiem, w jaki sposób do wszystkich części systemu psychofizjologicznego przywrócić prawidłowe, automatyczne zachowania, zwane „działaniem spontanicznie właściwym.”

Tymczasem - zdając sobie sprawę z tego, iż na ogół ludzie pragną doskonałego zdrowia, lecz zupełnie nie wiedzą, jak pobudzić swą wewnętrzną inteligencję - podam kilka wskazówek dotyczących jedzenia. Są to moje własne obserwacje, nie zaś oficjalne zalecenia naukowego świata medycznego, jakkolwiek nie brakuje lekarzy, którzy by się ze mną zgodzili. Wszystkie moje wskazówki mają jedną wspólną myśl: delikatnie, lecz nieprzerwanie pobudzać ciało i umysł do łączenia się w przepływie inteligencji. Podobnie jak w pozostałych aspektach zdrowia, gdy już raz ten przepływ zostanie uruchomiony, nic nie stoi na przeszkodzie, by cieszyć się życiem.

1. Zwracaj uwagę na jedzenie.
2. Zaczynij posiłek od chwili skupienia - bądź odmów modlitwę - tak, by świadomie i spokojnie do niego przystąpić.
3. Jedz, gdy jesteś głodny, nie jedz, gdy głodny nie jesteś.
4. Nie siadaj do posiłku, gdy jesteś zdenerwowany - organizm lepiej sobie wtedy radzi bez jedzenia. Posilisz się, gdy poczujesz się lepiej.
5. Nie spiesz się, jedz powoli i dokładnie przeżuвай.
6. Doceniaj towarzystwo i nie szczędź pochwał kucharzowi.
7. Przy stole unikaj ludzi, z którymi nie czujesz się co najmniej dobrze, ale ilekroć to możliwe, jedz w towarzystwie miłych sobie osób, przyjaciół i rodziny.

W dzisiejszych czasach niektóre z tych rad mogą wydać się dziwne. Nasze czasy są jednak czymś wyjątkowym. Do tej pory wszystkie kultury kierowały się takimi zwyczajami - gdyż o zwyczajach tu mowa - i znajdowały w nich pełne zadowolenie w postaci zdrowego życia. Powszednią postawę człowieka wobec pożywienia cechowało uczucie wdzięczności; w chwilach najgłębszej refleksji przeradza się ono w cześć. Dobry, obfity pokarm, spożywany z należyty szacunkiem, jest oznaką, że człowiek ceni sobie swe więzy z naturą, natura zaś odwzajemnia się, dostarczając mu zdrowego pożywienia.

W obronie wegetarianizmu

Wraz z wieloma innymi lekarzami podzielam przekonanie, że najlepsza dla *zdrowia* jest dieta wegetariańska. Wegetarianin to człowiek, który całkowicie (lub w znacznej mierze) stosuje dietę bezmięsną. Wprawdzie niektórzy wegetarianie powstrzymują się od jedzenia mięsa, ponieważ wzdragają się na samą myśl o zabijaniu zwierząt, lecz nie o ten argument tutaj nam chodzi. Poza tym, jeśli w pożywieniu znajdują się niewielkie ilości jaj, drobiu i ryb, to tak samo zyskuje się na zdrowiu, jak przy diecie ściśle jarskiej. Społeczności ludzkie żyły na diecie zbliżonej do wegetariańskiej przez całe wieki, a zatem jest to w pewnym sensie norma, a nie jakieś szczególne „praktyki dietetyczne”. Zazwyczaj uzasadniamy to tak: Europejczycy przez stulecia odżywiali się kapustą i prosem z ubóstwa, Azjaci zaś żyją dzisiaj ryżem i jarzynami z powodu przeludnienia.

Prawda jest taka, że organizm ludzki cieszy się najlepszym zdrowiem wtedy, gdy ilość pobranego białka i tłuszczu zwierzęcego jest niewielka lub żadna. The American Dietetic Association w broszurze zatytułowanej *The Vegetarian Approach to Eating* pisze, że „wzrasta liczba dowodów naukowych potwierdzających pozytywny związek między stosowaniem diety roślinnej, a zapobieganiem pewnym schorzeniom”. Oto choroby wyraźnie związane z naszym tradycyjnym sposobem odżywiania, bogatym w mięso i tłuszcze zwierzęce:

Choroba wieńcowa. Dokładna jej przyczyna nie jest znana, lecz coraz więcej dowodów wskazuje na to, że jest ona, zabójcą numer jeden w naszym społeczeństwie i związana jest ze sposobem odżywiania. Tłuszcze nasycone i pożywienie bogate w cholesterol z całą pewnością wiążą się z postępującym twardnieniem tętnic (*arteriosclerosis*), co prowadzi do choroby wieńcowej.

Tłuszcze nasycone i cholesterol pochodzą głównie z mięsa, sera, jaj i masła. Po przejściu na dietę roślinną poziom cholesterolu we krwi wyraźnie spada. Wiadomo, iż choroba wieńcowa występuje od 30 do 50% rzadziej u osób stosujących przez dłuższy czas dietę jarską. Przykładem mogą być Adwentyści Dnia Siódmego, którzy zalecają dietę jarską jako część swych wierzeń religijnych i skłaniają się ku innym dobrym nawykom, takim jak niepalenie tytoniu. Badania przeprowadzone wśród nich wykazały, że u tych spośród sekty, którzy nie byli wegetarianami, umieralność na zawał serca była trzykrotnie wyższa niż u wegetarian w tej samej grupie wiekowej.

Rak. Zależność między sposobem odżywiania się a chorobą nowotworową omówiłem już w pierwszej części tej książki, lecz przypomnę tutaj, że rak okrężnicy i rak piersi związane są z wysokim spożyciem tłuszczów i cholesterolu, a spożywanie pokarmów ubogich w błonnik wiąże się z kilkoma rodzajami nowotworów przewodu pokarmowego. Wszystkie odpowiedzialne instytucje, w tym American Cancer Society, zalecają obecnie ograniczenie spożycia mięsa, aby zmniejszyć ryzyko zachorowalności na raka.

Otyłość. Panuje opinia, że posiłki obfitujące w chleb, ziemniaki, ryż, fasolę, makaron i inne podstawowe składniki

diety jarskiej prowadzą do otyłości. Nie znajduje to oparcia w faktach. Jak pamiętamy, otyłość wiąże się z niemal każdą poważną chorobą. Badania zgodnie wykazują, iż ci Amerykanie, którzy jedzą mięso, ważą więcej niż ci, którzy się od niego powstrzymują.

Próchnica zębów. Próchnica zębów rzadziej występuje wśród jaroszy niż wśród tych, którzy jedzą mięso.

Osteoporoza. Zaburzenie to polega na postępującym zaniku masy kostnej i poważnie zagraża kobietom po okresie przekwitania, prowadząc do kłopotów z kręgosłupem, a z wiekiem do częstych, wolno gojących się złamań kości. Chociaż mięso jest zasobne w wapń (podobnie jak nisko-tłuszczowy nabiał, ryby, fasola i warzywa zielonolistne), badania wykazują, że dieta wysokobiałkowa po dłuższym okresie stosowania prowadzi do utraty wapnia i zaniku masy kostnej.

Gdy społeczeństwo amerykańskie przyswoi sobie te fakty, diety wegetariańskie będą szerzej stosowane; są one już na tyle powszechne, że nawet sportowcy, którzy tradycyjnie przy diecie treningowej jadali dużo ciemnego mięsa, zastąpili je węglowodanami, doceniając ich wartość energetyczną. (Podstawowe badania na ten temat przeprowadził przed dziesięcioma laty Uniwersytet Yale. Wykazały one, że żaden ze sportowców odżywiających się mięsem nie zdołał wykazać się w testach tak dużą wytrzymałością, jak najniższy zakwalifikowany wegetarianin.) Równomierny strumień energii, jaką daje pełne ziarno i inne pożywienie z pełnych węglowodanów, jest na ogół znacznie korzystniejszy dla ustroju niż nagłe dopływy energii, których źródłem jest cukier (lub alkohol); praca zaś układu trawiennego jest przy takim odżywianiu o wiele łatwiejsza niż wtedy, gdy zawiera ono tłuszcze i białka zwierzęce. W każdym razie statystyki wykazują, iż populacji wyżu demograficznego, ludzi obecnie trzydziesto-, czterdziestoletnich, spadło palenie tytoniu, picie alkoholu i obniżyła się konsumpcja mięsa. Można oczekiwać, że epidemia chorób cywilizacyjnych zostanie opanowana.

1. Sposobu odżywiania nie należy zmieniać ani nagle, ani drastycznie. Zmiany wprowadzamy stopniowo, gdy czujemy się odprężeni, swobodni, nie pod presją.
2. Na początek rezygnujemy z ciemnego mięsa, na korzyść ryb i drobiu spożywanych, jeśli zachodzi potrzeba, w mniejszych ilościach.
3. Kuchnia powinna być dobra, nic z pokutniczych miseczek fasoli, ryżu lub gotowanych jarzyn. Wszystkie niemal kuchnie azjatyckie opierają się na warzywach, ryżu i niewielkich porcjach mięsa. Włoskie potrawy mączne są również ubogie w białko zwierzęce, a nawet całkowicie jarskie.
4. Ilekroć to możliwe wybieramy chleb razowy, bułki z pełnego ziarna i kasze, zamiast pieczywa z białej, oczyszczanej mąki. Pełne ziarno, w dowolnym połączeniu z orzechami, roślinami strączkowymi (fasolą lub soczewicą) albo nasionami dostarcza organizmowi pełnego białka. Każdy posiłek wegetariański z dodatkiem mleka lub tofu też z pewnością takie białko zawiera.

Zalecenia ogólne

Chociaż na rynku dostępnych jest sporo książek na temat zdrowego odżywiania, nie widziałem ani jednej mówiącej o rozwijaniu przepływu inteligencji w organizmie w taki sposób, by w porę, automatycznie doradzała nam, co powinniśmy jeść. Wobec tego spróbuję podsunąć kilka myśli na ten temat, z zastrzeżeniem, iż opierają się one na moich własnych obserwacjach i lekturze medycznej, a nie na wynikach współczesnych badań naukowych. W IV części tej książki piszę o docieraniu do inteligencji twórczej poprzez umysł, co sprawia, że pełne zdrowie naprawdę staje się rzeczywistością we wszystkich aspektach życia. Tymczasem jednak fala zainteresowania dietami zachęca mnie, by podać kilka następujących zaleceń:

1. Organizm potrzebuje umiarkowanych ilości pożywienia zawierającego różnorodne substancje odżywcze, o regularnych porach dnia. Jeśli się do tego stosujemy (i nie palimy tytoniu, ani nie pijemy alkoholu), to robimy rzecz najważniejszą - pozwalamy organizmowi utrzymywać w równowadze przemianę materii i trawienie. Organizm kocha nawyki. Jedzmy codziennie mniej więcej o tej samej porze, jedzmy codziennie mniej więcej tyle samo i jedzmy wszystkiego po trochu.
2. Gdy inteligencja organizmu pracuje sprawnie, wtedy nasze kubki smakowe doskonale nam podpowiedzą, co powinniśmy jeść. To, co jest dla nas zdrowe, powinno być dokładnie tym, co nam smakuje. Podniebienie wprowadza wielu z nas w błąd, ponieważ pobudzamy je w złym kierunku lub pobudzamy nadmiernie. Ażeby przywrócić kubkom smakowym właściwe reakcje, należy:
 - ograniczyć ilość soli w pożywieniu i zrezygnować przed posiłkiem ze słonych przekąsek,
 - przed posiłkiem nie pobudzać podniebienia alkoholem, a jeśli to możliwe, w ogóle przestać go pić,
 - pić letnią wodę — nie zimną — by oczyszczać podniebienie w czasie posiłku,
 - starać się doceniać naturalny smak pokarmu, łącząc w każdym posiłku wszystkie smaki, to znaczy rzeczy słodkie, kwaśne, gorzkie i słone.
3. Jeśli mamy silne upodobanie do pewnych smaków, nie próbujemy tłumić go zbyt gwałtownie. Jest ono odbiciem głęboko zakorzenionych nawyków lub silnych, lecz błędnych bodźców od strony fizjologii. Jedzmy po prostu dodatkowo inne rzeczy, które nam to zrównoważą. Jeśli łaknienie słodczy, potraw słonych czy o innym ulubionym smaku nasili się, spróbujemy jeść ich o połowę mniej, lecz nie odmawiamy ich sobie na siłę.
4. Nauczmy się rozpoznawać, kiedy przestać jeść. Organizm daje wtedy sygnał zwany reakcją sytości. Działa on

w sposób całkiem naturalny, jeśli dieta zawiera dużo płynów, produktów gruboziarnistych i o sporej objętości, gdyż one nas szybko nasycają, natomiast dieta obfita w tłuszcze, sól i cukier sygnał ten raczej odwleka. Łatwym sposobem podtrzymywania reakcji sytości jest picie wody w czasie posiłku i jedzenie chleba tuż przed nim. (W jednym z badań studenci, którym kazano zaczynać każdy posiłek od dwóch kromek suchego, pełnoziarnistego chleba, wykazywali w ciągu kilku miesięcy stały ubytek wagi. Jest to dobry przykład diety, nie wymagającej żadnego wysiłku.)

5. Najobfitszy posiłek powinien przypadać w południe, przy spożyciu ograniczonym do dwóch trzecich porcji, potrzebnej do uczucia sytości. Przestrzeganie tych dwóch zasad pomaga w powstawaniu uczucia prawdziwego głodu, co jest jedynym ważnym sygnałem ustroju, że nadeszła pora jedzenia. Obfity posiłek wieczorem nadweręża układ trawienny i przyczynia się do nieregularnego trawienia.

6. Przyzwyczajmy się do żywności wyłącznie świeżej. Zachowałem ten punkt na koniec, mam bowiem nadzieję, że będzie dobrze zapamiętany. Natura stworzyła nas do świeżego, naturalnego pokarmu. Chociaż nasz ustrój potrafi przystosować się do konserw i mrozonek, do resztek i przetworów, do żywności preparowanej i „byle jakiej”, zjedanie tego nie jest sposobem na osiągnięcie zdrowia doskonałego. Jedzenie tego, co świeże, świeżo gotowane przed każdym posiłkiem, jest jedyną właściwą metodą odżywiania. Jeśli ktoś nie lubi gotować, może pójść w południe do restauracji i zamówić zdrowy, dobry, świeżo przygotowany obiad, zjeść go wolno i spokojnie, a wieczorem, na kolację, wystarczy kanapka i mleko. Jeżeli ktoś na śniadanie zadowala się szklanką soku pomarańczowego, kawą i pączkiem, powinien przestawić się na owsiankę, grzanekę z mąki pełnoziarnistej i mleko lub jakiegokolwiek inne, tradycyjne śniadanie na gorąco - takie, jakie lubi. Pomoże mu ono szybko przywrócić siły fizyczne, tak potrzebne przy gwałtownych spadkach energii w ciągu dnia.

27. Rytm, odpoczynek i aktywność

Gdy elektron drga, Wszechświat się trzęsie

Sir ARTHUR EDDINGTON

Ten sam strumień życia, który dniem i nocą płynie w moich żyłach,
przepływa przez świat tanecznym rytmem.

RABINDRANATH TAGORE

Natura działa w cyklach odpoczynku i aktywności. Żyjemy w pulsującym Wszechświecie, a jego pulsacje odbijają się w każdej sferze istnienia. Falowa natura światła, niezmiernie długie cykle życia gwiazd, przyprływy i odprływy mórz na Ziemi, oddychanie wszystkiego, co żyje - to odmiany aktywności, występującej na przemian z odpoczynkiem. Starodawny tekst wedyjski z Indii głosi, iż Wszechświat jest makrokosmosem, a człowiek mikrokosmosem. Komórki nasze pulsują w rytmie nadawanym przez wszechświat jako całość. Przepływ inteligencji, który reguluje nasz umysł i ciało, kieruje się swymi własnymi cyklami i najlepiej działa wtedy, gdy cykle te są ściśle przestrzegane.

Nauka współczesna nie wyrobiła sobie jeszcze jednoznacznej opinii, w jaki dokładnie sposób rytmy Wszechświata i rytmy biologiczne wzajemnie na siebie oddziałują, lecz prosta obserwacja ujawnia cztery naturalne cykle, wyznaczające nasze rytmy rytмами własnymi. Są to:

- obrót Ziemi wokół własnej osi, co tworzy cykl dnia i nocy,
- krążenie Ziemi wokół Słońca, co tworzy cykl pór roku,
- ruch Księżyca wokół Ziemi, postrzegany jako fazy Księżyca, co tworzy cykl miesiąca księżycowego,
- przemieszczanie się sił grawitacyjnych Ziemi, Księżyca i Słońca przez cały rok, dostrzegane jako przyprływy i odprływy.

W ciągu kilku minionych stuleci nasza obserwacja tych rytmów była kierowana na zjawiska zewnętrzne, stąd teraz uważa się je raczej za zjawiska astronomiczne. Jednakże każda żywa istota, z człowiekiem włącznie, jest zaprogramowana biologicznie przez geny tak, by na te rytmy reagować. Ptaki nie wędrują w wyniku obserwacji pór roku, owoce nie dojrzewają, nasiona nie kiełkują, a niedźwiedzie nie zapadają w sen zimowy przypatrując się środowisku. Rytm natury tkwią w nich samych i dlatego ich inteligencja funkcjonuje w stałych cyklach. Dni i pory roku mają też silny wpływ na człowieka. Olbrzymia większość ludzi nie mieszkających w miastach ciągle jeszcze budzi się i zasypia, sieje i zbiera plony, pracuje i odpoczywa, rozwija się i umiera zgodnie z rytмами ustalonymi przez naturę, nie przez człowieka.

Rytmów tych nie musimy sobie uświadamiać, ponieważ są one w nas. Ważne jest natomiast uszanowanie ich i nie zmuszanie organizmu, by się im przeciwstawiał. Naukowe badania medyczne wykazują, iż równowaga płynów w komórkach i elektrolitów w surowicy krwi prawdopodobnie zmienia się wraz z fazami Księżyca; równowaga ta podlega za przyprływami i odprływami oceanu. Skurcze serca powodują stały przebieg falowy strumienia krwi; różnorodne przebiegi falowe mózgu są tak skomplikowane, że naukowcy dopiero zaczynają je pojmować. Jeden z pierwszych badaczy, J. Lhermitte, określił to jako „coś uskrzydłonego i nieuchwytnego, czyli umysł”. Wszystkie hormony ustrojowe są wydzielane falami, a stały ruch falowy, zwany ruchem perystaltycznym, pulsuje w

przewodzie pokarmowym od przełyku po okrężnicę.

Sądzę, iż znaczenie rytmów biologicznych stanie się bardziej oczywiste, gdy dane naukowe dostarczą nam ich wyraźniejszego obrazu, lecz już teraz uważa się, że zakłócenie ich naturalnych cykli może powodować procesy chorobowe. Na przykład u ludzi, którzy pracują w nocy, a śpią podczas dnia, występują zmiany w dziennym rytmie zarówno hormonów nadnerczy, kortyzolu, jak i pewnych hormonów przysadki. Pracujący nocą potrafią przystosować swoje nawyki do rozkładu zajęć, lecz jeśli komórkom ich w pełni się to nie udaje, wtedy zakłócenia rytmów biologicznych mogą objawiać się w postaci pewnej dezorientacji, podatności na przeziębienia i zakażenia oraz pobudzenia reakcji stresowych.

Upłynie jeszcze trochę czasu, zanim medycyna określi dokładnie, w jaki sposób układ odpornościowy i system hormonów reagują na cykle naturalne, lecz każdy uważny obserwator dostrzega je wszędzie wokół siebie. Wraz z porą roku zmieniają się nasze emocje, zimą przeziębiamy się, wiosną „czujemy w kościach”, jesienią stajemy się zamyśleni i „dojrzałsi”. Wiosną budzi się w nas miłość, zimą zaś zamykamy się w sobie. Różne dolegliwości też są związane z określonym czasem. Na przykład, wrzody krwawią najczęściej w okresie od września do stycznia; depresja „upodobała” sobie dni zimowe, szczególnie o zmierzchu, lub około północy.

Fascynujące odkrycie w tej dziedzinie wiąże się z depresją. Są ludzie, których gnębi ona do tego stopnia, że myślą o samobójstwie, lecz tylko w zimie. Cierpią oni na tak zwany syndrom SAD¹, czyli sezonowe zaburzenie uczuć. We krwi tych pacjentów stwierdzono wysoki poziom melatoniny, hormonu wydzielanego przez szyszynkę. Aby jego poziom obniżyć i złagodzić depresję, lekarze po prostu zalecają pacjentom częstsze spacerowanie w słońcu. I właśnie to jest fascynujące - szyszynka reaguje na światło, mimo że gruczoł ten kryje się bezpiecznie pod czaszką i otoczony jest tkanką mózgową. Wydaje się, że zachowanie się tego gruczołu to nasz sposób monitorowania roku i jest najwyraźniej wynikiem zaprogramowania genetycznego.

Nasza obecna egzystencja nie jest tak związana z naturą jak niegdyś bywało, więc łatwo o utratę kontaktu z rytmemi wewnętrznymi. Technicyzacja umożliwia nastawianie własnych zegarów. Pracujemy, kiedy chcemy, śpimy, kiedy chcemy, praktycznie mamy do dyspozycji każde pożywienie, o każdej porze roku, stymuluje nas telewizja, muzyka, książki i gry o każdej godzinie. Tempo tego wieku jest częścią ewolucji, lecz jako lekarz stwierdzam, że najlepiej przystosowują się do niego ci pacjenci, którzy mają również poszanowanie dla wewnętrznych rytmów swego ustroju. To nic nowego. Ludzie prawdziwie zdrowi, odnoszący sukcesy to najczęściej ci, którzy za młodu nauczyli się dobrze spać nocą, znaleźć czas w ciągu dnia na chwilę spokoju, jeść bez pośpiechu, wstawać o świcie i wcześniej chodzić spać.

W rzeczywistości cykl podstawowy, leżący u podłoża wszystkich innych cykli, to odpoczynek na przemian z aktywnością; dlatego też zapewnienie sobie dostatecznego wypoczynku jest kluczem do normalizacji wszystkich naszych wewnętrznych rytmów. W skład wszelkich terapii stosowanych przy zaburzeniach fizycznych i umysłowych wchodzi odpoczynek. Jednym z wrogów odpoczynku jest ciągła stymulacja. Lekkie pobudzenie mózgu przez cały dzień - nieświadomy nawyk u wielu osób — ogromnie utrudnia naturalne funkcjonowanie fal odpoczynku i aktywności. Ludzie cierpiący na różnorodne zaburzenia psychiczne, łącznie z tymi, których stan pogarsza zmęczenie i stres, niemal zawsze wykazują wzburzenie myśli i emocji. Są już jak gdyby pozbawieni swych wewnętrznych rytmów. Wydaje się, że pozostało tylko podniecenie. W bardzo podobnej sytuacji są ci, którzy nie mogą spać, dużo palą, nadużywają alkoholu, leków lub narkotyków oraz ci, których dręczą łagodne, przewlekłe depresje i niepokoje.

Techniki oddziaływania psychicznego, omówione w części IV tej książki, opierają się na przeplataniu odpoczynku z aktywnością. Techniki te są bardzo korzystne; przynoszą pełne zdrowie, ponieważ pozwalają nam nawiązać kontakt z tym jedynym cyklem, będącym podstawą wszystkiego, co zostało stworzone. Organizm nasz, poprzez geny, zarejestrował historię odpoczynku i aktywności sięgającą stworzenia Wszechświata. Tylko dzięki skoordynowaniu wszystkich poszczególnych cykli nieskończona inteligencja natury zdołała utworzyć szczeble ewolucji, od atomu poprzez cząsteczki, żywą tkankę po świadomy umysł. Sądzę, że jeśli mamy zamiar tworzyć zdrowie, to dobrze jest iść śladem cykli, dostrzeganych w naturze; budzić się według własnego, wewnętrznego zegara, a nie na dźwięk budzika, pozwolić sobie na trochę spokoju tuż po przebudzeniu i tuż przed zaśnięciem — innymi słowy, rano nie włączać natychmiast radia i nie oglądać telewizji w łóżku wieczorem; pracować w spokojnym, dobrze oświetlonym miejscu, nie włączając muzyki - niepotrzebne jest nam takie tło w biurze. Po każdym posiłku odpocznijmy w ciszy. Najlepiej, żeby ostatni posiłek przypadał w porze zachodu słońca, a przynajmniej na trzy godziny przed pójściem spać. Połóżmy się na piętnaście minut przed kolacją i na kilka minut po obiedzie. Samochód należy prowadzić spokojnie i nie włączać w nim machinalnie radia. Spacerujmy codziennie w słońcu, przynajmniej tak długo, ile trzeba, by sobie uprzytomnić, że nasz prawdziwy zegar nastawiany jest przez Wszechświat.

28. Mieć umysł otwarty

Przed kilku laty skierował do mnie pacjentkę pewien słynny endokrynolog, profesor znanej akademii medycznej w Nowym Jorku oraz autor kilku podręczników na temat chorób wydzielania wewnętrznego. Okazało się, że jest ona bliską krewną profesora, co oczywiście wywołało moje zdziwienie. Czyż autorytet w tych sprawach nie wiedział więcej o chorobach rodzinnych niż jego były student? Wkrótce odkryłem przyczynę tego skierowania. Pacjentka cierpiała na dolegliwość kobiecą zwaną zespołem napięcia przedmiesiączkowego. Głównym jego objawem jest zatrzymywanie nadmiernej ilości płynów w organizmie podczas pewnych faz cyklu miesięczkowego, co powoduje przyrost wagi, wzdęcia i ogólne złe samopoczucie. Choć istnieje na ten temat wiele teorii, przyczyna tej dolegliwości nie jest dokładnie znana.

Jedyną rzeczą, jaką lekarz w typowym, tradycyjnym leczeniu może zrobić, to zalecić ograniczenie spożycia soli i przepisać środki moczopędne, usuwające nadmiar płynów z organizmu. Może to być w pewnym stopniu skuteczne, ale na ogół nie powoduje trwałego ustąpienia objawów. Poza tym, środki moczopędne powodują ubytek potasu z organizmu, a co za tym idzie, osłabienie mięśni i bolesne skurcze.

Moja pacjentka miała wszystkie objawy typowe dla tej choroby i wyjątkowo opornie reagowała na stosowane dotychczas leczenie. W pewnych fazach cyklu miesięczkowego potrafiła przybrać od ośmiu do dziewięciu kg i była groteskowo opuchnięta. Żaden strój na nią nie pasował, czuła się brzydka i przygnębiona, a środki moczopędne powodowały jedynie różne skutki uboczne. Pacjentka była zrozpaczona i groziło jej załamanie nerwowe. Po przeanalizowaniu sprawy powiedziałem jej uczciwie, że mogę jedynie przepisać jej inne środki odwadniające. Zgodziła się je wypróbować, lecz nowe tabletki również nie poskutkowały i nadal dokuczały jej te same objawy. Napisałem list do mego profesora wyjaśniając, że nie jestem w stanie jej pomóc.

Kilka miesięcy później, w czasie posiłku w szpitalnym barze samoobsługowym, podeszła do mnie i przywitała się bardzo drobna, szczupła, atrakcyjna kobieta - była to owa pacjentka, zmieniona nie do poznania.

Powiedziała mi, że jest całkowicie wyleczona, a jej wygląd to potwierdzał. Okazało się, że poszła do akupunkturzysty; po trzech czy czterech zabiegach cały nadmiar płynu zniknął i więcej się nie pojawił. Byłem zaskoczony. Jak to możliwe, że pomogło kilka igieł wklutych na chwilę w różne części ciała, w miejsca, które — według medycyny zachodniej - nie mają rzeczywistego połączenia neurologicznego?

Zatelefonowałem do jej akupunkturzysty. Był zadowolony, że mnie to interesuje i nie żałował czasu, by mi dokładnie wyjaśnić, na czym to leczenie polega. Ja jednak byłem bardzo rozczarowany. Opowiadał mi o „polach energetycznych” w różnych częściach ciała, o tym, jak przemieszcza energię od pępka do wątroby itp. Z medycznego punktu widzenia był to bełkot. Uważałem, że/jego wyjaśnienia są całkowicie nienaukowe i dlatego nie mają sensu. Po odłożeniu słuchawki starałem się sobie to wszystko racjonalnie wytłumaczyć — to wyleczenie wyglądało na jakiś dziw natury, a w najlepszym razie zadziałać tu mógł efekt placebo.

Później jednak napotkałem pacjentów, którzy bez rezultatu leczyli się według tradycyjnych metod zachodnich, a uzyskiwali znakomite wyniki po zastosowaniu akupunktury. Nie mogłem dłużej powstrzymać ciekawości i postanowiłem wnikać głębiej w tajniki chińskiej medycyny. Odkryłem, że istnieje racjonalne wytłumaczenie przypadków, jakich byłem świadkiem. Niektóre zaczynałem nawet przekładać na własny język - język współczesnej nauki medycznej. Gdy już raz zmieniłem kurs, innymi słowy, gdy już raz otworzyłem nowy szlak dla wiedzy, wtedy zdałem sobie sprawę, że możliwości tworzenia zdrowia wykraczają poza to, czego nauczyłem się w czasie studiów medycznych.

Otwarcie umysłu jest prawdziwym fenomenem. Gdy umysł mój był zamknięty, gdy przesłaniały go uprzedzenia, wyleczenie tej kobiety nie było dla mnie czymś realnym, choć przecież widziałem je na własne oczy. To wielka sprawa mieć umysł otwarty: pozwala on rzeczywistości ukazywać nam coś nowego, coś, co dotąd uważaliśmy za niemożliwe, a do czego wystarcza siła świadomości.

Później udało mi się spojrzeć na to z drugiej strony. W części IV opisuję, jak zainteresowałem się skutecznością medytacji i nauczyłem prostej metody Transcendentalnej Medytacji. Zanim to nastąpiło, miałem bliżej nieokreślone uprzedzenia; medytacja kojarzyła mi się z mnichami, przesiadującymi latami na pustkowiu w himalajskich jaskiniach. Doświadczenie własne pozwoliło mi jednak zrozumieć, że prawidłowa medytacja to prosta technika umysłowa, niezmiernie korzystna dla zdrowia i w pełni ożywiająca połączenia psychofizjologiczne. Gdy próbuję to wyjaśnić naukowcom i lekarzom, często nie chcą o tym słyszeć. Ich umysły są szczelnie zamknięte przez narosłe przesady; uważają, że „to wszystko mistycyzm”, a więc coś, co nie pokrywa się z rzeczywistością. A że jest to „medytacja” i polega na „subiektywnym przeżyciu”, metoda ta musi być nienaukowa i bezsensowna.

Nie sposób się rozwijać, gdy umysł jest zamknięty, a to dlatego, że właśnie umysł temu rozwijaniu służy. Jak już wiemy, żadna nowa gałąź wiedzy nie powstanie, jeśli nie otworzy się ścieżki do przepływu inteligencji. Człowiek o szerokim umyśle ma po prostu zwyczaj otwierania nowych szlaków. Raczej akceptuje, niż obawia się, że znajdzie w świecie coś nowego, jakieś odkrycie, które stanie się wyzwaniem dla jego uprzedzeń i obali uświęcone bożyszcza. Gdy inteligencja napotka nowy szlak, wtedy przepływa przez nas więcej życia. Złe nawyki to właśnie zużyte, utarte koleiny umysłu, ścieżki, które niegdyś wiodły ku wolności - pobudzały bowiem nowe myśli - a teraz prowadzą donikąd.

Wystarczy przyjrzeć się niezdrowym umysłom ludzi kierujących się przesądami, by uświadomić sobie, że nietolerancja jest toksyczna; zatrzuwa człowieka, hamuje jego rozwój i uniemożliwia rozkwit prawdziwego zdrowia. Inteligencja jest jak woda, musi płynąć, by pozostać czysta. Umysł czysty, dociekliwy i otwarty jest wstępnym warunkiem zdrowego życia. Jeżeli jesteśmy otwarci na nowe możliwości w życiu, już sobie te możliwości udostępniamy - gotowość ponad wszystko.

29. Zadziwienie i wiara

Jesteśmy wewnątrz prawdy i nie możemy wyjść poza nią.

MAURICE MERLEAU-PONTY

Czemuż nie cieszyć się tym, że mamy związek z Wszechświatem
od jego początków?

RALPH WALDO EMERSON

To, że jestem tu i teraz, jest zwykłym zbiegiem okoliczności w kontinuum czasoprzestrzeni. Zbiór atomów ułożył się tak, że przypadkowo stał się częścią bardziej złożonej materii, a rezultatem końcowym była odrobina protoplazmy - ja. Jej składniki istnieją od zarania Wszechświata i będą istnieć zawsze. Ich odwiecznie zmieniające się kształty i formy zapełniają kosmos i zasadniczo nie ma różnicy, czy mieszczą się we mnie, czy też w pyle międzygwiazdowym. Ten świat pozorów nie jest na tyle niezmienny, by na długo się ostać. Jest złudzeniem, czymś, co filozofia hinduska nazywa *maya* - „to, czego nie ma”.

Źródłem złudzenia jest po prostu zmiana. Nasze zmysły nie lubią zmiany; ich specyfika powoduje pozorne zatrzymanie się świata. Wybierają odpowiednią część zmiany, zamykają ją „w fazie” i w ten sposób postrzegają tę zmianę jako niezmienną rzeczywistość. Lecz w najlepszym razie te uwięzione fazy są zaledwie nieznacznymi przystankami na drodze. Wibracja Wszechświata tak naprawdę odbywa się bez przerwy. Keats, poeta, znajdował w tym przyjemność. Pisał on:

Poezja Ziemi nie ustaje nigdy;

.....

Poezja Ziemi nigdy nie umiera.;

Dopóki z wiarą postrzegamy świat jako zbiór niezmiennych kształtów, dopóty uczestniczymy w rzeczywistości, której cechą jest zatrzymanie. Przepływ inteligencji zatrzymał się na stacji przy drodze. Gdy znów popłynie, rzeczywistość raz jeszcze się zmieni.

Czasy, w jakich żyjemy, zapowiadają prawdziwie wielką zmianę. Po wiekach wyjaśniania, drobiazgowego analizowania i odkrywania tajemnic natury, nauka gotowa jest raz jeszcze włączyć się do przepływu inteligencji. Jak mówi laureat Nagrody Nobla, Ilya Prigogine, nauka teraz dojrzała wystarczająco, by zacząć szanować naturę. Jej następną fazę - kiedy to, być może, znowu odnajdziemy pierwotne pokrewieństwo z Wszechświatem - nazywa on „powtórny oczarowaniem Naturą”. Oczarowanie jest naszym stanem naturalnym. Mogę być odrobina protoplazmy, ale w tym, tu i teraz, nie mogę wyjść z zadziwienia nad sobą i przestać się nad tym zadziwieniem zastanawiać.

Być naprawdę zdrowym, to rozwijać się, a rozwijać się można tylko wtedy, gdy nasze poglądy są czyste, dopuszczają do zastanowienia się i nade wszystko, gdy nie są stałe. Nie ma nic stałego, a wynik całego życia zależy od przypadku. W Talmudzie, w opowieści o stworzeniu świata, jest wspaniałe zdanie. Otóż Bóg, stworzywszy świat, mówi: „Oby tylko się sprawdził!” To cecha boska, pozwolić życiu być takim, jakie jest. Tę przyrodzoną zdolność mają dzieci; z natury nie nudzą się, nie są cyniczne, ani przygnębione. Gdy nuda, cynizm i przygnębienie niepostrzeżenie wkradną się do naszego życia, wiemy, że nareszcie jesteśmy dorośli.

Współczesna psychologia próbuje ustalić, w jakim wieku osobowość człowieka przestaje się rozwijać. Jak dotąd, granicy nie ustalono. Ewolucja jest procesem ciągłym; nauka nie zna jej końca, lecz jeszcze nie nazwała jej procesem inteligentnym.

Obecnie koncepcja inteligentnej natury uważana byłaby za coś, co jest przedmiotem wiary; dla „twardego naukowca” mieści się co najwyżej w sferze wierzeń. Nauka nie akceptuje wierzeń, zaciemniają bowiem obiektywizm i dlatego nie poddają się dowodowi. Jednakże obecna rewolucja w nauce zaczęła się, gdy pewni myśliciele zrozumieli, że nie znajdujemy się poza naturą, i dlatego nie możemy natury oddzielać od naszego o niej wyobrażenia.

Wiara i wierzenia są pierwotnymi siłami w naturze. Wszyscy w coś wierzymy; wartości przez nas przyjęte i rzeczy uznane za prawdziwe tworzą nasz system wierzeń. W podanym wcześniej przykładzie efektu placebo, wiara pacjenta w chemicznie obojętną pigułkę zaowocowała wyleczeniem. Działał tu tylko i wyłącznie system wierzeń, a jednak organizm podążył za nim po to, by osiągnąć skutek. Załóżmy, że pacjenta zapewnia się, iż podana mu pigułka z całą pewnością uśmierzy ból. Jeżeli przedtem otrzyma on zastrzyk leku blokującego działanie środków przeciwbólowych - efekt placebo nie wystąpi. Dowodzi to, że pacjent mocą swej wiary rzeczywiście wytwarza wewnętrzne cząsteczki uśmierzające ból (wcześniej wspomniane endorfiny), których działanie lek zablokował.

Wiara nie ogranicza się do pigulek. Może ona tkwić we wszystkim i we wszystkich istotach i może wywoływać wszelkiego rodzaju reakcje biologiczne. Weźmy, na przykład, uzdrawianie. Wierzyć w nie musi zarówno ten, kto się temu poddaje, jak i - z całą pewnością - uzdrowiciel. W przypadkach remisji spontanicznej pacjent musi uwierzyć w siebie. Nikt, nawet niewierzący, nie może istnieć bez jakiegoś systemu wierzeń. Naukowiec z tradycyjnej szkoły obiektywnej metodologii może mówić, iż nie wierzy w nieskończoną inteligencję we Wszechświecie. Ilekroć jednak przeprowadza jakieś doświadczenie, wyraża tym samym swoje przekonanie, iż „gdzieś, tam” istnieje jakiś porządek możliwy do poznania, i że dzięki niemu, jego doświadczenie - jeśli powtórzy je poprawnie - da te same

wyniki. Bez tego rodzaju wiary nie byłoby nauki.

Wyższy stopień wiary osiąga się przy uznaniu i zrozumieniu istoty inteligencji na poziomie intelektualnym. Jest to wiara w świadome rozumowanie. Najwyższy stopień wiary osiągamy wtedy, gdy umysł nawiązuje kontakt z własną inteligencją poprzez doświadczenie. Umysł nie potrzebuje już uzasadnienia; wierzy w inteligencję natury, ponieważ w pełni odczuwa ją w sobie - jest z nią obeznany. Osiągnięcie wiary w jej największym przejawie dało człowiekowi głęboko zakorzeniony szacunek dla siebie: „Postanowisz rzecz, i stanie się tobie, a po drogach twoich będzie świecić światłość”. Albo: „Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a będzie wam otworzone.”⁵ Dla kogoś, kto potrafi świadomie, w pełni uwierzyć w te słowa, nie ma niepowodzeń, nie ma cierpienia, nie ma choroby ani niedoli. Człowiek taki będzie miał poczucie siły, spokoju, żywotności i spełnienia.

Zatem to, czego wiara może dokonać, nie zna granic, ponieważ zdolność inteligencji do tworzenia nowych postaci rzeczywistości nie ma granic. Bliższe staje się nam znaczenie tej oto sentencji wedyjskiej -Wszechświat jest makrokosmosem, człowiek jest mikrokosmosem. Gdy usunie się przepaść dzielącą nasze życie wewnętrzne i rzeczywistość zewnętrzną, natura raz jeszcze stanie się oczarowaniem. Wiara w inteligencję uniwersalną, według nauczyciela i pisarza Napoleona Hilla, „przywraca zdrowie tam, gdzie wszystko inne zawodzi, wbrew wszelkim zasadom nauki współczesnej. Leczy rany, łagodzi smutki i rozczarowania, niezależnie od przyczyn.” Wiara jest niezbędna, gdy zmierzamy do samoświadomości.

30. Sfera współczucia

Współczucie powstaje u źródła życia. Gdy pogłębi się samoświadomość, gdy zacznie docierać do *źródła*, życia, współczucie pojawia się samorzutnie. Wywołuje je samoświadomość. Współczucie jest cechą ludzi chętnie okazujących życzliwość. Ze swej natury jest czymś, co nigdy nie wymaga wysiłku, nigdy nie jest powierzchowne. Jest to świadomość życzliwości, żal wobec cierpienia drugiego człowieka i pragnienie niesienia ulgi. Spośród wszystkich uczuć, jakie psychika ludzka potrafi wytworzyć, współczucie jest uczuciem najdelikatniejszym i daje najwięcej zadowolenia.

Podobnie jak wszelkie tkliwe uczucia, współczucie - jeśli jest wiernie opisane - znajduje odzew u słuchacza. Oto słowa, jakimi Szekspir przemawia przez Porcję, w *Kupcu weneckim* :

Dla miłosierdzia nikł przymusu nie ma;
Ono jak kropla niebieskiego deszczu
Spływa na ziemię, dwakroć błogostawi
Tego, co daje, i tego, co bierze.
Ono z potężnych jest najpotężniejsze;
Przystoi królom lepiej niż korona.
Berło ich świadczy doczesną potęgę,
Obudzą w sercach bojaźń majestatu
I groźne myśli o królów potędze;
Lecz miłosierdzie od władzy tej wyższe,
W królewskich sercach jego panowanie;
Ono jest Boga samego przymiotem⁶.

Miłosierdzie, współczucie i życzliwość nie są przymiotami uczuć wyłącznie człowieka. Rozwinęły się z powszechnych tendencji w naturze, zgodnie z procesem ewolucji. Wszelkie żywe organizmy przedkładają w swych zachowaniach dobro całości nad dobro poszczególnych części. Komórki pracują nie dla siebie, lecz dla całej tkanki, której są częścią. Podobnie zachowują się tkanki; pracują one zgodnie, by zapewnić całość narządów, narządy zaś dążą do utrzymania w całości danego organizmu. Współczesna biologia uważa to za swego rodzaju altruizm, zaprogramowany genetycznie. Każda część żywego organizmu gotowa jest zginąć, by zabezpieczyć całość genetyczną większej jednostki.

Nazywam ten proces zaczątkiem współczucia, gdyż każda komórka „współodczuwa” potrzeby pozostałych komórek i automatycznie na nie reaguje. Jako cecha ludzka, współczucie jest być może czymś wzniosłym, lecz i ono wykazuje normalną kontynuację podstawowego instynktu naturalnego. Bez niego nie ma wyleczenia. Współodczuwanie samorzutnie mobilizuje organizm i rozbudza pragnienie, żeby wyzdrowieć. Gdy zjawiska tego brak, wnosi je lekarz. Bez współczucia zabiegi lekarskie niewiele pomogą. Przepływ współczucia ze strony lekarza uruchamia złożoną serię reakcji biochemicznych, które ostatecznie wpływają na proces leczenia na poziomie fizjologicznym.

Norman Cousins trafnie to określa, pisząc o pacjentach i ich „nagromadzonych potrzebach emocjonalnych; pragną poczuć się pewnie; chcą, by ktoś ich wysłuchał; chcą czuć, że lekarzowi zależy, że mu bardzo zależy na tym, by żyli, by nie umarli. Chcą wiedzieć, że lekarz o nich myśli”. To ostatnie - skupienie na sobie myśli lekarza - uważam za największą siłę w procesie leczenia, wymaga bowiem od niego wpływu uczucia z najsubtelniejszego poziomu; wymaga współodczuwania u źródła życia.

Współczucie nie jest tym, co zwykliśmy nazywać altruizmem. Gdy się nad tym zastanowić, jest to mechanizm służący temu, kto daje, w jakiś bowiem sposób tego człowieka odmładza, przywraca mu spokój. Leczy leczonego.

⁵ Cytaty wg: Pisma Starego i Nowego Testamentu, popr. W przekładzie W.O.Jakuba Wujka, wyd. III, wyd. Apostolstwa Modlitwy, 1962.

⁶ Przekład Leon Ulrich (W.Szekspir, Komedia I, II, PIW 1980).

Niedostatek współczucia oznacza, że jest się izolowanym od uczuć innych ludzi, a to jest stan niebezpieczny, wywołujący choroby. Mimo iż współczucie jest cechą wrodzoną, dobrze jest pomóc mu wzrastać i się rozwijać. Oto co pisze o kultywowaniu współczucia tybetański duchowny buddyjski, Tarthang Tulku Rinpoche:

„Wszystko jest zadziwiająco z sobą powiązane. Gdy to staje się jasne, każdy związek zaczyna opierać się na miłości - nie na miłości wyrachowanej, lecz na naturalnej życzliwości do wszelkiego stworzenia; naturalnej otwartości, opartej na naturalnym zrozumieniu wzajemnych powiązań. Stopniowo cała idea motywacji własnej zanika. Okazuje się, że kiedy jej nie ma, kiedy nie działamy w interesie własnym, wtedy wszystkie sprawy zostają rozwiązane. Indywidualne problemy przestają istnieć.”

Jest to dla mnie bardzo inspirujące. Idealny stan umysłu - „Nie mam problemów” - rozwija się w nas i zwyczajnie staje się częścią życia. Nie jest narzucony, nie trzeba o niego *zabiegać*. Trzeba natomiast - jak pisze dalej Tarthang - zrozumieć, że inni ludzie są częścią naszego życia:

„Im więcej dowiaduję się o problemach innych ludzi, tym łatwiej rozwiązują się moje własne. Tak więc ważne jest, by dostrzegać problemy innych ludzi... Poznanie drugiego człowieka wzbogaca poznanie siebie samego; poznanie siebie samego zwiększa współczucie; współczucie zwiększa poznanie drugiego człowieka. Wszystko tu ściśle się *zazębia* i wejść do tego kręgu można jedynie wtedy, gdy przestaniemy nadmiernie przejmować się własnymi sprawami.”

Różne szkoły współczesnej psychologii głębi, od psychoanalizy począwszy, są w pewnej mierze odpowiedzialne za popieranie nadmiernej koncentracji człowieka na własnych problemach. Być może Wschód nie urzeczywistnił idei oświecenia we wszystkich warstwach swego społeczeństwa, ale z wielką korzyścią przyswoił sobie istotną ich część, mianowicie, że trzeba być w pełni oddanym wszystkim istotom czującym; sam Budda znany jest wszędzie jako „ten, który współczuje”. Zajmowanie się wyłącznie własnymi sprawami nie jest oznaką rozwoju wewnętrznego. Jest dowodem zawężonego, ograniczonego pola widzenia, a współczucie nas z niego wyprowadza.

Wobec współczucia wszyscy stajemy się równi. Jesteśmy częścią bezmiaru życia Wszechświata i należy się nam równe w nim miejsce. Widać to wyraźnie, ilekroć nasze postrzeganie staje się *czystsze*. Nie potrafię wyrazić dokładnie, co mam na myśli. Znacznie lepiej wyjaśnia to w swym poemacie wielki poeta bengalski, Rabindranath Tagore:

Upagupta, uczeń Buddy, spał leżąc w
kurzu pod murami miasta Mathury.
Lampy wszystkie byty pogaszone, drzwi pozamykane, a
gwiazdy wszystkie kryto mroczne, sierpniowe niebo.
Czyjeż to stopy, pobrzękując łańcuszkami,
dotknęły z nagłą jego piersi?
Obudził się zaskoczony, a światło z lampy
kobiety padło na jego pełne przebaczenia oczy.
Była to tancerka, ugwieżdżona klejnotami,
Okryta bladoniebieskim szalem, upojona winem
swej młodości.
Zniżyła lampę i ujrzała młode oblicze
pełne surowego piękna.
„Wybacz mi młody asceto,” rzekła kobieta,
„Łaskawie zajdź do mego domu. Zakurzona ziemia
nie jest stosownym dla ciebie łóżem.”
Młody asceta odparł, „Kobieto,
idź swoją drogą;
Gdy nadejdzie czas, przyjdę do ciebie.”
Wtem czarna noc pokazała swe szpony -
- błysnęło.
Burza pomrukiwała na skraju nieba, a
Kobieta zadrżała w obawie przed czymś groźnym,
nieznany.
Nie upłynął nawet rok.
Był wieczór kwietniowy, pora wiosny.
Wesołe dźwięki fletu napływały,
niesione ciepłym, wiosennym powiewem.
Mieszkańcy poszli do lasu
na święto kwiatów.
Pośrodku nieba widniał księżyc w pełni;
wpatrywał się w cienie milczącego miasta.
Młody asceta szedł opustoszałą ulicą,
A ponad nim, w gąszczu mango, zawodziły
usychające z miłości koele.
Upagupta minął bramy miasta i
stał u podnóża wałów.
Czyżby to kobieta leżała u jego stóp,

*

w cieniu gaju mangowego?
Dotknięte czarną zarazą, ciało jej
znaczyły wykwity ospy.
Usunięto ją spieszenie z miasta,
By uniknąć trującego z nią kontaktu.
Asceta siadł przy niej, złożył jej głowę
na swych kolanach,
I zwilżył jej wargi wodą, a
ciało natarł balsamem sandałowym.
„Kim jesteś, o miłosierny?” zapytała kobieta.
„Czas w końcu nadszedł, by ciebie odwiedzić, i
oto jestem,” odparł młody *asceta*.

31. Wizja całości i miłości

Miłość nie jest jedynie impulsem; musi ona zawierać prawdę,
co jest prawem.

RABINDRANATH TAGORE

Mechanizmy ewolucji są mechanizmami miłości. Wszyscy zostaliśmy poczęci jako myśl miłości i pragnienia, z której zawiązała się odrobina substancji genetycznej. Kiedy urodziliśmy się, ta sama miłość nas karmiła, pierwsze zaś świadome myśli o sobie tak splatały się z miłością naszej matki, że poczucie rozdzielania nie istniało. Jeżeli siła miłości może począć życie, karmić je i nadać mu tożsamość, to z pewnością jest częścią tej inteligencji, którą jesteśmy my.

Umysł samoświadomy to po prostu umysł nieprzerwanie posługujący się swą inteligencją z miłością. Zdarza się nawet, że dostępuje przeżycia czystej miłości. Niezależnie od czasu czy miejsca, zapisy wszelkich takich przeżyć łączy niezaprzeczalne podobieństwo. Zawsze jest w nich opis pierwotnej siły napędowej, dynamicznej, a *zarazem* wszechogarniającej, której nie sposób oddzielić od „całości”. Ci nieliczni, w których doznanie czystej miłości pozostaje ciągle żywe, to przewodnicy ludzkości.

A *przecież* taki sam przewodnik ma swoją uchwytą formę w naszych komórkach i wręcz nie ma świadomego życia, nie ma impulsu inteligencji, bez kontaktowania się z nim. Miłość przewodzi inteligencji. Jest to wspólna nić, której nie wolno wypuścić z rąk dopóty, dopóki pozostajemy w nurcie ewolucji. Ta nić snuje się od naszej jaźni, poprzez próg myśli, do przedświatek Wszechświata. Każdy z nas ma kawałek owej nici w splocie DNA, który czyni zeń niczym niezastąpioną część istnienia. W ulotnych chwilach wysubtelnionej uwagi wyczuwa się, jak miłość delikatnie wpływa na postęp ewolucji. Posuwa naprzód procesy życiowe z tej prostej przyczyny, że *pragnie* postępu. W tym sensie ewolucja nie jest „nieprzejednaną siłą”, lecz ciągiem czystych pragnień.

Miłość jest niewinna i bezpośrednia. Raduje się tym, co ma w swym zasięgu i w swej najczystszej formie nie zna wyższego celu ponad tę radość. Oto dlaczego sama świadomość istnienia innych ludzi ma tak wielką moc i tak potrafi przeobrazić innych: to miłość. Miłość przenika całą naturę. Samo tylko postrzeżenie tego, zawarte w każdym szczytowym przeżyciu, wystarczy, by życie stało się twórcze. Jeden powiew miłości i życie nabiera sensu. Miłość jest siłą twórczą, poprzez twórczość zaś dążymy do radości i nieśmiertelności.

Miłość najsilniej uświadamia nam poczucie jedności. Ogarnia ono nasz umysł w chwilach olśnienia, ale tli się w nas również wśród codziennych spraw - każdy kocha swój dom, swoje dziecko, swój ogród. Uczucie to, konsekwentnie rozwijane, prowadzi do nieskończoności: „Kocham ten Wszechświat, jest mój.” Myśl tę prosto i pięknie wyraża Swami Satchidananda:

Pewnego dnia, pracując w polu, skaleczyłem się w palec. Mogłem to zlekceważyć, oczyściłem go jednak i zabandażowałem. Gdybym to zignorował, gdyby wywiązało się zakażenie, ucierpiałby cały mój organizm. Podobnie, jeśli czujemy się częścią kosmosu, częścią całego Wszechświata, czyż możemy nie kochać wszystkiego, co się nań składa?

Z tego prostego rozumowania wynika niezbicie, że życie należy stawiać na wyższej płaszczyźnie. Jeżeli wbiliśmy sobie do głowy, że istnieją różnice, a teraz widzimy, że faktycznie ich nie ma, tym samym wracamy do rzeczywistości. Miłość przywraca rzeczywistość. Nauczyciel hinduski pisze dalej:

Gdy już raz odczujesz, że jesteś' częścią całości, że do tej całości należysz, a cały świat należy do ciebie, wtedy odczucie to skłoni cię do miłości, a miłość ta zaowocuje lepszym zdrowiem... Żaden uzdrowiciel nie potrafi leczyć bez tej uniwersalnej miłości. Jeśli uświadomisz sobie, że jesteś nie tylko odrębną jednostką, lecz także częścią całego Wszechświata, nie będziesz się nikogo bał. Człowiek nieustraszony żyje wiecznie, człowiek bojaźliwy umiera co dnia, co minutę.

Czy myślenie, że jestem częścią Wszechświata jest istotne? Jeśli chodzi o samą myśl, nie sądzę. Natomiast „uświadomienie sobie czegoś” to więcej niż tylko myśl. Oznacza to, że chwila świadomości zmieniła rzeczywistość.

Dociera do nas wtedy coś nowego.

Jeden z najodważniejszych myślicieli awangardy „nowej fizyki”, David Bohm, wysunął jako hipotezę naukową świadomość jedności. Utworzył on termin „porządek implikowany” używając go w znaczeniu łączenia z sobą wszelkich zjawisk fizycznych we Wszechświecie w taki sposób, by szczegółowa analiza jakiegokolwiek jego części dawała w zasadzie pełną wiedzę o każdej innej części. Nasuwa to wniosek, iż człowiek nawiązuje łączność z rzeczywistością uniwersalną kiedy kocha, bądź przeżywa „stan mistyczny”. Łączy on się wtedy faktycznie z innymi ludźmi na poziomie zjednoczonej świadomości. Bohm opisuje to następująco:

Gdyby i sto osób było w stanie postrzec najgłębszą warstwę rzeczywistości i podłączyć się do zbiorowego umysłu - ego zaniknęłoby dla nich i utworzyliby jedną świadomość, dokładnie tak, jak części wysoce zintegrowanej osoby scalają się w jedno.

Nowej fizyce zawdzięczamy też koncepcję, iż nasz Wszechświat -ciało kosmiczne - od zarania był całością i zawrze nią będzie. Nauka, być może, dojdzie do wniosku, że kipiące nurty materii i energii nie są w ogóle realne bądź stanowią gorszą, drugorzędną rzeczywistość w porównaniu z podstawowym porządkiem, który utrzymuje całość w całości. W takim zakresie, w jakim mądrość ludzka zdołała to dotąd wyrazić, prawdziwą rzeczywistością „całości” jest miłość. Odkrycie takiego samego porządku implikowanego w naturze, jaki jest w nas samych nie jest odkryciem przypadkowym. Nauka, poprzez swój system wiary, weryfikuje tę samą koncepcję, jaką człowiek wrażliwy znajduje we własnej świadomości - „Jesteśmy wewnątrz prawdy i nie możemy wyjść poza nią”, jak to wyraził Merleau-Ponty. Człowiek, który naprawdę uwierzy w „swój wszechświat”, ujrzy go jako wszechświat czystej inteligencji, której przewodzi miłość.

Wszystko to są wspaniałe, inspirujące nas uczucia; znajdujemy je w słowach każdego świętego, w każdej religii. Można się z nimi zgadzać, można je brać poważnie, a nawet dosłownie, tylko kto jest w stanie w praktyce je wykorzystać?

Miłość trzeba pielęgnować. Wszyscy pojmujemy czym jest, lecz nie w pełni z niej korzystamy. Miłość jest po to, aby leczyć. Gdy wypływa swobodnie z głębi jaźni, miłość tworzy zdrowie. Dzieci pozbawione w niemowlęctwie matczynego ciepła uleczyć można tylko miłością i współczuciem. Organizm ich zdolny jest powetować sobie lata głodu emocjonalnego i stresów, jeśli tylko przywróci im się miłość. W tym sensie miłość jest czymś nader praktycznym. Jest do naszej dyspozycji, gdy tylko wyczujemy ją w swojej świadomości.

Ludzie pełni miłości i współczucia - ci, u których inteligencja idzie w parze z miłością - to na ogół istoty najzdrowsze i najszczęśliwsze. Mówią, że miłość ich jest z gruntu samolubna, ponieważ leczy ich i odmładza. Gdy życie staje się pełne, jest samą miłością, a gdy świadomość jest pełna, wnosi tylko miłość. Każdy impuls inteligencji w naszej świadomości, wyruszając w drogę ze źródła życia, jest miłością i tylko miłością.

Życie możemy skierować na wyższy poziom świadomości i wtedy zrozumiemy miłość w całej jej prostocie. Nie będzie to myśl, nadzieja, uczucie ani marzenie. Będzie to *częśćka* nas, oddech naszego życia. Jak dowiemy się przy końcu tej książki, sprowadzenie świadomości do jej źródła jest łatwe, gdyż jest to miejsce należne jej z natury.

IV

Ku wyższej rzeczywistości: Medytacja i metamorfoza

32. Rzeczywistość przejawiona i nieprzejawiona

Rzeczywistość jest symbolem

FAZAL INAYAT-KHAN

To, co postrzegamy zmysłami, zwykliśmy uważać za realne. To co nie jest łatwo dostępne naszym 'zmysłom, zazwyczaj uważamy za nierealne lub urojone. Ponadto mamy skłonność do ustalania stopnia „realności” w zależności od tego, ile zmysłów dana rzecz potrafi pobudzić. Ciała stałe, przedmioty ciepłe, aromatyczne, poruszające się są jak żywe i dlatego bardziej realne niż, na przykład, drobnoustroje. W gruncie rzeczy nastawieni jesteśmy na to, że realne są ciała stałe. Pozwól mi to dotknąć, a powiem ci, czy rzeczywiście istnieje.

Ponieważ nasze wyobrażenie rzeczywistości powstaje na poziomie subiektywnym, łatwo jest zrozumieć, dlaczego upieramy się, że pewne rzeczy są realne, a inne nie. Z tym wszystkim najbardziej realni dla siebie jesteśmy my sami. Po cyklu wykładów z filozofii możemy zwątpić w istnienie czegokolwiek w kosmosie, lecz istnienia nas samych jesteśmy raczej pewni. Im bardziej jakiś przedmiot przypomina nam siebie samych, tym chętniej przyznajemy, że on również jest realny i niezaprzeczalnie istnieje. Wykształcenie wyższe tylko nieznacznie wpływa na to przypadkowe kryterium. Naukowcy w większości nie akceptują istnienia czegoś, na co nasze zmysły nie reagują z łatwością.

Oczywiście nauka przebyła niezmiernie długą drogę, by więcej rzeczy wprowadzić w zasięg naszych zmysłów. Za pomocą odbiornika radiowego znacznie poszerzamy zasięg zmysłu słuchu. Obecnie możliwe jest nasłuchiwanie dźwięków z kosmosu. Bez pomocy radia nie mielibyśmy pojęcia, że takie dźwięki stale docierają do Ziemi i moglibyśmy z przekonaniem twierdzić, że nie istnieją. Teleskopy ogromnie zwiększają zasięg wzroku: badają gwiazdy, których światło wyruszyło do nas przed milionami lat. Dlatego teleskop, zwiększając zasięg wzroku, przekracza też barierę czasu, wydłużając czas. Oglądając światło gwiazdy, która już się wypaliła moglibyśmy twierdzić, iż teleskop pokazuje nam coś, co już nawet nie istnieje.

Z łatwością więc przekonujemy się, iż rzeczywistość tworzymy sobie według własnej percepcji. Rabindranath Tagore, będąc nie tylko poetą, lecz także wnikliwym myślicielem, napisał: „Twierdzenie, że świat jest takim, jakim go postrzegamy, jest bez mała truizmem. Wyobrażamy sobie, że nasz umysł jest zwierciadłem mniej lub bardziej odbijającym to, co się dzieje na zewnątrz nas. Jest odwrotnie; to umysł sam jest główną siłą twórczą. Świat, gdy go postrzegam, nieustannie powstaje dla mnie w czasie i przestrzeni”. Rzeczywistość oceniamy za pomocą zmysłów, lecz wszystko co one odbierają - woń róż, widok księżyca w pełni, dotyk mgły - przekazywane jest do umysłu. Niezależnie od tego, jak dalece poszerzymy nasze percepcje czy to za pomocą detektora kwazarów, czy też mikroskopu elektronowego, cała percepcja ostatecznie dokonuje się w umyśle. Jeśli na plaży staniesz na głowie i ujrysz ocean płynący ponad niebem, będzie to realne dla twych oczu, ale twój umysł nie da się wyprowadzić w pole; to on właśnie widzi, słyszy, smakuje, wącha i dotyka.

Rzeczywistość w swym ostatecznym kształcie powstaje w umyśle -umysł tworzy rzeczywistość. Bez naszego postrzegania, bez myśli i doświadczeń, rzeczywistość traci swą moc. Kształt, wielkość, wygląd bądź jakakolwiek inna cecha przedmiotu jest właściwością czysto subiektywną. To my tworzymy rzeczywistość.

Podam przykład. Wyobraźmy sobie na chwilę, iż oko ludzkie ma soczewkę kwadratową, a nie - jak w istocie - owalną. Ta jedna zmiana w naszym normalnym narządzie zmysłu przeobraziłaby kompletnie wygląd całego świata. Kulka do gry postrzegana przez kwadratową soczewkę oka mogłaby teraz przyjąć kształt ołówka, a rzucanie go bardzo by się różniło od rzucania gładkiej, regularnej kulki - coś do czego przywykliśmy i co uważamy za zupełnie naturalne. Dopóki ludzkie oko miałoby soczewkę kwadratową, dopóty uznawalibyśmy nowy kształt kulki do gry, a widok toczących się przedmiotów przypominających ołówki i gładkich w dotyku byłby całkowicie normalny.

Inne stworzenie, na przykład królik, postrzegaloby kulkę według własnej struktury oka i ona stanowiłaby jego rzeczywistość. Kameleon częściej porusza każdym okiem z osobna niż obydwoma razem, a więc nie możemy sobie jego świata nawet wyobrazić; jego widzenie nie ma nic wspólnego z działaniem wzroku w naszym układzie nerwowym. Rekin najwyraźniej wyczuwa krew ryby zabitej w odległości kilku mil, czego również nie możemy sobie wyobrazić, tym bardziej, że węch u nas pod wodą w ogóle nie działa.

Wracając do kulki, założmy, że pytamy o jej „prawdziwy” kształt. Odpowiedź brzmi, że jej „prawdziwy” kształt nie istnieje. Kształt kulki związany jest z tym, kto ją postrzega. To właśnie postrzeganie nadaje kulce kształt. To samo dotyczy wszystkich pozostałych zmysłów. Niewiele teraz trzeba, by dojść do wniosku, iż kulka nie ma postrzegalnego bytu niezależnego od osoby postrzegającej. Nie istniałaby w taki sposób w jaki istnieje, gdyby nie było umysłu postrzegającego.

Percepcję kształtują zmysły, a interpretuje umysł - ale to nie wszystko. Zależy też ona od nagromadzonych doświadczeń życiowych. Dla wyjaśnienia, co przez to rozumiem, opiszę prosty eksperyment przeprowadzony z młodymi kotkami przez Helmuta i Spinellego. Objął on trzy partie kociąt hodowanych w trzech odrębnych środowiskach. Pierwsza partia wzrastała w pomieszczeniu o ścianach pomalowanych w poziome pasy i był to jedyny widok, na jaki kotki były wystawione. Druga partia rosła w otoczeniu pasów pionowych, trzecia zaś w całkowicie białym, bez jakichkolwiek wzorów.

Kiedy kocięta dorosły, każda partia inaczej postrzegała świat. Koty dorastające wyłącznie z widokiem na pasy poziome doskonale rozróżniały przedmioty o kształcie poziomym, a nie widziały niczego, co było pionowe. Na przykład, wpadały na nogi od mebli, ^jak gdyby te nogi nie istniały - ponieważ dla tych kotów rzeczywiście ich nie było. Partia kotów, żyjąca w świecie pionowym miała dokładnie odwrotny problem, natomiast koty ze środowiska białego w ogóle nie rozwinęły zdolności widzenia właściwej kotom dorosłym i dlatego wzrokowo były najbardziej zdezorientowane. Nie była to sprawa ich wewnętrznego nastawienia. Mózgi ich potrafiły postrzegać spektrum dane nam przez naturę tylko selektywnie, w ograniczonym zakresie. Odnosi się to do nas wszystkich.

Inne doświadczenia dały podobne rezultaty. Gdy nowo narodzonym małym kotkom na pewien czas założono przepaskę na jedno oko, szlaki nerwowe łączące ośrodek wzroku z tym okiem były znacznie mniej liczne, w przeciwieństwie do odsłoniętego oka. Stwierdzono również, iż decydujące znaczenie ma okres rozwoju percepcji. Kocięta rodzą się ślepe i jeśli zabandażuje im się oczy choćby na krótko, na kilka dni, kiedy wzrok zaczyna się rozwijać, będą ślepe do końca życia. Wszystkie te eksperymenty dowodzą, że wzorce elektryczne przechowywane w układzie nerwowym, a pochodzące z wcześniejszego doświadczenia, służą budowaniu powiązań i receptorów fizycznie odpowiedzialnych za percepcję. Zatem już sama struktura mózgu, siedziby percepcji, uzależniona jest od naszych uprzednich doświadczeń życiowych. Zaczynamy teraz rozumieć prawdziwy sens *słów* starożytnego mistyka Rumi: „Nowe narządy percepcji rodzą się z potrzeby”.

Zastanówmy się jednak, czy nie jesteśmy w sytuacji psa, który goni własny ogon. Mówimy, że doświadczenie kształtuje percepcję, lecz zaczęliśmy od stwierdzenia, że percepcja kształtuje doświadczenie. Koło się zamyka. Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że zarówno percepcję, jak i doświadczenie tworzy umysł. Oko i to, co ono widzi, ucho i to, co ono słyszy, język i to, co on smakuje, nos i to, co on wącha, nerwy i to, co one czują - wszystko to dokonuje się w umyśle. Świat materialny nie istnieje niezależnie od umysłu.

Ogólnie mówiąc, bez umysłu nie ma materialnego wszechświata. Jest on dosłownie mirażem, czymś efemerycznym, czymś, co stworzył umysł. Choć sam nie jest uchwytny, ani nawet dostępny zmysłom, to właśnie umysł daje się poznać poprzez świat materialny i nieskończoną liczbę przejawionych przedmiotów. Przedmioty te w najlepszym razie stanowią rzeczywistość drugorzędą, to znaczy żadną w porównaniu do tego, co jest realne - z umysłem nieprzejawionym. Umysł jest twórczym źródłem świata; ty i ja jesteśmy źródłem świata. Cała nasza rzeczywistość ma swe źródło w nas, stąd wywodzą się nasze idee, nasze pojęcia i przekonania o tym, co jest realne. Rzeczywistość jest symbolicznym, przejawionym wyrazem idei nieprzejawionej.

Po to, aby stworzyć coś „tam, na zewnątrz”, trzeba przede wszystkim uzgodnić między sobą, że pewna rzeczywistość tam, na zewnątrz istnieje, a wtedy nasze porozumienie tę rzeczywistość zbuduje. W poprzednim rozdziale była mowa o hipotezie Dawida Bohma, według której wszystkie istoty ludzkie mają w głębi jedną, wspólną świadomość. Tą zbiorową świadomością jest to, co ty i ja uruchamiamy przy uzgodnieniu, że wspólnie budujemy rzeczywistość. Na głębokim poziomie - znacznie poniżej poziomu powierzchownych opinii, które można zmieniać - nasza świadomość zbiorowa zgadza się z tym, iż taka rzeczywistość istnieje. Świadomość ta zapuściła korzenie w naszej fizjologii i wokół niej zbudowaliśmy świat.

Tak więc zanim coś stanie się rzeczywistością, musi wprawdzie zaistnieć jako załączek, coś jak iskra, jakieś poruszenie świadomości zbiorowej. Zachodzi to w sposób zupełnie niedostrzegalny i przejawia się najpierw w postaci pojęcia ledwie rysującego się w naszych umysłach: „Ja jestem”. W ten sposób zwykliśmy uświadamiać sobie, że naprawdę istniejemy - była o tym mowa na początku rozdziału. Z chwilą zaakceptowania „Ja jestem” w miejscu akcji mogą się pojawić miliony innych rzeczy. Przejawiają się one w postaci niewyraźnych emocji i pojęć, potem wyraźniejszych pojęć i zbiorów przekonań, a wreszcie w postaci w pełni rozwiniętego świata.

Wynikiem ostatecznym jest rzeczywistość, jakakolwiek by ona nie była. Jeśli świadomość zbiorowa - to znaczy ty i ja — przystaje na to, by były wojny, wtedy mamy wojny. Wojny są przejawem pewnego rodzaju zakłócenia w świadomości zbiorowej zwanego stresem. Gdybyśmy się na wojny nie zgadzali, wojen ty nie było. W chwili obecnej wszystko, na co ty, ja i każdy inny się zgadza, jest koszmarnie; zaistniało na jakimś poziomie w głębi świadomości zbiorowej, ponieważ na to przystaliśmy. Chorujemy, starzejemy się, tracimy sprawność fizyczną z powodu naszego przekonania, że takie są realia życia. Przekazano nam to, akceptujemy to i w dalszym ciągu to stwarzamy. Gdybyśmy tych pojęć od początku nie uznali, być może nie przyjmowalibyśmy choroby, starzenia i zniechęcenia do rzeczywistości.

Weźmy jakikolwiek przykład. Wiadomo, że gdy ktoś biegnie, to się męczy. Jest to fakt fizjologiczny. A jednak w Sierra Madre, w Meksyku, są szczepy Indian, dla których biegi na długie dystanse, czasami ponad pięćdziesiąt mil, są normalnym elementem kultury. Lubią to i biegnąc potrafią nawet kopać piłkę, gdy tymczasem nam trudno sobie wyobrazić pokonanie dystansu dwukrotnie dłuższego niż maraton. Pewien fizjolog amerykański sprawdził u zwycięzcy częstość tętna bezpośrednio po takim biegu. Okazało się, że serce jego bije wolniej niż tuż przed startem.

Kluczem do rzeczywistości naszego wszechświata jest to, że my sami ją wybieramy. Zanim dokonamy wyboru,

powinniśmy zrozumieć, w jaki sposób nasze idee przejawiają się jako rzeczywistość. Gdy tylko będziemy w pełni świadomi mechanizmów, jakie tu działają, wtedy łatwiej nam będzie wprowadzać do rzeczywistości tylko te idee, które są ewolucyjne. Moglibyśmy wybierać odwagę, nadzieję, miłość, pokój, zdrowie - nie wykluczona jest nawet nieśmiertelność - i one stawałyby się naszą rzeczywistością. Jak dotąd jednak zdecydowanie wybieramy strach, nienawiść, chciwość, zazdrość, wojnę, chorobę i śmierć. Nie poświęciliśmy tej sprawie świadomej uwagi i dlatego została nam narzucona przez świadomość zbiorową. Nasze ciała i to, co one robią, nasze mózgi i to, co one pojmują są żywym wyrazem powszechnie przyjętych opinii. Jeżeli mamy zmienić je na lepsze, to przede wszystkim musimy nauczyć się zmieniać świadomość zbiorową. Jak wyraźnie dowodzi historia, same dobre chęci rzeczywistości nie zmieniają.

U samego źródła jesteśmy czystą świadomością, dopóki coś się nie poruszy, nie pojawią się przebłyski jakichś idei. Przenikając głęboko do swego źródła, odkryjemy mechanizm tworzenia. Z tą chwilą będziemy mogli wybierać. Mając prawdziwą wolność myślenia, będziemy wybierać pokój, pełne zdrowie, młodzieńcze usposobienie - jakkolwiek rzeczywistość wybierzemy, będziemy nad nią panować. Pozytywne idee w naszym umyśle są z pewnością ważne, lecz nie staną się w pełni realne, dopóki nie zastąpią złych idei, zakorzenionych w świadomości zbiorowej. Świadomość zbiorowa dopiero wtedy wyda się sceptykom realna, gdy wykażemy, że faktycznie możemy na nią wpływać. Za realne uważa się tylko to, co przemawia do zmysłów. Dlatego teraz przyjrzymy się sile zdolnej kształtować każdą rzeczywistość, to znaczy inteligencji.

33. Istota i zasięg inteligencji

Twórcza inteligencja sięga:

Od mniejszego niż najmniejsze do większego niż
największe,

Od nieprzejawionego przez wszelkie przejawienia do
nieprzejawionego - nieograniczonego, nieskończonego,
wiecznego,

Od Tutaj do Tutaj,

Od *Ja*" do Ja"

Od ziarnka do ziarnka,

Od pełni do pełni.

MAHARISHI MAHESH YOGI

Zanim uznamy inteligencję za nieskończoną, przyjrzymy się, jaki jest już teraz jej zasięg. Słowo inteligencja ma wiele różnych zastosowań. W zależności od perspektywy, z jakiej *inteligencję* rozpatrujemy, może ona oznaczać zdolność uczenia się lub rozumienia czy też zdolność właściwego reagowania w nowych i trudnych sytuacjach; zdolność zastosowania wiedzy do umiejętnego kierowania otoczeniem; bądź zdolność abstrakcyjnego myślenia, spójnego organizowania informacji i wykorzystywania tejej informacji do rozwiązywania problemów. Wszystkie te znaczenia są trafne, jednakże zamykają inteligencję w kręgu cech ludzkich. Uważamy się za inteligentnych, stąd nasza skłonność do zawężonego pojmowania inteligencji jako zdolności specyficznie ludzkiej, jako potęgi rozumu.

Tymczasem inteligencja to znacznie więcej niż zdolność rozumowania za pomocą intelektu. Zdolność rozumowania to świadoma predyspozycja, która niewątpliwie stawia człowieka ponad inne stworzenia w naturze i pozwala mierzyć „wyższą” inteligencję w kategoriach sprawności intelektualnej. Lecz w naturze, poczynając od pojedynczej cząstki czy wiązki energii, wszystko zawiera informację. Z informacji tej czerpie pewną wiedzę praktyczną, a w każdym 4azie wie, jak być cząsteczką i jak właściwie współdziałać z innymi nieożywionymi składnikami Wszechświata. Każde wykorzystanie wiedzy praktycznej jest oznaką inteligencji. Izaak Bentow, pisząc o naturze kosmosu, zdefiniował świadomość jako „zdolność systemu do reagowania na bodziec”. Uważam, że jest to także definicja inteligencji, możliwa do przyjęcia na jej najprostszym poziomie, tam gdzie inteligencji i świadomości oddzielić nie sposób.

Z definicji tej wynika, że poziom inteligencji danego systemu związany jest ze *skalą* jego reakcji na bodźce. Można uznać, że im bardziej system jest złożony, zróżnicowany i nowatorski, tym bardziej inteligentny. Jest to mechaniczna miara inteligencji, lecz ma jedną wielką zaletę: wszelką inteligencję można by mierzyć według tego samego kryterium. Uniknęlibyśmy uznawania jednego rodzaju inteligencji (tej ludzkiej oczywiście) za lepszy od drugiego tylko dlatego, że jest po prostu inny. Ale i tak moglibyśmy popełnić błąd, umieszczając u samego dołu słupa totemicznego coś tak „prostego” jak elektron, ponieważ jest on mniej inteligentny niż na przykład wieloryb. Nie zapominajmy, że bez elektronu nie ma wieloryba, a tym samym nie ma inteligencji i powodu do dumy.

Elektron prawdopodobnie zdolny jest tylko do reakcji o ograniczonym zasięgu. W zasadzie wybiera on orbitę jądra atomu i pozostaje na niej, chyba że zostanie pobudzony i przeskoczy na wyższą orbitę. Gdy bodziec przestanie

działać, elektron automatycznie powraca na dawne miejsce. Jednak nawet ta prosta reakcja wywołuje emisję jednego fotonu światła, co naturalnie oznacza, iż każdy stan we Wszechświecie, w którym istnieje światło wymaga zorganizowanego zachowania elektronów, działających w niezwykle różnorodnych warunkach.

Tak więc zupełnie niesłusznie traktujemy elektron jako coś odrębnego. Jest to system złożony, wewnątrz złożonego systemu atomu, który z kolei działa wewnątrz złożonego systemu cząsteczek. Możemy wspinać się po słupie totemicznym, dopóki nie dotrzemy do mózgu człowieka: tam znajdziemy system zdolny do niezliczonych reakcji. Jednakże bezgraniczna inteligencja mózgu jest w pełni skoordynowana z elektronem u podstawy słupa. Elektrony są na tyle "inteligentne", że nie zawodzą. Gdyby zawiodły, cały słup totemiczny przewróciłby się - zapanowałby chaos.

A jednak umysł człowieka jest w swej inteligencji twórczy, elektron zaś najwyraźniej mechaniczny. Myśl twórcza to nic innego, jak nowa lub wcześniej nie zarejestrowana reakcja na najróżniejsze bodźce. Nawet oryginalna myśl jest mechaniczna w tym sensie, że zależna jest od prawidłowego działania tkanki mózgowej, enzymów, hormonów, połączeń elektrycznych i tak dalej, schodząc kolejno w dół po łańcuchu inteligencji, aż do podstawy. Niektóre reakcje bardzo się różnią od innych - spacer drogą nie przypomina enzymów wiążących się z receptorami błony komórkowej - jest jednak coś, co wszystko spaja, co organizuje i określa cel każdej reakcji, od najsłabszej do najsilniejszej, a tym czymś jest inteligencja.

Twórcza inteligencja człowieka jest ostatecznym wyrazem wiedzy praktycznej, gromadzonej z upływem czasu w całej naturze. Wiemy już, że nasz DNA przypomina encyklopedię wiedzy o całej ewolucji we Wszechświecie. Prosta informacja elektronu musiała być przechowywana, a następnie przekazywana do atomu, który, na jej podstawie, przekazywał swą informację do cząsteczki, i tak kolejno, przez cały czas. Ta nieskończona inteligencja uniwersalna służy ewolucji. Jak wynika z danych naukowych, we Wszechświecie nie ma niczego w nadmiarze. Co tylko mogło zaistnieć, to zostało wykorzystane. Ewolucja zagarnęła wszystko po drodze i zorganizowała tak, *jak być powinno*, abyśmy mogli żyć i twórczo myśleć.

Mózg ludzki jest chlubą natury nie tylko dlatego, że każdy z nas go ma i że jest tak złożony, ale dlatego, że bez końca może się rozwijać. Oznacza to, że cała inteligencja we Wszechświecie zdolna jest współdziałać z rozwojem umysłu ludzkiego. Karol Darwin, twórca współczesnych teorii ewolucji, pisał: „W wielu przypadkach bezustanny rozwój jakiejś części, na przykład dzioba ptaka lub zębów ssaka, nie pomógłby temu gatunkowi w zdobyciu pożywienia czy czegokolwiek innego; tymczasem u człowieka nie widzimy wyraźnej granicy dalszego rozwoju mózgu oraz zdolności umysłowych nadających się do spożytkowania.”

W człowieku skupia się nieskończona inteligencja Wszechświata. Zazwyczaj nie zdajemy sobie z tego sprawy - być może dlatego, iż uważamy, że inteligencja została stworzona przez intelekt. Tymczasem jest odwrotnie, to intelekt został stworzony przez inteligencję. Oczywiście intelekt, będąc tylko jednym z przejawów inteligencji, ma swoje ograniczenia; na przykład po kilku wiekach badań, dotąd nie wiemy nawet, jak działają nasze własne narządy. Inteligencja natomiast nie ma ograniczeń. Przenika wszystko i jest nieskończona. Wyraża nieskończoną moc organizującą w naturze. Na małą skalę przejawia się w gotowości elektronu do działania; na szerszą skalę, w wielkich dokonaniach twórczych człowieka. Każdy poziom inteligencji jest inny, a jednak wszystkie są nieskończenie współzależne. „Gdy elektron drga, wszechświat się trzęsie.”

Nauka współczesna prowadzi badania każdego odcinka nieskończonego łańdźca w naturze, lecz dopiero niedawno zaczęła wnikać w naturę jako całość (w następnym rozdziale dowiemy się, co ostatnio odkryto o mechanizmie tworzenia). Wschód ma wspaniałą tradycję wiedzy o całości, lecz nie w postaci tego, co zwiemy nauką. Na przykład w Indiach wielcy mędrcy mówią o inteligencji na podstawie swej własnej świadomości. Oto fragment z Bhagavad Gity, który wyjaśnia stopnie inteligencji i porządek, w jakim natura ułożyła to w człowieku: „Zmysły, mówi się, są wnikliwe; bardziej wnikliwy niż zmysły jest umysł; jeszcze bardziej wnikliwy jest intelekt. Tym, co przewyższa nawet intelekt, jest On”. Przez słowo „On” mędrzec rozumie źródło inteligencji, wyprzedzające nawet przeblask myśli - czyli jaźń.

W imieniu wielkich tradycji Wschodu przemawiają również nasi współcześni. Taką postacią jest Maharishi Mahesh Yogi, który od trzydziestu lat naucza o nieskończonych zasobach możliwości twórczych człowieka, kładąc szczególny nacisk na „wiedzę” o twórczej inteligencji. Język jego nie jest ani metaforyczny, ani archaiczny - jest rzeczowy: „Galaktyki nie przemieszczają się tu i tam na chybił trafił; w tym, co zostało stworzone jest porządek, jest system. Bez podstawowej wartości inteligencji cały ten porządek i rozwój by nie zaistniał.” Zainteresowałem się jego interpretacją inteligencji, ponieważ, po pierwsze, przyjmuje on za bezsporne to, że wszystko wokół nas jest uporządkowane i że może być rozpatrywane jako całość. Po drugie, wierzy on, że po dotarciu do źródła własnej inteligencji można zmieniać rzeczywistość, dążąc do zdrowia, szczęścia, wiedzy i pokoju; Maharishi nazywa to „stopniowym postępowaniem w kierunku pełni życia”.

Teraz koniecznie trzeba poznać mechanizm umożliwiający nam tworzenie rzeczywistości. Mechanizm ten zaczyna się w umyśle przeblaskiem świadomości „Ja jestem”, a następnie, krok po kroku, wyłania się z niego pełnia naszego świata. Chociaż dziwna wydaje się myśl, iż można nauczyć się zmieniać rzeczywistość z poziomu świadomości, prawdą jest, że rzeczywistość tę tworzymy w każdej chwili. Mechanizmy twórczej inteligencji nie działają „gdzieś tam daleko” tworząc galaktyki, fotony, sekwoje i wyjce. Twórcza inteligencja przepływa przez nas i pozwala nam żyć w harmonii z naszą własną wersją rzeczywistości.

Maharishi Mahesh Yogi jest nie tylko filozofem rozpatrującym zagadnienie twórczej inteligencji. Jak dowiemy się z rozdziału 35, proponuje on swoistą technikę, która pozwala bez wysiłku na powrót sprowadzać świadomość do

źródła myśli. Gdy już tam się znajdziemy, możemy nauczyć się kontrolować przepływ tej inteligencji, naszej inteligencji; w ten sposób wszelkie pożądane cechy ludzkiego istnienia - miłość, współczucie, zdrowie, spełnienie się - będą zajmować coraz więcej miejsca w naszym życiu. Dodam tutaj, iż to, co rozpatrujemy, wywodzi się nie tylko ze Wschodu. Filozof francuski Henri Bergson zdobył w roku 1927 nagrodę Nobla za prace wykładające jego teorie „ewolucji twórczej”, które wkrótce potem poszły w niepamięć z prostego powodu: nauka eksperymentalna nie była w stanie uzasadnić, że mają one jakiegokolwiek podstawy praktyczne. Zabrakło techniki, która by przekształcała twórczą inteligencję w żywą rzeczywistość, czegoś, co tradycja Wschodu od wieków doskonalili.

Powstanie nauki o twórczej inteligencji jest możliwe, inteligencja bowiem systematycznie przenika całą naturę. Używając klasycznego indyjskiego określenia, sięga ona „od mniejszego niż najmniejsze do większego niż największe”, lecz pewne zasady obowiązują na każdym poziomie. Oto niektóre z nich: inteligencja wyraża się uporządkowaniem; łączy części w jednolitą całość; działa na przemian w rytmach odpoczynku i aktywności; rozwija się bez wysiłku, usuwając ze swej drogi wszelkie przeszkody; zawiera się w całości w najdrobniejszych cząstkach systemu; a wreszcie wykazuje nieskończoną stabilność wraz z nieskończoną umiejętnością przystosowywania się.

Mnie, jako endokrynologa, fascynuje perfekcja, z jaką organizm ludzki te zasady stosuje. Weźmy na przykład uporządkowanie - zacytuję tu Claude'a Bernarda, powszechnie uznanego za twórcę współczesnej fizjologii; mówi on o surowych prawach fizyki i biochemii, do których procesy naszego organizmu muszą się przystosowywać, lecz następnie zauważa, że „podporządkowują się sobie i następują jedno po drugim, tworząc określone schematy, według nadrzędnego prawa; powtarzają się systematycznie, regularnie, niezmiennie i zestrzajają się w taki sposób, żeby doprowadzić do organizacji i rozwoju jednostki”. Ten przejaw doskonałego porządku i rozwijania się Bernard odkrył u wszystkich zwierząt i roślin - jest to zasada inteligencji, zaobserwowana w przyrodzie.

Jako przykład drugiej zasady posłuży nam układ hormonalny. Łatwo zauważyć, iż układ ten stosuje na przemian cykl odpoczynku i cykl aktywności; biologia stale odkrywa nowe i wyszukane „częstotliwości”, regulujące wydzielanie wszystkich naszych hormonów. System wewnątrz-wydzielniczy składa się z wielu części, z różnych gruczołów znacznie od siebie w organizmie oddalonych, lecz tworzących jedną sieć - całość połączoną ścieżkami hormonalnymi, które są kolejno uruchamiane, a każda z nich z niezwykłą wrażliwością reaguje na potrzeby całego ciała. Same hormony wydzielane są i regulowane przez autonomiczny układ nerwowy i wystarczy im ułamek sekundy, aby odwrócić dany proces i zareagować na jakąkolwiek zmianę zachodzącą w środowisku wewnętrznym. Można zatem powiedzieć, że hormony działają precyzyjnie i są w tym działaniu nieskończenie stabilne, a zarazem nieskończenie elastyczne w sytuacjach, gdy organizm tego od nich wymaga - każda poszczególna myśl, lub działanie wywołuje jedyną w swoim rodzaju reakcję sieci wewnątrzwydzielniczej.

Mogłoby się wydawać, że układ hormonalny jest szczególnym rozwiązaniem, że natura stworzyła go dla specyficznych stanów ludzkiego organizmu. W rzeczywistości jednak odkrycia biologii molekularnej wykazały, że procesy zachodzące w naszym układzie wewnątrzwydzielniczym przewijają się w podobnych schematach przez wszystkie wątki życia. Na przykład mechanizm zużywania glukozy jest taki sam w bakterii, jak w komórce człowieka, a insulina, odgrywająca główną rolę w procesach przemiany materii, jest od zarania dziejów obecna w łańcuchu ewolucyjnym, od zimnokrwistej ryby po człowieka.

Nie tylko mózg, lecz każda komórka naszego organizmu wykazuje dokładnie taką samą złożoność inteligencji. Każda komórka postrzega wokół siebie świat; każda „pamięta” przeszłość i „przewiduje” przyszłość w swych reakcjach biochemicznych i dzięki DNA, każda z nich zawiera pełną informację, która składa się na inteligencję będącą tobą. Gdy mówimy, że nieskończona inteligencja przez nas przepływa, należy to rozumieć dosłownie, inteligencja bowiem panuje nad każdą komórką i każdą tkanką. Jest w paznokciach, zębach, jelitach i gruczołach; nastawia nasz zegar biologiczny tak samo dokładnie jak zegar monarchy - dużego tropikalnego motyla — w czasie jego migracji, lub gwiazdy z klasy białych karłów. Rzeki spływające do oceanu, pszczoły ciągnące do nektaru, orzeł szybujący po ciepłym, sierpniowym niebie, wszystko to kieruje się tymi samymi zasadami twórczej inteligencji co my. Życie nie jest naszym przywilejem.

Wyłącznie my natomiast jesteśmy zdolni te zasady sobie uświadomić i z nich według własnych upodobań korzystać. Cała inteligencja jest spójna i taka sama, tylko wyraża się w różnych formach. Panowanie nad inteligencją w naszej świadomości to panowanie nad całą inteligencją. Koncepcja, żeby do tego stopnia udoskonalić możliwości twórcze człowieka jest ważniejsza dla naszego dobra niż możemy sobie wyobrazić. Nasz plan działania zaczął się od zbadania istoty inteligencji. Teraz przyjrzyjmy się mechanizmowi tworzenia. To on steruje tymi siłami w naturze, które dają nam moc zmieniania rzeczywistości.

34. Mechanizm tworzenia

Zwracając się do Siebie, ciągle i ciągle tworze

Bhagavad Gita

Tworzenie jest funkcją inteligencji. Zakłada ono wprowadzanie zmian; na ogół zmiana taka powoduje pojawienie się czegoś nowego. Przez mechanizm tworzenia rozumiem po prostu proces powstawania zmian. Jeżeli pojmiemy, w jaki sposób inteligencja naprawdę tym procesem kieruje, to potrafimy ją wykorzystać i te zmiany wywoływać. Świadomie zdążamy do tego, by tworzyć rzeczywistość dla nas korzystną; dlatego nie musimy ograniczać się do tworzenia na poziomie mechanicznym, na tym na przykład, na którym wzajemnie na siebie oddziałują elektrony. Zamiast tego, nastawimy się na człowieka. Będzie to poziom, na którym inteligencja już tworzy zmiany we

wszystkich aspektach życia, a ponieważ zależy nam na tworzeniu zdrowia, szczęścia i na spełnianiu się, skoncentrujemy się na tym, jak powinna wyglądać współpraca ciała i umysłu, by te rezultaty osiągnąć.

Inteligencja ludzka nie tworzy wyłącznie na jednym poziomie. Weźmy, na przykład, Empire State Building; zbudowanie go wymagało zaprojektowania przez architektów, rozlicznych konsultacji z inżynierami i budowniczymi, fizycznego wykonania konstrukcji itd. W najsubtelniejszej zaś warstwie, Empire State Building powołany został do istnienia przez świadomość zbiorową - uporządkowane, spójne pragnienia poszczególnych jednostek zostały skoordynowane i nastawione na jeden cel. Mówiąc jeszcze prościej, powstała wspólna myśl i nadano jej kształt fizyczny.

Aby budowla mogła fizycznie zaistnieć, ktoś musiał przejść ze sfery myśli do sfery działania; trzeba było sprowadzić cement i stal. Lecz inteligencja potrafi działać znacznie bardziej bezpośrednio. Załóżmy, że pacjent, u którego rozpoznano nowotwór złośliwy ostatecznie powraca do zdrowia. Z książki tej wiemy już, iż leczenie może być pośrednie i bezpośrednie. Jeśli lekarz przepisuje napromienianie i leki, wtedy proces leczenia pochodzi z zewnątrz. Oczywiście, to organizm w końcu stwarza dla siebie zdrowie, lecz inteligencja lekarza wnosi z zewnątrz czynniki uzdrawiające i wspomaga działanie organizmu. Jednakże nowotwory złośliwe mogą ustąpić dzięki bezpośredniemu działaniu inteligencji. Opisana tu wcześniej kobieta, lecząc się za pomocą technik wizualizacji Simontona wyzdrowiała, gdyż świadomie stosowała technikę umysłową, która utorowała jej drogę do zdrowia. Druga pacjentka, pani Di Angelo, wykorzystwała swą inteligencję jeszcze bardziej bezpośrednio. Wpłynęła na proces leczenia tym, że „postanowiła nie chorować, a więc chorować nie będzie.”

Który z tych sposobów leczenia był najlepszy? Oczywiście ten ostatni. Najskuteczniejszy mechanizm tworzenia zdrowia to ten, w którym inteligencja działa wewnątrz samej siebie. Jeżeli nauczymy się zmieniać rzeczywistość z tego głębokiego, subtelnego poziomu, wtedy poziomy mniej subtelne pójdą automatycznie tym samym śladem. Powstałe w umyśle pragnienie, działając bezpośrednio przez połączenie umysłu i ciała, może bez wysiłku przekształcić się w fizyczną rzeczywistość organizmu. W tym przypadku było to wyleczenie nowotworu złośliwego, choć mogłaby to być każda inna zmiana dotycząca zdrowia i samorealizacji.

Odkryliśmy zatem najdonioślejsze prawa tworzenia, poprzez które działa inteligencja. Prawo pierwsze mówi, że inteligencja zmienia się samoistnie; nie trzeba wprowadzać do tego systemu niczego z zewnątrz przede wszystkim dlatego, że nic poza zasięgiem inteligencji nie istnieje - inteligencja przenika wszystko. Jest to zasada samoodnoszenia się. Następne prawo głosi, że inteligencja zdolna jest osiągnąć wszystko. Zdanie lekarza, że wyleczenie jest niemożliwe, nie ma tu żadnego znaczenia. Natura znajdzie bezpośredni sposób na spełnienie każdej naszej myśli, jakakolwiek by ona nie była. Można powiedzieć, że jej możliwości są niezmiernie.

Prawo trzecie: inteligencja, lecząc chorobę, działa w sposób zdyscyplinowany, automatyczny i zintegrowany. Niezależnie od rodzaju kuracji, systemy organizmu radzą sobie z procesem leczenia wykonując jedną rzecz po drugiej, we właściwej kolejności, bez potrzeby interwencji umysłu świadomego.

Innymi słowy, z chwilą gdy myśl coś zainicjuje, wszystkie mechanizmy spełniające tę myśl pracują samoczynnie. Maharishi Mahesh Yogi przywiązuje dużą wagę do tej zasady. Nazywa ją zasadą „najważniejsze najpierw”. Jest to w istocie zasada sprawnego działania, mówi bowiem, iż najlepszą drogą do osiągnięcia celu jest droga najszybsza, najkrótsza i najłatwiejsza. Jeśli uciekamy się do leków, natura to akceptuje i uruchamia mechanizmy właściwe danej terapii lekami. Działanie ich jest jednak słabe, powolne, uciążliwe, skomplikowane i niekiedy bolesne. Gdybyśmy potrafili zainicjować leczenie po prostu myślą - jak się to dzieje w efekcie placebo — wtedy natura potraktuje to równie poważnie, kurację zaś przeprowadzi znacznie szybciej, sprawniej, mniej boleśnie i z mniejszymi komplikacjami niż w terapii lekami.

Jak nakłonić naturę do działania - jak przeniknąć największą tajemnicę mechanizmu tworzenia? Aby znaleźć na to sposób, trzeba uwierzyć we wszystkie pozostałe zasady tworzenia — wierzyć, że inteligencja jest nieskończona, uporządkowana, że jest zdolna do wszystkiego. Człowiek bez takiej wiary nieuchronnie będzie uznawał tylko jeden sposób leczenia, ten który od urodzenia zakorzeniła w nim jego wizja rzeczywistości; będzie, na przykład, zawsze stosował leki i napromienianie, ponieważ nie chce uwierzyć, że natura ma inne, sobie właściwe sposoby działania. Oczywiście to tak, jakby mówił, że do XX wieku nikt nigdy nie wyleczył się z raka, co jest nonsensem. Tak więc znajomość zasady „najważniejsze najpierw” jest bardzo istotna we wszystkich sytuacjach, które pozwalają nam na wybór drogi tworzenia.

To, czego nauczyliśmy się o mechanizmach tworzenia sięga, nawet dalej. Natura, działając poprzez inteligencję, uczy, jak rozwiązać problem, ustalając zaś mechanizm rozwiązania tego problemu musi wiele elementów wzajemnie z sobą powiązać. W przypadku leczenia, połączenie ciała i umysłu działa poprzez układ immunologiczny, układ hormonalny, układ krążenia itd. Lecz stopień wiedzy, jaka jest potrzebna, i zdolność współdziałania między umysłem i ciałem nie są w każdym przypadku takie same. Na przykład leki ingerują w funkcje organizmu - stąd ich skutki uboczne - i zmuszają go do współdziałania z chemicznymi właściwościami leku. Dlatego właśnie kuracje bezpośrednie, z wyłączeniem leków, są skuteczniejsze, stosują bowiem bardziej kompletną wiedzę holistyczną i ściślejsze wzajemne powiązania.

Zasada tworzenia, do jakiej ten wniosek prowadzi, jest następująca: w naturze mieści się nieskończona moc organizująca i nieskończoność wzajemnych powiązań. W działaniu Wszechświata nigdzie nie napotkamy niczego, co nie dawałoby świadectwa nieskończonej wiedzy i nieskończonej współzależności; we Wszechświecie nie ma niczego w nadmiarze. Jednakże poprzez świadomy wybór możemy ograniczyć działanie natury do bardzo wąskich kanałów. Zanim otwarto kanał elektryczności, światło umieliśmy tworzyć jedynie za pomocą ognia.

Najskuteczniejszy umysł twórczy to taki umysł, który umożliwia uaktywnianie się maksimum wiedzy i maksimum współdziałania czerpanych z niezmiernych zasobów natury. Staje się to bardzo istotne w odniesieniu do tak zwanych „wyższych stanów” świadomości, ponieważ wiedza i moc organizująca, z których umysł nasz będzie czerpał, zależą bezpośrednio od tego, czy zdajemy sobie sprawę z wielkości ich zasobów w przyrodzie. Po to, aby korzystać z elektryczności, trzeba wprawdzie wiedzieć, że ona w ogóle istnieje; podobnie ma się sprawa z naszym potencjałem twórczym - wprawdzie trzeba sobie uświadomić jego nieskończoność, a dopiero potem można po niego sięgać. Prawdą jest, iż tylko świadomość może go dla nas uaktywnić.

Żadna z tych zasad raczej nie będzie przekonywająca, dopóki nie zaakceptujemy jej realności. Dla człowieka współczesnego jedyną obowiązującą miarą ważności jest nauka; zajęła ona miejsce wiary, autorytetu i instynktu. Jaka jest postawa nauki wobec mechanizmu tworzenia? Tworzenie przedmiotów materialnych jest domeną fizyki, niezależnie od tego, czy jest to na skalę Wszechświata, czy fotonu. Poglądy fizyków na temat tworzenia wyraźnie wspierają moje podejście do umysłu i ciała. Dotyczy to zwłaszcza „nowej fizyki”, której era zaczęła się wraz z pracami Einsteina i jego wielkich kolegów europejskich.

Nowa fizyka całkowicie zmieniła wyobrażenie o trwałej, przewidywalnej rzeczywistości, która od czasów Arystotelesa była dla człowieka Zachodu czymś oczywistym. W tym dawnym ujęciu czas i przestrzeń były odrębnymi bytami. Przedmioty poruszały się w nich jak kule po stole bilardowym, czyli określonymi torami, rejestrowanymi przez zmysły. Obecnie mówimy o „czasoprzestrzeni” jako o jedności i od początku ery atomowej przyjmujemy za oczywiste, że materia może przekształcać się w energię, powodując zniknięcie kuli ze stołu bilardowego i jej rozproszenie się. Słynna zasada nieokreśloności sformułowana przez Wernera Heisenberga głosi, iż nie mamy żadnej pewności w rozpoznawaniu „rzeczywistych” właściwości przedmiotu, gdyż proces obserwowania zmienia naturę obiektu obserwowanego.

Tworzenie nowej fizyki zabrało mnóstwo czasu, prawie cały nasz wiek, i wymagało inteligencji genialnych umysłów. Stworzona przez nich nowa wizja świata zyskuje ogólną akceptację dopiero w ostatnich piętnastu latach; bez pewnej wiedzy matematycznej wnioski wynikające z tego nowego spojrzenia na świat są raczej trudne do pojęcia. Trwają wciąż dyskusje, a fizykom życie upływa na teoretycznych polemikach. Możliwa jest jednak ekstrapolacja pewnych podstawowych idei i zastosowanie ich przez ludzi tym zainteresowanych, nie naukowców w ścisłym tego słowa znaczeniu, lecz ludzi pragnących zajmować się rzeczywistością taką, jaka jest ona w istocie.

Podam teraz w uproszczonej formie niektóre ze wstępnych odkryć fizyki współczesnej. Jedno z nich zakłada, że przedmioty na żadnym poziomie nie są ciałami materialnymi. Cząstki, z których zbudowane są przedmioty, są w rzeczywistości przekształceniami energii; jako takie są w zasadzie falami, lecz w pewnych warunkach zachowują się jak cząstki, czyli jak materia. Słynny przykład podany przez Bertranda Russella dotyczy jego biurka. Uznał on, że biurko to nie jest wcale ciałem stałym. Składa się nań energia i pusta przestrzeń, przy czym przestrzeń stanowi ponad 99,9999% całości. To nasze zmysły sprawiają, że przedmiot wydaje się ciałem stałym. Znaczenie tego zjawiska omówiłem już wcześniej.

Po drugie, żadna cząstka ani wiązka energii nie jest izolowana. Wszystkie one są funkcjami falowymi, rozciągającymi się nieskończenie w czasie i przestrzeni. Niczym wierzchołki góry lodowej, wyłaniają się z bezmiaru niedostrzegalnej dla nas rzeczywistości. W przypadku materii i energii, większość fali dosłownie istnieje całkowicie poza czasem i przestrzenią. Wszelkie obiekty Wszechświata pochodzą z nieujawnionej próżni i pewnego dnia do niej powrócą. Sama próżnia jest „realną” rzeczywistością i wszystko to, co istnieje, choćby w naszej wyobraźni, już w tej próżni się zawiera - w „wirtualnej” formie, jak mówią fizycy. W istocie można wyliczyć, że wszystko, co mogłoby powstać w zajmowanym przez nas w tej chwili miejscu z pewnością istnieje, lecz w potencjalnej formie. W naszym pokoju mieszczą się miliony rzeczywistości, tyle że zmysły nie dają im do nas dostępu, dopuszczają zaś to, co akceptujemy jako realne tu i teraz. Z punktu widzenia nowej fizyki, nasz pokój obejmuje nawet przeszłość i przyszłość.

Wszystko co do nas należy, krzesło, ściany, ciało, to zaledwie prawdopodobieństwa wyłonione z wiecznego, nieskończonego i nieprzejawionego pola, które stanowi podstawę Wszechświata i utrzymuje go w zorganizowanej formie. Gdy upuścimy piłkę tenisową, spada ona na podłogę; istnieje jednak niewielkie, choć bardzo wyraźne prawdopodobieństwo, że zamiast tego polecą prosto do sufitu. Sensowne obliczenia rzeczywistości można przeprowadzać analizując wzajemne oddziaływania, które są poza zasięgiem wzroku, w sferze nieprzejawionej. Tam znajduje się całość natury, ucieleśniona w polach potencjalnej masy i energii. Zasady nieskończonej współzależności i wszystkich możliwości, o których wspominałem omawiając inteligencję umysłu człowieka, wyrażają się najpełniej w sferze nieprzejawionej. Wszelkie możliwe wszechświaty, jakie mogłyby zaistnieć, faktycznie tam istnieją i stanowią całość „rzeczywistego” Wszechświata.

Fizycy utrzymują, iż sfery nieprzejawionej pojąć intuicyjnie prawie niepodobna. Wszechświat ma cechy, z którymi intelekt sobie nie radzi, chyba że są wyrażone w specjalistycznym języku matematyków. Mówiąc o tej nowej rzeczywistości, fizyk Michael Talbot zauważył, że jest ona „nie tylko dziwniejsza, niż sobie wyobrażamy, lecz dziwniejsza niż to, co można sobie wyobrazić”. Na przykład koncepcja, że czasoprzestrzeń wyłoniła się z nieprzejawionego oznacza, że istnieje coś, co było już „nim nastał czas” i że jest „mniejsze od małego i większe od wielkiego”. Wydaje się, iż pojęcia te są skrajnie z sobą sprzeczne i gdy dowiadujemy się podobnych rzeczy z wielkiej tradycji Wschodu, czujemy się nieco przytłoczeni. Tymczasem zasady te są właściwie całkiem proste; zaczynamy je rozumieć z chwilą, gdy umysł zaakceptuje możliwość elastycznej rzeczywistości.

Kluczem do tego jest uznanie, że inteligencja natury jest dokładnie taka sama jak nasza własna. Wówczas nowa fizyka staje się logiczna. Jeśli wchodzę do pokoju i zastaję znajomego siedzącego na krześle, może on spojrzeć na

mnie i powiedzieć „cześć”. Lecz w jego wnętrzu istnieje nieskończona ilość rzeczy, jakie mógłby dokładnie w tym momencie powiedzieć lub zrobić. Mógł być powiedzieć „Albuquerque”, bądź też stanąć na głowie. Wszystkie te możliwości mieszczą się w nim w formie nieprzejawionej i są tam w każdej chwili, bez wyjątku. Cała jego nieprzejawiona jaźń, jego umysł i ciało, pracują bez przerwy, by wiązać wzajemnie każdą potencjalną myśl, każde słowo lub działanie, choć ja dostrzegam tylko kilka z nich w czasie naszego wzajemnego kontaktu. Ponieważ zaś jego DNA zakodowuje cały rozwój mego znajomego i jest encyklopedią ewolucji człowieka, można nawet powiedzieć, iż jego przeszłość i przyszłość zawierają się w osobie, którą widzę tu i teraz.

Skoro inteligencja Wszechświata nie różni się od inteligencji naszej jaźni, to nowa fizyka stanowi silne poparcie dla głównej tezy tej części książki, iż rzeczywistość można zmienić z chwilą, gdy dotrze się do poziomu swego „ja”. To, co nowa fizyka nazywa nieprzejawionym lub potencjalnym stanem rzeczywistości, my zwiemy jaźnią. Wszechświat i organizm człowieka jednoczą się na poziomie inteligencji, źródłem zaś inteligencji jest jaźń.

Wspólną cechą Wszechświata i jaźni jest coś, co Maharishi Mahesh Yogi nazywa samoodnoszeniem się. Idea ta wyraża to, co w inteligencji jest najbardziej podstawowe, mianowicie, że działa ona wewnątrz siebie. Działanie samoodnoszenia się widzieliśmy już w „spontanicznych remisjach”. Uzdrowienie następuje tam wtedy, gdy impuls myśli wyłania się z jaźni i przechodząc przez połączenia umysłu z ciałem leczy materialne części organizmu.

Samoodnoszenie się pozwala w niezwykle prosty sposób wyjaśnić każdy akt tworzenia. Dopóki uważamy umysł i ciało za byty oddzielne, dopóty użycie myśli do wprowadzenia zmian w organizmie wydaje się niemożliwe. Lecz z chwilą gdy zrozumiemy, że świadomość działa po prostu przez różnorodne aspekty samej siebie, po to, by dotrzeć do innych aspektów samej siebie, wszystko staje się jasne. Jak pisze Maharishi: „Po to, by wszelkie prawa natury mogły powstawać ze wspólnego źródła, źródło to musi mieć właściwości nieskończonego dynamizmu i samoodnoszenia się; musi mieć zdolność tworzenia ze swego wnętrza. Są to przymioty świadomości”. Źródło tworzenia jest w nas i tylko w nas. Może ono zmieniać rzeczywistość, inteligencja bowiem, nasza inteligencja, tworzy rzeczywistość z samej siebie.

Nie jest to zaskakujący wniosek w świetle tego, co już wiemy o tworzeniu. Nawet nauki ścisłe stale badają związki sprzężenia zwrotnego i mechanizmy samoregulujące. Powszechnie uznaje się, że są to podstawowe mechanizmy, utrzymujące równowagę we wszystkich istniejących systemach - w formowaniu gwiazd, galaktyk i czarnych dziur oraz w tworzeniu samego Wielkiego Wybuchu. Nauki ścisłe stoją u progu samo-odniesienia. Z chwilą, gdy zgodzimy się z tym, że nasza jaźń jest inteligentna, wszelkie tworzenie stanie się osiągalne dzięki zasadzie samo-odniesienia: „Zwracając się do Siebie, ciągle i ciągle tworzę”, jak mówi Bhagawad Gita.

Człowiek ery przednaukowej w wielu kulturach doskonale pojmował tę zasadę; mamy dowody wskazujące na to, że właśnie dlatego świat jego był znacznie bardziej twórczy i ożywiony niż ten, który przyjmujemy za naszą określoną rzeczywistość. Oto niezmiernie bogaty opis samoodniesienia ze starodawnego tekstu indyjskiego, *Mundaka Upaniszad*:

To, co jest niewidzialne i poza myślą
co nie ma przyczyny, ni części,
co nie postrzega, ni działa,
co jest niezmienne, wszechprzenikające wszechobecne,
subtelniejsze od najsubtelniejszego, To jest to odwieczne, o czym mędrcy wiedzą,
iż jest źródłem wszystkiego. Tak, jak pajak snuje nić swą
i na powrót wciąga ją w siebie, Wszystko, co stworzone utkane jest z Brahmana
i Doń powraca. Tak, jak rośliny zakorzenione są w ziemi,
wszystkie stworzenia mają ostoję w Brahmanje.
Tak, jak włos z głowy wyrasta,
wszystko bierze początek z Brahmana.

Ten fragment i jemu podobne od pokoleń intrygowały interpretatorów, ponieważ nie pojmowali oni prawdy tam zawartej. Słowo *Brahman* w sanskrycie znaczy „wielkie” i oznacza „to, co jest rzeczywistością wszystkiego”, czyli inteligencję. Z chwilą, gdy to zrozumiemy, strofy te stają się całkowicie jasne. Mówią one dokładnie o tym, co przewijało się przez wszystkie nasze rozważania: że jedyną rzeczywistością jest nieskończona inteligencja, tworząca sama z siebie, bez wysiłku, każdą część Wszechświata.

35. Wstęp do transcendowania - technika medytacji

W twym wnętrzu jest cisza i sanktuarium; możesz się w nich w

każdej chwili schronić i być sobą

HERMANN HESSE, Siddhartha

Zatrzymajcie się, i we Mnie uznajcie Boga

-Psalm 46:11

To, czego dowiedzieliśmy się, pozwoli mi teraz wykazać, że rzeczywistość można zmieniać poprzez twórczą inteligencję. Chcąc dowieść, że jest to konkretne i realne, powołam się na coś, co wydarzyło się jesienią 1980 roku, i co szybko i radykalnie zmieniło moje spojrzenie na świat.

Przeglądając książki w taniej księgarni w centrum Bostonu natrafiłem na pracę o Transcendentalnej Medytacji. Autor książki, Jack Forem, z którym później się zaprzyjaźniłem, przedstawiał doznawanie transcendencji w formie prostej techniki umysłowej. Termin *transcendencja* przykuwał moją uwagę, ilekroć napotykałem go w książkach, lecz zawsze był dla mnie abstrakcją, z żadnych bowiem źródeł nie wynikało, że doznawanie transcendencji jest łatwe. Rozumiałem, że domeną transcendencji jest sfera „czystego istnienia”, „czystej świadomości” i „czystego Bytu.” Nie zdziwi chyba nikogo, gdy powiem, że to słownictwo zbijało mnie z tropu. Tymczasem w wielkich tradycjach Wschodu takie wzniosłe słowa zazwyczaj stosuje się na co dzień i docierają one do prostych ludzi.

Czysty Byt, myśląc sobie: „Czy mogę stać się wielością, czy mogę przybrać kształt”, stworzył światło. Światło, myśląc sobie: „Czy mogę stać się wielością, czy mogę przybrać kształt”, stworzyło wody. Wody, myśląc sobie „Czy mogę stać się wielością, czy mogę przybrać kształt”, stworzyły Ziemię. W ten oto sposób cały Wszechświat narodził się z czystego Bytu, tego Bytu, który jest najsubtelniejszą istnością wszystkiego, najdoskonalszą rzeczywistością, jaźnią wszelkiego istnienia - tym jesteś ty.

Słowa te pochodzą ze starodawnego tekstu indyjskiego, *Wedy*; ustami ojca przekazywane są synowi, gdy ten staje się pełnoletni. Mnie, człowieka dorosłego, mogły jedynie intrygować swym znaczeniem. Z lektury na temat psychologii rozwojowej wiedziałem, że Abraham Maslow wszelkie chwile najwyższych przeżyć określa również mianem transcendentnych, a dla lekarza brzmiały one zdumiewająco:

Istnieje najprawdziwszy i najpełniejszy rodzaj zdolności widzenia, słyszenia i odczuwania [...] W doznaniach szczytowych nader charakterystyczne jest to, że cały Wszechświat postrzegany jest jako nierozdzielna całość. W mojej praktyce mam dwie osoby, które dzięki takiemu doświadczeniu całkowicie, momentalnie i trwale wyleczyły się. W jednym przypadku z przewlekłej nerwicy łękowej, w drugim, z natrętnych myśli samobójczych.

Maslow był naturalnie pod tak silnym wrażeniem tych przypadków, że stawiał je na równi ze stanami objawienia, oświecenia i ekstazy, jakie przeżywają święci tego świata. Lecz i on nie podawał, jak dochodzi się do takich doznań, a opis ich przypominał nawiedzenie; z pewnością nie była to rzeczywistość dnia codziennego.

Pod wpływem książki o Transcendentalnej Medytacji wysłuchałem wstępnego wykładu w miejscowym ośrodku TM w Cambridge. Odkryłem, że transcendencja i medytacja wymagają zupełnie innego podejścia. Zaczniemy od tego, że — jak większość ludzi na Zachodzie — miałem o medytacji raczej negatywne mniemanie. Odczucia te nigdy nie przybrały postaci wyraźnych zarzutów, lecz pokrywały się z listą podaną przez dra Lawrence'a Domasha, profesjonalnego fizyka ze znawstwem piszącego o Transcendentalnej Medytacji. Stwierdza on, iż Judzie na ogół zakładają, że: 1) medytacja wymaga koncentracji lub ukierunkowania umysłu; 2) medytacja dostępna jest dla nielicznych wybranych, o określonym stylu życia, zwłaszcza pustelników, ludzi głęboko religijnych i biernych mistyków, czyli ludzi pragnących całkowicie wycofać się z życia w społeczeństwie; 3) medytacja jest trudna i w pełni opanować ją można dopiero po latach jej praktykowania; 4) medytacja „oświeca” ludzi poprzez pewnego rodzaju autohalucynacje i nie wnosi żadnych praktycznych korzyści do życia codziennego.

Poglądy tego rodzaju są w naszym społeczeństwie nadal powszechne i nawet, gdy są tylko niejasno uświadamiane, wielu ludzi powstrzymują od poświęcenia medytacji bodaj chwili uwagi. W Cambridge wykładowca, który z pewnością wzbudzał zaufanie podkreślał, iż nie wszystkie medytacje są jednakowe. Nadawało to całej sprawie sens zważywszy, że w kilkudziesięciu kulturach Wschodu od tysięcy lat praktykuje się medytacje w bardzo różnych stylach. Wykład streszczał się do tego, że: 1) technika TM jest łatwa do opanowania i absolutnie nie wymaga wysiłku, co z pewnością stanowi o jej sukcesie i popularności; 2) transcendowanie jest w rzeczy samej procesem i wywodzi się z naturalnej skłonności umysłu do poszukiwania coraz miłszych doznań; 3) medytowanie nie jest związane z żadną religią ani kierunkiem filozoficznym i nie wymaga zmiany stylu życia poza poświęceniem mu piętnastu do dwudziestu minut dziennie, rano i wieczorem; 4) największe dobrodziejstwo tej techniki wynika z poszerzenia świadomej zdolności umysłu i usunięcia z organizmu głęboko zakorzenionych stresów, przy czym obydwie procesy zachodzą automatycznie, od pierwszej medytacji poczynając.

Wyznać muszę, że treść wykładu nie w pełni akceptowałem, natomiast wykładowca sprawiał wrażenie człowieka uczciwego, inteligentnego i pełnego wiary w technikę, którą przedstawiał. Postanowiłem się jej nauczyć. Rezultaty były natychmiastowe i dla mnie oczywiste. Zdałem sobie sprawę z tego, że ucząc się transcendowania, drogą techniki umysłowej świadomie otwieram połączenia między psychiką i fizjologią.

Tworzyłem zdrowie.

Od tamtej pory starałem się zgłębić, czym dokładnie jest proces transcendowania. Odkryłem, że od trzydziestu lat, to znaczy od chwili, gdy Maharishi zaczął nauczać techniki TM, świadomość jest przedmiotem poważnych badań naukowych. (Według danych organizacji TM, techniki TM nauczyło się na całym świecie ponad 3 mln ludzi, w tym prawie milion Amerykanów). Naukowcy zainteresowani tą techniką przedstawili szereg ważnych prac, zebranych obecnie w czterotomowej publikacji. Ze względu na to, że transcendowanie wpływa korzystnie na otwarcie i wykorzystanie połączeń między umysłem i ciałem, TM jest bodźcem do zmian w całym tym systemie, co właśnie jest tematem tej książki.

Zasadniczą rzeczą jest to, że pod wpływem TM mózg zaczyna działać znacznie bardziej koherentnie. Badania nad TM objęły aktywność fal mózgowych wspieraną przez proces transcendowania. Przedtem takich badań nie prowadzono, choć Maslow opisuje bardzo podobne zjawisko. Występuje ono w doznaniach szczytowych, gdy rozwiązuje się jakiś problem, pracuje twórczo lub coś wspaniałego odkrywa. Następuje wówczas całkowita korelacja sygnałów z obydwu półkul mózgowych i wszystkich w nich obszarów wraz z subiektywnym uczuciem wolności, odprężenia, radości oraz całkowitej akceptacji otoczenia. Maharishi wykazał, iż inspiracja i dokonanie odkrycia nie wywołują aktywności mózgu; to aktywność mózgu je tworzy. Jest to całkowicie zbieżne z tym, co wiemy o tworzeniu zdrowia: po to, aby inteligencja rozwijała się i przynosiła dodatnie zmiany, trzeba otworzyć dla niej nowe szlaki. Najwyraźniej taki właśnie proces jest wywoływany w czasie medytacji przez transcendowanie.

Podobnie jak umysł i inteligencja, transcendowanie nie jest rzeczą, jest funkcją. Obejmuje ono całą fizjologię, lecz działa zwłaszcza przez ośrodkowy układ nerwowy. W roku 1971, w ważnej pracy o psychofizjologii medytacji, dr R.Keith Wallace, związany wówczas z Akademią Medyczną Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles, opisał najważniejsze zmiany fizjologiczne zachodzące w czasie transcendowania. Podczas stosowania tej techniki występują oznaki głębokiego odprężenia, takie jak zwolnione oddychanie, obniżone zużycie tlenu i zwolnione tętno. Aktywność metaboliczna organizmu, bezpośrednio mierzona ilością tlenu zużywanego w procesie spalania, spada poniżej poziomów notowanych w czasie głębokiego snu. Było to jedno z najbardziej zaskakujących odkryć; odkrycie jedyne w swoim rodzaju i potwierdzające proces transcendowania. Normalnie organizm potrzebuje 5 lub 6 godzin snu, by osiągnąć punkt, w którym zużycie tlenu spada o około 12%. Medytujący wykazywali przeciętnie spadek zużycia tlenu o 16%, a czas do tego potrzebny wynosił od 10 do 20 minut. (Późniejsze doświadczenia prowadzone na osobach medytujących od dłuższego czasu wykazały, że wiele z nich osiąga poziom odpoczynku dwukrotnie głębszy niż poziom snu niemal w chwili zamknięcia oczu.)

W tym czasie, gdy organizm odpoczywał, umysł pozostawał jednak czujny. Fale mózgowe medytujących, mierzone za pomocą EEG (elektroencefalografii), wykazywały stan pełnego czuwania, który w rzeczywistości podczas medytacji wzrastał. Mózg natomiast nie był zbyt aktywny; był ożywiony, czujny, a zarazem spokojny. Wallace wysnuł stąd wniosek, że medytacja wywołuje „stan czuwania przy obniżonej przemianie materii.” Jest to fizjologiczny opis procesu transcendowania. Sami badani mówią o uczuciu wewnętrznego wyciszenia, czujności, spokoju i o głębokim odprężeniu.

Wszystkie kolejne badania potwierdzają, że efekty te pojawiają się od pierwszej medytacji i z upływem czasu narastają, aż do chwili, gdy odprężenie i stan poszerzonej świadomości zaczyna utrzymywać się przez cały dzień. Okazuje się, że transcendowanie oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy w taki sposób, że przyzwyczajają się on do stanu samoświadomości - TM wyrabia potężną siłę nawyku. Wynikają stąd długotrwałe korzyści o dużym znaczeniu we wszystkich sferach życia. Ponieważ mamy już wyniki setek badań - ośrodki TM rozprawdają je w formie publikacji - wiemy już jakim dobrodziejstwem jest samoświadomość. Wymienię kilka najważniejszych korzyści:

1. Poprawa stanu zdrowia, obejmująca regulację ciśnienia tętniczego i obniżenie poziomu cholesterolu we krwi. Medytujący są uprawnieni do najniższych opłat za ubezpieczenie zdrowotne. Z ostatnich danych wynika, iż wykorzystują oni swe ubezpieczenia o 50% rzadziej niż grupy porównawcze.
2. Samorzutne ograniczenie alkoholu, papierosów i środków pobudzających; po prostu traci się na nie ochotę.
3. Bardzo wyraźne polepszenie wyników testów na inteligencję, zdolności twórcze, motoryczne i zdolność uczenia się. Mając na uwadze to, że współczynnik inteligencji u dorosłych zazwyczaj uważa się za stały, rezultat ten jest szczególnie interesujący, ponieważ uzmysławia, jakie są możliwości inteligencji, gdy usunie się skutki stresu z ośrodkowego układu nerwowego. Pierwsze etapy badań wykazały, że uczniowie szkół średnich i studenci po opanowaniu TM osiągalni lepsze wyniki. Później w Fairfield, Iowa, utworzono szkołę prywatną pod patronatem Międzynarodowego Uniwersytetu Maharishiego, której uczniowie uczestniczą w medytacjach. Rezultaty są zadziwiające. Pomimo, iż szkoła jest otwarta dla wszystkich, jej uczniowie w testach standardowych stale osiągają 99 punktów na 100 możliwych. Szkoła średnia zajmuje pierwsze miejsce w stanie Iowa, którego system szkolny zaliczany jest do pięciu najlepszych w kraju. Uzmysławia to, jak wiele można osiągnąć wprowadzając transcendowanie do układu nerwowego nie wyczerpanego latami działania stresów.
4. Odwrócenie procesu starzenia się. Gdy przeprowadzono pierwsze badania TM, pewne wskaźniki koncentracji hormonów we krwi podczas medytacji stanowiły odwrotność tych, jakie wiążą się ze starzeniem. W roku 1982 potwierdziło się to w pionierskim badaniu wykazującym, że medytacja prawdopodobnie, odwraca proces starzenia. Biologiczne starzenie się jest procesem skomplikowanym, choć wymiernym po przez znormalizowane testy. Określają one ciśnienie krwi, zdolność słyszenia oraz widzenia bliskiego, które to z wiekiem się pogarszają. Okazało się, że wiek biologiczny osób medytujących przez mniej niż pięć lat był przeciętnie o pięć lat niższy od ich wieku kalendarzowego, natomiast wiek biologiczny osób medytujących ponad pięć lat był o dwanaście lat niższy od ich wieku faktycznego. Oznacza to, że osoba pięćdziesięcioletnia miałaby cechy fizjologiczne osoby

trzydziestoosmioletniej. Nic w medycynie temu dorównać nie może, a bywają wyniki nawet lepsze od tych przeciętnych: pewien człowiek w wieku siedemdziesięciu lat wykazywał się cechami człowieka trzydziestoletniego.

Są to wyniki badań - zwykle krótkotrwałych - prowadzonych na medytujących w grupach. Medytujący indywidualnie, i od dawna, ci, których układ nerwowy przywykł do procesu transcendowania, mówią obecnie o doznaniach bardzo zbliżonych do tych, jakie Maslow odkrył u ludzi, stanowiących jeden procent ludności — u tych najszcześniejszych, najzdrowszych i najbardziej twórczych. Do przeżyć tych należą długie okresy wyciszenia wewnętrznego, radość, poszerzona świadomość, ogromna życzliwość, miłość, współczucie, zwiększona zdolność tworzenia, znacznie lepsze reakcje zmysłów i wiele innych oznak świadomości mającej prawdziwy kontakt z czystym Bytem i zrealizowaną w pełni samoświadomością.

Jestem przekonany, że Transcendentalna Medytacja zapewnia prostą technikę pozwalającą na dotarcie do poziomu jaźni. Z tego poziomu umysł toruje drogę swej własnej, nieskończonej inteligencji, aby osiągnąć jakże wiele korzyści we wszystkich sferach życia. W istocie organizm pozbywa się nagromadzonego stresu samorzutnie, a gdy otwiera się więcej dróg do przepływu inteligencji, wtedy ujawnia się też więcej naszego prawdziwego potencjału ludzkiego. Wiadomo, że w każdym społeczeństwie są jednostki obdarzone wyjątkowymi cechami fizjologicznymi. Potrafią one zachować zdrowie, szczęście, dodatnie emocje i poczucie, że tworzy się życie takim, jakim być powinno. A przecież każdy układ fizjologiczny dąży do tego samego. Transcendowanie uczynią ścieżki zdegenerowane przez choroby, stresy, złe nawyki, negatywne postawy i niewłaściwe doświadczenia. (Wyniki prowadzonych wstępnych pracy badawczych wskazują na to, że inteligencję można wzmocnić nawet na poziomie samego DNA). Transcendowanie pozwoli nam dorównać tym najlepszym z nas.

36. Działanie spontanicznie właściwe i wyższe stany świadomości

Nasza normalna świadomość w stanie czuwania, świadomość racjonalna, jak ją nazywamy, jest zaledwie jednym, szczególnym typem świadomości, natomiast wszędzie dokoła mej, oddzielone cieniutką zasłonką, rozpościerają się potencjalne formy świadomości zupełnie od niej odmienne. Możemy przejść przez życie nie podejrzewając ich istnienia; wystarczy jednak właściwy bodziec, a ukazują się w całej pełni.

WILLIAM JAMES

To, czego pragniemy i co sprawia nam przyjemność, powinno też okazać się dla nas dobre. Sentencja ta pojawiała się już kilkakrotnie w naszych rozważaniach i jest jedynym prostym kryterium oceny naszych myśli i pragnień. Wiadomo, że chcemy pobudzać w sobie tylko to, co jest dodatnie, postępowe, ewolucyjne i co podnosi wartość życia. Jednakże realizowanie tego nie jest jeszcze możliwe i nie będzie dopóty, dopóki połączenia psychofizjologiczne nie przywykną do tego, by odruchowo odrzucać wszystkie złe sposoby funkcjonowania, a sprzyjać tylko tym, które są dobre. Jak wiemy, każda pojedyncza myśl ma swój odpowiednik w odrębnie zorganizowanej poszczególnej części organizmu; czyż jest więc możliwe, by panować nad miliardami niewidocznych powiązań nerwowych, nad funkcjami komórek, nad wzajemnym oddziaływaniem hormonów i enzymów i szeregiem innych funkcji, jakie związane są z każdą, pojedynczą myślą? Jest to, oczywiście, niemożliwe. Intelpekt nie może panować nad czymś, czego nawet nie jest świadom.

A jednak musimy nauczyć się „działania spontanicznie właściwego” - mówiąc słowami Maharishiego Mahesh Yogi - jeśli chcemy osiągnąć doskonałe zdrowie i spełnienie własnych możliwości. Przede wszystkim, czym kierujemy się przy ocenie, czy działanie jest właściwe, czy nie? Przyglądamy się rezultatom. Każda myśl od początku zawiera w sobie jakiś sposób jej spełnienia. Kiedy myśl ta przeradza się w mowę lub w działanie, wtedy albo okazuje się słuszna, albo zawodzi. Jeśli doskonalilo się jakiś określony sposób działania spontanicznie właściwego, to osiąga się to, co nazywamy umiejętnością. Chirurg nie zakłada szwów w sposób przypadkowy po to, by usunąć potem te, które zostały źle związane; ręce jego posiadły umiejętność prawidłowego działania za każdym razem. To samo dotyczy koncertujących pianistów; przecież po uderzeniu w klawisze nie mogą z przepaszającym uśmiechem cofnąć fałszywych tonów. Wszyscy przywykliśmy do właściwego działania tego typu — wszyscy posiadamy jakies umiejętności. Połączenia psychofizjologiczne koordynują nasze myśli i działania przez cały czas.

Tak więc, jeśli chcemy, działać spontanicznie właściwie i coraz bardziej skutecznie, wystarczy rozwijać i doskonalić to, co połączenie umysłu i ciała robi już w sposób naturalny. Proces kształtowania rzeczywistości jest dla nas czymś naturalnym. Jest to podstawowa funkcja tej cząstki nieskończonej inteligencji, z której umiemy czerpać. Możemy więc rozwinąć ją i pełniej wykorzystać, o tyle pełniej, aby nasza rzeczywistość stała się bardziej postępową, ewolucyjną i pobudzającą do życia. Byłby to udoskonalony stan działania spontanicznie właściwego. Jest to też jedyny, przekonujący, /praktyczny sens „wyższych stanów świadomości”. Móc stale, świadomie tworzyć pozytywną rzeczywistość, oznacza osiągnąć wyższy stan świadomości.

Doszliśmy do wspaniałego wniosku; wynika z niego jasno, że do osiągnięcia wyższych stanów świadomości nie trzeba robić nic ponadto, co robimy na co dzień. Nasza inteligencja kształtuje rzeczywistość każdego dnia; my mamy to tylko ulepszać.

Gdy uważnie przyjrzymy się naszym poczynaniom, to okaże się, że ocena działania na podstawie rezultatów w rzeczy samej nie pomaga nam ustalić, czy było ono właściwe czy nie. Świadome stosowanie „właściwej” diety nie daje pewności, że nie zaskoczy nas choroba; obniża tylko ryzyko zachorowania. Poza tym nasze działania nie są

proste. Splatają się one ze sobą i są głęboko osadzone w złożonym ludzkim środowisku. Umysł świadomy nie jest w stanie wyrokować, czy każde wypowiedziane przez nas słowo przyczynia się do pokoju, współczucia, pomyślności i harmonii. Życie jest na to zbyt złożone i gdybyśmy mieli za każdym razem zastanawiać się i osądzać wszelkie poczynania, stałoby się to nie do zniesienia. (Dlatego właśnie szkoły pozytywnego myślenia i samoobserwacji są nadmiernie wyczerpujące dla świadomości.)

Ni słów, ni czynów nie da się cofnąć. Stąd, nawet gdybyśmy faktycznie mieli możliwość natychmiast ocenić, że działanie jest niewłaściwe, to i tak refleksja byłaby spóźniona. Stało się. Najwyraźniej jedynym sposobem właściwego mówienia i działania jest zdobycie tych umiejętności. Myśli, słowa i czyny muszą być rozpoczynane właściwie. Jeżeli są właściwe od samego początku, na poziomie jaźni, wtedy natura automatycznie kieruje potrzebne funkcje bliżej powierzchni. Gdy pianista chce grać Mozarta, zwyczajnie siada i gra. Zamiar jego, razem z umiejętnością, jaką wyrobił przez żmudne ćwiczenia, samoistnie tworzy pożądany skutek.

Wiemy już teraz dokładnie, dlaczego „jaźń” jest tak ważna w tworzenia zdrowia. Zamiar zapewnienia sobie zdrowia, szczęścia, miłości i każdego innego aspektu życia musi gdzieś powstawać. Zamiary uświadamiamy sobie w postaci myśli, lecz nie tam się one zaczynają. Ludzie różnią się między sobą; ich myśli mogą być jasne lub zmacone, głębokie lub płytkie, subtelne lub prymitywne. Niezależnie od tego, każdy, kto jest obdarzony inteligencją, tworzy rzeczywistość. Jest to proces inteligencji, dlatego musi zaczynać się tam, gdzie inteligencja bierze początek, mianowicie, na poziomie jaźni. Jaźń stanowi po prostu najbardziej uogólniony poziom inteligencji. Jeżeli nasze pragnienia mają zaistnieć jako rzeczywistość, muszą być życiodajne na poziomie jaźni.

Czy jaźń trzeba udoskonalać? Nie - z definicji wynika, że jaźń jest najogólniejszym poziomem inteligencji. Skoro inteligencja jest już nieskończona i zdolna sterować całym Wszechświatem, jak można ją ulepszać? Co trzeba ulepszać — wiemy już o tym doskonale — to powiązanie psychofizjologiczne z jaźnią. Inteligencja jest całkowicie elastyczna, a jednocześnie jest absolutnie nieugięta. Jeżeli skieruje się ją na jeden tor, to przepływa nim siłą nawyku dopóty, dopóki nie skierujemy jej na inny. Była już o tym mowa wcześniej. Jednakże wyrabianie jednego nawyku po drugim jest wielce nieskuteczne. Stosując zasadę „najważniejsze najpierw”, wprowadzoną w rozdziale 34, powinniśmy po prostu umieć nawiązać kontakt z poziomem jaźni, następnie zaś pozwolić inteligencji doprowadzić sprawę do końca.

Tak dokładnie dzieje się w procesie transcendowania. Medytujący osiągają niezwykle korzyści - wspominałem o nich w poprzednim rozdziale - lecz gdy naukowcy się o nich dowiadują, nie potrafią znaleźć na to uzasadnienia. Wydaje się, że medytując nic się nie robi. Coś jednak robimy. W Upaniszadach⁷ znajduje się słynne zdanie: „Poznaj to; znając to, znasz wszystko.” To właśnie daje transcendowanie: naprowadza świadomość na drogę ku jaźni, pozwala jej tę jaźń poznać, po czym natura dokonuje reszty.

Nasz mózg i ośrodkowy układ nerwowy z niezwykłą sprawnością, co sekundę, koordynują już miliardy funkcji fizjologicznych. Gdy od początku znajdują się w warunkach optymalnych, automatycznie skłaniają się do tego, aby pracować znacznie lepiej. Nasze najgłębsze przekonania, ustalone na poziomie świadomości zbiorowej, w pełni panują nad rzeczywistością, jaką akceptujemy za pomocą zmysłów. Mając od początku warunki optymalne, automatycznie wytworzą też rzeczywistość bardziej spójną, inteligentną i ewolucyjną. Takie jest wyjaśnienie w języku współczesnym tego, co wielkie tradycje mądrości przekazują od wieków, od czasu, gdy do ludzkości dotarła świadomość: poznaj siebie, a cała natura będzie twoja-

Zastanówmy się teraz nad procesem transcendowania bardziej dokładnie. Według opisu fizjologicznego jest to „stan czuwania przy obniżonej przemianie materii.” Oznacza to, że ciało odpoczywa, a umysł jest czujny. Fizjolodzy, którzy dokładnie przestudiowali proces medytacji, skłonni są zgodzić się, że transcendowanie zasługuje na miano odrębnego stanu świadomości. W czasie procesu medytacji ośrodkowy układ nerwowy działa inaczej niż w stanie czuwania, marzeń sennych bądź też snu. Różnice wyraźnie uwydatniają się, gdy analizuje się wyniki osób medytujących od dłuższego czasu. W czasie medytacji oddech ich jest znacznie płytszy niż w stanie czuwania, fale mózgowie wykazują ogólną koherencję właściwą tylko transcendowaniu, a stężenie dwutlenku węgla we krwi jest zdecydowanie różne od stwierdzanego przed medytacją. Tym samym potwierdza się to, co mówią starodawne teksty wedyjskie, mianowicie, że jaźń jest poza czuwaniem, snem i marzeniami sennymi.

Lecz co oznacza „poza”? Jednym z największych i najbardziej powszechnych nieporozumień co do procesu transcendowania jest to, iż odrywa nas on od rzeczywistości. Czasami używa się zwrotu „przekraczanie jaźni”, lecz jest on błędny. Proces transcendowania przybliża nas do jaźni, odwodzi od przypadkowych myśli i nawykowych reakcji stresowych. Zalecenie mędrców, żeby „opuścić jaźń i dotrzeć do Jaźni”, nie oznacza, że gdzieś po drodze porzuca się własną osobowość. Jaźń to nasza inteligencja. Wymiana jaźni na Jaźń oznacza zastąpienie naszego małego skrawka inteligencji inteligencją nieskończoną. Geniusz na przykład, to jaźń powiększona. Kiedy Maslow opisuje „boskie” uczucia ogarniające ludzi w czasie doznań szczytowych, stwierdza u nich całkowitą zmianę świadomości. Zachodzi ona, gdy mała inteligencja nagle uświadamia sobie, że zdolna jest do nieskończonego rozwoju.

Proces transcendowania myśli jest całkowicie mechaniczny. W technice Transcendentalnej Medytacji stosuje się specjalny, pozbawiony znaczenia dźwięk zwany mantrą, by pozwolić świadomości dotrzeć do bardziej subtelnych poziomów myślenia. Okazuje się, że dźwięk jako nośnik jest środkiem bardzo skutecznym. Świadomość zagłębia się w coraz subtelniejsze warstwy, dopóki wszelka myśl nie ulegnie transcendencji, nie znajdzie się poza rzeczywistością. W takim momencie świadomość, mówiąc językiem Maharishiego, osiąga stan czystej

⁷ Upaniszady – indyjskie teksty filozoficzne należące do Wed (przyp.red.).

świadomości, poziom jaźni. Innymi słowy, na każdym poziomie myśli istnieje odpowiadające mu połączenie psychofizjologiczne. Każde z nich stanowi swego rodzaju płaszczyznę, na której działają specyficzne struktury myślowe, powiązania nerwowe, zachodzą reakcje hormonalne itp.

Gdy świadomość wykracza poza powierzchniowe poziomy myślenia i postrzega siebie jako docierającą do poziomów subtelniejszych, wówczas na płaszczyźnie fizycznej tworzy się nowy sposób funkcjonowania umysłu i ciała. Myśl jest zaledwie wierzchołkiem góry lodowej; na szerzej pojętą rzeczywistość składają się miliardy skoordynowanych procesów fizjologicznych. Gdy świadomość w końcu osiąga stan ciszy, czyli czystej świadomości, połączenie umysłu i ciała działa optymalnie - znika wszystko, co było przypadkowe lub stresujące. W tym stanie ośrodkowy układ nerwowy może rzeczywiście uwolnić się od stresów, ponieważ nie mają już fizjologicznego wsparcia. W tej warstwie jaźni organizm automatycznie dąży do możliwie najsprawniejszego funkcjonowania, taka jest bowiem skłonność przepływu inteligencji wywodząca się z samej jej natury.

Innymi słowy, świadomość jest w całej pełni odbiciem aktywności naszego układu nerwowego; odbicie to jest za każdym razem inne, tak, jak inna jest każda myśl. To, co nazywamy „wyższym stanem świadomości”, też zapewne należy do odrębnej warstwy funkcjonowania mózgu, w przeciwnym razie nie dałoby się tego ustalić, nie zaistniałoby fizjologicznie. Właściwie wszystko, co zachodzi w czasie procesu transcendowania, musi mieć swój odpowiednik fizjologiczny, inaczej nie byłoby realne. Umysł po prostu sam by się oszukiwał. Ilekroć mówimy, że świadomość się poszerza, czy też że inteligencja znalazła nowy szlak przepływu, zawsze oznacza to, że jakiś realny proces faktycznie zachodzi.

Dodam jeszcze, iż technika TM nie jest oczywiście jedynym sposobem transcendowania. Proces ten sięga początków ludzkiej świadomości i na przestrzeni wieków zachodził spontanicznie u nielicznych utalentowanych jednostek. Stąd Maslow mógł włączyć doświadczenie transcendowania w przeszłości do swych ostatnich badań na temat doznań szczytowych. Technika TM jest skuteczna, łatwa, uporządkowana i niezawodna w każdym przypadku. Nie jest związana z żadną religią i wszystkie jej etapy są dokładnie naukowo udokumentowane. Są to powody, dla których usilnie ją polecam. W trakcie naukowego opracowywania tej książki nie znalazłem nic równie godnego polecenia.

Poza transcendowanie: wyższe stany świadomości

Każdy stan świadomości tworzy nową rzeczywistość. Każdy z nich jest płaszczyzną współdziałania umysłu i ciała; każdy z nich mobilizuje zarazem inny aspekt nieskończonej inteligencji. Ośrodkowy układ nerwowy ma nieskończone zdolności przystosowywania się, dzięki czemu nasza inteligencja może - w zależności od sytuacji - pewne swoje role przytłumiać, a inne uaktywniać. Gdy śpimy, nasza inteligencja uaktywnia biochemizm snu, gdy czuwamy, uaktywnia jakiś inny biochemizm. Możliwości jej są nieograniczone, choć w każdej poszczególnej chwili nie wszystkie się ujawniają. Nie są one nierealne, są po prostu niewidoczne. Wielki psycholog amerykański William James tak pisał o alternatywnych stanach świadomości: „wystarczy właściwy bodziec, a ukazują się w całej pełni”.

Widać to dokładnie, gdy transcendowanie staje się głębokim nawykiem. Wprowadza ono nowe stany świadomości, wnoszące zupełnie odmienne realia, tak odmienne, jak czuwanie, marzenia senne i sen. Są to trzy stany świadomości. Świadomość transcendentalną, osiąganą poprzez medytację, można by nazwać czwartym stanem. Jest to ten cichy stan samoświadomości, w którym aktywność mózgu jest w pełni koherentna i bez wysiłku zharmonizowana z organizmem po to, aby spowodować przepływ czystej inteligencji. Dlatego, ogólnie mówiąc, jest on u każdego taki sam, w tym sensie, w jakim u każdego takie same są marzenia senne i taki sam jest sen. Oczywiście wszyscy mamy różnego rodzaju marzenia senne i nikomu nie śni się dwa razy to samo, można się zatem spodziewać podobnej różnorodności przy doznawaniu transcendencji. Nie przeżywa się tego dwa razy dokładnie tak samo, a jednak ogólne zarysy są jednakowe, gdy mamy na uwadze połączenia psychofizjologiczne.

Jeżeli transcendowanie praktykuje się systematycznie przez pewien czas (jego długość, w zależności od osoby, jest bardzo różna), świadomość ta nadal utrzymuje kontakt z jaźnią podczas pozostałych trzech stanów świadomości. Gdy fale mózgowe medytującego mierzy się przy użyciu EEG, okazuje się, że utrzymują one koherencję charakterystyczną dla transcendowania nawet podczas stanu czuwania, marzeń sennych i snu. Na tym właśnie polega dobroczynne działanie transcendowania; jego skutki fizjologiczne w ośrodkowym układzie nerwowym utrzymują się nawet po zakończeniu dwudziestominutowej medytacji. Oznacza to, że inteligencja przedkłada ten stan nad inne. Wyraża się to w postaci uczucia jasności, otwartości, wewnętrznego spokoju i większej żywotności, utrzymujących się podczas aktywności.

Według zgodnej z długą tradycją terminologii Transcendentalnej Medytacji ten nowy stan określa się mianem świadomości kosmicznej. Słowo „kosmiczna” oznacza tutaj „całkowita”, czyli „uniwersalna” i podkreśla, iż transcendowanie w pełni nas przeniknęło. Jest to stan, w którym po raz pierwszy aktywizuje się nieograniczony przepływ uniwersalnej inteligencji. Transcendowanie przygotowało pole działania; w świadomości kosmicznej zaczyna toczyć się życie w całej pełni.

Fizjolodzy istotnie potwierdzają, że świadomość kosmiczna jest bardzo swoista i można ją uznać za piąty stan świadomości. Jak już wspominałem, koherencja fal mózgowych utrzymuje się przez całą dobę, ale zachodzą też inne zmiany biologiczne. Podnosi się poziom aminokwasu fenylalaniny we krwi, zmniejsza się zaś ilość wydzielanych z nadnerczy hormonów stresu, takich jak kortyzol. Zachodzi też wiele współzależnych zmian dotyczących hormonów wydzielanych z przysadki, w tym hormonu stymulującego tarczycę, hormonu wzrostu i prolaktyny. Naukowcy mają nadzieję, że w miarę zwiększania się liczby osób rzeczywiście osiągniętych stan

świadomości kosmicznej, badania być może ujawnią nowe substancje, do tej pory tłumione przez stresy; wydaje się to realne. Połączenia psychofizjologiczne objęłyby wówczas wyższe stany świadomości.

Świadomość kosmiczna to kres naszych poszukiwań jaźni. Osiągnąwszy ten stan można tworzyć własną rzeczywistość. Szlaki nieskończonej inteligencji są całkowicie uporządkowane, natura zaś gotowa do działania. Wszelkie myśli - współczujące, kochające, pełne nadziei i samospełnienia - przekładają się na życie codzienne. Życie staje się wartościowe i harmonijne. Głębia świadomości, z całą swą żywotnością i siłą twórczą, dociera na powierzchnię życia. Każde działanie jest działaniem spontanicznie właściwym. Każde pragnienie kieruje się ku najwyższemu celom życia; stąd też, w myśl zasady „najważniejsze najpierw”, wystarczy wyrazić pragnienie, a natura dokona reszty. Być w stanie świadomości kosmicznej to tworzyć życie za pomocą własnej, pełnej inteligencji.

Trzeba zdawać sobie sprawę, że jest to konieczność. Nasze dobre chęci i dodatnie emocje nie wystarczają do utworzenia prawdziwie wartościowej rzeczywistości. Na poziomie świadomości zbiorowej, wszyscy godzimy się na strach, nienawiść, wojnę, chorobę, cierpienie i śmierć. Taką rzeczywistość odziedziczyliśmy i z tym dziedzictwem żyjemy na co dzień. Jak tego dowiedliśmy na licznych przykładach w naszej dyskusji, zmiana możliwa jest tylko na poziomie jaźni. Jeśli życie ma toczyć się na wyższej płaszczyźnie, trzeba tę *płaszczyznę odnaleźć*. Istnieje ona w naszych umysłach i w naszym organizmie. Jest szansą na świadomość kosmiczną.

Nie ma dzisiaj nic ważniejszego dla ludzkości niż zrozumienie, że każdy może ten stan z łatwością osiągnąć. Wszyscy już tworzymy rzeczywistość. Teraz wystarczy nieznacznie przesunąć punkt ciężkości. Przeprowadzimy to, bez wysiłku, poprzez proces transcendowania i w ten sposób stworzymy rzeczywistość godną miana człowieczej. Nasze codzienne poczynania nie są jeszcze właściwe; świadczy o tym częste występowanie nowotworów i chorób serca, naszych cichych zabójców. Ci, których te choroby dotyczą, nie nabywali ich świadomie. Przyjęli normalny styl życia, będący udziałem całego ich otoczenia, a jednak wiele z ich codziennych zachowań jest zwyczajnym samobójstwem. Nie dociera to do ich świadomości. Nikt nie poczuwa się do odpowiedzialności za chorobę, a tym bardziej za ludzkie cierpienie i za wojnę. Działamy po prostu z własnego poziomu świadomości; odnosi się *to do* każdego człowieka, niezależnie od tego, czy uważamy, że jego postępowanie jest słuszne, czy niesłuszne, dobre czy złe.

Właściwie nasza ocena własnego postępowania nie ma absolutnie żadnego znaczenia. Robimy to, co nam świadomość dyktuje ze swego poziomu. Jeżeli chcemy naprawdę zmienić swoją egzystencję, musimy zmienić poziom świadomości. *Musimy*. Mówienie, myślenie, dyskusowanie, oczekiwanie, modlenie się o lepsze życie zaspokajają tylko płytkie warstwy umysłu, i to z trudem. Gdy zachodzi prawdziwa zmiana, jest ona realna; nie jest to kwestia nastroju. Nie ma nic wspólnego z pilnowaniem własnych spraw, ani z panowaniem nad własnymi odruchami, nawet jeśli bardzo się staramy. Są one naszą rzeczywistością. Doprawdy, tylko pragnienia prowadzą do świadomości kosmicznej.

Pragnienie daje początek rzeczywistości. To, czego pragniemy, jest po prostu tym, co chcemy robić. Pragnienia są impulsami inteligencji przenikającymi do naszej świadomości, i dlatego wystarczy nimi się kierować. W każdej chwili przewodzą nam pragnienia. Tak więc wracamy do sprawy zasadniczej: to czego pragniemy i co sprawia nam przyjemność, powinno też być dla nas dobre. A zapewni to jedynie świadomość kosmiczna.

Proces idealnego zharmonizowania umysłu z ciałem można przyspieszyć. Przy uczeniu się transcendowania układ nerwowy osiąga stan, w którym myślenie staje się o wiele bardziej sprawne. Impulsy myśli mogą wznieść się bezpośrednio do poziomu działania. W ten sposób pragnienie natychmiast się spełnia. Właściwie wszelkie światłe myśli tak powstają -sprawnie i bez przeszkód; bez starć w postaci stresów, czy przeciwnych impulsów. Tak udoskonalone myśli zwa się w sanskrycie *sidhis*, a ich opanowanie ćwiczyć można jeszcze zanim umysł osiągnie stan oświecenia.

Sidhis faktycznie umożliwiają działania w sferze transcendencji, poruszanie się po niej. Jest to udoskonalony proces transcendowania i jak sam się przekonałem, niezmiernie pożyteczny (od kilku lat stosuję program TM-Sidhis, będący naturalnym uzupełnieniem techniki Transcendentalnej Medytacji), ponieważ jednak znajomość transcendowania jest absolutnie konieczna do tego, by te udoskonalone myśli miały jakikolwiek sens, opiszę ten program osobno. Tymczasem, aby wykazać, jak dalece wzajemne działanie ciała i umysłu można poszerzyć, wspomnę tylko, że *sidhis* służą rozwojowi uczuć pozytywnych, takich jak miłość i współczucie; wysubtelniają wszystkie zmysły, co pozwala bezpośrednio cieszyć się przyrodą w najwyższym stopniu; wpływają uspokajająco na przemianę materii poprzez kontrolę oddechu i innych funkcji organizmu; pomagają znaleźć oparcie w naturze we wszelkich przedsięwzięciach. *Sidhis* są techniką przyszłości dla każdego, kto opanował transcendowanie.

Po oświeceniu

Tak, jak transcendowanie jest warunkiem wstępnym dotarcia do świadomości kosmicznej, tak świadomość kosmiczna jest warunkiem wstępnym osiągnięcia wyższego stopnia ewolucji. Stąd wywodzą się wyższe stany świadomości. Nie poświęcę im wiele czasu, lecz są to najwyższe poziomy doświadczenia człowieka. Ci, którzy je osiągają, przewodzą ludzkości. I to od nich wywodzi się wszystko, co w człowieku godne i szlachetne. Jeżeli nastawiamy świadomość w taki sposób, że choroba, cierpienie i śmierć staje się złym snem, czymś nierealnym, niegodnym człowieka, wyższe stany ludzkiego życia okażą się czymś naturalnym. Są porą wiosny, a u nas ciągle trwa zima.

Gdy procesy fizjologiczne utrwala w sobie świadomość kosmiczną, powiemy, że są oświecone. W sensie dosłownym, nic się złego już w nich nie kryje. Różne stresy i zaburzenia wpływające na nieprawidłowe działanie inteligencji i powstawanie chorób zostaną usunięte. Tam, gdzie niegdyś była ciemność, zapanuje światłość, czyli

po prostu inteligencja. W najlepszych chwilach miłości, szczęścia, zdrowia już jesteśmy oświeceni. Po rozciągnięciu tych chwil w czasie na codzienną rzeczywistość osiągniemy świadomość kosmiczną. Do oświecenia nie są nam potrzebne żadne nowe umiejętności; wystarczy pozwolić naturze przetrzeć szlak dla połączeń umysłu i ciała tak, by mogły możliwie najskuteczniej działać.

Maharishi Mahesh Yogi pięknie opisuje wyżyny normalnej egzystencji człowieka. W szóstym stanie świadomości, o jeden stopień wyższej od świadomości kosmicznej, „osiągamy zdolność postrzegania najsubtelniejszych wartości względnych na powierzchni każdego przedmiotu, zachowując jednocześnie niczym nieograniczoną świadomość”. Nazywa się to udoskonaloną świadomością kosmiczną. Osiągnąwszy świadomość kosmiczną nasza świadomość dokonała przełomu, a z czasem, kiedy już się to udoskonali, wszystko co widzimy, słyszymy, wachamy, czego smakujemy i dotykamy, wszystko to stanie się nadzwyczaj piękne. W siódmym stanie świadomości, „każda rzecz postrzegana jest w swej nieskończonej wartości, a przepaść pomiędzy tym, który poznaje, i przedmiotem poznania zostaje usunięta. Poznanie jest całkowite i dogłębne”. Maharishi nazywa to świadomością jedności i dodaje, „Poza tym stanem zjednoczenia dalszy rozwój nie istnieje, ponieważ zarówno ten, kto postrzega, jak i przedmiot percepcji osiągnęły tę samą, nieskończoną wartość.” W jedności zaczynamy cieszyć się pełnią życia; jest ona realna na co dzień.

Brak wiedzy o istnieniu tych możliwości był ogromnie dla życia krzywdzący. Teraz, gdy o nich wiemy, byłoby jeszcze bardziej krzywdzące trwać przy dotychczasowych realiach, z ich ciągłymi zagrożeniami -tak, jak gdyby były trwałe. Stare realia nie są trwałe. Zmieniają się na poziomie świadomości zbiorowej i ustępują czemuś, co jest zupełnie nowe i znacznie lepsze. Przekonamy się o tym w ostatnim rozdziale, który daje wyobrażenie o jedności.

37. Jedność jest wszystkim i wszystko jest jednością

W każdej kropli soków zawiera się pełna wartość całego drzewa

MAHARISHI MAHESH YOOI

Zobaczyć świat w ziarenku piasku,
Niebiosa w jednym kwiecie z lasu.
W ściśniętej dłoni zamknąć bezmiar,
W godzinie - nieskończoność czasu.

WILLIAM BLAKE, Poezje wybrane

(przełożył Zygmunt Kubiak)

Rzeczywistość istnieje, ponieważ na nią przystajemy. Ilekroć rzeczywistość się zmienia, zmianie ulega też nasza na nią zgoda. W historii nauki nazywa się to zmianą paradygmatu. Teoria paradygmatów została po raz pierwszy sformułowana przez znanego profesora historii nauki, Thomasa Kuhna w książce *The Structure of Scientific Revolutions*, w której przedstawił paradygmat jako strukturę naukową, objaśniającą rzeczywistość. Struktura ta niczym parkan ogradza wszystkie fakty naukowe danej chwili; jest ucieleśnieniem bieżącego poglądu na świat. Na przykład, do roku 1453 wszyscy zgadzali się, że Słońce wschodzi na wschodzie i zachodzi na zachodzie. Pogląd ten potwierdzały zmysły i wszelkie wydarzenia komentowane przez naukę były z tym faktem zgodne. Jednakże w XV wieku nastąpiła zmiana. Obserwatorzy zaczęli zauważać nowe wydarzenia w naturze. Ponieważ natura jest nieskończona i wszechobecna, poprawniej byłoby stwierdzić, że zauważono teraz rzeczy niegdyś niedostrzegane lub niechętnie postrzegane. Kiedy Kopernik postawił hipotezę, że to nie Słońce przesuwa się po niebie, lecz Ziemia obraca się wokół Słońca, nastąpiła rewolucja - stary paradygmat został odrzucony.

Rewolucja to właściwe słowo na określenie tego procesu, jako że wszystko, co dawna rzeczywistość przedstawiała, musiało być ponownie interpretowane. Coś z tym kramem trzeba było zrobić, wymagał on uporządkowania. Należy przy tym rozumieć, że nikt świadomie nie dążył do zmiany paradygmatu. Analizując dokładnie przeszłość widzimy, iż teorie Kopernika, Galileusza i Newtona wniosły niezmiernie interesującą i bogatą rzeczywistość. Ludzie im współcześni byli innego zdania; każdy, kto uznawał powszechnie przyjęte zasady, i poważnie do nich podchodził, szczerze przeciwstawiał się „nowej nauce”.

Paradygmat nie jest sam w sobie faktem, lecz koncepcją. Po to, by zmienić rzeczywistość, koncepcja musi być uznana za słuszną, a to może nastąpić tylko na poziomie świadomości zbiorowej. Prym wiodą geniusze tej miary co Newton i Einstein - można by powiedzieć, że oni przyspieszają powstanie nowej rzeczywistości, ale jeżeli ma ona być zaakceptowana jako coś „realnego”, to muszą wszyscy za nimi podążyć. Dziś, ponad pół wieku po powstaniu ogólnej teorii względności, jej przesłanki nie są powszechnie znane. Jeszcze przed piętnastu laty uważano, że względność jest pojęciem zbyt trudnym dla uczniów szkół średnich i nawet sami nauczyciele fizyki często mieli o niej zaledwie wyobrażenie. A jednak jest ona realna. Rzeczywistość jest tym, na co się godzimy. Każdy, kto patrzy na naturę oczami Einsteina i następnych dwóch generacji nowych fizyków, ten rozumie, że nastąpiła wielka zmiana, w wyniku której runę w końcu wszystkie powszechnie panujące poglądy.

Natura jest nieskończona i dlatego żaden paradygmat naukowy nie jest w stanie jej w pełni wyjaśnić. Z chwilą, gdy zmienimy nasze spojrzenie na rzeczywistość, okaże się, że natura może nam ofiarować dużo więcej. Trzeba jasno zrozumieć, że rzeczywistość może się zmieniać, ilekroć nasze spojrzenie na naturę i jej nieskończone możliwości zacznie się tej zmiany domagać. Na ogół nie bierze się tego pod uwagę. Na przykład pogląd, iż Ziemia naprawdę obraca się wokół Słońca, a nie na odwrót, uważa się za niezbitą prawdę.

W rzeczywistości jest to wyłącznie sprawa perspektywy. Zarówno Ziemia, jak i Słońce, zawieszono są w pustej przestrzeni. Ruchy ich są częścią większego ruchu rotacyjnego naszej Galaktyki, sama zaś Galaktyka z ogromną szybkością ucieka od źródła Wielkiego Wybuchu.

To, czy wierzymy, że Ziemia porusza się wokół Słońca, czy też, że Słońce krąży wokół Ziemi zależy od tego, gdzie stoimy, czego chcemy się dowiedzieć i jak się do tego zabieramy. W średniowieczu astrologowie interesowali się głównie sprawami, które były dobrze zrozumiałe przy umieszczeniu Ziemi w centrum ich map astrologicznych. Jeżeli jednak chcemy być bardzo dokładni, lepiej i prościej będzie wyrysować Układ

Słoneczny ze Słońcem w centrum, wtedy bowiem wszystkie planety poruszają się będą wokół niego po regularnych orbitach eliptycznych. Według starego systemu planety musiały cofać się i wykonywać tak zwany „ruch wsteczny”. Patrząc na nocne niebo wydaje nam się, że planety ten właśnie ruch wykonują. Taka była rzeczywistość starego systemu i po dziś dzień wyczytujemy to na mapach astrologicznych.

Nie akceptujemy faktów, które nie pasują do naszego widzenia świata. Czasami dowiadujemy się, a nawet sami obserwujemy, że nowotwór złośliwy samorzutnie się cofnął, że można być umysłowo sprawnym, mimo iż została usunięta część mózgu, że ktoś umysłowo upośledzony, bez pobierania nauki, może sięgnąć i zagrać koncert fortepianowy Czajkowskiego, że ktoś umysłowo niedorozwinięty potrafi w jednej chwili wykonać zawile obliczenia matematyczne, czy też że człowiek może chodzić po rozżarzonych węglach (to tylko kilka ciekawych przykładów opublikowanych w ostatnich latach). Wydarzenia te ciągle nie są dla nas realne, gdyż brak nam do tego podstaw. Podstawy te to, po pierwsze, nowe wyjaśnienia tych faktów, lepiej uzasadnione niż dotychczas oraz, po drugie, zmiana w świadomości zbiorowej, zdolna w pełni tworzyć nową rzeczywistość.

Zmierzam do tego, iż zdrowie doskonałe jest realne dla każdego, że każdy może poszerzyć swój udział w nieskończonej inteligencji. Cokolwiek umysł człowieka potrafi sobie wyobrazić, to umysł człowieka może osiągnąć. Rozległy obszar natury, dotąd nie wyjaśniony przez panujący obecnie światopogląd i przez naukę współczesną, wkrótce się odsłoni. Gdy to nastąpi, świadomość zbiorowa odkryje przed człowiekiem rzeczywistość znacznie bogatszą niż ta, jaką znał do tej pory. Jest to doprawdy jedyny powód, dla którego ludzkość, zbiór indywidualnych umysłów, zmienia swoje spojrzenie na rzeczywistość; możliwość rozwoju jest nam przynależna. Nasze umysły są nieodłączną częścią natury i dlatego mamy swój udział w jej ewolucji, w sile, która sprawia, że wszystko w naturze rozwija się, by ujawniać nieskończone możliwości inteligencji.

To zrozumiałe, że każdy nowy paradygmat wywołuje sprzeciw. Każdy paradygmat wyjaśnia wszystko. Nasz obecny paradygmat zakłada na przykład, że jest „niemożliwe”, by wewnętrzna rzeczywistość człowieka i zewnętrzna rzeczywistość świata w pełni z sobą harmonizowały; my go akceptujemy. Nowy paradygmat również wyjaśni wszystko, a poza tym wyjaśni *więcej*. Oto niektóre oznaki tych zmian i sprawy, które doczekają się wyjaśnienia:

1. Gdy pewną liczbę szczurów doświadczalnych wdroży się do nowego zadania, na przykład, nauczy się je przebiegać przez zawile labirynty, jak stwierdzają niektórzy badacze, szczury w innych częściach świata wykonują to samo zadanie znacznie łatwiej. Szczury owe nie są powiązane genetycznie z pierwszą grupą; są to po prostu szczury nie mające żadnego fizycznego kontaktu ani sposobu porozumiewania się z grupą eksperymentalną. Wydaje się, że są bardziej pojętne tylko dlatego, że pierwsza partia szczurów już się tego zadania wyuczyła.

2. Jeszcze bardziej fascynująca jest historia małp japońskich, żyjących w warunkach naturalnych na wyspie Koshima, z dala od głównych wysp Japonii. Ta naukowa opowieść stała się dość znana za sprawą biologa angielskiego, Lyalla Watsona, który opisał ją w swej książce *Lifetide*. (Napisał on szereg urzekających książek o wydarzeniach w przyrodzie będących wyzwaniem dla świata nauki.)

Tuż po II wojnie światowej naukowcy japońscy, prowadzący badania nad tymi stadami małp pozostawili na plaży ulubione przez nie słodkie ziemniaki. Jednakże pokrył je piasek i małpy nie mogły ich jeść. Później, w roku 1952, pewna młoda małpka, samiczka zwana przez naukowców Imo, wpadła na pomysł znoszenia ziemniaków do strumienia i tam je obmywała. Znalezienie takiego oryginalnego rozwiązania wymagało inteligencji, którą Watson nazywa geniuszem, porównywalnym z odkryciem przez człowieka koła. Pozostałe młode małpki obserwowały Imo, pojęły o co chodzi i wkrótce wiele z nich też myło swoje ziemniaki.

Po pewnym czasie wszystkie młode małpki -myły brudne pożywienie, choć - co ciekawe - dorosłe, co najmniej pięcioletnie osobniki robiły to tylko wtedy, gdy bezpośrednio naśladowały młodsze małpki. Jesienią owego roku wiele małp na wyspie Koshima myło swoje pożywienie, teraz już w morzu, jako że „geniusz” stada, Imo odkryła, iż słona woda nie tylko obmywa pokarm, ale dodaje mu smaku. Według oceny Watsona, postępowało tak 99 małp. Aż pewnego wieczoru nauczyła się tego setna małpka. Oto jak Watson opisuje niezwykle zjawisko, jakie potem zaobserwował:

Przystąpienie do tego setnej małpy było, jeśli chodzi o liczbę, przekroczeniem swego rodzaju progu, było w jakimś sensie przełomem, od tego bowiem wieczoru robiły to prawie wszystkie małpy w tym stadzie. Co więcej, nawyk ten, jak się zdaje, przeskoczył naturalne bariery i samorzutnie - niczym kryształ gliceryny w zapieczętowanych laboratoryjnych słojach - pojawił się w stadach na innych wyspach i na lądzie stałym w Takasakijama.

W myśl teorii ewolucji Darwina i jej wersji zmodernizowanej przez genetyków, rzecz taka nie jest możliwa. Jak można samorzutnie przekazać jakąś cechę gatunkowi tej samej generacji, w dodatku jednocześnie i w kilku oddalonych od siebie miejscach? Wspomniana przez Watsona gliceryna w słojach jest takim samym przykładem. Tutaj nowe zachowanie nie było nawet wyuczone przez gatunek żyjący. Spowodowanie krystalizacji gliceryny jest

niezmiernie trudne, a jednak, po pierwszej udanej próbie gliceryna samorzutnie skryształizowała się w szczelnie zamkniętych słojach w innych laboratoriach. Tak, jak w „fenomenie setnej małpy” i tutaj inteligencja oddziaływała na samą siebie, przeskakując bariery tego, co „niemożliwe”. Tymczasem takie jest właśnie naturalne zachowanie inteligencji - wpływa na siebie, sama sobą, poprzez siebie. Nie zna żadnych absolutnych granic. Inteligencja oczywiście nie przeskakuje ich beładnie. W pełni szanuje własne ścieżki, ale wie też, jak otwierać nowe. Tworzy nowe realia, gdy zachodzi taka potrzeba.

Komentując omawianą przez nas świadomość zbiorową, Watson wypowiedział znaczącą uwagę: „Być może, gdy wystarczająco wielu z nas uważa, iż coś jest prawdziwe, to staje się ono prawdziwe dla wszystkich”. Einstein mówił bardzo podobnie o swoich ideach zawartych w teorii względności.

3. Jeżeli świadomość zbiorowa jest realna, to powinniśmy móc coś z jej pomocą osiągać. Mając to na uwadze, organizacja Transcendentalnej Medytacji przeprowadziła doświadczenia, by dowiedzieć się, czy świadomość zbiorową da się pobudzić i sprawić, aby pomagała lepiej żyć. Rezultaty tych eksperymentów są fascynujące, ponieważ dostarczają autentycznych dowodów na istnienie nowego paradygmatu. Dotychczas przeprowadzono kilkadziesiąt eksperymentów, przytoczę tu wyniki tych najciekawszych.

Z badań opublikowanych w roku 1976 przez psychologa dr Candace Borlanda wynika, że kiedy w jakimś mieście rozpoczyna medytację 1% mieszkańców, to automatycznie następuje tam spadek wskaźnika przestępczości. Dotyczy to 11 miast amerykańskich, w których udokumentowano, że 1% ludności opanował technikę TM. Spadek przestępczości wyniósł tam aż 16%, podczas gdy w podobnych miastach -jak zresztą w całej Ameryce w owym czasie - wskaźnik przestępczości wzrastał. Badanie to było wielokrotnie powtarzane w setkach miast i miasteczek, zawsze z podobnym rezultatem.

W roku 1979 na Uniwersytecie Massachusetts w Armherst zebrała się liczna grupa medytujących techniką TM. W czasie sesji odbywały się tam w określonych porach dnia medytacje grupowe. Fizjodzy z Międzynarodowego Uniwersytetu Maharishiiego w Iowa mierzyli tam czynność mózgu osób medytujących w tym samym czasie (mowa o zaawansowanej technice TM-Sidhis) Nie mając żadnego kontaktu z grupą w Armherst, nie znając pory medytacji tamtej grupy, medytujący w Iowa wykazywali zwiększoną koherencję fal mózgowych dokładnie wtedy, gdy grupa w Armherst zaczynała swoją medytację. Takiej zgodności fal mózgowych nie odnotowano ani przed, ani po tych właśnie porach dnia..

Zimą roku 1983, bardzo duża grupa medytujących, licząca około 7500 osób, zebrała się na konferencji w Iowa, gdzie między innymi odbywały się medytacje grupowe TM, oraz zaawansowane medytacje techniką TM-Sidhis. Socjologowie przestudiowali wtedy kilkanaście zmiennych, mogących oddziaływać na poziom świadomości zbiorowej. Stosując sprawdzone, nowoczesne metody statystyczne stwierdzili oni występowanie pewnych godnych uwagi zmian. Dokładnie w tym czasie poprawiła się sytuacja na rynku papierów wartościowych; po miesiącach stagnacji nastąpiło znaczne ożywienie, akcje szły ostro w górę aż do ostatniego dnia konferencji. Z chwilą, gdy medytacje grupowe 7500 osób zakończyły się, na tymże rynku nastąpił równie gwałtowny spadek. Zmieniły się też inne wskaźniki, choć nie tak wyraźnie. Odnotowano mniej wypadków samochodowych, mniej przyjęć do szpitali, zmniejszył się wskaźnik przestępczości, w dziennikach nie tak często pojawiały się informacje o konfliktach międzynarodowych.

Rezultaty te wydają się niewiarygodne, dopóki nie zrozumiemy, iż rzeczywistość kształtuje się na poziomie świadomości zbiorowej. Wówczas wyniki te stają się wielce obiecujące i dają szansę tworzenia wartościowej i postępowej rzeczywistości. W ciągu ostatnich 15 lat podobne wyniki uzyskano w dziesiątkach eksperymentów testujących wpływ medytacji na krajowy wskaźnik przestępczości, konflikty zbrojne, wypadki samochodowe, występowanie chorób i różne inne wydarzenia wpływające na jakość życia. Według obowiązującego paradygmatu, są to zmienne zupełnie z sobą nie powiązane. Nie ma żadnego powodu, dla którego miałyby one jednocześnie i samorzutnie ulegać poprawie, podobnie jak brak jest uzasadnienia, by wiązać tę poprawę z medytacją grup ludzi w oddalonych od siebie miejscach.

Tymczasem powód istnieje - inteligencja jest jedna. Jeśli inteligencja indywidualna może spontanicznie wpłynąć na czyjeś wyleczenie, wnieść więcej pogodnych, pełnych miłości myśli, usunąć wewnętrzny stres i nastawić umysł na postawy pozytywne, to tego procesu nic nie powstrzyma — jego zasięg będzie coraz większy. Rzeczywistość mamy wspólną i to co jest rzeczywistością jednostki, jest rzeczywistością ogółu. Na poziomie świadomości zbiorowej wszyscy akceptujemy tę właśnie jedyną rzeczywistość. Jest to konieczne, gdyż można ją stwarzać wyłącznie poprzez wspólną inteligencję, inaczej by tej rzeczywistości nie było. Inteligencja jest jedna, tylko przejawia się na nieskończenie różnorodnych szlakach.

Nowy paradygmat powstaje z wielu różnych źródeł. Wspomnieliśmy już o nowej fizyce, która zapoczątkowała zmianę paradygmatu wprowadzając teorię względności. Niektórzy fizycy opowiadają się za tym, by uznać świadomość zbiorową za jedyną hipotezę mogącą uczynić zrozumiałym ten Wszechświat, który postrzegamy i który uznajemy za realny. Biolog brytyjski, dr Rupert Sheldrake, prowadzi pionierskie badania nad „ukrytą siłą”, która mogłaby wytłumaczyć takie sprawy jak fenomen setnej małpy. Uważa on, iż zmiany w strukturze roślin i zwierząt mogą de facto powstawać na poziomie bardziej subtelnym niż poziom DNA. Innymi słowy, zamiast opierać się tylko na fizycznej strukturze genów, bada on ich cechy abstrakcyjne, czyli informację przez nie kodowaną. Geny, jak wiemy, nie są czymś tylko fizycznym; przekazują one nagromadzoną wiedzę o całej ewolucji. Dr Sheldrake utrzymuje, że istnieją pola informacji, które właśnie nadają życiu kształty, jakie postrzegamy. Te „pola morfogenetyczne” kształtują życie, zanim przybierze ono swój kształt fizyczny. W istocie reprezentują one „myśli” samej natury.

Koncepcja pola jest w nowej fizyce podstawą wielu rozważań. To, co niegdyś uważano za oddzielne elektrony, lub oddzielne fale świetlne, teraz postrzega się jako przejawy nieskończonych pól. Pola te są „realną” rzeczywistością; to, co dostrzegamy, to tylko lokalne wydarzenia w tych polach. Sheldrake rozszerza koncepcję pola na biologię, a badający TM wprowadzają tę koncepcję w sferę ludzkiej świadomości. Tak właśnie rozszerza się paradygmat, obejmując kolejne dziedziny, dopóki wszystko, co się rozpadło, nie znajdzie się w jego zasięgu.

Dlaczego świadomość miałaby być polem? Badający TM - dr R.Keith Wallace, dr Michael Dillbeck i dr David Orme-Johnson, wysunęli koncepcję pola świadomości, by wyjaśnić wyniki wspomnianych tu eksperymentów. Jak mogą dwa mózgi oddziaływać na siebie na odległość? Jak może medytacja małych, czy też dużych grup wpływać na spadek wskaźnika przestępczości? Uzbrojeni w setki rzetelnych wyników badań naukowcy zajmujący się TM odczuli potrzebę wyjaśnienia ich i skorzystali z nowego paradygmatu. Jeżeli pojmujemy świadomość ludzką jako nieskończone pole, którego lokalnym wyrazem jest każdy poszczególny człowiek, wówczas wiarygodne staje się zjawisko, że jedna część pola może oddziaływać na drugą. Tak dokładnie wygląda działanie pól w fizyce. Kompas w dowolnym miejscu pola magnetycznego Ziemi automatycznie ustawi się w tym polu tak, że wskaże północ. A zatem, jeżeli proces transcendowania pozwala indywidualnie doprowadzić umysł do równowagi i osiągnąć stan maksymalnej koherencji mózgu, logiczne wydaje się, że skutki tego być może odczują także inne umysły. „Ukryta siła” w polu świadomości nadaje kształt owym skutkom, które następnie pojawiają się w postaci rzeczywistości. Siła przestaje być czymś tajemniczym z chwilą, gdy zrozumiemy, że jest nią świadomość. Świadomość, torując inteligencji drogę na poziomie jaźni, sprowadza dobroczynne skutki medytacji. Na szerszej płaszczyźnie wywołuje dobroczynny wpływ na większy obszar inteligencji, jakim jest społeczeństwo.

Prowadzący badania nad TM nazwali ogólny wpływ, jaki wywiera medytacja, efektem Maharishiego. Maharishi Mahesh Yogi w swych naukach o świadomości jako pierwszy przewidział, że proces transcendowania może powodować zmiany na odległość. Jest to najważniejsza cecha efektu pola. Przewidział on również, że do wywołania tego efektu wystarczy niewielka grupa ludzi. Podstawą tych domysłów raz jeszcze była fizyka, w której dobrze znane są przypadki, kiedy to przy zmianie niewielkiej ilości cząstek uzyskiwano zmianę całości. Na przykład, jeśli namagnetyzuje się 1 % atomów w sztabce żelaza, pozostała część sztabki też się magnetyzuje. To samo dotyczy reakcji chemicznych; wystarczy, że zareaguje 1% roztworu, a prawie natychmiast następuje reakcja całości. Wiele innych efektów fizycznych, w tym laser, działa na tej samej zasadzie.

Następnie ten sam sposób myślenia odniesiono do świadomości człowieka. Lyall Watson doszedł do wniosku, iż jeśli wystarczająco dużo z nas uzna coś za prawdziwe, staje się to prawdziwe dla wszystkich. Efekt Maharishiego dowodzi, że do tego nie trzeba zbyt wielu z nas. Ważnym przełomem było tu odkrycie, iż efekt ten musi zachodzić na poziomie głębszym niż poziom myśli. W czasie procesu transcendowania medytujący nie rozmyśla o przestępstwach, o wojnie, chorobie i tym podobnych sprawach i nie usiłuje tego zła pokonać. Po prostu otwiera on swą świadomość na poziom jaźni, na świadomość, jaka istnieje, zanim zrodzą się myśli. Po czym inteligencja samorzutnie dokonuje reszty. Oto komentarz prowadzących badania nad TM: „Ta niezwykła, nowa technika tworzenia spójności w świadomości zbiorowej mogłaby prowadzić nie tylko do polepszenia jakości życia w miastach, jak na to wskazują badania nad przestępczością, lecz także do rozwiązywania konfliktów międzynarodowych i do utrwalania pokoju na świecie”.

Innymi słowy, efekt Maharishiego może się rozprzestrzeniać. Jedna, pokojowo nastawiona, nie narzucająca się, lecz spójna świadomość ma niezwykłą siłę - dowodzi tego życie Ghandiego, Matki Teresy i wielu innych, mniej znanych osób. Jeżeli nasza świadomość potrafi rozwinąć się i im dorównać, to wpływ ten jeszcze bardziej się poszerzy. Jeżeli potrafimy pogłębić naszą świadomość tak, aby przekroczyła ona nawet ich doświadczenia, wpływ ten będzie trwał.

Trwale uzdrawianie i trwałe pokój realne są tylko na płaszczyźnie naszego bytu. Dopóki to, czym jesteśmy, oddzielone jest od natury, dopóty natura nam nie pomoże, nawet nasza własna natura. Wielki filozof niemiecki, Martin Heidegger, powiedział, iż groźba, jaka zawisła nad ludzkością, wywodzi się z wewnątrz. Nadciga ona, ponieważ człowiek przeciwstawia się przepływowi natury, czyli Bytu, a przecież ma z nim współżyć. „Natura ludzka zawiera się w stosunku Bytu do człowieka.” Ten byt jest naszym źródłem. Próba życia poza nim niweczy wszystko: „Świat nie uzdrawiany staje się niegodny.”

Ludzi przeraża bomba atomowa, lecz sednem sprawy jest świat bez uzdrawiania - to w nim tkwi niebezpieczeństwo, głosi Heidegger. Wszelkie inne zagrożenia - wojna, choroba, nienawiść, śmierć - stąd się wywodzą. Nowe spojrzenie na świat niesie z sobą koniec wszystkich *zagrożeń*. Heidegger pisze: „Tam, gdzie istnieje niebezpieczeństwo, rozwija się też to, co przed nim ratuje.” Wystarczy powrócić do swego źródła, do swego bytu, a natura sama się uzdrowi.

Nie trzeba być naukowcem, by zrozumieć, dlaczego nowa rzeczywistość ostro toruje sobie drogę przez nasze umysły. Świat nie uzdrawiany jest dla nas nie do przyjęcia. Choroba nie jest czymś naturalnym. I nie jest to tylko sprawa cierpienia. W samej głębi naszego jestestwa choroba nas obraża, ogranicza bowiem naszą wolność, a utrata wolności to jedyna rzecz, której inteligencja nigdy nie będzie tolerować. Serce rośnie na samą myśl o zdrowiu, szczęściu i miłości. Kiedy zaczynamy tworzyć zdrowie, ten niegodny świat, wzniesiony przez nasze umysły, przekształca się w rzeczywistość wyższego rzędu, w świat serca. Serce ludzkie ogarnia wszystko, co żyje, swoim współczuciem. Jest wewnętrznym królestwem świata, większym od całej obiektywnej przestrzeni. Nasze myśli są naszym doradcą, szepczący królowi do ucha. Nawet najmądrzejszy, nie on jest królem. Królem są serce i umysł, uczucia i inteligencja, wszystkie w jednym. Ponieważ zaś każda istota ludzka w sobie je zawiera, każda też może sobą *rządzić*. Na poziomie naszego bytu mamy wszelką władzę, jaka tylko jest potrzebna do tworzenia nowej

rzeczywistości.

Gdy nasza świadomość zawita znów u swego źródła, problemy życiowe znikną. Uzmyslowimy sobie, że one właściwie nie istnieją. W rezultacie wyłoni się inny świat. Uzdrawiony i uświęcony.

Epilog: Przyszłość

Nowe realia nie są właściwie takie nowe. Koncepcje przedstawione w tej książce to tylko jeden aspekt całej „wiedzy życia” od tysięcy lat tkwiącej w świadomości człowieka. Nie ogranicza jej ani czas, ani przestrzeń. W Indiach skupia się wokół niej żywa tradycja znana jako Ayurveda. Nazwa ta wywodzi się z sanskrytu, z rdzeni dwóch wyrazów, *ayus* - „życie” i *veda* - „wiedza.” Podstawowe zasady Ayurwedy już omówiłem. Oto one: a) natura jest inteligentna, b) człowiek jest częścią natury i dlatego c) oboje przenika ta sama inteligencja. Przyjmując tych kilka zasad za fakty oczywiste, Ayurveda rozwija całe bogactwo terapii dla zachowania zdrowia nie tylko w człowieku, ale we wszystkich aspektach natury, wszędzie tam, gdzie natura dzieli się swą nieskończoną inteligencją.

Techniki Ayurwedy służą utrzymaniu równowagi. Gdy równowaga natury jest zachwiana, części jej niszczą i całość jest zagrożona. Aby zachować zdrowie, wszystko, co żyje, musi współdziałać z naturą poprzez otwarte, utrzymane w równowadze przepływy inteligencji. Wartość zmiany, czyli dynamizm, musi być równoważony przez niezmiennosc, czyli stabilność. Określamy to terminem homeostaza, który oznacza koordynację funkcji utrzymujących mechanizmy fizjologiczne żywego organizmu w równowadze. Wiedza o homeostazie, jaką medycyna zdobyła w ostatnim półwieczu, daje się w pełni pogodzić z Ayurwedą. Trzeba tylko zbudować pomost między tymi dwoma poglądami na świat.

Ogólnie mówiąc, to właśnie jest celem niniejszej książki. Całe tomy Ayurwedy poświęcone są zależności między żywieniem, zachowaniem, rytмами biologicznymi, środowiskiem a myślami i wszystko to rozpatrywane jest w odniesieniu do całości. A ponieważ człowiek i natura są w systemie Ayurwedy ściśle z sobą związani, lekarz znający Ayurwedę ma do dyspozycji bogaty zasób ziół oraz terapii oczyszczających i odmładzających organizm; łagodzą one dolegliwości i umożliwiają długowieczność w sposób najbardziej naturalny. Stosowana właściwie Ayurveda nie wywołuje skutków ubocznych; działa z poziomu inteligencji wspólnego dla człowieka i przyrody. Doprawdy, Ayurveda widzi w człowieku ni mniej ni więcej tylko uosobienie wszystkich sił w naturze; człowiek, tak jak one, jest w pełni nieskończony. Jeden ze słynnych aforyzmów z tekstów Ayurwedy głosi, że „Ayurveda wiedzie do nieśmiertelności”. Potencjał ludzki sięga szczytu.

Opisem znakomych, prostych i nietrudnych technik Ayurwedy zajmę się w przyszłości. Tutaj powiem tylko, że wszystkie one wywodzą się ze świadomości; dlatego opisałem proces transcendowania, najskuteczniejszą terapię, jaką zna wiedza życia. W ostatniej części tej książki położyłem nacisk na świadomość w postaci pola. Ponieważ nie można go oddzielić od pola uniwersalnego, z którego początek bierze rzeczywistość, nasze pole świadomości mieści w sobie wszystkie możliwości. Przyszłość, jak sądzę, tę prawdę ujawni. Pole świadomości otwiera wszystkie drogi do pełnego zdrowia i szczęścia, jest w samym centrum kształtowania się nowej rzeczywistości. Przewiduję, iż nasza wspólna przyszłość będzie się wyraźnie rozwijać w taki oto sposób:

1. Coraz więcej ludzi będzie w stanie zrozumieć, czym jest pole świadomości.
2. Wzrost świadomości sprawi, że stale zmniejszać się będzie liczba zgonów z powodu najpospolitszych dzisiaj chorób - nowotworów, udaru mózgu, nadciśnienia, chorób serca - i mniej będzie wszelkiego rodzaju wypadków.
3. Będziemy żyć dłużej i zdrowiej. Wyzwolimy się od alkoholu, papierosów i środków stymulujących. Zaznaczy się postęp w nauce, wspieranej subiektywnym zrozumieniem prawdziwej natury człowieka. Działanie spontanicznie właściwe stanie się powszechne, będzie cechą normalną.
4. Grupy ludzi, którzy opanowali proces transcendowania, będą aktywizować pole świadomości coraz głębiej i z coraz większą dla siebie korzyścią. Wyłonią się jednostki wysoce rozwinięte, ludzie, którzy w pełni rozumieją samoświadomość i jej doznają. Najwyższe doznania nie będą już przypadkowe. Ci wybitni ludzie będą tworzyć idealne zdrowie — będą stale utrzymywać się na szczycie.
5. Gdy głębiej zbadamy dynamikę świadomości zbiorowej, pozwoli ona z powodzeniem rozwiązywać problemy społeczne w jak najszerszym zakresie. Przestępczość wyraźnie spadnie i mniej będzie odchyłań od norm społecznych. Równie wyraźnie zaznaczy się postęp i dobrobyt. Pokój na świecie będzie osiągalny, przestanie być tylko nadzieją. Umysł człowieka znajdzie siłę, by osiągać to, co zamierzy.

Każda tradycja mądrości mówi, że nasz zasięg działania jest nieograniczony. Pole ludzkiego życia jest polem nieskończonych możliwości. W każdym człowieku tkwi w zarodku bóg. Ma on tylko jedno pragnienie. Chce się narodzić.

Podziękowanie

Pragnę podziękować tym wszystkim, którzy przyczynili się do publikacji mojej książki. Są to: John Halberstadt, tak pomocny w pierwszej fazie jej powstawania; Carla Linton, przez cały czas pełna wiary i poświęcenia; i Ruth Hapgood, redaktor w wydawnictwie Houghton Mifflin. Jej umiejętności, takt i poczucie humoru sprawiły, że końcowa faza publikacji tak niewiele wymagała wysiłku.

Szczególne wyrazy podziękowania składam mojej żonie Ricie i dzieciom Malice i Gautamie, których miłość jest moją energią.

Gdy oddawałem tę książkę do druku, cenną pomoc okazał mi Huntley Dent. Jego głęboka przyjaźń, wnikliwy krytycyzm i zdolności literackie stałe towarzyszą każdej mojej pracy.