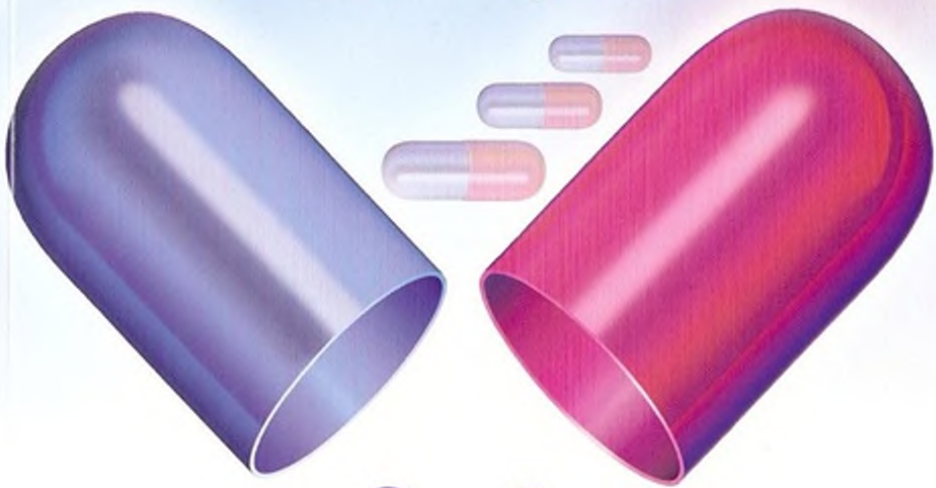


dr Joe Dispenza



Efekt placebo

Naukowe dowody
na uzdrawiającą moc Twojego umysłu



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Dr Joe Dispenza – autor bestselleru *Wymień umysł na lepszy model*. Z wielką pasją naucza ludzi, jak mogą wykorzystać odkrycia neurobiologii i fizyki kwantowej, aby przeprogramować swój mózg, wyleczyć choroby i prowadzić bardziej spełnione życie. Pojawił się w filmie *What the BLEEP Do We Know?* jako jeden z ekspertów, a aktualnie prowadzi warsztaty i wykłady na całym świecie. Jest także twórcą programu dla korporacji, przedstawiającego ludziom biznesu specjalny model osobistej transformacji.

www.drjoedispenza.com

Dzięki pełnemu zrozumieniu efektu placebo nauczysz się świadomie wykorzystywać pozytywne oddziaływanie swojego umysłu na ciało. Znajdziesz tu instrukcję przeprowadzania medytacji zmiany przekonań i percepcji, które nas ograniczają. Jest ona pierwszym krokiem do samoleczenia, co udowodnili uczestnicy warsztatów dr. Dispenzy, którzy doznali samoistnego uzdrowienia.

Książka łączy najnowsze odkrycia w dziedzinie neurobiologii, biologii, psychologii, hipnozy, warunkowania behawioralnego oraz fizyki kwantowej, które wspólnie pomagają wyjaśnić pozornie zawite mechanizmy efektu placebo i pokazać, że wszystko jest możliwe. Autor przytacza wiele udokumentowanych historii pacjentów, którym dzięki temu zjawisku udało się cofnąć dolegliwości serca, depresję, zapalenie stawów, a nawet objawy choroby Parkinsona. Opisuje również odwrotne przypadki, w których chorzy pogorszyli swój stan zdrowia, a nawet doprowadzili do własnej śmierci z powodu wiary w ciężką chorobę.

Wykorzystaj moc placebo!

Dr Joe Dispenza jest wybitnym nauczycielem, który ma dar wyjaśniania nauki w sposób na tyle prosty, by każdy mógł ją zrozumieć.

– dr Don Miguel Ruiz

Patroni:



NATURALITY



Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8168-035-6



9 788381 680356

Słowa uznania dla książki

Efekt placebo

„Efekt placebo to instrukcja obsługi produkcji cudów w twoim ciele, zdrowiu i życiu. Jest to prostu wspaniała. Może stać się jedyną receptą, jakiej będziesz kiedykolwiek potrzebować”.

– dr Christiane Northrup,
Bestsellerowa autorka *New York Timesa*

„Twój umysł odgrywa niezwykle znaczącą rolę dla twojego sukcesu lub porażki, w dosłownie każdej dziedzinie życia, od związków, szkoły, pracy i finansów, aż do szczęścia w życiu. Efekt placebo to potęga, odkrywająca przed tobą twoje najważniejsze zasoby i oferująca praktyczne narzędzia do zoptymalizowania pracy twojego umysłu i osiągnięcia ogólnego sukcesu. Uwielbiam prostotę sposobu, w jaki dr Dispenza wyjaśnia skomplikowany przekaz, abyśmy wszyscy mogli go zrozumieć i na nim skorzystać”.

– dr Daniel G. Amen,
Założyciel kliniki Amen i bestsellerowy autor *New York Timesa*

*„Dzięki doświadczeniu z pacjentami, cierpiącymi na choroby zagrażające ich życiu, dowiedziałam się tej samej prawdy, jaka opisana została w **Efekt placebo**. Ciało doświadcza tego, w co wierzy umysł. Nauczyłam się, jak zwodzić ludzi, by dla własnej korzyści uwierzyli w zdrowie. Lekarze mogą wyleczyć lub zabić, używając słów jak broń. Wszyscy mamy potencjał samoleczenia. Kluczem jest zrozumienie, jak go osiągnąć. Przeczytaj i naucz się tego”.*

– dr Bernie Siegel

„Dr Joe Dispenza łączy ze sobą wyniki naukowych badań, by odkryć rewolucyjne podejście do użycia umysłów do leczenia ciał. Byłam urzeczona. *Brawo!*”

– dr medycyny **Mona Lisa Schulz**,
Współautorka bestselleru *Możesz uzdrowić swoje ciało*

„Efekt placebo – nasza reakcja na wiarę w otrzymane remedium – od dawna był już studiowany w medycynie jako niezwykle zjawisko. Dr Joe Dispenza w swojej książce **Efekt placebo**, poddającej w wątpliwość paradygmaty, wybija nam z głowy myślenie o tym efekcie jak o anomalii. W 12 zwięzłych rozdziałach, które czyta się niczym dobry thriller naukowy, Dispenza daje nam solidne powody, by zaakceptować coś, co bezpowrotnie zmieni nasze życie: fakt, że efekt placebo jest częścią nas, dzięki której możemy zapewnić sobie wspaniałe możliwości leczenia, cudów i długowieczności! Ubóstwiam tę książkę i czekam na dzień, w którym sekret działania placebo stanie się częścią codziennego życia”.

– **Gregg Braden**,
Bestsellerowy autor *New York Timesa*, autor książek *Głęboka prawda – ostatnia szansa ludzkości* i *Boska matryca*

„Dr Joe Dispenza jest nauczycielem wybitnym, który ma dar wyjaśniania nauki w sposób na tyle prosty, by każdy mógł ją zrozumieć”.

– dr don **Miguel Ruiz**

„**Efekt placebo** to lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy chcą osiągnąć optymalne zdrowie umysłu, ciała i ducha. Dr Joe Dispenza unieważnia mit, jakoby nasze zdrowie nie dało się kontrolować, i przywraca nam władzę i prawo do zdrowia i dobrego samopoczucia przez całe nasze życie, poprzez pokazanie nam, jak je sobie stworzyć. Przeczytanie tej książki to jak oddanie się pod opiekę najlepszego ubezpieczenia zdrowotnego na świecie”.

– **Sonia Choquette**,
Duchowy przewodnik i bestsellerowy autor *New York Timesa*

dr Joe Dispenza

Efekt placebo

Naukowe dowody
na uzdrawiającą moc twojego umysłu

Słuchaj Radia Hay House na www.hayhouseradio.com

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk

Wydanie III
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-035-6

Przetłumaczono z: YOU ARE THE PLACEBO
Copyright © 2014 by Joe Dispenza
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Informacje zawarte w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut profesjonalnej opieki medycznej; zawsze konsultuj się ze swoim lekarzem. Stosowanie się do informacji zawartych w publikacji tylko na odpowiedzialność i ryzyko czytelnika. Ani autor, ani wydawca nie są ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty lub szkody płynące z użycia lub niewłaściwej interpretacji rad zawartych w książce, odmowy opieki medycznej przez czytelnika ani treści pochodzących ze stron internetowych wspomnianych w książce.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dedykuję mojej matce,
Francesce*

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i> dr Dawson Church	11
<i>Wstęp: Przebudzenie</i>	17
<i>Wprowadzenie: Triumf umysłu nad materią</i>	33

Część I: INFORMACJA

<i>Rozdział 1:</i> Czy to możliwe?	47
<i>Rozdział 2:</i> Krótka historia placebo	69
<i>Rozdział 3:</i> Efekt placebo w twoim mózgu	97
<i>Rozdział 4:</i> Efekt placebo w twoim ciele	131
<i>Rozdział 5:</i> Jak myśli zmieniają umysł i ciało	159
<i>Rozdział 6:</i> Podatność na sugestie	179
<i>Rozdział 7:</i> Postawa, przekonanie i postrzeganie	217
<i>Rozdział 8:</i> Kwantowy umysł	245
<i>Rozdział 9:</i> Trzy opowieści o osobistej transformacji ...	265
<i>Rozdział 10:</i> Od informacji do transformacji: dowód na to, że <i>jesteś</i> własnym placebo	303

Część II: TRANSFORMACJA

<i>Rozdział 11:</i> Przygotowanie do medytacji	341
<i>Rozdział 12:</i> Medytacja zmiany przekonań i postrzegania	361
<i>Postowie:</i> Stać się nadprzyrodzonym	377
<i>Aneks:</i> Skrypt medytacji zmiany przekonań i sposobu postrzegania	383
<i>Bibliografia</i>	
<i>Podziękowania</i>	
<i>O Autorze</i>	

PRZEDMOWA

Podobnie jak większość fanów Joego Dispenzy, ja też z przyjemnością zapoznaję się z jego prowokacyjnymi pomysłami. Łącząc solidne dowody naukowe z inspirującymi spostrzeżeniami, Joe rozciąga przed nami horyzonty możliwości poprzez poszerzenie granic poznania. Naukę traktuje poważniej niż wielu naukowców, a w tej pasjonującej książce sprowadza najnowsze odkrycia w dziedzinie epigenetyki, neuroplastyczności i psychoneuroimmunologii do logicznej konkluzji.

A konkluzja ta jest iście ekscytująca: ty, jak i każdy inny człowiek, kształtujesz swój umysł i ciało za pomocą swoich myśli, odczuwanych emocji, intencji i stanów transcendentalnych, których doświadczasz. *Efekt placebo* zachęca do spożytkowania tej wiedzy w celu stworzenia dla siebie nowego ciała i nowego życia.

Nie ma to nic wspólnego z metafizyką. Joe wyjaśnia każde kolejne ogniwo procesu przyczynowego, które rozpoczyna się myślą, a skutkuje zmianą biologiczną, jak na przykład zwiększeniem liczby komórek macierzystych, czy zwiększających odporność substancji, które są w twoim układzie krążenia.

Książka zaczyna się od relacji wypadku, po którym Joe miał strzaskane sześć kręgów kręgosłupa. Nagle, w obliczu śmierci, był zmuszony do sprawdzenia w praktyce teorii, w którą wierzył: w założenie, że nasze ciała posiadają wrodzoną inteligencję, zdolną do aktywowania cudownych mocy leczenia. Samodyscyplina

i wysiłek, jakie włożył w proces wizualizacji odbudowującego się kręgosłupa, to inspirująca historia o determinacji.

Opowieści o spontanicznej remisji i „cudownym” ozdrowieniu uskrzydłają nas wszystkich, a to, co ukazuje Joe w swojej książce, to fakt, że wszyscy jesteśmy zdolni do doświadczania cudów uzdrowienia. Odnawianie się jest podstawowym zadaniem naszych ciał, a degeneracja i choroba są wyjątkami, nie normą.

Gdy zrozumiemy, jak nasze ciała odbudowują się, będziemy w stanie panować nad procesami fizjologicznymi, kierując hormonami syntezowanymi przez nasze komórki, proteinami, które je budują i neuroprzekaznikami, które produkują, oraz układami neuronów, przewodzącymi sygnały. Nasza anatomia nie jest statyczna, przeciwnie, przez cały czas kipi od zmian. Nasze mózgi są niezwykle aktywne i w każdej sekundzie toczą się w nich procesy kreacji i destrukcji naszych połączeń nerwowych. Joe mówi nam, że możemy sterować tym procesem, przejmując decydującą pozycję kierowcy pojazdu, zamiast bierną rolę pasażera.

Odkrycie, że liczba połączeń nerwowych w naszym układzie może podwoić się poprzez regularną ich stymulację, zrewolucjonizowało biologię lat dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku, a jego odkrywca, neuropsychiatra Eric Kandel, zdobył za nie nagrodę Nobla. Później odkrył też, że nieużywane połączenia nerwowe zaczynają kurczyć się już po trzech tygodniach. Dzięki temu możemy kształtować swój mózg sygnałami, które przekazywane są naszą siecią neuronową.

W tej samej dekadzie, w której Kandel i inni mierzyli stopień neuroplastyczności, inni naukowcy odkryli, że niewiele z naszych genów jest statyczna. Większość z nich (oszacowana na 75-85% wszystkich genów) jest włączana i wyłączana przez sygnały pochodzące z naszego otoczenia, w tym myśli, przekonania i emocje, które rozwijają się w naszym umyśle. Jeden z typów genów, *wczesnej odpowiedzi komórkowej* (IEG) potrzebuje zaledwie trzech sekund, by osiągnąć szczyt ekspresji genu. IEG są często genami regulato-

rowymi, kontrolującymi ekspresję setek innych genów i tysięcy innych protein w odległych zakamarkach naszego ciała. Tęgo typu wszechobecna i szybka możliwość zmiany jest wiarygodnym wyjaśnieniem niektórych radykalnych ozdowień, o których przeczytasz na kolejnych stronach.

Joe jest jednym z niewielu pisarzy-naukowców, którzy potrafią uchwycić znaczenie emocji w transformacji. Negatywne emocje mogą być tak naprawdę uzależnieniem od wysokiego poziomu hormonów stresu, takich jak kortyzol czy adrenalina. Te dwa hormony, podobnie jak DHEA czy oksytocyna, mają z góry ustaloną wartość, co wyjaśnia, dlaczego czujemy się nieswojo we własnej skórze, gdy tworzy się w nas myśl lub przekonanie niezgodne z tymi hormonami i zaburzające ich równowagę. To pierwsza rzecz, jaką należy sobie uświadomić aby naukowo pojąć mechanizmy uzależnień i zachcianek.

Poprzez zmianę swojego stanu wewnętrznego możesz zmienić swoją rzeczywistość. Joe po mistrzowsku wyjaśnia łańcuch wydarzeń, który zaczyna się od intencji zrodzonej w płacie czołowym mózgu, tłumaczonej na język chemicznych przekaźników zwanych neuropeptydami, które przesyłają sygnały przez twoje ciało by włączyć lub wyłączyć genetyczne przełączniki. Niektóre z tych substancji chemicznych, jak *oksytocyna*, „hormon przytulania” pobudzany przez dotyk, są związane z odczuwaniem miłości i zaufania. Ćwicząc, możesz nauczyć się szybko dostosowywać swoje przełączniki hormonów stresujących i hormonów leczących.

Pomyśl, że możesz uleczyć się poprzez zmianę myśli w emocji, z początku wydaje się być co najmniej zdumiewający. Nawet Joe nie spodziewał się takich efektów, jakie zaobserwował wśród uczestników swoich warsztatów, gdy ci w pełni przyswoili sobie ten sposób myślenia: spontaniczna remisja nowotworów, osoby wcześniej przykute do wózków chodzące o własnych siłach, znikanie bólów migrenowych. Ze szczerym zachwytem i nieskrępowaną jak u dziecka chęcią wykonywania doświadczeń, Joe zaczął

przekraczać kolejne granice w swoich badaniach, zastanawiając się przy tym, jak szybko mogłoby zajść radykalne uzdrowienie, gdyby ludzie z pełnym przekonaniem używali efektu placebo własnych ciał. Stąd też tytuł *Efekt placebo*, odzwierciedlający fakt, że to twoje własne myśli, emocje i przekonania generują cały szereg zmian fizjologicznych twojego ciała.

Czytając tę książkę, będziesz chwilami czuć się nieswojo. Ale nie przestawaj czytać. Odczuwalny dyskomfort to twoje stare „ja”, negujące konieczność zmian i zaburzające działanie twoich hormonów. Joe zapewnia, że te odczucia mogą być zwyczajną reakcją biologiczną na rozpad twojego starego „ja”.

Większość z nas nie będzie miała czasu lub chęci, by zrozumieć zawite procesy biologiczne. Tutaj z odsieczą przychodzi nam ta książka. Joe wgrzyza się w naukowe fakty, jakie stoją za tymi zmianami i prezentuje je w zrozumiałą i łatwą do przyswojenia sposób. Odwalił za czytelnika brudną robotę, wybierając i upraszczając skomplikowane fakty, aby dostarczyć zrozumiałe ich wyjaśnienie. Dzięki użyciu analogii i przytoczeniu historii swoich pacjentów demonstruje, jak możemy wykorzystać jego odkrycia w naszym codziennym życiu i ilustruje radykalne zmiany w stanie zdrowia tych, którzy traktują je poważnie.

Następne pokolenie naukowców ochrzciło specjalnym terminem praktykę Joego: *autoneuroplastycznością* (SDN). To, co się kryje za tym słowem, to proces kierowania formacją nowych dróg neuroprzekaźnikowych i zniszczenie starych poprzez poprawę jakości doświadczeń, które nam towarzyszą. Wierzę, że SDN stanie się jedną z najważniejszych koncepcji osobistej transformacji i neurobiologii następnych pokoleń, a ta książka przetrze szlaki temu nurtowi.

W drugiej części książki, zawierającej ćwiczenia medytacyjne, metafizyka staje się namacalnym objawieniem. Możesz sam wypróbować te ćwiczenia, bezpośrednio doświadczając szerokich możliwo-

ści, jakie zapewnia bycie własnym placebo. Celem jest zmiana twoich przekonań i postrzegania twojego życia na poziomie bytu biologicznego, abyś zmienił w rzeczywistość swoją wymarzoną przyszłość.

Rozpocznij więc tę magiczną podróż, która poszerzy horyzonty twoich możliwości i podejmij wyzwanie zrozumienia znacznie wyższego poziomu leczenia i funkcjonowania. Nic nie tracisz, entuzjastycznie rzucając się w wir tego procesu i porzucając myśli, uczucia i biologiczne uwarunkowania, które ograniczały cię w przeszłości. Uwierz w swoją zdolność realizacji własnego potencjału i poddaj się inspirującym działaniom, a staniesz się placebo, które stworzy szczęśliwą i zdrową przyszłość dla ciebie i naszej planety.

– dr Dawson Church



WSTĘP

Przebudzenie

Nigdy tego nie planowałem. To praca, którą teraz wykonuję, jako mówca, autor i naukowiec odnalazła mnie, nie odwrotnie. Czasami potrzebujemy pobudki, żeby się ocknąć. Ja miałem swoją w 1986 roku. Pewnego pięknego, kwietniowego dnia w południowej Kalifornii miałem wątpliwą przyjemność zostać potrąconym przez SUV-a podczas triatlonu w Palm Springs. Tamta chwila zmieniła moje życie i rozpoczęła tę niezwykłą podróż. Miałem wtedy dwadzieścia trzy lata, odrobinę doświadczenia w zawodzie chiropraktyka zdobyte w La Jolla w Kalifornii, a za sobą miesiące treningów przygotowujących mnie do tego triatlonu.

Miałem już za sobą etap pływacki i zacząłem kolarski, gdy to się stało. Podchodziłem właśnie do trudnego zakrętu wiedząc, że w tym momencie mam włączyć się do ruchu ulicznego. Policjant kierujący ruchem dał mi sygnał, bym skręcił i wjechał na trasę. Byłem całkowicie skupiony na wyścigu i swoim ruchu, więc nawet nie spuściłem wzroku z policjanta, by rozejrzeć się wokół. Właśnie gdy mijalem dwójkę kolarzy na tym zakręcie, czerwony Ford Bronco, jadący jakieś 90km/h, uderzył z tyłu w mój rower. Wystrzeliłem w powietrze jak z katapulty i wylądowałem na plecach. Ze względu na prędkość pojazdu i słaby refleks staruszki, która go prowadziła, SUV dalej jechał na mnie, zmuszając mnie do spotkania z jego zderzakiem. Złapałem za niego, by uniknąć zgniecenia między

asfaltem a samochodem. Zanim kobieta zorientowała się, co się dzieje, byłem jeszcze chwilę wleczony po ziemi. Gdy wreszcie nagle zahamowała, mimowolnie przekoziolkowałem niecałe 20 metrów.

Wciąż jeszcze pamiętam świst innych rowerów i krzyki przeżycia i przekleństwa, padające z ust innych rowerzystów, którzy nie wiedzieli, czy powinni zatrzymać się i pomóc, czy kontynuować wyścig. Gdy tam leżałem, jedyne co mogłem zrobić, to się poddać.

Wkrótce dowiedziałem się, że mam złamanych sześć kręgów: miałem pęknięcia w 8., 9., 10., 11. i 12. kręgu piersiowym i w pierwszym kręgu odcinka lędźwiowego (czyli od łopatek do nerek). Kręgi, które stanowią oddzielne bloki, zostały ściśnięte przez siłę, z jaką uderzyłem w ziemię. Ósmy kręg piersiowy, najwyżej usytuowany z kręgów, które uległy złamaniu, zapadł się w 60%, a łuk tego kręgu, który ochraniał rdzeń kręgowy, był złamany i ściśnięty w taki sposób, że bardziej przypominał precel niż łuk. Gdy kręg zostaje ściśnięty i pęka, kość się przemieszcza. W moim przypadku duża ilość roztrzaskanych fragmentów wsunęła się w mój rdzeń kręgowy. To zdecydowanie nie był dobry znak.

Jakby tego było mało, następnego dnia obudziłem się z całym szeregiem symptomów neurologicznych, na które składało się kilka różnych rodzajów bólu, odrętwienia (o różnym stopniu nasilenia), mrowienie, utrata czucia w nogach a także poważne trudności z kontrolowaniem ruchu.

Po tym, jak przeszedłem w szpitalu badania krwi, prześwietlenia, tomografie i kilka rezonansów magnetycznych, chirurg ortopeda pokazał mi wyniki badań i z poważną miną oznajmił wiadomość: aby fragmenty kości nie uszkodziły rdzenia kręgowego, muszą mi wszczepić pręt Harringtona. W praktyce oznaczało to wycięcie tylnych części kręgów nad i pod powstałymi pęknięciami, a następnie zamontowanie dwóch trzydziestocentymetrowych

prętów ze stali nierdzewnej wzdłuż kręgosłupa. Potem mieli pobrać fragment kości biodrowej i umieścić ją wokół tych prętów. Operacja miała być wyjątkowo poważna, ale dawała szansę, że znów będę mógł chodzić. Mimo tego wiedziałem, że w pewnym stopniu pozostanę niepełnosprawny i że będę musiał zмагаć się z chronicznym bólem pleców do końca życia. Nie muszę chyba mówić, że nie podobała mi się taka opcja.

Jednak gdybym odmówił operacji, paraliż był w zasadzie pewniakiem. Najlepszy neurolog z okolic Palm Springs, dzielący opinię pierwszego chirurga, powiedział mi, że nie znał żadnego pacjenta w takiej sytuacji jak moja, który by odmówił operacji. Siła uderzenia ścisnęła ósmy kręg na kształt klina, co uniemożliwiłoby mojemu kręgosłupowi utrzymanie ciężaru ciała w pozycji stojącej – kręgosłup by się zapadł i wepchnąłby odłamki kości w głąb rdzenia kręgowego, powodując paraliż od klatki piersiowej w dół. Więc i ta opcja była niespecjalnie atrakcyjna.

Zostałem przeniesiony do szpitala bliżej mojego domu w La Jolla, gdzie ponownie dano mi dwie możliwości do wyboru, spośród których jedna powieliła zdanie chirurga ortopedy z południowej Kalifornii. Oczywiście tutejszy lekarz również optował za operacją wstawienia pręta Harringtona. Diagnoza była prosta: odbyć inwazyjną operację, albo zostać sparaliżowanym i nigdy już nie móc chodzić. Gdybym to ja był chirurgiem, powiedziałbym pacjentowi to samo, co powiedziano mi: że to najbezpieczniejsze rozwiązanie. Ale nie było to rozwiązanie, które sam wybrałem.

Może byłem wtedy po prostu młody i zuchwały, ale podjąłem decyzję wbrew rekomendacjom specjalistów. Wierzę, że w każdym z nas jest swego rodzaju inteligencja, niewidzialna świadomość, która jest źródłem naszego życia. To ona wspiera, utrzymuje, chroni i leczy nas przez cały czas. To ona tworzy ponad sto bilionów wyspecjalizowanych komórek (a zaczyna od zaledwie dwóch), sprawia, że nasze serca biją setki tysięcy razy dziennie

i umożliwia przeprowadzenie setek tysięcy chemicznych reakcji w pojedynczej komórce w ciągu sekund – a to tylko kilka z wielu niesamowitych zadań, jakie wykonuje. W tamtym okresie uważałem, że jeśli ta inteligencja jest prawdziwa i jeśli rozmyślnie, uważnie i troskliwie demonstrowała tak niezwykle możliwości, to może i mnie udałoby się skierować moją uwagę na moje wnętrze i połączyć się z tą inteligencją, aby stworzyć z nią silny związek.

Jednak, mimo logicznego rozumienia, że organizm ma często zdolność samoleczenia, musiałem jeszcze znaleźć w sobie filozoficzne podejście, żeby przenieść tę wiedzę na kolejny poziom, a nawet dalej, aby doświadczyć prawdziwego leczenia. A, jako że i tak nigdzie się nie wybierałem i nie miałem zbyt dużo do roboty oprócz leżenia na brzuchu, postanowiłem dwie rzeczy. Pierwszą z nich było skupienie całej mojej uwagi na tej wewnętrznej inteligencji i skonstruowanie planu, wzorca, wizji, wraz ze szczegółowymi wytycznymi, a następnie poddanie się jej nieograniczonej sile, pozwalając, by wykonała za mnie całe leczenie. Drugą było powstrzymanie się od najmniejszej myśli, dopuszczającej czarny scenariusz, czy wyobrażenia czegoś, czego nie chciałem doświadczyć. Wydaje się proste, prawda?

Radykalna decyzja

Wbrew radom lekarzy opuściłem szpital, a karetka przewiozła mnie do domu dwóch bliskich przyjaciół, gdzie zatrzymałem się na następne trzy miesiące, by skupić się na samoleczeniu. Postanowiłem, że zacznę każdego dnia odbudowywać mój kręgosłup, jeden krąg po drugim i pokażę wewnętrznej świadomości, o ile dostrzegą moje wysiłki, to, czego chciałem. Wiedziałem, że będzie to wymagać ode mnie całkowitej obecności... Tak jest, obecności – czyli koncentracji na teraźniejszości, bez myślenia o przeszłości lub żalu nad minionymi wydarzeniami, bez martwienia się przyszłością i ob-

sesyjnego myślenia o warunkach mojego życia zewnętrznego, czy też skupiania się na bólu albo symptomach. Tak samo jak w związkach międzyludzkich – odczuwamy, gdy ktoś jest przy nas lub gdy jest nieobecny, prawda? Ponieważ świadomość jest przytomnością, przytomność jest koncentracją, a koncentracja to stan obecności i uwagi – to wewnętrzna świadomość będzie wiedziała, kiedy jestem obecny, a kiedy nie. Musiałem więc być całkowicie obecny i skupiony, gdy rozwijałem połączenie z tą inteligencją; moja obecność musiała wpasować się w jej obecność, moja siła woli musiała pasować do jej, moje myślenie musiałoby dopasować się do jej procesów.

Tak też, każdego dnia, dwa razy po dwie godziny, wchodziłem w głąb siebie i tworzyłem obraz wyników, jakie chciałem osiągnąć: całkowicie zdrowy kręgosłup. Oczywiście zdawałem sobie sprawę z tego, jak mało świadomy i skupiony byłem. To prawdziwa ironia. Zrozumiałem wtedy, że gdy nasze życie osiąga kryzys lub trauma, poświęcamy zbyt wiele uwagi i energii na myślenie o rzeczach, których *nie chcemy*, zamiast na tych, których *pragniemy*. Przez pierwszych kilka tygodni nieustannie czułem się winny przez tę tendencję do negatywnego myślenia.

W środku medytacji o tworzeniu życia ze zdrowym kręgosłupem, którego tak pragnąłem, nagle zdałem sobie sprawę, że podświadomie wciąż myślałem o tym, co powiedzieli mi lekarze kilka tygodni wcześniej – że już nigdy nie będę mógł chodzić. Będąc w trakcie duchowego odbudowywania kręgosłupa, zaczynałem zamartwiać się, czy nie powinienem sprzedać gabinetu do chiropraktyki. Gdy w trakcie mentalnej próby uczyłem się na nowo chodzić, łapałem się na tym, że zastanawiałem się jak to będzie, gdy będę musiał poruszać się na wózku inwalidzkim. Stał to poczucie winy.

Za każdym razem gdy traciłem skupienie, a moje myśli wędrowały w złym kierunku, uciekając do zewnętrznych spraw, zaczynałem całą wizualizację od początku. To było żmudne, frustrujące i, mówiąc szczerze, było jedną z najtrudniejszych rzeczy, jakiej kiedykolwiek do-

.....

konałem. Ale tłumaczyłem sobie, że ostateczny obraz, jaki chciałem przekazać wewnętrznemu obserwatorowi, musi być czysty, niezanieczyszczony i niezakłócony. Aby wewnętrzna inteligencja mogła dokonać tego, na co liczyłem – i o czym wiedziałem, że jest zdolna – musiałem pozostać całkowicie skupiony, od początku do końca.

Nareszcie, po sześciu tygodniach walki z samym sobą i zmuszania się do pozostania obecnym przy świadomości, umiałem już odbyć cały proces wewnętrznej rekonstrukcji, bez zatrzymywania się i zaczynania od początku. Pamiętam dzień, w którym udało mi się to po raz pierwszy: to było jak strzelenie gola między rękami bramkarza. W tej precyzji było coś *właściwego*. Wreszcie zaskoczyło. Ja zaskoczyłem. I poczułem się spełniony, usatysfakcjonowany i kompletny. Po raz pierwszy byłem całkowicie zrelaksowany i obecny – ciałem i duchem. Nie było żadnych natrętnych, niechcianych myśli, analizowania, zastanawiania się, zadreęczania się, próbowania; coś się we mnie podniosło – jakiś spokój i cisza zwyciężyły. To było tak, jakbym nie musiał już dłużej martwić się swoją przeszłością i przyszłością.

Tamto wydarzenie sprawiło, że skryształizował się cel mojej podróży, w tamtym okresie skupiałem się na wizji tego, co pragnąłem osiągnąć – czyli odbudowy moich kręgosłupów, a z każdym dniem stawało się to coraz prostsze. Najważniejsze było to, że zacząłem dostrzegać znaczące zmiany fizyczne. W tamtej chwili zacząłem widzieć związek tego, co robię wewnątrz z tym, co działo się na zewnątrz, czyli w moim fizycznym ciele. Z chwilą, w której dostrzegłem to powiązanie, zacząłem przykładac więcej uwagi do tego, co robiłem, i robiłem to z większym przekonaniem. I udawało mi się tego dokonywać znowu i znowu. Dzięki temu zacząłem robić to z radością i inspiracją, zamiast odczuwać zmęczenie i wysiłek. I nagle, to co dotąd zajmowało mi dwie lub trzy godziny, byłem w stanie przeprowadzić w znacznie krótszym czasie.

Jak by nie było, miałem dużo wolnego czasu. Zacząłem więc myśleć o tym, jak to będzie, gdy znów ujrzę zachód słońca nad

wodą, albo będę jeść lunch z przyjaciółmi w jakiejś restauracji i myślałem nad tym, że do niedawna te rzeczy nie wydawały mi się niczym pewnym. Szczegółowo odtwarzałem uczucie, jakie towarzyszy podczas brania prysznic, gdy woda spływa mi po twarzy i ciele, albo zwyczajnie myślałem o swobodnym skorzystaniu z toalety, czy spacerze po plaży w San Diego i wietrze, który wieje mi w twarz. To były czynności, których nigdy w pełni nie doceniałem przed wypadkiem, ale teraz nabrały znaczenia – i nie śpiesząc się, próbowałem odtworzyć je i poczuć emocjonalnie. Robiłem to tak długo, aż czułem, jakbym naprawdę je wykonywał.

Wtedy jeszcze nie wiedziałem, co robiłem, ale teraz wiem: myślałem po prostu o wszystkich możliwościach, istniejących w polu kwantowym i emocjonalnie odczuwałem każdą z nich. Wybrałem sobie przyszłość i połączyłem ją ze wzniosłymi uczuciami, jakie będą im wtedy towarzyszyć, a w teraźniejszości moje ciało zaczęło wierzyć, że znajdzie się *w* tej przyszłości. Jako że moja zdolność do obserwacji własnych pragnień wzrosła i wyostrzyła się, moje komórki zaczęły się reorganizować. Zacząłem przywoływać nowe geny na nowe sposoby, a wtedy moje ciało zaczęło *naprawdę* zdrowieć coraz szybciej.

To, czego się nauczyłem, to jedna z najważniejszych reguł fizyki kwantowej: ciało i umysł nie są oddzielnymi elementami, a nasze świadome i podświadome myśli i uczucia są wzorcami, które kontrolują nasze przeznaczenie. Wytrwałość, przekonanie i skupienie, by stworzyć jakąkolwiek potencjalną przyszłość, leży w ludzkim umyśle i w umyśle pola kwantowego o nieskończonym potencjale. Oba te umysły muszą współdziałać, aby urzeczywistnić wybraną przyszłość, której potencjalna możliwość i tak już istnieje. Zrozumiałem wtedy, że pod tym względem wszyscy jesteśmy boskimi stwórcami, niezależnie od rasy, płci, kultury, statusu społecznego, edukacji, wierzeń religijnych czy błędów z przeszłości. Po raz pierwszy w życiu czułem się naprawdę pobłogosławiony.

Podjąłem także kolejną kluczową decyzję o moim leczeniu. Ustanowiłem sobie reżim (szczegółowo opisany w *Evolve your Brain*), na który składała się dieta, wizyty przyjaciół praktykujących leczenie energetyczne i skomplikowany program rehabilitacji. Ale w tamtym okresie nie było dla mnie nic ważniejszego od pozostania w kontakcie z moją wewnętrzną inteligencją i używania mojego umysłu do leczenia ciała za jej pomocą.

Po dziewięciu i pół tygodnia od wypadku wstałem i dosłownie wszedłem z powrotem w swoje życie – bez żadnych gipsów i operacji. Osiągnąłem pełnię zdrowia. Wróciłem do pracy z pacjentami w dziesiątym tygodniu, a w dwunastym wróciłem do trenowania i podnoszenia ciężarów, wciąż kontynuując rehabilitację. A teraz, po ponad 30 latach od wypadku, mogę uczciwie powiedzieć, że w zasadzie nigdy nie doświadczyłem już bólu pleców.

Potrzeba matką wynalazku

Jednak to nie był koniec mojej przygody. Oczywiście nie mogłem wrócić do mojego życia jako ten sam „ja”. Zmieniłem się na wiele sposobów. Zostałem wtajemniczony w rzeczywistość, której nikt, kogo znałem, nie był w stanie naprawdę zrozumieć. Nie mogłem znaleźć zrozumienia wśród wielu przyjaciół i z pewnością nie mogłem wrócić do tego samego życia. To, co kiedyś było dla mnie niesłychanie ważne, przestało mieć dla mnie znaczenie. Zacząłem stawiać sobie wielkie pytania: „Kim jestem?”, „Jaki jest sens życia?”, „Co ja tutaj robię?”, „Jaki jest cel mojego życia?” i „Kim lub czym jest Bóg?”. Dostyć szybko opuściłem San Diego i przeprowadziłem się na Wybrzeże Północno-Zachodnie, i otworzyłem w pobliżu Olympii klinikę chiropraktyki. Ale przedtem, w dużym stopniu wycofałem się ze świata i studiowałem spirytualizm.

Z czasem zainteresowałem się też zjawiskiem spontanicznej remisji, czyli przypadków, gdy ludzie wychodzili z poważnych

chorób, nierzadko określanych jako śmiertelne lub nieuleczalne, bez udziału tradycyjnej medycyny (farmakologii lub operacji). W jedną z tych długich bezsennych nocy zawarłem pakt z moją świadomością, że jeśli będę mógł znowu chodzić, to spędzę resztę życia na badaniu i analizowaniu połączenia między ciałem a umysłem i koncepcji triumfu umysłu nad materią. I od tamtej chwili właśnie tym się zajmuję od prawie trzydziestu lat.

Podróżowałem do innych krajów, szukając ludzi, u których zdiagnozowano ciężkie choroby i którzy byli leczeni metodami konwencjonalnymi lub niekonwencjonalnymi, co nie poprawiało ich stanu lub nawet go pogarszało, a którzy nagle wyzdrowieli. Przewadziłem z nimi wywiady, by odkryć, jaki był wspólny mianownik ich doświadczeń, aby zrozumieć i udokumentować przyczyny poprawy ich stanu zdrowia. Z zamiłowaniem łączyłem naukę z elementem duchowości. To co odkryłem, w każdym z przypadków, to element umysłu, od którego zależały te cudowne uzdrowienia.

Mój wewnętrzny naukowiec zaczął robić się niecierpliwy i coraz bardziej dociekliwy. Na powrót z zaangażowaniem zacząłem uczęszczać na zajęcia na uniwersytecie i badać na bieżąco kolejne odkrycia w dziedzinie neurobiologii, i wybrałem na specjalizację neuroobrazowanie, neuroplastyczność, epigenetykę i psychoneuroimmunologię. Doszedłem do wniosku, że wiem co ci wszyscy ludzie zrobili, by poprawić swój stan i że dowiedziałem się wszystkiego o nauce zmieniania swojego umysłu (a przynajmniej *wydawało* mi się, że wiem już wszystko), i że powinienem być w stanie odtworzyć to zjawisko – zarówno wśród ludzi chorych, jak i zdrowych, którzy chcieli wprowadzić zmiany by wspomóc swoje zdrowie, ale też swoje związki, życie zawodowe lub rodzinne, albo ogólną jakość życia.

Wraz z trzynastoma innymi naukowcami zostałem wtedy zaproszony do wzięcia udziału w filmie dokumentalnym „What the Bleep Do We Know?!” z 2004 roku, który szybko stał się prawdziwą sensacją. Film zachęcał ludzi do kwestionowania znanej nam natury

rzeczywistości i wypróbowania tego w swoim życiu, i przekonania się, czy ich obserwacje mają znaczenie, albo ujmując to dokładniej, czy ich obserwacje *stawały się* materią. Ludzie na całym świecie dyskutowali o tym filmie i koncepcji, jaką prezentował. Jako następstwo tego przedsięwzięcia, w 2007 roku drukiem ukazała się moja pierwsza książka, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*. Jakiś czas po jej ukazaniu, ludzie zaczęli pytać mnie: „Jak ty to robisz? Jak zmieniasz i jak stwarzasz życie, którego pragniesz?”. Wkrótce stało się to najczęściej słyszany przeze mnie pytaniem.

Zebrałem więc kilkoro ludzi i zacząłem z nimi prowadzić warsztaty w Stanach Zjednoczonych i poza nimi na temat tego, jak działa mózg i jak można przeprogramować swoje myślenie przy użyciu zasad neurofizjologii. Początkowo warsztaty polegały tylko na dzieleniu się informacjami. Ale ludzie chcieli czegoś więcej, więc dodałem też medytacje, by połączyć i uzupełnić informacje, dając uczestnikom praktyczne wskazówki, jak mogą zmieniać swój umysł i ciało, by w rezultacie zmienić swoje życie. Po tym jak poprowadziłem kilka wstępnych warsztatów w różnych częściach świata, ludzie zaczęli pytać mnie: „Co dalej?”. Dodałem zatem kolejny poziom do moich warsztatów, a gdy i one zostały przeprowadzone, kolejni ludzie zaczęli pytać, czy mógłbym przedstawić następny, bardziej zaawansowany poziom. Tak działo się w większości miejsc, w których odbywałem swoje prezentacje.

Cały czas myślałem, że to już koniec – nauczyłem wszystkiego, czego byłem w stanie, ale ludzie wciąż prosili o więcej, więc uczyłem się więcej i udoskonalałem moje prezentacje i sposoby medytacji. Wszystko nabrało pędu, a ja zbierałem pozytywne opinie; uczestnicy warsztatów wyeliminowali część destrukcyjnych nawyków i prowadzili szczęśliwsze życia. Pomimo tego, że na razie ja i moi współpracownicy widzieliśmy tylko drobne zmiany – nic naprawdę znaczącego – ludziom podobały się informacje, które przekazywaliśmy i chcieli kontynuować ćwiczenia. Dlatego dalej

chodziłem na kolejne spotkania, na jakie mnie zapraszano. Doszedłem do wniosku, że gdy przestaną mnie zapraszać, będzie to oznaczać, że zrobiłem już wszystko co mogłem.

Jakieś półtora roku po pierwszych warsztatach, moja drużyna i ja zaczęliśmy dostawać maile od uczestników naszych prezentacji, w których opisywali pozytywne zmiany, jakich doświadczyli po odbywaniu regularnych medytacji. Zmiany na lepsze zdawały się zalewać życia tych ludzi, a oni byli przeszczęśliwi. Odzew, jaki otrzymaliśmy przez następny rok, zwrócił na siebie uwagę zarówno moją, jak i moich pracowników. Nasi uczestnicy zaczęli pisać nie tylko o subiektywnym poczuciu poprawy ich zdrowia, ale także o zmianach, które zostały zmierzone obiektywnie za pomocą testów medycznych. Czasami wyniki badań ludzi chorych były absolutnie w normie! Ci ludzie byli w stanie dokładnie odtworzyć swoje stany fizyczne, mentalne i emocjonalne, które studiowałem, obserwowałem i ostatecznie opisałem w książce *Evolve Your Brain*.

Doświadczenie tego było dla mnie niesamowicie ekscytujące, bo wiedziałem, że wszystko co można zaobserwować regularnie, może stać się naukowym faktem. A właśnie na to wyglądało, bo wciąż dostawaliśmy maile, które zaczynały się od tych samych słów: „Nie uwierzysz, ale...”. Zmiany w ich życiu były czymś więcej, niż tylko zbiegiem okoliczności.

Trochę później tego samego roku, podczas dwóch różnych spotkań w Seattle, zdarzyło się coś niesamowitego. Na pierwszym z nich, kobieta cierpiąca na stwardnienie rozsiane, używająca chodzika do poruszania się, była w stanie iść o własnych siłach zanim skończyły się nasze warsztaty. Na drugim inna kobieta, cierpiąca na stwardnienie rozsiane od dziesięciu lat, zaczęła tańczyć i twierdziła, że paraliż i odrętwienie w jej lewej stopie całkowicie zniknęły. (O tych i innych przypadkach przeczytasz w kolejnych rozdziałach). Ze względu na liczbę chętnych, w 2010 roku przeprowadziłem zajęcia dla bardziej zaawansowanych w Kolorado.

Uczestnicy tamtego spotkania zmieniali swój stan zdrowia i swoje samopoczucie na moich oczach, w trakcie trwania zajęć. Wstawiali, chwyтали za mikrofon i opowiadali inspirujące historie.

W tamtym okresie byłem też zapraszany na prezentacje dla ludzi biznesu, by opowiadać o biologii przemian, neurobiologii liderów i o tym, jak można zmieniać jednostki, by wpłynąć na całą kulturę. Po mowie, jaką wygłosiłem dla jednej grupy, kilkoro kierowników podeszło do mnie, żeby poprosić o pomysły na model transformacji dla całej korporacji. Stworzyłem wtedy ośmiogodzinny kurs, skrojony dla firm i organizacji, który okazał się wielkim sukcesem i wkrótce przerodził w program dla firm „Geniusz w 30 dni”. Pracowałem z takimi klientami, jak Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards, firmą telekomunikacyjną WOW! (wcześniej nazywana Wide Open West) i wieloma innymi. To doprowadziło do prowadzenia prywatnych warsztatów dla zarządców wyższego szczebla.

Popyt na nasze programy dla firm był tak wielki, że musiałem wyszkolić nowych trenerów; miałem wtedy trzydziestu pracowników-trenerów, wśród których znaleźli się byli dyrektorzy generalni, konsultanci firm, psychoterapeuci, adwokaci, lekarze, inżynierowie i osoby z tytułem doktora w różnych dziedzinach. Podróżowali po całym świecie, ucząc modelu transformacji różne firmy. (Planujemy teraz szkolić i certyfikować niezależnych trenerów, którzy będą mogli przedstawiać model zmian własnym klientom). Nawet w moich najśmielszych snach nie spodziewałem się, że tak będzie wyglądać moja przyszłość.

Napisałem drugą książkę, *Wymień swój umysł na lepszy model. Jak przelamać złe nawyki*, po raz pierwszy wydaną w 2012 roku, która miała stanowić praktyczny poradnik, uzupełniający *Evolve Your Brain*. Nie tylko wyjaśniłem dokładniej neurobiologię zmian i epigenetykę, ale załączyłem też czterotygodniowy program wskazówek, podpowiadający jak wprowadzić te zmiany, bazując na warsztatach, które w tamtym okresie prowadziłem.

Później odbywałem kolejne spotkanie w Kolorado, gdzie doświadczyliśmy *siedmiu* spontanicznych remisji. Wśród nich była kobieta, która ze względu na silne alergie pokarmowe żywiła się wyłącznie sałatą, a która po weekendzie była już zdrowa. Inni ludzie wyleczyli się z nietolerancji glutenu, choroby trzewnej, choroby tarczycy, chronicznych bóli i innych schorzeń. Nagle zacząłem dostrzegać naprawdę znaczące zmiany w zdrowiu i życiu tych ludzi, po tym jak wycofali się z ówczesnej rzeczywistości, by stworzyć sobie nową. To działo się na moich oczach.

Od informacji do transformacji

Tamto spotkanie w Kolorado w 2012 roku było punktem zwrotnym w mojej karierze, ponieważ wreszcie widziałem ludzi, którzy nie tylko zmienili swoje samopoczucie, ale na nowe sposoby przywoływali nowe geny, *tu i teraz*, podczas medytacji. Coś istotnego *musiało* się wydarzyć w umyśle i ciele osoby, latami chorującej na tocenń, aby była w stanie wyzdrowieć w trakcie godzinnej medytacji. Chciałem znaleźć sposób na obiektywny pomiar tych zmian, które miały miejsce na warsztatach, żebyśmy mogli dokładnie prześledzić ich przebieg.

Na początku 2013 roku rozpocząłem serię nowych spotkań, które przeniosły nasze warsztaty na kompletnie inny poziom. Na to spotkanie, które odbywało się w Arizonie, zaprosiłem grupę naukowców, wliczając w to neurobiologów, techników i fizyków kwantowych, którzy przychodzili z całym swoim specjalistycznym sprzętem na moje czterodniowe warsztaty, zorganizowane dla ponad dwustu uczestników. Eksperci używali swoich narzędzi, by zmierzyć otoczenie pola elektromagnetycznego w pomieszczeniu, w którym odbywały się warsztaty, aby zobaczyć, czy poziom energetyczny zmieniał się w trakcie spotkania. Mierzyli też pole energetyczne wokół ciał uczestników

i ośrodków energetycznych w ich ciałach (zwanymi także czakrami), aby zobaczyć, czy moi uczniowie są w stanie na nie wpłynąć.

Aby pobrać pomiary, używali zaawansowanego sprzętu, takiego jak elektroencefalogram (EEG) w celu oszacowania bioelektrycznej aktywności mózgu, kwantową elektroencefalografię (QEEG), aby stworzyć komputerową analizę wyników EEG, zmienność rytmu zatokowego (HRV), aby udokumentować zmienność przerw pomiędzy uderzeniami serca i zgodność rytmu serca (pomiar rytmu serca, który odzwierciedla zgodność pracy między sercem a mózgiem) i fotografię kirlianowską (GDV), mierzącą zmiany w polach bioenergetycznych.

Wykonaliśmy neuroobrazowanie wielu uczestników przed i po spotkaniu, abyśmy mogli zobaczyć, co się w tym czasie działo w ludzkich mózgach, a także losowo wybraliśmy innych ludzi podczas spotkań do zrobienia skanu mózgu, aby przekonać się, czy jesteśmy w stanie ustalić wzór funkcjonowania mózgu podczas trzech medytacji, odbywających się każdego dnia. To było wspaniałe spotkanie. Osoba cierpiąca na chorobę Parkinsona przestała mieć drgawki. Ktoś inny wyzdrowiał po poważnym uszkodzeniu mózgu. Ludzie, którzy mieli guzy w mózgu i ciele, zaobserwowali znikanie tych narośli. Wielu cierpiących z powodu zapalenia stawów po raz pierwszy od lat uwolniło się od bólu. Te zdarzenia to tylko kilka spośród wielu zmian, jakie miały wtedy miejsce.

Podczas tego wspaniałego spotkania, wreszcie byliśmy w stanie obiektywnie zmierzyć i udokumentować wszystkie subiektywne odczucia, które relacjonowali uczestnicy. Nie będzie chyba przesadą, gdy powiem, że to, co zaobserwowaliśmy i odnotowaliśmy, przejdzie do historii. W dalszej części tej książki pokażę ci, do czego jesteś zdolny, dzieląc się z tobą niektórymi opowieściami – historiami zwykłych ludzi, którzy dokonywali niezwykłych rzeczy.

Mój zamysł rozwinięcia tych warsztatów był prosty: chciałem dać ludziom naukowe informacje i dostarczyć niezbędne instrukcje jak zastosować tę wiedzę, by mogli osiągnąć podwyższony stopień osobistych transformacji. Nauka to w końcu współczesny język mistycyzmu. Zrozumiałem, że z chwilą, w której mówisz językiem religii czy kultury, w momencie, w którym mówisz o tradycji, zaczynasz dzielić swoich słuchaczy. Ale nauka ich jednoczy i wyjaśnia to, co mistyczne.

Odkryłem, że jeśli mogę uczyć ludzi naukowych metod transformacji (wprowadzając odrobinę teorii kwantowej, by ułatwić im naukowe zrozumienie tych możliwości); łączyć je z najnowszymi badaniami neurobiologii, neuroendokrynologii, epigenetyki i psychoneuroimmunologii; dawać im odpowiednie instrukcje i możliwość wykorzystania tych informacji, to wtedy oni będą mogli doświadczyć transformacji. A jeśli mógłbym to robić w warunkach pozwalających na pomiar transformacji, to stałyby się one *następnymi* informacjami, które mógłbym wykorzystać do wytłumaczenia kolejnym uczestnikom, *jakiej* transformacji doświadczyli. A z *takimi* informacjami mogliby osiągnąć *kolejną* transformację, i tak dalej, aż ludzie zobaczą różnicę pomiędzy tym, kim myślą, że są, a tym, kim są naprawdę, czyli boskimi stwórcami. Dzięki temu łatwiej będzie kontynuować swoje dzieło. Nazywam tę koncepcję „od informacji do transformacji”, a szerzenie jej stało się moją nową pasją.

Aktualnie oferuję intensywny, siedmiogodzinny kurs online, prowadzę osobiście dziewięć lub dziesięć trzydniowych warsztatów rocznie w różnych częściach świata, a także dwa pięciodniowe, zaawansowane warsztaty, na których wcześniej wspomniani specjaliści badają swoim sprzętem zmiany, zachodzące w czasie rzeczywistym w mózgu, funkcjonowaniu serca, ekspresji genów i polach energetycznych. Rezultaty są co najmniej niesamowite i to one stanowią bazę tej książki.

W P R O W A D Z E N I E

Umysł ma znaczenie

Niesamowite rezultaty, jakie zaobserwowałem podczas zawodowych warsztatów i powstałe dzięki nim naukowe dokumentacje, skojarzyły mi się z efektem placebo: czyli sytuacjami, gdy ludzie połknąwszy cukrową pastylkę, lub otrzymawszy zastrzyk z solą fizjologiczną, zaczynają wierzyć, że zewnętrzny czynnik pomógł im poczuć się lepiej.

Zacząłem zadawać sobie pytanie: „A co, jeśli ludzie zaczną wierzyć w *siebie*, zamiast w coś, co pochodzi z zewnątrz? Co, jeśli uwierzą, że mogą zmienić swoje wnętrze i doświadczyć tego samego stanu, co ktoś, kto przyjmuje placebo? Czy nie to właśnie robili uczestnicy moich spotkań, by poprawić swoje zdrowie? Czy ludzie naprawdę potrzebują tabletki albo zastrzyku, by inaczej się poczuć? Czy nie możemy nauczyć ich, jak osiągnąć ten sam cel, mówiąc im, jak naprawdę działa placebo?”

W końcu zaklinający węże kaznodzieja, który pije strychninę bez efektów ubocznych, musiał zmienić stan samopoczucia, w którym się znajdował, prawda? (Przeczytasz o nim w pierwszym rozdziale). Więc skoro możemy zmierzyć to, co dzieje się w mózgu i spojrzeć na te wszystkie informacje, czy możemy nauczyć ludzi, jak zrobić to samemu, bez placebo – bez potrzeby liczenia na zewnętrzne czynniki? Innymi słowy, czy możemy przekonać ich, że zamiast angażowania się w to co znane, jak np. tabletka

czy zastrzyk z soli fizjologicznej, mogliby ulokować swoją wiarę w nieznanym i sprawić, by nieznanie stało się *poznane*?

I właśnie o tym będzie ta książka: abyś zrozumiał, że masz całą biologiczną i neurologiczną maszynę, której potrzebujesz, aby to zrobić. Moim celem jest demystyfikacja starych koncepcji nauką o tym, jak w rzeczywistości działają te mechanizmy, aby więcej ludzi było w stanie zmienić swój stan wewnętrzny i wprowadzić pozytywne zmiany do swojego zdrowia i świata zewnętrznego. Jeśli brzmi to zbyt wspaniale, by mogło być prawdziwe, to tak, jak już powiedziałem – pod koniec książki zobaczysz skompilowane wyniki badań z naszych warsztatów, abyś mógł przekonać się, że naprawę jest to możliwe.

Czego ta książka nie dotyczy?

Chciałbym zająć chwilę, żeby powiedzieć o kilku rzeczach, o których ta książka *nie* traktuje, żeby już na samym początku uniknąć nieporozumień co do jej treści. Po pierwsze, nie przeczytasz tutaj o etyce używania placebo w leczeniu. Jest wiele debat, dotyczących moralnej poprawności leczenia obojętną substancją pacjenta, który nie bierze udziału w testowaniu nowych leków. O ile dyskusja na temat tego, czy cel uświęca środki, może mieć duże znaczenie w szerszej dyskusji o użycie placebo, o tyle tutaj ten temat jest całkowicie odrębny od przesłania, jakie ma przekazać ta książka. Celem *Efektu placebo* jest posadzenie cię na miejscu kierowcy, byś przejął stery własnego życia i zachodzących w nim zmian, a nie roztrząsanie, czy uczciwym jest pozwolenie sobie na wpajanie tego innym.

To nie jest też książka o zaprzeczaniu. Żadna z metod, o której przeczytasz, nie wymaga od ciebie negowania schorzeń, na które możesz w tej chwili cierpieć. Wręcz przeciwnie, jest to książka o transformacji chorób i problemów zdrowotnych. Obiektem

mojego zainteresowania jest mierzenie zmian, jakie wykazują ludzie, którzy przechodzą od stanu choroby do stanu zdrowia. *Efekt placebo* nie jest o zaprzeczaniu rzeczywistości, a o realizowaniu tego, co jest możliwe poprzez wkroczenie w *nową* rzeczywistość.

Zobaczysz uczciwe dowody na skuteczność tej metody, jakimi będą obiektywne wyniki badań, potwierdzające jej działanie. Gdy już zobaczysz te efekty, będziesz mógł skoncentrować się na tym co robiłeś, aby je osiągnąć i powtarzać tę czynność. A jeśli to co robisz nie przynosi rezultatów, czas to zmienić. Jest to połączenie nauki i spirytyzmu. Zaprzeczanie natomiast jest wtedy, gdy nie patrzysz na rzeczywistość i na to, co dzieje się wokół ciebie.

Ta książka nie będzie też kwestionować wydajności różnych metod leczenia. Istnieje ich wiele, a przy tym duża ich część jest skuteczna. Każda z nich daje swojego rodzaju wymierną korzyść, przynajmniej u części ludzi, ale skompletowanie ich wszystkich nie jest tym, o czym chcę mówić w tej książce. Moim celem jest przedstawienie ci konkretnego sposobu, któremu poświęcam najwięcej uwagi: leczenie się poprzez samą myśl. Zachęcam cię, abyś kontynuował używanie metod leczenia, które ci pomagają, niech to będą leki, operacja, akupunktura, chiropraktyka, biofeedback, masaż terapeutyczny, suplementy, joga, refleksologia, medycyna energetyczna, terapia dźwiękiem i tak dalej. *Efekt placebo* nie mówi o odrzucaniu czegokolwiek, oprócz narzuconych na ciebie ograniczeń.

Co zawiera ta książka?

Efekt placebo jest podzielony na dwie części:

– **CZĘŚĆ I** zawiera podstawowe informacje i szczegółowe wiadomości, których potrzebujesz, by móc zrozumieć, czym jest efekt placebo i jak działa on w twoim umyśle i ciele, a także jak

samodzielnie przyczynić się do cudownych zmian w mózgu i ciele, jedynie przy pomocy myśli.

Rozdział 1 rozpoczyna książkę od przytoczenia kilku niewiarogodnych historii, które demonstrują niesamowitą potęgę ludzkiego umysłu. Niektóre z nich pokazują, jak myślenie pomaga wyjść z choroby, a inne – jak ludzie własnym myśleniem wpędzili się w chorobę (a czasem nawet przyspieszyli swoją śmierć). Przeczytasz tu o mężczyźnie, który zmarł niedługo po zdiagnozowaniu u niego raka, chociaż autopsja pokazała, że wcale go nie miał; kobiecie latami zmagającej się z depresją, której stan radykalnie poprawił się podczas przyjmowania eksperymentalnego antydepresantu, pomimo tego, że była w grupie przyjmującej placebo; i o grupie weteranów, którzy kuleli z powodu zwyrodnienia stawów, a którzy poczuli się cudownie uzdrowieni po nieprawdziwej operacji kolan. Przeczytasz też zadziwiające historie o klątwach voodoo i poskramianiu węży. Dziękując ci tymi niezwykłymi historiami, chcę ci pokazać, do jakich rzeczy zdolny jest ludzki umysł, czego może dokonać bez pomocy współczesnej medycyny. I, mam nadzieję, zadasz sobie dzięki temu pytanie: „Jak to w ogóle możliwe?”.

Rozdział 2 opisuje w skrócie historię placebo, śledząc jego losy od lat siedemdziesiątych osiemnastego wieku (gdy to wenecki lekarz używał magneśców, aby pobudzić zjawisko, które uważał za konwulsje o terapeutycznych właściwościach), aż do dnia dzisiejszego, kiedy neurobiolodzy rozwiązują zagadki funkcjonowania ludzkiego umysłu. Poznasz lekarza, który rozwinął techniki hipnozy po tym, jak spóźniając się na spotkanie, zobaczył swojego pacjenta oczarowanego światłem lampy, chirurga z czasów drugiej wojny światowej, który z powodzeniem używał zastrzyków z soli fizjologicznej jako znieczulenia dla rannych żołnierzy, gdy skończyła mu się morfina i jednych z pierwszych psychoneuroimmunologów z Japonii, którzy zamiennie z liśćmi trującego bluszczu

stosowali nieszkodliwe liście, udowadniając, że grupa testowa reagowała bardziej na to, co zostało jej powiedziane, niż na to, czego w rzeczywistości doświadczyła.

Przeczytasz także o Normanie Cousinsie, który wyleczył się śmiechem; o tym jak naukowcowi z Harvardu, doktorowi medycyny Herbertowi Bensonowi, udało się obniżyć ryzyko zachorowań na choroby serca u pacjentów, stosując medytację transcendentálną; i o włoskim neurobiologu, Fabriziu Benedetim, doktorze nauk medycznych, który uprzedził badanych o działaniu podawanego im leku, ale potem podawał im placebo i zaobserwował w mózgu niezmienną produkcję tych samych substancji chemicznych, które były produkowane przez podawany im lek. Później przeczytasz także o badaniu, które postawiło do góry nogami wcześniejsze założenia: w grupie pacjentów z zespołem jelita drażliwego nastąpiła znacząca poprawa stanu zdrowia po przyjmowaniu placebo – mimo, że wszyscy zostali poinformowani, że nie dostają prawdziwego leku.

Rozdział 3 wyjaśni ci, co pod względem fizjologii dzieje się w twoim mózgu, gdy działa efekt placebo. Przeczytasz, że placebo działa, ponieważ pozwala na rozważenie lub przyjęcie myśli, że możesz wyzdrowieć, a następnie tą myślą zastąpić przekonanie, że zawsze będziesz chory. Oznacza to, że możesz zmienić swoje podświadome nastawienie, które mówi ci, że twoja przyszłość niczym nie będzie różnić się od przeszłości i zmienić je na oczekiwanie nowych, potencjalnych rezultatów. Jeśli pozwolisz sobie na takie myślenie, będzie to oznaczać potrzebę zbadania twoich myśli i twojego umysłu i tego, jak one wpływają na twoje ciało.

Wyjaśnię ci, jak myślenie w jednolity sposób doprowadzi cię do jednolitych efektów, które spowodują takie samo zachowanie, stworzą takie same doświadczenia, które wywołają takie same uczucia, i które w rezultacie doprowadzą cię do tego samego myślenia, od jakiego zaczynasz – i pod względem neurochemicznym

pozostaniesz taki sam. W efekcie będziesz tylko sobie przypominać, kim sądzisz, że jesteś. Ale zaczekaj: nie jesteś tak zaprogramowany, byś musiał taki pozostać na zawsze. Wyjaśnię koncepcję neuroplastyczności i to, skąd wiemy, że mózg jest w stanie zmieniać się w ciągu naszego życia, tworząc nowe połączenia i nowe ścieżki układu nerwowego.

Rozdział 4 porusza temat efektu placebo w naszym ciele, wyjaśniając kolejny krok w fizjologicznym działaniu placebo. Zaczyna się od historii o starszych mężczyznach, którzy spędzili tydzień w odizolowanym ośrodku, zorganizowanym przez naukowców z Harvardu, gdzie zostali poproszeni o udawanie, że są o 20 lat młodszy. Z końcem tygodnia odnotowano u nich wiele wymierzonych zmian fizjologicznych, które zdawały się cofnąć czas. Dowiesz się, na czym polegał ich sekret.

Aby lepiej to wyjaśnić, rozdział ten także opisuje, czym są geny i jakie sygnały dają ciału. Przekonasz się, jak stosunkowo nowa i ekscytująca nauka, jaką jest epigenetyka, zrównała z ziemią staromodne przekonanie, że nasze geny są naszym przeznaczeniem, pokazując nam, że umysł jest w stanie instruować nowe geny, by zachowywały się inaczej. Poznasz zawile mechanizmy swojego ciała, które potrafią włączać i wyłączać niektóre z nich, co oznacza, że nie jesteś skazany wyłącznie na ekspresję odziedziczonych genów. Dzięki temu nauczysz się kontrolować swój system nerwowy, by wybrać nowe geny i za ich pomocą wprowadzać fizyczne zmiany. Przeczytasz też o tym, jak nasze ciała sięgają do komórek macierzystych – materii, która leży za wieloma cudami napędzanymi placebo – aby stworzyć nowe, zdrowe komórki w miejscach, które wcześniej uległy zniszczeniu.

Rozdział 5 łączy dwa poprzednie w spójną całość, wyjaśniając, jak myśli zmieniają twój mózg i ciało. Zaczyna się on od zadania sobie pytania: „Jeśli zmienia się twoje otoczenie, a przez to przywołujesz nowe geny na nowe sposoby, czy możliwe jest przywołanie ich, *zanim* zacznie się zmiana twojego otoczenia?”.

Później wyjaśnię ci, jak stosować technikę, zwaną *mentalną próbą*, w celu połączenia czystej intencji z podniosłymi emocjami (aby ofiarować ciału próbkę przyszłych doświadczeń), co zaowocuje odczuciem przyszłych doświadczeń w teraźniejszości.

Kluczem do tego jest uczynienie swoich emocji prawdziwszymi niż zewnętrzne środowisko, dzięki czemu twój mózg nie odnotuje różnic między nimi i zacznie wierzyć, że pozytywne wydarzenie rzeczywiście miało miejsce. Jeśli zdołasz z powodzeniem robić to określoną liczbę razy, uda ci się przetransformować swoje ciało i aktywować nowe geny na nowe sposoby, wywołując epigenetyczne zmiany – tak jakby przyszłość, o której myślisz, była prawdą. Wtedy będziesz mógł wkroczyć w nową rzeczywistość i *stać się placebo*. Piąty rozdział nie tylko nakreśli naukę, która stoi za tym efektem, ale opíše też historie znanych ludzi, o różnych ścieżkach kariery, którzy (świadomie lub nie) stosowali tę technikę, aby spełnić swoje najśmielsze marzenia.

Rozdział 6 skupia się na pojęciu podatności na sugestie i zaczyna się od fascynującej, ale i budzącej grozy historii o tym, jak grupa naukowców sprawdzała, czy zwykły, przestrzegający prawa i zdrowy na umyśle człowiek, który jest wysoce podatny na hipnozę, byłby w stanie zostać zaprogramowany tak, aby zrobić coś, co normalnie byłoby dla niego nie do pomyślenia: za pomocą broni zabić obcą osobę.

Przekonasz się, że ludzie charakteryzują się różnymi poziomami podatności na sugestie, a im bardziej podatny jesteś, tym łatwiej będzie ci uzyskać dostęp do twojej podświadomości. Jest to kluczem do zrozumienia efektu placebo, ponieważ nasz przytomny, świadomy umysł, to zaledwie pięć procent tego, kim jesteśmy. Pozostałe 95% to zbiór podświadomych stanów, w których to organizm przejmuje rolę rozumu. Zrozumiesz, że musisz wydostać się poza swój analityczny umysł i wejść do systemu operacyjnego swojej podświadomości, jeśli chcesz, by twoje myślenie doprowadziło do zmian twojego genetycznego przeznaczenia i przekonasz

się, jak potężnym narzędziem do osiągnięcia tego celu jest medytacja. Rozdział kończy się krótkim opisem różnic stanów między falami mózgowymi i mówi, które z nich najbardziej sprzyjają stawaniu się bardziej podatnym na sugestie.

Rozdział 7 mówi o tym, jak postawa, wiara i postrzeganie zmieniają twój stan i kreują twoją osobowość (to, co składa się na twoją osobistą rzeczywistość), a które możesz dowolnie zmieniać, by tworzyć nową rzeczywistość. Przeczytasz tu o mocy podświadomych przekonań i dowiesz się, ile z nich w sobie pielęgnujesz, nie zdając sobie z tego sprawy. Dowiesz się też, jak twoje otoczenie i skojarzeniowe wspomnienia mogą sabotować twoją zdolność do zmiany własnych przeświadczeń.

Wyjaśnię ci dokładnie, że aby zmienić swoje przekonania i przeświadczenia, musisz połączyć czystą intencję ze wzniosłymi emocjami, które uwarunkują twoje ciało, każąc mu wierzyć, że potencjalna możliwość, którą wybrałeś sobie z pola kwantowego, już miała miejsce. Intensywne emocje są tutaj niezwykle istotne, ponieważ dopiero wtedy, gdy twój wybór jest wspomagany amplitudą energii wyższą od zakodowanych działań twojego mózgu i uzależnionych emocji w twoim ciele, będziesz w stanie zmienić układ obwodów twojego mózgu i ekspresję genetyczną, podobnie jak przeprogramować swoje ciało, by dostosowało się do nowego umysłu (wymazując wszystkie ślady starych obwodów i uwarunkowanie nowych).

W **Rozdziale 8** przedstawię ci wszechświat fizyki kwantowej, nieprzewidywalny świat materii i energii, tworzący wszystkie atomy i molekuly we wszechświecie, które, jak się okazuje, w głównej mierze są energią i pustą przestrzenią, a nie litą materią. Mechanika kwantowa zakłada istnienie wszystkich możliwości w tym samym momencie, jest kluczem do wykorzystania efektu placebo w leczeniu, ponieważ umożliwia wybranie nowej przyszłości dla siebie, a nawet sprawienie, że *obserwacja staje się rzeczywistością*.

Zrozumiesz, dlaczego przekroczenie rzeki zmian i uczynienie nieznanego znanym jest możliwe.

Rozdział 9 zapozna cię z trojgiem uczestników moich warsztatów, u których odnotowano niezwykle wyniki użycia tych samych metod zmiany swojego zdrowia na lepsze. Najpierw poznasz Laurie, która w wieku dziewiętnastu lat została zdiagnozowana z rzadką chorobą zwyrodnieniową kości, a lekarze mówili jej, że jest ona nieuleczalna. Wprawdzie kości lewej nogi i biodra na przestrzeni kilkudziesięciu lat doznały dwunastu poważnych złamań, skazując ją na poruszanie się o kulach, jednak dziś chodzi całkowicie normalnie, nie potrzebując nawet laski do podpierania się. Na aktualnych zdjęciach rentgenowskich nie widać ani śladu po złamaniach.

Później opowiem ci o Candace, u której zdiagnozowano chorobę Hashimoto – poważne zapalenie tarczycy, które powoduje szereg komplikacji – właśnie wtedy, gdy w swoim życiu przechodziła etap rozgoryczenia i gniewu. Jej lekarz powiedział jej, że będzie musiała do końca życia przyjmować leki, ale udało jej się udowodnić, jak bardzo się mylił, gdy całkowicie pozbyła się choroby. Dziś Candace kocha swoje nowe życie, w którym nie musi brać już leków na tarczycę, działającą już poprawnie według badań krwi.

Na koniec przedstawię ci Joann (wspomnianą we wstępie), matkę pięciorga dzieci, która była przedsiębiorcą i kobietą sukcesu, aż nieoczekiwanie zdiagnozowano u niej zaawansowaną formę stwardnienia rozsianego. Stan Joann gwałtownie pogarszał się, aż w końcu nie była w stanie poruszać nogami. Gdy po raz pierwszy pojawiła się na moich warsztatach, poczyniła tylko niewielkie zmiany. Aż pewnego dnia, kobieta, która od lat nie była w stanie poruszać nogami, samodzielnie przeszła po pokoju, tylko dzięki godzinnej medytacji!

Rozdział 10 zawiera więcej niesamowitych historii o uczestnikach moich warsztatów, wraz z obrazami ich mózgów. Poznasz Michelle, która całkowicie wyleczyła się z Parkinsona i Johna, para-

plegika, który po medytacji wstał ze swojego wózka inwalidzkiego. Przeczytasz też jak Kathy (dyrektorka, która żyła w biegu) nauczyła się, jak odnaleźć chwilę obecną i jak Bonnie wyleczyła się z mięśniaków macicy i zbyt obfitych menstruacji. Ostatnimi będą Genevieve, którą medytacja przyprowadziła do niebiańskiego szczęścia i łązy radości oraz Maria, która swoje doświadczenia określiła jako „orgazm w mózgu”.

Pokażę ci dane, które zebrałem wraz z grupą moich naukowców dzięki neuroobrazowaniu tych ludzi, żebyś mógł zobaczyć zmiany, jakich my byliśmy świadkami w czasie rzeczywistym podczas trwania tych warsztatów. Najlepsze jest to, że stanowią dowód na to, że nie musisz być mnichem, zakonnicą, uczonym, czy naukowcem, ani przewodnikiem duchowym, aby uzyskać podobne rezultaty. Nie potrzebujesz doktoratu ani wykształcenia medycznego. Ludzie w tej książce są tacy sami jak ty. Po przeczytaniu tego rozdziału zrozumiesz, że to, co oni zrobili, nie jest magią ani cudem; oni po prostu nauczyli się i wykorzystali pewne umiejętności. Jeśli też będziesz je ćwiczyć, zdołasz osiągnąć podobne zmiany.

– **CZEŚĆ II** mówi o medytacji. Składa się z **Rozdziału 11**, nakreślającego proste kroki, przygotowujące do medytacji i opisuje dokładnie konkretne techniki, pomocne dla ciebie, i **Rozdziału 12**, zawierającego instrukcje użycia technik medytacji krok po kroku, których nauczałem na moim warsztatach – te same, które wśród wielu uczestników odniosły niesamowite efekty, opisane we wcześniejszych częściach tej książki.



Bardzo się cieszę, że pomimo tego, że nie mamy jeszcze wszystkich odpowiedzi na pytania, jak najskuteczniej wykorzystywać efekt placebo, wielu ludziom udało się wprowadzić istotne zmiany do swojego życia, zmiany, które wielu innym wydają się być nie-

możliwe. Techniki, opisywane w tej książce, nie muszą być wykorzystywane wyłącznie do leczenia fizycznych dolegliwości; mogą zostać także użyte do poprawy innych aspektów twojego życia. Mam nadzieję, że ta książka zainspiruje cię do wypróbowania ich i pozwolenia, by podobne, na pozór niemożliwe zmiany, zawitały do *twojego* życia.



Nota Autora: Wszystkie historie o uzdrowieniu na moich warsztatach są prawdziwe, imiona uczestników i niektóre fakty, które mogłyby ułatwić ich identyfikację, zostały zmienione aby chronić ich prywatność.

Część I

INFORMACJA

Czy to możliwe?

Sam Londe, emerytowany sprzedawca butów żyjący w okolicy Saint Louis, na początku lat siedemdziesiątych zaczął mieć problemy z przełykaniem¹. Ostatecznie udał się do lekarza, który stwierdził u niego nowotwór przełyku z przerzutami. W tamtych latach uznawało się go za nieuleczalnego; nikt go jeszcze nie przetrwał. To był wyrok śmierci, który lekarz Londe'a wygłosił odpowiednio ponurym tonem.

Aby przedłużyć życie Londe'a, doktor polecił operacyjne usunięcie tkanki nowotworowej w przełyku i żołądku, gdzie powstały przerzuty. Ufając lekarzowi, Sam zgodził się na operację. Przeszedł ją bardzo dobrze, jednak jego stan ze złego zmienił się na jeszcze gorszy. Badania wątroby Londe'a pokazały więcej złych wieści: nowotwór rozciągający się na całym lewym płacie wątroby. Lekarz powiedział mu, że w najlepszym przypadku zostało mu kilka miesięcy życia.

Tak więc Londe i jego nowa żona, oboje w wieku siedemdziesięciu kilku lat, przeprowadzili się do oddalonego o prawie 500 km Nashville, gdzie mieszkała rodzina żony Sama. Wkrótce po przeprowadzce do Tennessee, Londe został przyjęty do szpitala, gdzie przydzielono mu lekarza internistę, Cliftona Meadora. Gdy dr Meador wszedł po raz pierwszy do pokoju Londe'a, zobaczył małego, nieogolonego mężczyznę, skulonego pod stertą kołder, który wyglądał, jakby miał lada chwila umrzeć. Londe był gburowaty i niechętny do rozmów, pielęgniarki wyjaśniły interniście, że zachowywał się tak od dnia przyjęcia.

Badania krwi Sama wyglądały całkiem normalnie, nie licząc podwyższonego poziomu cukru we krwi z powodu cukrzycy i niewielkiego wzrostu liczby enzymów wątrobowych, co nie było niczym zaskakującym przy raku wątroby. Dalsze badania nie wskazywały na to, by coś jeszcze mu dolegało, co można uznać za szczęście przy jego stanie zdrowia. Pod okiem doktora, Londe bardzo niechętnie poddawał się terapii fizycznej, wzmacniającej płynnej diecie, uważnej opiece i zainteresowaniu pielęgniarek. Po kilku dniach trochę się wzmocnił i zaniechał gburowatej postawy. Zaczął rozmawiać z doktorem Meadorem o swoim życiu.

Londe był już wcześniej żonaty, a jego pierwsza żona była jego prawdziwą bratnią duszą. Nigdy nie mogli mieć dzieci, ale mimo tego prowadzili szczęśliwe życie. Ponieważ oboje uwielbiali żeglowanie, po przejściu na emeryturę kupili dom przy dużym stawie. Pewnej nocy zapora wodna nie wytrzymała i ściana wody zgniotła i poniosła ze sobą ich dom. Londe'owi w cudowny sposób udało się przeżyć dzięki temu, że zdążył chwycić się szczątków domu, jednak ciała jego żony nigdy nie odnaleziono.

„Straciłem wszystko, na czym mi kiedykolwiek zależało”, powiedział doktorowi Meadorowi. „Moje serce i dusza utopiły się podczas tamtej powodzi”.

W ciągu sześciu miesięcy po śmierci pierwszej żony, wciąż jeszcze pogrążony w rozpacz i depresji, Londe został zdiagnozowany z rakiem przełyku i odbył operację. Wtedy też poznał i poślubił swoją drugą żonę, kobietę, która wiedząc o jego śmiertelnej chorobie, zgodziła się zaopiekować nim do końca jego dni. Po kilku miesiącach od ślubu przenieśli się do Nashville, a reszta historii była już znana doktorowi Meadorowi.

Gdy Sam skończył opowiadać, lekarz, zadziwiony tym, co przed chwilą usłyszał, zapytał ze współczuciem: „Co byś chciał, abym dla ciebie zrobił?”. Umierający mężczyzna zastanowił się chwilę.

„Chciałbym dożyć do świąt Bożego Narodzenia, żebym mógł spędzić czas z żoną i jej rodziną. Oni byli dla mnie tacy dobrzy. Tylko tego chcę”. Dr Meador powiedział Londe’owi, że zrobi wszystko, co w jego mocy.

Do czasu, gdy Sam został wypisany pod koniec października, stan Londe’a znacznie się poprawił od czasu jego przybycia. Dr Meador był zaskoczony, ale i ucieszony tym, jak dobrze czuł się pacjent. Od tamtej chwili lekarz widywał go mniej więcej raz w miesiącu i za każdym razem Londe był w dobrej formie. Ale dokładnie tydzień po świątach (w Nowy Rok), żona Londe’a przeprowadziła go z powrotem do szpitala.

Dr Meador nie mógł się nadziwić, gdy zobaczył, że Sam znów wyglądał, jakby miał za chwilę umrzeć. Jedynymi objawami była podwyższona temperatura i widoczne na rentgenie objawy stanu zapalnego, mimo że mężczyzna nie wykazywał oznak problemów z układem oddechowym. Wyniki badań krwi wyglądały dobrze, rozmaz krwi, w celu sprawdzenia czy są w niej bakterie lub grzyby, wypadł negatywnie, co dowodziło, że pacjent nie cierpi na żadną inną chorobę. Dr Meador wypisał mu antybiotyki i podał mu tlen, licząc na poprawę, ale w ciągu doby Sam Londe już nie żył.

Można by założyć, że jest to historia o typowym zachorowaniu na raka, po którym nastąpiła śmierć spowodowana nieuleczalną chorobą, prawda?

Nie tak szybko.

Autopsja przeprowadzona na Samie miała dosyć zaskakujące rezultaty. Jego wątroba w rzeczywistości wcale *nie* była zajęta przez nowotwór; na lewym płacie znajdował się tylko drobny guzek, podobna plamka widoczna była na jego płucu. Jakby na to nie patrzeć – żaden z tych nowotworów nie był ostatecznie na tyle duży, by móc go zabić. Co więcej, obszar jego przełyku był całkowicie wolny od nowotworów. Najwidoczniej prześwietlenie wątroby, przeprowadzone w Saint Louis, błędnie wykazało pozytywny wynik.

Sam Londe nie umarł przez raka przelyku ani raka wątroby. Przyczyną choroby nie mógł być też łagodny przypadek zapalenia płuc, który został wykryty po ponownym przyjęciu go do szpitala. Umarł, ponieważ wszyscy w jego najbliższym otoczeniu myśleli, że jest umierający. Jego lekarz z Saint Louis, a potem doktor z Nashville byli przekonani, że Sam był umierający. Jego żona i rodzina też byli o tym przekonani. I, co najważniejsze, Londe sam o sobie myślał, że jest umierający. Czy to możliwe, że zmarł on *od samego myślenia*? Czy możliwe jest, że sama myśl była na tyle potężna? A jeśli tak, czy to był jedyny taki przypadek?

Czy można przedawkować Placebo?

Dwudziestosześcioletni doktorant, Fred Mason (nazwisko zmienione), wpadł w depresję po tym, jak rzuciła go jego dziewczyna². Zobaczył reklamę o testach klinicznych nowego antydepresantu i zdecydował się wziąć w nich udział. Miał nawroty choroby już od czterech lat, w ciągu których lekarz przepisywał mu Elavil na bazie amitryptyliny, ale Mason był zmuszony odstawić lek ze względu na przesadną senność i odrętwienie, jakie w nim wywoływał. Czuł, że tamten lek był dla niego za silny i teraz miał nadzieję dostać coś, co nie spowoduje tylu efektów ubocznych.

Po około miesiącu brania udziału w badaniach, zdecydował się zadzwonić do swojej byłej. Pokłócili się przez telefon, a po odłożeniu słuchawki Mason, pod wpływem impulsu, złapał fiolkę z lekami testowymi i w celu popełnienia samobójstwa połknął dwadzieścia dziewięć pigułek, które wciąż znajdowały się w pojemniku. Od razu tego pożałował. Wybiegł na korytarz bloku, w którym mieszkał, krzyknął po pomoc, po czym upadł na ziemię. Sąsiadka, zaalarmowana krzykiem, znalazła go w tym stanie.

Skręcając się na ziemi, powiedział sąsiadce o pomyłce, jaką popełnił, o wzięciu wszystkich pigułek, mimo że wcale nie chciał

umierać. Zgodziła się zawieźć go do szpitala. Gdy Mason trafił na ostry dyżur, był blady i zgrzany, ciśnienie wynosiło 80/40, a puls 140. Oddychając szybko wciąż powtarzał: „Nie chcę umierać”.

Lekarze go przebadali, ale oprócz pulsu, ciśnienia i szybkoego oddechu, w zasadzie nic nie wskazywało niebezpiecznych odchyień od normy. Był tylko trochę ospały i niewyraźnie mówił. Założono mu wenflon i podano kroplówkę z soli fizjologicznej, pobrano próbki krwi i moczu Masona i zapytano, jaki dokładnie lek przyjął. Mason nie mógł przypomnieć sobie jego nazwy.

Powiedział lekarzom, że brał udział w badaniu eksperymentalnego antydepresantu i pokazał im puste opakowanie po lekach, na którym była wprowadzić informacja o testowaniu leku, ale nie widniała żadna nazwa leku. Nie pozostało nic innego, jak czekać na wyniki testów z laboratorium i monitorować stan Masona, by upewnić się, że się nie pogarsza i liczyć na to, że szpitalowi uda się zaraz skontaktować z lekarzami, prowadzącymi testy nowego leku.

Cztery godziny później, gdy wyniki z laboratorium okazały się być w normie, przybył lekarz, który był częścią grupy prowadzącej eksperyment. Sprawdził kod na fiolce leków Masona i zerknął w swoje zapiski dotyczące testów. Powiedział, że Mason przyjmował placebo, a pigułki, które łykał, nie zawierały żadnych substancji czynnych. Ciśnienie krwi i puls Masona wróciły cudem do normy. I jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki przestał też być ospały. Mason padł ofiarą *nocebo*: nieszkodliwej substancji, która poprzez silną wiarę w określone działanie ma szkodliwe efekty.

Czy to możliwe, że symptomy Masona były spowodowane wyłącznie jego przeświadczeniem, że połknął garść antydepresantów? Czy umysł Masona, podobnie jak Sama Londé'a, mógł przejąć kontrolę nad ciałem, kierowany oczekiwaniami co do najbardziej prawdopodobnej przyszłości, w takim stopniu, że *stały się* one prawdziwe? Czy to jest możliwe, *nawet jeśli* by oznaczało, że jego umysł musiał przejąć kontrolę nad funkcjami, które normalnie są świadomie kon-

trolowane? A jeśli *byłoby* to możliwe, czy prawdą mogłoby być również to, że skoro nasze myśli mogą sprawić, że jesteśmy chorzy, to mamy też zdolność, by myśli nas uzdrowiły?

Magiczne zniknięcie chronicznej depresji

Janis Schonfeld, czterdziestosześcioletnia projektantka wnętrz mieszkająca w Kalifornii, już od czasów adolescencji cierpiała na depresję. Nie szukała pomocy, dopóki nie zobaczyła w gazecie z 1997 roku pewnej reklamy. Instytut Neuropsychiatrii Uniwersytetu Kalifornijskiego szukał ochotników do wzięcia udziału w badaniach testowych nowego antydepresantu, zwanego wenflaksyną (nazwa handlowa – Effexor). Schonfeld, której depresja sięgała do tego stopnia, że mimo bycia żoną i matką rozważała myśli o samobójstwie, bez namysłu zgłosiła się do wzięcia udziału w testach.

Gdy po raz pierwszy trafiła do instytutu, technik podłączył jej elektroencefalogram (EEG), by przez czterdzieści pięć minut monitorować działanie jej fal mózgowych, a zaraz potem wyszła stamtąd z buteleczką leków w garści. Wiedziała, że z grubsza połowa z pięćdziesięciu jeden ochotników otrzyma lek, a druga połowa placebo, jednak ani ona, ani doktorzy prowadzący badanie mieli nie wiedzieć, do której grupy została losowo przypisana. W zasadzie nikt miał tego nie wiedzieć, dopóki badania nie zakończą się. Jednak wtedy nie robiło to Janis różnicy. Była podekscytowana i pełna nadziei, że po latach zmagania się z depresją kliniczną, która sprawiała, że wybuchiała płaczem bez wyraźnego powodu, wreszcie ma szansę na otrzymanie jakiejś pomocy.

Schonfeld zgodziła się na przyjazdy do instytutu co tydzień, przez dwa miesiące trwania testów. Za każdym razem odpowiadała na pytania, jak się czuje i kilkakrotnie poddawała się badaniom EEG. Niedługo po tym jak zaczęła przyjmować pigułki, zaczęła, po raz pierwszy w życiu, odczuwać radykalne, pozytywne zmiany

w samopoczuciu. Jak na ironię, odczuwała też mdłości, ale był to *dobry* znak, bo wiedziała, że to częsty skutek uboczny testowanych leków. Pomyślała, że z pewnością znalazła się w grupie otrzymującej prawdziwy lek, skoro jej depresja zniknęła, a jej ciało odczuwało efekty uboczne. Nawet pielęgniarka z instytutu, z którą Schonfeld rozmawiała co tydzień, widząc zmiany, jakie w niej zaszły, była przekonana, że Janis otrzymuje prawdziwy lek.

W końcu, po ósmym tygodniu badań, jeden z badaczy odkrył przed nią szokującą prawdę: Schonfeld, która pozbyła się myśli samobójczych i zmieniła się w nową osobę dzięki pigułkom, przez cały czas otrzymywała placebo. Schonfeld zbaraniała. Była pewna, że lekarz pomylił się. Nie potrafiła uwierzyć, że po latach chorowania na depresję, poczuła się znacznie lepiej tylko dzięki butelce cukrowych pastylek*. Przecież też miała skutki uboczne! *Musiato* zająć nieporozumienie. Poprosiła lekarza, by jeszcze raz sprawdził dane. Zaśmiał się dobrodusznie i jeszcze raz zapewnił, że fiołka, którą zabrała ze sobą do domu, a która jej tak pomogła, zawierała nic innego jak tabletki placebo.

Wciąż będąc w szoku usiadła, a lekarz wyjaśniał jej, że choć nie otrzymywała prawdziwych leków, nie oznacza to, że wyobrażała sobie swoją depresję albo swoją poprawę; oznaczało to tylko, że cokolwiek jej pomogło, na pewno nie był to Effexor.

Nie była jedyną: wyniki badań pokazały, że 38% z grupy placebo poczuło się lepiej w porównaniu z 52% grupy otrzymującej Effexor. Jednak przy porównywaniu ostatecznych wyników, to badacze byli zaskoczeni: pacjenci tacy jak Schonfeld, którzy poprawili swój stan zdrowia po przyjmowaniu placebo, nie tylko wyobrazili sobie poprawę; *zmienili także schematy swoich fal mózgowych*. Zapisy EEG, notowane tak skrupulatnie przez osiem tygodni badań, pokazały znaczący wzrost aktywności w korze przedczołowej, która u osób z depresją jest z reguły niezwykle niska³.

* Kazimiera Sokołowska w książce „Lęk – jak skutecznie uwolnić się od niego” opisuje jak przejąć kontrolę nad emocjami. Publikacja jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyj. wyd. pol.).

.....

Efekt placebo nie tylko wpłynął na umysł Janis, ale także na fizyczne zmiany, zachodzące w jej ciele. Innymi słowy, nie zmienił się tylko jej *umysł*, ale też *mózg*. Nie tylko *czuła się* lepiej – jej stan *był* lepszy. Z końcem testów Schonfeld miała dosłownie inny mózg, bez przyjmowania leków czy wprowadzania jakichś zmian. To jej umysł zmienił jej ciało. Ponad dwanaście lat później Schonfeld wciąż czuła się znacznie lepiej.

Jak to możliwe, by pastylka z cukru nie tylko zniósła symptomy głęboko zakorzenionej depresji, ale też wywołała autentyczne skutki uboczne, takie jak mdłości? I jak to możliwe, by obojętna substancja miała możliwość zmiany działania fal mózgowych, podnosząc aktywność w obszarze, który najbardziej cierpi podczas depresji? Czy subiektywne przekonanie może wywołać obiektywne zmiany fizjologiczne, dające się zmierzyć? Co dzieje się w umyśle i w ciele, co pozwala placebo tak idealnie naśladować prawdziwe lekarstwo? Czy takie samo zjawisko może zajść przy leczeniu nie tylko chronicznych zaburzeń psychicznych, ale także przy zagrażających życiu chorobach, takich jak rak?

„Lekarstwo-cud”: raz je widzisz, a raz nie

W 1957 roku, psycholog z Uniwersytetu Kalifornijskiego, filia Los Angeles, Bruno Klopfer, opublikował artykuł w magazynie z recenzjami naukowymi o mężczyźnie, nazwanym przez niego „Pan Wright”, cierpiącym na zaawansowany nowotwór układu chłonnego⁴. Mężczyzna miał duże guzy, niektóre nawet wielkości pomarańczy, na szyi, w pachwinach i pod pachami, a nowotwór nie reagował na konwencjonalne leczenie. Tygodnie spędził w łóżku, „gorączkując, ledwo chwytając powietrze, wciąż przykuty do łóżka”. Jego lekarz, Philip West, już się poddał – mimo że sam Wright jeszcze tego nie zrobił. Był niezwykle podekscytowany, gdy dowiedział się, że szpital, w którym był leczony (w Long Be-

ach, stanie Kalifornia) był jednym z dziesięciu szpitali, biorących udział w badaniu eksperymentalnego leku pozyskanego z końskiej krwi, pod nazwą Krebiozen. Wright bezustannie zanudzał doktora Westa, zanim ten wreszcie zgodził się podać mu nowy specyfik (mimo że Wright nie spełniał warunku do uczestnictwa w testach, jakim było rokowanie na co najmniej trzy miesiące życia).

Wright otrzymał zastrzyk Krebiozenu w piątek, a już w poniedziałek samodzielnie chodził, śmiał się i dowcipkował z pielęgniarkami, tak jakby stał się kompletnie nowym człowiekiem. Dr West oznajmił, że guzy „stopiły się jak śnieżki na rozgrzanym piecyku”. Po trzech dniach guzy były o połowę mniejsze. Po dziesięciu dniach Wright został wypisany do domu – był już zdrowy. To wszystko wyglądało na cud.

Dwa miesiące później w mediach pojawiły się informacje, że przeprowadzone próby Krebiozenu okazały się niewypałem. Gdy Wright o tym przeczytał, zrozumiał działanie leku i pojął, że był on bezużyteczny. Jego stan natychmiast pogorszył się, a chłoniaki od razu wróciły. Dr West, widząc początkową zmianę, jaka zaszła w pacjencie, podejrzewał efekt placebo, a dochodząc do wniosku, że sam ma niewiele do stracenia, a pacjent wiele do zyskania, postanowił sprawdzić tę teorię. Lekarz powiedział więc Wrightowi, żeby nie wierzył w artykuły w prasie i że nastąpił nawrót choroby tylko dlatego, że Krebiozen, który mu podał, pochodził z wadliwej partii. Doktor poinformował go, że „nowa, oczyszczona i podwójnie silna” wersja leku już jest w drodze do szpitala i że zostanie podana Wrightowi jak tylko tam dotrze.

Wright był wniebowzięty, oczekując na wyleczenie, a kilka dni później otrzymał swój zastrzyk. Jednak tym razem strzykawka doktora Westa nie zawierała żadnego leku, ani normalnego, ani eksperymentalnego. Była wypełniona wodą destylowaną.

Ponownie guzy Wrighta zniknęły w magiczny sposób. Szczęśliwy powrócił do swojego domu i cieszył się zdrowym ciałem przez

dwa miesiące. Ale wtedy Amerykańskie Stowarzyszenie Medyczne (AMA) opublikowało informacje, że Krebsiozen jest bezwartościowy, a medyczny establishment dał się nabrać. Ten „cudowny lek” okazał się być oszustwem: olejem mineralnym, zawierającym aminokwasy. Twórcy leku zostali wkrótce postawieni w stan oskarżenia. Po usłyszeniu tych wiadomości, u Wrighta nastąpił ostatni nawrót choroby – gdy *przestał już wierzyć w możliwość wyzdrowienia*. Powrócił do szpitala i dwa dni później zmarł.

Czy to możliwe, że Wright w jakiś sposób zmienił swój stan zdrowia, nie jedno-, lecz dwukrotnie, stając się mężczyzną, który nie miał raka, na przestrzeni zaledwie kilku dni? Czy jego ciało automatycznie zareagowało na jego nowe myśli? I czy mógł wrócić w ten sam sposób do stanu choroby gdy tylko usłyszał, że lek był bezwartościowy? Czy możliwe jest osiągnięcie nowego stanu biochemicznego organizmu nie tylko przy przyjmowaniu tabletek lub zastrzyków, ale także po przejściu tak inwazyjnego zabiegu jak operacja?

Operacja kolana, która nie miała miejsca

Chirurg ortopeda, Bruce Moseley (pracujący wtedy na Baylor College of Medicine), jeden z najlepszych ekspertów medycyny sportowej, w 1996 roku opublikował wyniki badań, oparte o doświadczenia z dziesięcioma ochotnikami. Wszyscy z nich odbyli służbę wojskową i cierpieli na zwyrodnienie stawów kolanowych⁵. Ze względu na dotkliwość tej choroby wielu z nich kulało, poruszało się o lasce, albo potrzebowało innych pomocy, aby się poruszać.

Badanie miało na celu przyjrzenie się zabiegowi artroskopii, dość popularnej operacji, która polega na wykonaniu małego nacięcia w skórze i wziernikowania (użycia małego aparatu optycznego, pozwalającego na obejrzenie wnętrza badanego narządu). Następnie lekarz miał zetrzeć i opłukać staw, używając specjalnych

narzędzi chirurgicznych, aby usunąć wszystkie fragmenty chrząstki, które uległy zwyrodnieniu, prawdopodobnie będące przyczyną stanu zapalnego i bólu. W tamtym okresie, każdego roku około $\frac{3}{4}$ spośród miliona pacjentów było poddawanych tej operacji.

W badaniach dr. Moseley'a dwóch na dziesięciu mężczyzn miało zostać poddanych pełnej *artroskopii* (chirurg zdrapuje szczytki chrząstki ze stawu); trzech z nich miało przejść tylko *płukanie* (procedurę, w której wodą pod wysokim ciśnieniem oczyszcza się staw z martwej tkanki artretycznej), a pozostałych pięciu miało przejść *pozorną operację*, podczas której dr Moseley miał jedynie przeciąć skórę pod kolanem i zaszyć ranę, bez jakiegokolwiek ingerencji w stawie. Nie przeszliby oni ani artroskopii, ani ścierania chrząstek, ani usuwania kości, ani płukania kości – zostaliby tylko z nacięciem i szwami.

Każda z tych procedur zaczynała się dokładnie tak samo: pacjent na wózku był wprowadzony na salę operacyjną i poddawany anestezji w czasie, gdy dr Moseley mył ręce do operacji. Gdy lekarz wkraczał na salę, otwierał czekającą już na niego zaklejoną kopertę, w której znajdowała się informacja, do której z trzech grup pacjent został przypisany. Moseley nie znał zawartości koperty, dopóki jej nie rozerwał.

Po przeprowadzonych operacjach każdy z dziesięciu pacjentów zgłaszał znaczną poprawę w poruszaniu się i zmniejszony ból. Mężczyźni, którzy przeszli „udawaną” operację, czuli się równie dobrze co ci, którzy przeszli artroskopię lub płukanie. Efekty operacji niczym się od siebie nie różniły – nawet gdy minęło pół roku. Sześć lat później dwóch mężczyzn, którzy przeszli operację placebo, wciąż utrzymywało, że mogą chodzić normalnie, bez odczuwania bólu i że przychodziło im to z większą łatwością⁶. Twierdzili, że są w stanie wykonywać wszystkie codzienne czynności, które były dla nich niemożliwe przed operacją kolan. Oboje czuli, jakby wrócili do normalnego życia.

Dr Moseley, zafascynowany tymi wynikami, opublikował kolejne badania w 2002 roku, opisujące stan zdrowia 180 pacjentów po operacjach⁷. Poprawę odnotowano ponownie u wszystkich trzech grup, wśród których znaleźli się pacjenci tuż po operacji, mogący na powrót normalnie poruszać się, nie kuśtykając i nie odczuwając bólu. I ponownie, grupy, wśród których przeprowadzono prawdziwe operacje, odczuwały poprawę nie większą niż pacjenci po operacji placebo – ich odczucia nie zmieniły się nawet po dwóch latach.

Czy to możliwe, aby stan pacjentów polepszył się tylko dzięki przekonaniu i wierze w uzdrawiającą moc chirurga i błyszczącą, nowoczesną salę operacyjną? Czy w jakiś sposób przepowiedzieli oni sobie życie z całkiem sprawnymi kolanami, zwyczajnie poddali się potencjalnej możliwości i dosłownie – wkroczyli w nią? Czy to oznacza, że dr Moseley to nikt więcej jak współczesny czarodziej w białym fartuchu? I czy możliwe jest osiągnięcie podobnego skutku w starciu z czymś znacznie poważniejszym, jak na przykład skomplikowana operacja serca?

Operacja serca, której nigdy nie było

Pod koniec lat pięćdziesiątych dwudziestego wieku dwie grupy naukowców przeprowadziły badania, porównujące placebo z ówczesnie standardową operacją stenokardii⁸. Było to na długo przed erą *pomostowania aortalno-wieńcowego*, czyli wszczepienia tzw. bajpasów, aktualnie bardzo często przeprowadzanej operacji. Wtedy jednak większość pacjentów z problemami sercowymi przechodziła ligację przewodu piersiowego, która oznaczała odsłonięcie uszkodzonych tętnic i podwiązanie ich. Z założenia, zablokowanie części naczyń miało zmusić ciało do stworzenia nowych i podniesienia tym przepływu krwi do serca. Operacja okazywała się być sukcesem u większości pacjentów, którzy ją przeszli, choć lekarze nie mieli solidnych dowodów na to, że nowe naczynia

krwionośne rzeczywiście powstały – stąd też pomysł na przeprowadzenie wspomnianych badań.

Obie grupy naukowców, jedna z Kansas City, druga z Seattle, postępowały według tych samych procedur, dzieląc swoich pacjentów na dwie grupy. Pierwsza miała przejść standardowy zabieg ligacji, druga zaś – pozorną operację; chirurdzy wykonywali takie same małe nacięcia na ciałach swoich pacjentów, odsłaniając ich tętnice, jednak zaraz po tym zszywali pacjenta.

Wyniki obu grup były zaskakująco podobne: 67 procent pacjentów, którzy przeszli normalną operację, odczuwało mniejszy ból i potrzebowało mniej leków, podczas gdy 83% pacjentów po pozornej operacji cieszyło się równie dobrym stanem. W zasadzie nawet lepszym!

Czy to możliwe, aby pacjenci, którzy przeszli pozorną operację, wierzyli w jej działanie tak bardzo, że *naprawdę* im się poprawiło – tylko dzięki oczekiwaniu jak najlepszych rezultatów? A jeśli tak jest, co nam to mówi o wpływie naszych codziennych myśli, pozytywnych lub negatywnych, na nasze ciała i zdrowie?

Dobre podejście to podstawa

Istnieje teraz wiele badań, które pokazują, że nasze podejście rzeczywiście wpływa na nasze zdrowie, a także na długość życia. Przykładowo, Klinika Mayo opublikowała w 2002 roku wyniki badań nad grupą 447 osób, których losy były śledzone przez ponad 30 lat, udowadniając, że optymiści są zdrowsi fizycznie i psychicznie⁹. *Optymista* pochodzi od łacińskiego słowa, oznaczającego „najlepszego”, czyli że optymiści skupiają swoją uwagę na najlepszej potencjalnej przyszłości. Ścisłej mówiąc, optymiści mają mniej problemów z codziennymi czynnościami ze względu na swoje zdrowie fizyczne i stan emocjonalny; doświadczają mniej bólu, mają więcej energii, z łatwością radzą sobie w sytuacjach społecznych i czują się

szczęśliwsi, spokojniejsi i pokojowo nastawieni. Takie wnioski pojawiły się tuż po wcześniejszym badaniu, przeprowadzonym przez klinikę Mayo, według którego, na podstawie obserwacji ośmiuset ludzi przez trzydzieści lat, optymiści żyją dłużej od pesymistów¹⁰.

Naukowcy z Yale obserwowali przez ponad 23 lata 660 ludzi w wieku 50 lat lub starszych, i odkryli, że osoby z pozytywnym nastawieniem żyją statystycznie o siedem lat dłużej niż ci, którzy bardzo negatywnie postrzegali proces starzenia się¹¹. Nastawienie miało większy wpływ na długość życia niż ciśnienie krwi, poziom cholesterolu, palenie, waga ciała czy ćwiczenia fizyczne.

Dodatkowe badania bliżej przyjrzały się związkowi między stanem serca a podejściem do życia. Mniej więcej w tym samym czasie, na Uniwersytecie Duke'a przeprowadzono obserwację 866 pacjentów z problemami z sercem. Potwierdzono że ci, którzy regularnie odczuwali pozytywne emocje, mieli o 20% większe szanse by żyć jedenaście lat dłużej od pacjentów regularnie odczuwających negatywne emocje¹². Jednak bardziej zaskakujące są wyniki badań 225 studentów medycyny z Medical College of Georgia, którym przypatrywano się przez 25 lat: wśród najbardziej negatywnie nastawionych, zachorowalność na choroby wieńcowe była pięciokrotnie wyższa¹³. Natomiast badanie Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa, zaprezentowane w 2001 roku na zjeździe Amerykańskiego Stowarzyszenia Serca (AHA) wykazało, że pozytywne nastawienie może być najlepszym ze znanych nam środków profilaktycznych wśród osób dorosłych, będących w grupie ryzyka ze względu na historię chorób w rodzinie¹⁴. Wyniki badań sugerują, że pozytywne podejście może działać równie dobrze, a nawet lepiej, niż odpowiednia dieta, regularne ćwiczenia czy zachowanie idealnej masy ciała.

Jak to się dzieje, że nasze wyuczone nastawienie – to, czy jesteśmy raczej radośni i przyjaźni, czy mamy tendencję do wrogości i pesymizmu – może określać długość naszego życia? Czy możliwa jest zmia-

na naszego aktualnego nastawienia? A jeśli tak, czy nowo wyuczone podejście może unieważnić nasze wcześniejsze myślenie, uwarunkowane doświadczeniami z przeszłości? Czy może oczekiwanie powtórki ze złych wspomnień ma moc sprawczą, by je urzeczywistnić?

Torsje przed wkluciem igły

Według Narodowego Instytutu Raka (NCI), 29% pacjentów chemioterapii doświadcza *przedwczesnych nudności*, gdy czuje zapach, lub widzi przedmioty kojarzące mu się z chemioterapią¹⁵. Około 11% nawet wymiotuje jeszcze przed rozpoczęciem wlewu. Niektórzy czują się niedobrze w drodze do szpitala, zanim przestąpią jego próg, a inni wymiotują w poczekalni.

Badania Centrum Raka z Uniwersytetu w Rochester z 2001 roku, opublikowane w „Journal of Pain and Symptom Management” wywnioskowały, że spodziewanie się nudności jest najwyraźniejszym sygnałem, że chorzy rzeczywiście będą je odczuwać¹⁶. Dane przedstawione przez naukowców pokazywały, że 40% pacjentów chemioterapii, którzy myśleli, że będą mieli nudności – ponieważ ich lekarze uprzedzili ich, że może być to jeden z częstych skutków ubocznych leczenia – zaczęli je odczuwać *przed* rozpoczęciem terapii, zanim podano im wlewy. Kolejne 13% pacjentów, którzy twierdzili, że nie są pewni, czego mają się spodziewać, też dostało nudności. Jednocześnie wśród tych, którzy nie oczekiwali mdłości, *żaden* ich nie doświadczył.

Jak to możliwe, że ludzie, którzy byli przekonani, że zrobi im się niedobrze od chemioterapii, czuli się źle przed jej rozpoczęciem? Czy to możliwe, że siła ich myśli wzbudziła w nich mdłości? Jeśli prawdą jest, że 40% pacjentów oczekiwało nudności, to czy równie dobrze 40% mogłoby *poczuć się lepiej*, zmieniając jedynie swoje oczekiwania co do swojego zdrowia, lub tego jak spędzą kolejny dzień? Czy pojedyncza myśl, którą przyjmuje człowiek, może sprawić, że poczuje się on *lepiej*?

Zniknięcie problemów trawiennych

Nie tak dawno temu, czekając na wyjście z samolotu lądującego w Austin, spotkałem kobietę, która zwróciła moją uwagę przez książkę, którą czytała. Czekaliśmy na pozwolenie by opuścić samolot i wtedy ujrzałem okładkę wystającą z jej torby; w tytule padło słowo *wiara*. Uśmiechnęliśmy się do siebie i zapytałem ją, o czym jest ta książka.

„O chrześcijaństwie i wierze”, odpowiedziała. „Dlaczego pytasz?” Powiedziałem jej, że właśnie piszę nową książkę o efekcie placebo i że ona również będzie o wierze.

„Chciałabym opowiedzieć ci moją historię”, powiedziała. I zaczęła opowiadać o tym, jak kilka lat temu zdiagnozowano u niej nietolerancję glukozy, celiakię, zapalenie jelita grubego i parę innych schorzeń, a dodatkowo cierpiała z powodu bólów chronicznych. Czytała o swoich chorobach i chodziła po różnych lekarzach. Doradzali jej unikanie określonych potraw, przyjmowanie leków na receptę, co ona skwapliwie robiła, ale wciąż cierpiała z powodu bólu przenikającego jej ciało. Dolegały jej także bezsenność, wysypka skórna, poważne zaburzenia trawienia i cała lista innych nieprzyjemnych objawów. Po kilku latach kobieta zdecydowała się pójść do innego lekarza, który wykonał u niej badania krwi. Gdy wyniki wróciły z laboratorium, okazało się, że wszystkie są negatywne na obecność dotychczasowych schorzeń.

„W dniu, w którym dowiedziałam się, że wszystko jest w normie i nic mi nie dolega, pomyślałam *jestem zdrowa* i wszystkie moje dolegliwości zniknęły. Od razu poczułam się wspaniale i znów zaczęłam jeść wszystko, na co miałam ochotę”, powiedziała radośnie. Uśmiechając się, spytała: „I co powiesz na *to*?”

Jeśli to prawda, że usłyszenie informacji całkowicie odmiennej, od tego w co wierzymy, może sprawić, że wszystkie objawy znikają, co się dzieje w naszych ciałach, co pozwala tej zmianie dojść do skutku? Czy to możliwe, aby nasze wierzenia mogły rzeczywiście

przeprogramować zespoły układów neuronów, determinujących nasze mniemanie o sobie i zmienić naszą ekspresję genów? Czy naprawę stajemy się wtedy innymi ludźmi?

Parkinson kontra Placebo

Choroba Parkinsona to zaburzenie układu nerwowego, charakteryzujące się zwyrodnieniem komórek nerwowych w jądrach podstawnych, znajdujących się w śródmózgowiu, odpowiedzialnych za motorykę ciała. Mózgi osób cierpiących na tę straszną chorobę nie produkują wystarczającej ilości dopaminy, której jądra podstawne potrzebują do prawidłowego funkcjonowania. Wczesne objawy choroby Parkinsona, na chwilę obecną uważaną za nieuleczalną, to między innymi problemy z poruszaniem się, jak np. sztywność mięśni, drgawki i kontrolowana zmiana chodu i mowy.

Podczas pewnego badania, grupa naukowców z Uniwersytetu British Columbia w Vancouver poinformowała chorych na Parkinsona, że dostaną lek, który pomoże znacznie zredukować objawy¹⁷. W rzeczywistości podano im placebo – zwyczajny zastrzyk z soli fizjologicznej. Mimo to połowa z nich, która nie przyjmowała innych leków, odzyskała większą władzę nad ruchem po otrzymaniu zastrzyku.

Później naukowcy przestudowali obrazowanie mózgu pacjentów, by mieć lepsze pojęcie na temat tego, jaka reakcja zaszła w ich ciałach i odkryli, że w mózgach osób, które pozytywnie zareagowały na placebo, została wytworzona dopamina – było jej o 200% więcej niż przed zastrzykiem. Odpowiednikiem chemicznym takiej reakcji byłoby na przykład przyjęcie pełnej dawki amfetaminy – narkotyku poprawiającego nastrój i wzmagającego produkcję dopaminy.

Wygląda na to, że samo oczekiwanie na poprawę obudziło w pacjentach zdolność do spontanicznej produkcji dopaminy – substancji, której właśnie potrzebowali, by poczuć się lepiej. Jeśli to prawda, to na czym polega proces, w którym sama myśl

.....

pozwała zacząć produkcję dopaminy w mózgu? Czy to możliwe, by wprowadzenie nowego stanu wewnętrznego, na który składa się czysta intencja i podniosłe emocje, uczyniły nas niezłomnymi w niektórych sytuacjach dzięki aktywowaniu naszego wewnętrznego magazynu farmaceutyków i negując genetyczne predyspozycje w trakcie choroby, które zawsze uważaliśmy za elementy znajdujące się poza naszą kontrolą?

O zabójczych węzach i strychninie

W niektórych obszarach Appalachów wciąż żywe są rytuały religijne o stuletniej tradycji, podczas których ma miejsce poskrabianie węży¹⁸. Taka praktyka jest legalna tylko w Zachodniej Wirginii, ale mimo tego zakaz nie powstrzymuje wiernych przed odbywaniem rytuałów, a lokalne władze w innych stanach przykrywają na nie oko. W małych i skromnych kościołach, gdy zbiorą się wierni, kaznodzieja wchodzi, wnosząc ze sobą jedną lub kilka małych drewnianych skrzynek z wieczkiem na zawiasach z małymi otworami, wykonanym z przezroczystego plastiku. Ustawia je ostrożnie na podwyższeniu przed wszystkimi zgromadzonymi, tuż przed amboną. Wkrótce zaczyna rozbrzmiewać muzyka, energetyczna mieszanka zachodniej muzyki i melodii w stylu bluegrass, połączona i z głęboko religijnymi tekstami o zbawieniu dusz i miłości do Jezusa. Muzycy, grający na żywo, lamentują nad klawiszami, elektrycznymi gitarami i bębniami, których nie powstydziliby się żadna nastoletnia kapela, podczas gdy parafianie w poruszeniu trzęsą tamburynami. Energia tłumu rośnie, a kaznodzieja rozpala czasem ogień i pozwala, by płomień dotykały jego wyciągniętych dłoni, zanim podniesie płomień do góry, by ten opalił jego nagie ramiona. To i tak dopiero „rozgrzewka”.

Zebrani kołyszą się, dotykają dłońmi innych wiernych, mówią językami i podskakują, tańcząc w rytm muzyki chwalać zbawiciela.

Przepelnia ich duch, co nazywają „byciem namaszczoneym”. Wtedy kaznodzieja otwiera jedno z zamkniętych pudeł i wyciąga ze środka jadowitego węża – najczęściej grzechotnika lub jeden z gatunków mokasy. On także żwawo tańczy, trzymając w rękach żywą żmiję, która znajduje się niebezpiecznie blisko jego głowy i gardła.

Równie dobrze może najpierw trzymać węża uniesionego wysoko nad głową, zanim go opuści bliżej ciała, a w tym czasie żmija owija swój ogon wokół jego ramienia i obraca w powietrzu przednią część ciała w dowolny sposób. Wtedy kaznodzieja może sięgnąć po drugiego, czy nawet i trzeciego węża z dodatkowych skrzynek, a zebrani, zarówno mężczyźni jak i kobiety, mogą do niego dołączyć, jeśli czują, że spłynęło na nich namaszczenie. Na niektórych zgromadzeniach kaznodzieja może nawet spożyć truciznę, taką jak strychnina, pijąc ją ze zwykłej szklanki i nie odczuwając jakichkolwiek negatywnych efektów.

Co prawda zaklinacze węży czasem zostają ukąszeni, jednak biorąc pod uwagę tysiące mszy, podczas których podekscytowani wierni sięgają do drewnianych skrzyń bez cienia strachu, nie może się to zdarzać zbyt często. A jeśli do tego dojdzie, ugryzieni nie zawsze umierają – pomimo tego, że nie pędzą do szpitala, a zostają w kościele, gdzie wierni jednoczą się w modlitwie. Dlaczego ci ludzie nie doznają ugryzień częściej? I dlaczego niewielu z nich umiera? Co sprawia, że osiągają stan, w którym nie boją się jadowitych zwierząt, których ukąszenie jest śmiertelne i w jaki sposób ten stan zapewnia im ochronę?

Gdzieś tam odnotowano przypadki objawienia się nadludzkiej siły w niebezpiecznych sytuacjach, co nazywane jest „historyczną siłą”. W kwietniu 2013 roku szesnastoletnia Hannah Smith i jej o dwa lata młodsza siostra Haylee, mieszkające w Lebanon w stanie Oregon, podniosły ponad tonowy traktor, by wyciągnąć uwięzionego pod nim ojca¹⁹. A co z ludźmi chodzącymi po rozżarzonych węglach – lokalnymi plemionami, praktykującymi święte

rytuały i zachodnimi kulturami, które je naśladową? A co z karnawałowymi sztukmistrzami czy tańczącymi w transie Jawajczykami, którzy żują i przelękają szkło (zaburzenie nazywane *hialofagią*)?

Jakim cudem tego typu czynności są możliwe, czy mają jakiś pierwiastek wspólny? Czy dzięki wielkiej, nieprzejednanej wierze, są oni w stanie zmieniać swoje ciała w taki sposób, by stać się odpornym na ich środowisko? I czy ta sama niezachwiana wiara, jak u zaklinaczy węży i chodzących po żarze, daje nam analogiczną siłę, która jest w stanie nas zranić – lub nawet zabić – bez naszej świadomości?

Zwycięstwo nad Voodoo

W 1938 roku, na wiejskim obszarze Tennessee żył sześćdziesięcioletni mężczyzna, który ciężko chorował, a jego stan wciąż się pogarszał. Dopiero po czterech miesiącach jego żona zawiozła go do niewielkiego szpitala na obrzeżach miasta²⁰. Do tego czasu Vance Vanders (imię zmienione) stracił ponad 20 kg i wyglądał na bliskiego śmierci. Lekarz, Drayton Doherty, podejrzewał, że Vanders cierpi na gruźlicę lub nawet raka, jednak powtarzane badania i prześwietlenia nie potwierdzały jego przypuszczeń. Badanie przedmiotowe również nie wyjaśniło, co było źródłem niedomagania. Vanders nie chciał jeść, a gdy podano mu jedzenie sondą, zwracał wszystko, co tylko w niego wiano. Jego stan wciąż się pogarszał, on sam powtarzał, że niedługo umrze, jednak wkrótce nie był nawet w stanie mówić. Koniec wydawał się być bliski, mimo że dr Doherty nie miał najmniejszego pojęcia, co mogło być przyczyną dolegliwości.

Zrozpaczona żona Vandersa podczas rozmowy z lekarzem w tajemnicy powiedziała mu, że problem stanowi klątwa voodoo. Vance żył w małej społeczności, w której praktykowano voodoo i pokłócił się z kapłanem, odprawiającym rytuały w tym obrzędzie. Pewnej nocy wezwał Vandersa na cmentarz, gdzie nałożył na nie-

go klątwę, machając mu przed twarzą buteleczką cuchnącej cieczy. Kapłan powiedział mu, że wkrótce umrze i nikomu nie uda się go ocalić. Tyle wystarczyło. Vanders był święcie przekonany, że jego dni są policzone i uwierzył, że przyszłość niesie dla niego okrutną rzeczywistość. Mężczyzna wrócił do domu, gdzie odmawiał spożywania posiłków. Wreszcie jego żona przyprowadziła go do szpitala.

Gdy dr Doherty usłyszał tę historię, przyszedł mu do głowy dosyć niekonwencjonalny plan leczenia swojego pacjenta. Rankiem zwołał całą rodzinę Vance'a i powiedział im przy chorym, że teraz już dobrze wie, jak wyleczyć mężczyznę. Rodzina słuchała go uważnie, gdy opowiadał im zmyśloną historię. Lekarz powiedział, że poprzedniej nocy udał się na cmentarz, gdzie udało mu się zwabić kapłana voodoo i wyciągnąć z niego informację na temat klątwy rzuconej na Vandersa. Jak podkreślił Doherty, nie przyszło mu to łatwo. Kapłan oczywiście nie miał zamiaru współpracować, jednak musiał się wreszcie ugiąć, gdy dr Doherty, przyciskając go do drzewa, chwycił go za szyję.

Lekarz oznajmił, że kapłan voodoo przyznał się do wtarcia w skórę Vandersa jaszczurzych jaj, które przenikły przez skórę Vance'a i zagnieździły w żołądku, gdzie się wykluły. Większość z nich zmarła, jednak największa przetrwała i teraz pożera ciało pacjenta od środka. Doktor powiedział, że wystarczy wyciągnąć ją z jego ciała, aby mężczyzna wyzdrowiał.

Następnie zawołał pielęgniarkę, która posłusznie przyniosła mu dużą strzykawkę wypełnioną, jak mówił Doherty, bardzo silnym specyfikiem. W rzeczywistości, zawierała ona lek prowokujący wymioty. Dr Doherty ostrożnie obejrzał strzykawkę by sprawdzić, czy wszystko działa jak należy, a wtedy uroczyście wbił ją w skórę prerażonego pacjenta, pozwalając cieczy przeniknąć do ciała. Wykonując nieokreślony gest, opuścił pokój, nie mówiąc ani słowa oszołomionej rodzinie.

Nie trzeba było długo czekać, aż pacjent zacznie wymiotować. Pielęgniarka podała mu basen, a Vanders jęczał, wijąc się w tor-

sjach przez jakiś czas. Lekarz zdecydował, że już niedługo skończy wymiotować i wkroczył na salę. Zbliżył się do łóżka i sięgnął do swojej przepastnej torby lekarskiej, skąd wyciągnął jaszczurkę zieloną i gdy nikt nie patrzył schował ją w uścisku swojej dłoni. Gdy Vanderson zwymiotował po raz kolejny, dr Doherty wsunął niepostrzeżenie jaszczurkę do basenu.

„Patrz, Vance!”, krzyknął od razu dramatycznie. „Spójrz, co z ciebie wylazło. Klątwa voodoo została z ciebie zdjęta!”

Pokój wypełnił się hałasem. Niektórzy członkowie rodziny padli na ziemię, biadoląc i płacząc. Sam Vanderson skoczył na równe nogi, z szokiem przyglądając się basenowi. Po kilku minutach zasnął, zapadając w głęboki sen, który trwał ponad dwanaście godzin.

Gdy wreszcie się obudził, był bardzo głodny i z apetytem zjadł tyle jedzenia, że lekarz przestraszył się, że rozerwie sobie żołądek. W ciągu tygodnia pacjent wrócił do dawnej wagi i odzyskał siły. Opuścił szpital jako zdrowy człowiek i żył w zdrowiu przez co najmniej dziesięć kolejnych lat.

Czy to możliwe, by człowiek skulił się w sobie i umarł tylko dlatego, że uwierzył w to, że jest przeklęty? Czy współczesny lekarz – czarownik, z szyją przyozdobioną stetoskopem i uzbrojony w plik recept, jest dla nas równie przekonujący do kapłan voodoo dla Vandersona – i czy nasza wiara jest taka sama? I czy jeśli możliwe jest, że ktoś mógłby w pewnym stopniu postanowić, że umrze, to czy mogłoby to działać w drugą stronę – czy osoba śmiertelnie chora może postanowić, że będzie żyć? Czy człowiek jest w stanie trwale zmienić swój stan wewnętrzny – porzucić swoją tożsamość pacjenta chorującego na raka, zapalenie stawów, cierpiącego z powodu problemów z sercem lub choroby Parkinsona – i ot, tak wejść w rzeczywistość zdrowego ciała, z taką łatwością, z jaką porzuca się jedną warstwę ubrań i przywdziewa nową? W następnych rozdziałach bliżej przyjrzymy się temu zagadnieniu i temu, jaką rolę może odegrać ono w twoim życiu.

Krótką historia placebo

Przysłowie mówi, że ciężkie czasy wymagają radykalnych kroków. Gdy absolwent Harvardu, amerykański chirurg Henry Beecher, służył podczas drugiej wojny światowej, doświadczył typowego wtedy problemu – skończyła mu się morfina. Pod koniec wojny było jej wyjątkowo mało w magazynach, a Beecher miał właśnie operować ciężko rannego żołnierza. Bał się, że nie mając środków przeciwbólowych, może doprowadzić do wstrząsu kardiogenego. To, co stało się potem, zadziwiło lekarza.

Bez chwili namysłu jedna z pielęgniarek wstrzyknęła żołnierzowi roztwór soli fizjologicznej, tak jakby podawała mu morfinę. Pacjent od razu uspokoił się. Zareagował tak, jakby otrzymał prawdziwy lek, podczas gdy podano mu odrobinę słonej wody. Beecher przeprowadził operację, rozcinając ciało żołnierza i robiąc wszystko, czego wymagała operacja, i zszywając go na powrót. Wszystko bez znieczulenia. Żołnierz odczuwał pewien ból, ale nie doznał wstrząsu. Jak to możliwe, zastanawiał się Beecher, żeby słona woda mogła zastąpić morfinę?

Po tym niezwykłym incydencie za każdym razem, gdy szpitalowi kończyła się morfina, Beecher robił to samo: wstrzykiwał sól fizjologiczną tak, jakby to była morfina. To doświadczenie przekonało go o sile placebo, a gdy po odbytej służbie wrócił do Stanów Zjednoczonych, zaczął bliżej badać to zjawisko.

W 1955 roku Beecher przeszedł do historii, gdy stworzył przegląd kliniczny piętnastu badań, opublikowany w „Journal of American Medical Association”. Jego praca nie tylko omawiała znaczenie placebo, ale także wzywała do rozpoczęcia nowego rodzaju badań medycznych, w których badani mieliby losowo otrzymywać lek lub placebo – czyli to, co dziś nazywamy kontrolowanymi testami z przydzieleniem losowym – aby działanie placebo nie mogło zakłamać rzeczywistych wyników¹.

Pomysł, że możemy zmieniać sferę fizyczną za pomocą naszych myśli, wierzeń i oczekiwań (bez względu na to, czy jesteśmy tego świadomi lub nie), z pewnością powstał przed drugą wojną światową. W Biblii pełno jest historii o cudownym ozdrowieniu, a nawet w dzisiejszych czasach ludzie przybywają do miejsc, takich jak Lourdes w południowej Francji (do miejsca, w którym w 1858 roku czternastoletnia wieśniaczka o imieniu Bernadette miała wizję Matki Boskiej), gdzie pozostawiają swoje kule, wózki inwalidzkie i protezy ortopedyczne na dowód tego, że zostali uleczeni. O podobnych cudach wspomina się w Fatimie, portugalskim mieście (gdzie w 1917 roku trójka dzieci pasterzy ujrzała Maryję) i w związku z wędrującą figurą Matki Fatimskiej, wyrzeźbioną na trzydziestolecie objawienia. Statuetka została stworzona na wzór opisu najstarszej dziewczynki, która do tego czasu przywdziała zakonny habit i została pobłogosławiona przez papieża Piusa XII, zanim wysłano ją w podróż po świecie.

Ozdrowienie dzięki wierze nie jest charakterystyczne tylko dla kościoła chrześcijańskiego. Późny guru hinduski, Sathya Sai Baba, postrzegany przez swoich zwolenników jako *avatar* – ucieleśnienie bóstwa – był znany z manifestacji świętego popiołu zwanego *vibhuti*, prosto ze swoich dłoni. Mówiono, że ma on właściwości leczenia wielu fizycznych, psychicznych i duchowych dolegliwości po spożyciu lub natarciu nim skóry. Uważa się, że tybetańscy lamowie również mają moce uzdrawiające i mogą swoim oddechem wyleczyć chorych.

Także francuscy i angielscy królowie, rządzący między czwartym a dziewiątym wiekiem, mieli w zwyczaju kłaść dłonie na swoich poddanych, by ich uleczyć. Szczególnie z takich praktyk jest król Karol II Stuart, który wykonał je około 100 000 razy.

Co jest przyczyną tak zwanych cudownych uzdrowień, czy to związanych z jakimś bóstwem, czy wiarą w niezwykle siły konkretnej osoby, obiektu, czy nawet miejsca uznanego za święte? Na czym polega proces, w którym wiara i przekonanie mogą odnieść tak niezwykle rezultaty? Czy rytuały, którym przypisujemy tak wielkie znaczenie – jak odmawianie różańca, wcieranie szczypty popiołu w naszą skórę, czy przyjęcie nowego cudownego leku przepisanego nam przez zaufanego lekarza – odgrywają taką samą rolę jak efekt placebo? Co jeśli na wewnętrzny stan osób, które zostały w ten sposób wyleczone, miały wpływ zewnętrzne czynniki (osoba, miejsca lub rzecz, które pojawiły się w odpowiednim czasie) w stopniu tak dużym, że mógł on mieć odzwierciedlenie w fizycznych zmianach?

Od magnetyzmu do hipnotyzmu

W latach siedemdziesiątych osiemnastego wieku wenecki lekarz, Franz Anton Mesmer, stał się sławny dzięki opracowaniu nowego modelu leczenia, który w tamtych czasach uchodził za model cudownego uzdrowienia. Poszerzając teorię Newtona o wpływie grawitacji na ludzkie ciało, Mesmer doszedł do wniosku, że nasze ciała muszą zawierać niewidzialny płyn, podatny manipulacji w celach leczniczych dzięki sile, którą nazywał „magnetyzmem zwierzęcym”.

Przed rozpoczęciem zabiegu prosił pacjentów, by spojrzeli mu głęboko w oczy, po czym zaczynał przesuwanie magnesów nad ich ciałami, by pokierować ich magnetycznym fluidem. Później odkrył, że może przesuwać tylko swoje dłonie (bez magnesów),

otrzymując ten sam efekt. Zaraz po rozpoczęciu sesji leczenia, jego pacjenci zaczynali się trząść i podrygiwać, a później wchodzić w etap konwulsji, którym Mesmer przypisywał działanie terapeutyczne. Kontynuował balansowanie wewnętrznym płynem tak długo, aż pacjent znów leżał nieruchomo. Mesmer używał tego sposobu, by wyleczyć przeróżne choroby, od tak poważnych jak paraliż i napady padaczkowe, do tych bardziej błahych, jak zaburzenia miesiączkowania czy hemoroidy.

Prawdziwą sławą okrył się przypadek, w którym Mesmer częściowo wyleczył nastoletnią pianistkę Marię Theresię von Paradis z histerycznej ślepoty – zaburzenia psychosomatycznego, na które cierpiała od mniej więcej trzeciego roku życia. Przebywała ona w domu Mesmera kilka tygodni na czas leczenia, dzięki któremu była w stanie dostrzec ruch i rozróżniać kolory. Jednak jej rodzice byli mniej zadowoleni z rezultatu, ponieważ utraciliby królewską rentę, jeśli ich córka wyzdrowieje. Ponadto, gdy wrócił jej wzrok, pogorszyła się jej gra na fortepianie, ponieważ zaczęła obserwować swoje palce, przesuwające się po klawiaturze. Pojawiły się plotki, choć nigdy uzasadnione, jakoby relacje Mesmera z pacjentką były nieprzyzwoite. Rodzice usunęli pianistkę z domu lekarza, jej ślepotą powróciła, a reputacja Mesmera została poważnie nadszarpnięta.

Armand-Marie-Jacques de Chastenet, francuski arystokrata, znany jako markiz de Puységur, był uczniem Mesmera i przeniósł jego nauki na kolejny poziom. Puységur wzbudzał w pacjentach stan „magnetycznego somnambulizmu” (podobnego do lunatykowania), który umożliwiał mu dotarcie do głęboko ukrytych myśli i intencji dotyczących ich zdrowia. W tym stanie byli niezwykle podatni na sugestie i wypełniali jego instrukcje, choć po wyjściu z tego stanu nie pamiętali niczego, co się wydarzyło. Podczas gdy Mesmer uważał, że siła jest po stronie lekarza leczącego pacjenta, Puységur wierzył, że mocą sprawczą są myśli osoby poddanej leczeniu (kierowanej przez lekarza) i że to one wpływają na ciało;

była to prawdopodobnie pierwsza próba zbadania powiązania pomiędzy ciałem a umysłem.

W dziewiętnastym wieku szkocki chirurg, James Braid, rozwinął mesmeryzm jeszcze dalej, tworząc koncepcję „neurypnotyzmu” (dziś nazywanego hipnotyzmem). Pomysł zrodził się w głowie Braida, gdy przychodząc spóźniony na umówioną wizytę, zastał swojego pacjenta spokojnie wpatrującego się w migoczące światło lampy olejnej. Jak się później dowiedział, jego pacjent był bardzo podatny na sugestie, tak długo jak jego koncentracja była zawieszona, „męcząc” przy tym określone obszary mózgu.

Po wielu eksperymentach Braid, każąc pacjentom przyglądać się określonemu obiektowi, nauczył się wprowadzać ich w pewien rodzaj transu, dzięki któremu mógł leczyć ich z wielu zaburzeń, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, uszkodzenie któregoś ze zmysłów czy przeróżne komplikacje, występujące po urazie kręgosłupa i wylewie. Książka Braida, pod tytułem *Neurypnology*, szczegółowo opisuje wiele z jego osiągnięć, wśród których znajduje się uleczenie trzydziestotrzyletniej kobiety o sparaliżowanych nogach i innej, pięćdziesięcioczyroletniej pacjentki z chorobą skóry i odczuwającej silne bóle głowy.

Wtedy to ceniony francuski neurolog, Jean-Martin Charcot, podważył pracę Braida mówiąc, że zdolność wejścia w taki trans byłaby tylko możliwa wśród osób cierpiących na histerię, którą z kolei uważał za nieuleczalne dziedziczne zaburzenie o podłożu neurologicznym. Używał hipnozy nie po to, aby leczyć pacjentów, ale by badać ich objawy. W końcu rywalizujący z Charcotem, lekarz Hipolyte Bernheim z uniwersytetu w Nancy wystąpił z tezą, że podatność na sugestie, istotny czynnik hipnozy, nie była związana z histerią, ale była naturalną cechą wszystkich ludzi. W umysłach swoich pacjentów zaszczepiał myśl, że poczują się lepiej i ich objawy znikną; używał więc siły sugestii jako narzędzia terapii. Badania Bernheima były kontynuowane do początku dwudziestego wieku.



Choć każdy z wyżej wymienionych prekursorów sugestywności miał nieco inną technikę i cel badań, wszyscy byli zdolni pomóc setkom pacjentów, uleczać ich z wielu fizycznych jak i psychicznych problemów poprzez zmianę ich sposobu myślenia o własnych schorzeniach i objawach cielesnych.

Podczas obu wojen światowych lekarze wojskowi, ze szczególnym uwzględnieniem psychiatry Benjamina Simona, używało koncepcji sugestii hipnotycznych (o których opowiem w następnych rozdziałach), by pomóc żołnierzom powracającym z wojny uporać się z „nerwicą frontową”, teraz nazywaną *zespołem stresu pourazowego* (PTSD). Wielu weteranów po okropnych doświadczeniach wojennych stało się niezułych na własne emocje, co stanowiło dla nich formę obrony, reakcję samozachowawczą. Doznawali oni amnezji, wymazującej okropne zdarzenia, lub gorzej, przeżywali swoje makabryczne doświadczenia w powtarzających się niekontrolowanych migawkach. Wszystkie te objawy mogły spowodować fizyczne dolegliwości na tle psychicznym. Simon i jego współpracownicy dostrzegli, że hipnoza może być niezwykle użytecznym narzędziem do walki z tymi traumami i sposobem na radzenie sobie z nimi w sposób, który nie skutkuje chronicznym niepokojem ani fizycznymi symptomami (mdłościami, podwyższonym ciśnieniem krwi i innymi chorobami układu krwionośnego, a także zahamowaniem odporności). Podobnie jak lekarze sprzed stu lat, tak i doktorzy armii amerykańskiej używali hipnozy by pomóc swoim pacjentom zmienić wzorce myślenia, aby odzyskali oni psychiczne i fizyczne zdrowie.

Techniki hipnotyczne okazały się tak skuteczne, że cywilni lekarze również zaczęli interesować się wykorzystaniem sugestywności, chociaż wielu z nich nie wprowadzało pacjentów w stan transu, a okazjonalnie podawało im cukrowe pastylki i inne ro-

dzaje placebo mówiąc, że te „leki” im pomogą. Pacjentom często *naprawdę* się poprawiało i reagowali z podobną podatnością na sugestie, jak ranni żołnierze Beechera na przeświadczenie, że otrzymują zastrzyk z morfiny. Miało to miejsce właśnie w czasach Beechera, a po tym, jak napisał rewolucyjny przegląd kliniczny z 1955 roku, wzywający do kontrolowanych testów leków z użyciem placebo, placebo stało się poważną gałęzią badań naukowych.

Jego pomysły zostały dobrze przyjęte. Na początku naukowcy spodziewali się, że grupa kontrolna (osoby przyjmujące placebo) nie odczuje żadnych zmian, więc różnica stanu zdrowia grupy kontrolnej i przyjmującej lek pokażą, jak bardzo lekarstwo jest skuteczne. Jednak w wielu z przeprowadzonych badań grupa kontrolna odczuwała zmiany i czuła się lepiej – choroba nie przemięła sama, lecz *oczekiwanie i przekonanie* pacjentów, że są leczeni, pomogły ich zdrowiu. Placebo samo w sobie mogło być obojętną substancją, ale jego efekt z pewnością taki nie był, a wiara i oczekiwanie okazały się być niezwykle wpływowe! W jakiś sposób trzeba było uzasadnić i wydobyć ten efekt spośród wszystkich zebranych danych, o ile miały one w tym przypadku jakieś znaczenie.

W tym celu, zważając na spostrzeżenia poczynione przez Beechera, naukowcy zaczęli badanie randomizowane, przeprowadzone metodą podwójnie ślepej próby, losowo przypisując badanych do grupy z lekiem aktywnym lub placebo, jednocześnie dopełniając starań, aby ani badani, ani naukowcy nie dowiedzieli się, kto przynależy do jakiej grupy. W ten sposób efekt placebo mógł wystąpić w obu grupach, a możliwość, że naukowcy inaczej traktowaliby badanych ze względu na ich przynależność do grup, została wyeliminowana. (Teraz przeprowadza się także badania metodą *potrójnie* ślepej próby, co oznacza, że nie tylko uczestnicy badań i naukowcy przeprowadzający test nie wiedzą, która grupa jest która, ale też statystycy, analizujący dane dowiadują się o przypisaniu badanych do grup dopiero po zakończeniu testu).

Badanie efektu nocebo

Oczywiście, istnieje też druga strona medalu. Sugestywność przyciągała uwagę innych dzięki potencjałowi leczenia, jednak szybko okazało się, że to samo zjawisko może też szkodzić. Takie praktyki jak rzucanie uroków i klątwy voodoo są na to żywym dowodem.

W latach czterdziestych, fizjolog z Harvardu, Walter Bradford Cannon (pomysłodawca terminu *bój czy bieg* [ang. fight or flight] z 1932 roku), badał efekt nocebo – zjawiska, które nazywał wtedy „śmiercią przez voodoo”². Cannon przestudiował wiele anegdot i doniesień związanych z ludźmi wierzącymi w moc szamanów czy kapłanów voodoo, którzy nieoczekiwanie zachorowali lub zmarli – pomimo braku obrażeń lub dowodów na otrucie czy infekcję – z powodu rzuconej klątwy lub uroku. Jego badania stały się fundamentem tego, co wiemy dzisiaj o reakcjach fizjologicznych, budzących w nas poszczególne emocje (zwłaszcza uczucie strachu), które wpędzają nas w choroby. Przeświadczenie ofiary o zabójczej mocy klątwy było tylko jednym ze składników mieszanki fizjologicznych reakcji, które doprowadzają do jej zgonu, mówi Cannon. Kolejnym czynnikiem był ostracyzm i odrzucenie, jakiego doświadczała ofiara nawet ze strony własnej rodziny. Takie osoby szybko zmieniały się w zombie.

Szkodliwe skutki, spowodowane nieszkodliwym źródłem, to domena nie tylko voodoo. Naukowcy w latach sześćdziesiątych ukuli termin *nocebo* (z łaciny „zaszkodzę”, jako przeciwieństwo „spodobam się” – czyli tłumaczenia łacińskiej nazwy *placebo*), nazywając tak substancję obojętną dla ciała człowieka, a która zyskuje szkodliwe właściwości tylko dzięki temu, że ktoś wierzy lub oczekuje negatywnego efektu³. Efekt nocebo często występuje w badaniach leków, gdy osoby z grupy placebo oczekują skutków ubocznych, lub wtedy, gdy są oni wcześniej ostrzeżeni, że takowe efekty mogą wystąpić. Wówczas doświadczają tych skutków

ubocznych, kojarząc myśl o leku z wszelkimi potencjalnymi efektami ubocznymi, nawet jeśli pigułki, które przyjmują, nie zawierają substancji czynnych.

Z oczywistych powodów etycznych niewiele badań przypatruje się temu zjawisku, ale mimo to kilka podobnych miało miejsce. Słynne jest badanie przeprowadzone w Japonii w 1962 roku, w którym wzięła udział grupa dzieci silnie uczulona na trujący bluszcz⁴. Badacze potarli jedno ramię dziecka trującym bluszczem, mówiąc im, że roślina nie jest drażniąca. Dla porównania, drugie ramię pocierali nieszkodliwym liściem, mówiąc im, że to trujący bluszcz. Wszystkie dzieci dostały wysypki na ramieniu potartym niegroźną rośliną, o której myślały jak o niebezpiecznej. Jednocześnie, u 11 na 13 dzieci nie zaobserwowano żadnej reakcji skórnej w miejscu, w którym zostały dotknięte liściem z trucizną.

Było to niezwykle odkrycie; jak dzieci silnie uczulone na trujący bluszcz *nie* dostały wysypki, gdy zostały dotknięte przez tę roślinę? I jakim cudem dostały wysypki od całkowicie nieszkodliwej rośliny? Nowa myśl, że liść ich nie zrani *przeważała* nad pamięcią i wiarą, że są na niego uczulone, sprawiając, że prawdziwa trucizna była nieszkodliwa. Zasada ta zadziałała też w drugą stronę: nieszkodliwy liść stał się drażniącym ze względu na samą myśl. W obu przypadkach widać, że *ciała* tych dzieci natychmiastowo dostosowały się do nowego *umysłu*.

W tym przypadku możemy powiedzieć, że dzieci w jakiś sposób uwolniły się od oczekiwania fizycznej reakcji na toksyczny liść, bazując na doświadczeniach z uczuleniem z przeszłości. W efekcie udało im się przewyższyć przewidywalne wydarzenia. Stanowi to też oznakę na to, że w jakiś sposób górowały nad warunkami środowiskowymi (drażniącymi liśćmi). Wynika z tego, że dzieci były w stanie zmienić i kontrolować swoją fizjologię, zmieniając swoje myślenie. Ten niezwykle dowód na to, że myśli (w formie oczekiwania) mogą mieć znacznie większy wpływ na ciało niż „praw-

dziwy” fizyczny świat, pomógł wprowadzić do nauki nową gałąź badań, zwaną *psychoneuroimmunologią*, badającą wpływ myśli i emocji na nasz układ odpornościowy – istotny element połączenia ciała z umysłem.

Inne istotne badanie, przyglądające się efektowi nocebo, odbyło się w latach sześćdziesiątych wśród ludzi chorujących na astmę⁵. Naukowcy wręczyli czterdziestu pacjentom inhalatory, zawierające nic innego jak parę wodną, mówiąc badanym, że są w nich alergeny lub substancja drażniąca; 19 z nich (48% grupy) doświadczyło objawów astmy, takich jak zwężenie dróg oddechowych, a 12 osób (30%) miało silny atak astmy. Wtedy badacze podali im inhalatory mówiąc, że zawierają lek, który cofnie te objawy i w każdym przypadku odnotowano rozszerzenie dróg oddechowych – mimo że znów podano im tylko parę wodną.

W obu sytuacjach – powodując objawy astmy i odwracając je – pacjenci reagowali na samą sugestię, na myśl zasianą w ich umysłach przez badaczy, która zadziałała dokładnie tak, jak się tego spodziewali. Badani czuli się źle, gdy podano im coś rzekomo szkodliwego, a poczuli się lepiej, gdy myśleli, że otrzymują lekarstwo. Te myśli górowały nad czynnikami środowiskowymi i rzeczywistością. Można by powiedzieć, że ich umysły stworzyły *całkiem nową rzeczywistość*.

Co to mówi o naszych przekonaniach i myślach, które żyją w nas każdego dnia? Czy jesteśmy bardziej podatni na grypę, ponieważ przez całą zimę, gdziekolwiek nie spojrzeć, widzimy artykuły o sezonie zachorowań i ulotki o możliwych szczepieniach – co przypomina nam, że jeśli nie dostaniemy zastrzyku, pewnie zachorujemy? Czy to możliwe, że tylko patrząc na kogoś z objawami grypy, czujemy się chorzy od samego myślenia o niej, podobnie jak dzieci w badaniu z bluszczem, które dostały wysypki od zwykłego liścia, albo tak jak astmatycy, u których wystąpiła silna reakcja oskrzelowa po wdychaniu pary wodnej?

.....

Czy prawdopodobieństwo wystąpienia zapalenia lub sztywnienia stawów, problemów z pamięcią, ospałość i osłabienie popędu seksualnego zwiększa się wraz z wiekiem dlatego, że taką wersję starości wpajają nam reklamy, billboardy, programy telewizyjne i informacje w mediach? Jakie inne samospełniające się przepowiednie stwarzamy w naszych umysłach, nieświadomi tego, co robimy? I które z tych „nieuniknionych” zdarzeń możemy odwrócić, dzięki nowemu modelowi myślenia i wyborze nowych przeświadczeń?

Pierwsze przełomy

Rewolucyjne badanie, przeprowadzone pod koniec lat siedemdziesiątych, pokazało po raz pierwszy, że placebo może uruchomić produkcję endorfin (naturalną substancję przeciwbólową organizmu), podobnie jak robią to niektóre leki. Podczas badania, dr Jon Levine z Uniwersytetu Kalifornijskiego, kampusu San Francisco, podał placebo zamiast leków przeciwbólowych 40 pacjentom, którym właśnie usunięto zęby mądrości⁶. Nie było nic zaskakującego w tym, że większość poczuła ulgę, wierząc, że dostają prawdziwe lekarstwo. Jednak potem naukowcy podali badanym nalokson, który znosi działanie opioidów, chemicznie blokując receptory w mózgu, reagujące na morfinę i endorfiny (czyli wewnętrzną morfinę). Po przyjęciu tego leku ból u pacjentów powrócił! Oznacza to więc, że badani przyjmujący placebo wytworzyli własne endorfiny – swoje własne leki przeciwbólowe. Był to krok milowy w badaniach nad placebo, ponieważ dowiódł, że znieczulenie, które odczuli pacjenci nie było tylko odczuciem w umyśle; zawarte było jednocześnie w umyśle, a także w ich ciałach – w ich *samopoczuciu*.

Skoro ludzkie ciało jest w stanie zadziałać jak apteka, produkując własne leki przeciwbólowe, to być może jest też w stanie stworzyć w razie potrzeby inne naturalne leki, korzystając z nieskończonej mieszanki chemicznych substancji i związków

lecniczych, które w sobie mieści; leków, które działają tak, jak te wypisywane na receptach, lub nawet *lepiej* niż one?

Inne badanie z lat siedemdziesiątych, przeprowadzone przez dr. Roberta Adera na Uniwersytecie Rochester, ukazało placebo w nowym świetle, poruszając temat warunkowania. *Warunkowanie* to pomysł, opisany przez słynnego rosyjskiego fizjologa, Iwana Pawłowa, który polega na stwarzaniu skojarzeń pomiędzy dwoma elementami – tak jak psy Pawłowa kojarzyły dźwięk dzwonka z jedzeniem po tym, gdy badacz zaczął dzwonić dzwonkiem przed każdym ich karmieniem. Po jakimś czasie psy zostały uwarunkowane, by automatycznie ślinić się za każdym razem, gdy słyszały dzwonek. W wyniku takiego warunkowania ich ciała nauczyły się fizjologicznie reagować na nowy bodziec w ich środowisku (w tym przypadku sygnał dźwiękowy), nawet bez pierwotnego bodźca, który wywoływał reakcję ślinienia (jedzenie).

Zatem po uwarunkowaniu reakcji, podświadomy „program” naszego ciała (omówię to zagadnienie dalej) góruje nad świadomym umysłem i przejmuje kontrolę nad ciałem. W ten sposób ciało jest uwarunkowane by *stać się* umysłem, ponieważ świadome myślenie nie ma już nad nim kontroli.

W przypadku badań Pawłowa, psy były regularnie wystawione na zapach, obraz i smak pokarmu, a tej regularności zawsze towarzyszyło dzwonienie dzwonkiem. Z czasem sam dźwięk wystarczył, aby psy zmieniły swoją fizjologię i chemiczny stan organizmu, nawet nie myśląc o tym świadomie. Ich *autonomiczny układ nerwowy* – podświadomy system, który pracuje poniżej poziomu świadomości, wziął nad nią górę. Warunkowanie stwarza podświadome wewnętrzne zmiany w ciele poprzez kojarzenie wspomnień z przeszłości z oczekiwaniem efektów wewnętrznych (nazywane *pamięcią skojarzeniową*), aż oczekiwane i spodziewane efekty automatycznie pojawiają się.

Im silniejsze warunkowanie, tym mniej świadomej kontroli mamy nad tymi procesami i tym bardziej automatyczne staje się podświadome programowanie.

Ader zaczął badać, jak długo będą utrzymywać się efekty takiego warunkowania. Podawał szczurom laboratoryjnym wodę osłodzoną sacharyną, do której dodał też cyklofosfamid, substancję powodującą ból brzucha. Po uwarunkowaniu skojarzenia słodkiej wody z bólem żołądka spodziewał się, że szczury wkrótce odmówią spożywania tak doprawionej wody. Chciał się przekonać, jak długo zwierzęta nie będą chciały pić słodkiej wody, aby zmierzyć czas trwania tego uwarunkowania.

Początkowo nie wiedział jednak, że cyklofosfamid znacznie osłabia system odpornościowy i z zaskoczeniem zauważył, że szczury zaczęły szybko umierać z powodu bakteryjnych i wirusowych infekcji. Zmienił więc nieco tor swoich badań i kontynuował podawanie im wody z sacharyną (siłą podając ją zakraplaczem), ale tym razem bez dodatku cyklofosfamidu. Chociaż szczury nie otrzymywały już substancji osłabiającej ich odporności, wciąż umierały z powodu drobnych infekcji (podczas gdy grupa otrzymująca przez cały czas wyłącznie słodzoną wodę miała się całkowicie dobrze). Współpracując z immunologiem, dr. Nicholaselem Cohenem z Uniwersytetu z Rochester, Ader odkrył, że po uwarunkowaniu szczurów do kojarzenia słodkiej wody z działaniem leku osłabiającego odporność, skojarzenie ze słodką wodą było tak silne, że samo jej picie powodowało takie reakcje jak sam lek – nakazując organizmowi osłabienie odporności⁷.

Podobnie jak Sam Londe, opisany w pierwszym rozdziale, tak samo szczury Adera umarły od samego myślenia o śmierci. Naukowcy zaczęli dostrzegać, że umysł miał moc, by podświadomie aktywować w ciele kilka potężnych narzędzi, o których nigdy im się nie śniło.

Spotkanie Zachodu ze Wschodem

Do tego czasu wschodnie praktyki *medytacji transcendentalnej* (TM), nauczanej przez guru Maharishiego Mahesha Yogi, zostały podłapanie w Stanach Zjednoczonych, napędzane entuzjastycznym uczestnictwem niektórych gwiazd (zaczynając już od Beatlesów w latach sześćdziesiątych). Celem tej techniki jest stan duchowego oświecenia, który ma zostać osiągnięty dzięki wyciszeniu umysłu i powtarzaniu mantr w czasie dwudziestominutowych medytacji, powtarzanych dwa razy dziennie. Zwrócił na nią uwagę także kardiolog z Harvardu, Herbert Benson, którego zainteresowała możliwość redukcji stresu i zmniejszenie ryzyka zachorowań na choroby serca. Analizując proces medytacji, Benson wymyślił podobną technikę, którą nazwał „reakcją relaksacyjną” i opisał ją w 1975 roku w książce o tym samym tytule⁸. Benson zauważył, że zmieniając schematy myślenia, ludzie mogą wyłączyć reakcję na stres i tym samym obniżyć ciśnienie, ustabilizować rytm serca i osiągnąć głębokie stany relaksacji.

Choć pierwotnie podejście do medytacji powinno być neutralne, w swoim badaniu kardiolog zwrócił uwagę na pozytywne skutki krzewienia w sobie pozytywnego nastawienia i rozwoju pozytywnych emocji. Tę drogę przetarł już Norman Vincent Peale, publikując w 1952 roku książkę *Moc pozytywnego myślenia*, która spopularyzowała ideę, że nasze myśli mogą odnosić rzeczywiste (negatywne i pozytywne) skutki w naszym życiu⁹. W 1976 roku pomysł zwrócił na siebie uwagę środowiska lekarzy, kiedy to Norman Cousins, wydawca i analityk ds. polityki, opublikował w „New England Journal of Medicine” sprawozdanie o tym, jak używał śmiechu, by cofnąć potencjalnie śmiertelną chorobę¹⁰. Cousins opisał tę historię również w swojej świetnie sprzedającej się książce, *Anatomy of Illness*, opublikowanej kilka lat później¹¹.

Lekarz Cousinsa zdiagnozował u niego chorobę zwyrodnieniową, nazywaną *zesztywniającym zapaleniem stawów kręgosłupa*

– przypadłość, która powoduje rozpad kolagenu (włóknistych protein, które spajają nasze komórki) – i dawał mu tylko 0,2% szans na wyleczenie. Cousins cierpiał z powodu niewyobrażalnego bólu i miał takie trudności z poruszaniem kończynami, że ledwo przewracał się na łóżku. Pod jego skórą pojawiły się ziarniste guzki, a w krytycznym punkcie choroby jego żuchwa się zablokowała.

Przekonany, że ustawicznie negatywny stan jego umysłu przyczynił się do jego choroby, doszedł do wniosku, że równie dobrze pozytywne myślenie może ją cofnąć. Nie rezygnując z porad lekarza, Cousins zaczął stosować dietę obfitą w witaminę C i oglądać filmy z braćmi Marx (tak jak i wiele innych komedii i zabawnych programów). Odkrył, że każde dziesięć minut szczerego śmiechu gwarantuje mu dwie godziny spokojnego snu bez odczuwania bólu. Ostatecznie udało mu się wyzdrowieć całkowicie. Można powiedzieć, że Cousins „wyśmiał się od śmierci”.

Jak? Wprawdzie ówczesni naukowcy nie mogli ani zrozumieć, ani wyjaśnić tego zjawiska, za to dzisiaj badacze mówią nam, że miał tam miejsce proces epigenetyczny. Zmiana nastawienia Cousinsa spowodowała zmianę w składzie chemicznym jego ciała, co poprawiło jego wewnętrzny stan, umożliwiając mu programowanie nowych genów na nowe sposoby; po prostu *zmniejszył ekspresję* genów (lub je wyłączył), będących powodem jego problemów i *zwiększył ekspresję* genów (lub je włączył), odpowiedzialnych za powrót do zdrowia. (O włączaniu i wyłączaniu genów opowiem bardziej szczegółowo w następnych rozdziałach).

Wiele lat później badanie przeprowadzone przez dr. Keiko Hayashiego z uniwersytetu Tsubaka w Japonii potwierdziło to zjawisko¹². U pacjentów z cukrzycą, oglądających godzinę dziennie program komediowy, Hayashi zauważył zwiększenie ekspresji 39 genów, spośród których 14 aktywowało komórki odpornościowe NK. Choć żaden z tych genów nie był bezpośrednio odpowiedzialny za regulację poziomu glukozy we krwi, to jednak był on pod większą kontrolą niż po

wysłuchaniu przez pacjentów wykładu na temat zdrowia diabetyków. Naukowcy wywnioskowali, że śmiech wpływa na wiele genów, odpowiedzialnych za reakcje odpornościowe, co z kolei przyczyniło się do poprawienia poziomu glukozy. Silne emocje, zapoczątkowane w umyśle, uruchomiły komórki NK w organizmie i w jakiś sposób wpłynęły na glukozę we krwi – zapewne wywołując też inne pozytywne reakcje.

W 1979 roku Cousins powiedział o placebo tak: „Ten proces nie działa dzięki magii zawartej w tabletkach, ale dzięki ludzkiemu ciału, które jest swoim najlepszym aptekarzem, a najtrafniejsze recepty organizm wpisuje sobie sam”¹³.

Zainspirowany doświadczeniem Cousinsa i alternatywną medycyną, łączącą ciało i rozum, chirurg Bernie Siegel z Uniwersytetu Yale zaczął szukać odpowiedzi na pytanie, dlaczego wśród pacjentów z nowotworami wielu ciężkim przypadkom udało się wyzdrowieć, podczas gdy ci o większych szansach nierzadko umierali. W swojej pracy Siegel określił większość ocalałych jako przebojowych i wojowniczych i wysunął wniosek, że nie ma nieuleczalnych chorób, są tylko pacjenci do wyleczenia. Siegel pisał też o nadziei jako niezwykłej sile leczenia i bezwarunkowej miłości, działającej jak apteczka, które razem stanowią najsilniejszy bodziec dla systemu odpornościowego¹⁴.

Placebo przewyższa antydepresanty

Ogromny rynek nowych środków antydepresyjnych, który rozrósł się w na przełomie lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku, wzbudził niemałe kontrowersje, które nieco później (choć nie od razu) sprawiły, że placebo zyskało większy szacunek. Dr Irving Kirsch, pracujący wtedy na Uniwersytecie Connecticut, studiując metaanalizę badań nad antydepresantami z 1998 roku, poczynił zadziwiające odkrycie. Dowiedział się, że

* Andreas Moritz w w książce „Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania” proponuje szereg naturalnych metod eliminowania nowotworów. Publikację można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

w 19 randomizowanych testach klinicznych prowadzonych metodą podwójnie ślepej próby, w których wzięło udział ponad 2300 pacjentów, większość z nich odczuło poprawę nie dzięki testowanemu lekom, ale dzięki placebo¹⁵.

Kirsch powołał się na prawo do informacji publicznej, aby zdobyć dostęp do nieopublikowanych testów klinicznych koncernów farmaceutycznych, które według prawa musiały zostać odnotowane w Agencji Żywności i Leków (FDA). Kirsch ze swoimi współpracownikami wykonał kolejną metaanalizę, tym razem 35 testów klinicznych przeprowadzonych dla 4 z 6 najczęściej przepisywanych leków antydepresyjnych, zatwierdzonych między 1987 a 1999 rokiem¹⁶. Porównując informacje dotyczące ponad 5000 pacjentów, badacze ponownie wywnioskowali, że placebo działało równie skutecznie, co popularny Prozac, Effexor, Serzone i Paxil w 81% przypadków. W pozostałych przypadkach, gdy prawdziwy lek działał lepiej, różnica na jego korzyść była tak mała, że statystycznie te wyniki nie miały wielkiego znaczenia. Tylko u pacjentów z naprawdę ciężką depresją leki na receptę były znacząco wydajniejsze od placebo.

Jak można było przewidzieć, analiza Kirscha spotkała się ze znaczącym odzewem, mimo że wielu naukowców wciąż było raczej skłonnych machnąć ręką na placebo. Uwaga skupiła się głównie na fakcie, że leki były niewiele lepsze od placebo, a pacjenci, biorący udział w testach rzeczywiście poczuli się lepiej po antydepresantach. Leki naprawdę działały. Ale pacjenci przyjmujący placebo również poczuli poprawę. Dlatego znaleźli się też naukowcy, którzy zamiast skupiać się na dowodzie o zawodności antydepresantów, woleli widzieć szklanekę do połowy pełną i podkreślali, że dane dowodzą skuteczności placebo.

Testy dały zdumiewający dowód na to, że myślenie o wyjściu z depresji jest w stanie uleczyć ją tak samo jak prawdziwy lek. Ludzie, których stan zdrowia poprawił się po przyjmowaniu placebo, w rzeczywistości produkowali *własne naturalne antydepre-*

santy, zupełnie tak jak pacjenci Levine'a, którzy w latach siedemdziesiątych wytworzyli własne leki przeciwbólowe po wyrwaniu im zębów mądrości. Kirsch ujawnił dowód na to, że nasze ciała mają wrodzoną inteligencję, która umożliwia im wsparcie organizmu szeregiem naturalnych substancji chemicznych, które nas leczą. Co ciekawe, z czasem wzrósł procent osób, które poczuły się lepiej dzięki placebo, podobnie jak zwiększyła się wrażliwość na przyjmowane leki; niektórzy badacze sugerują, że dzieje się tak dlatego, ponieważ opinia publiczna ma większe oczekiwania co do antydepresantów, co z kolei wpływa na efektywność placebo w ślepych próbach¹⁷.

Neurobiologia placebo

Użycie skomplikowanego sprzętu do skanowania mózgu i zagłębiania się w jego neurochemiczne mechanizmy, aktywowane przez placebo, było już tylko kwestią czasu. Przykładem jest badanie z 2001 roku, przeprowadzone na grupie pacjentów z Parkinsonem, którzy poprawili swoją motorykę dzięki zastrzykom z roztworu soli fizjologicznej myśląc, że wstrzykiwane im jest lekarstwo (patrz: rozdział 1)¹⁸. Kilka lat później podobne badanie przeprowadził włoski badacz, dr Fabrizio Benedetti, jeden z pionierów nad badaniem placebo, któremu udało się pokazać działanie efektu placebo na pojedynczych neuronach¹⁹.

Przeprowadzone przez niego badania analizowały neurobiologiczne zmiany, związane z oczekiwaniem efektów (jak z chorymi na Parkinsona), a także neurobiologię zastosowaną z warunkowaniem klasycznym (temat, który poruszył Ader, pracując na szczurach laboratoryjnych). Podczas jednego z eksperymentów Benedetti podawał badanym sumatryptan, aby pobudzić wydzielanie hormonu wzrostu i zahamować wydzielanie kortyzolu, a później, bez ich wiedzy, zastąpił lek placebo. Okazało się, że obraz mó-

zgu pacjentów wciąż rozświeślał się w tym samym obszarze, który reagował na przyjmowany sumatryptan. Był to dowód na to, że mózg wciąż produkuje tę samą substancję, w tym przypadku – hormon wzrostu – samodzielnie²⁰.

Ta sama zasada działała przy innej kombinacji placebo-lek; reakcje chemiczne mózgu powielaly te, które prowokował podawany wcześniej farmaceutyk, który leczył zaburzenia systemu odpornościowego, zaburzenia ruchu i depresję²¹. Co więcej Benedetti wykazał także, że placebo powodowało te same skutki uboczne co leki. Na przykład w jednym z badań z użyciem narkotyków, badani odczuwali takie same skutki uboczne (powolny i płytki oddech), gdyż efekt placebo wiernie naśladował fizjologiczne działanie narkotyku²².

Prawdą jest, że nasze ciała są zdolne do wyprodukowania szeregu substancji chemicznych, które mogą nas uleczyć, złagodzić ból, pomóc zasnąć, polepszyć odporność, sprawić nam przyjemność, a nawet – pobudzić skłonność do zakochania się. Zastanów się chwilę nad tym: jeśli określony gen był już wcześniej aktywny i kiedyś wyprodukował dane substancje chemiczne, ale później przestał je wytwarzać, ponieważ jakaś choroba lub stres dezaktywowały ten gen, to być może możliwa jest jego reaktywacja, skoro nasze ciała *już wiedzą* jak to zrobić dzięki nabytemu doświadczeniu. (Czytaj dalej, a poznasz badania, które to potwierdzają).

Przyjrzyjmy się bliżej temu procesowi. Badania neurologiczne pokazują coś niewiarygodnego: gdy ktoś przyjmuje tę samą substancję, mózg tej osoby przetwarza informacje, wykorzystując wciąż te same obwody w ten sam sposób – w efekcie zapamiętując działanie substancji. Taka osoba może zostać z łatwością uwarunkowana poprzez działanie określonej tabletki lub zastrzyku, kojarząc lek z podobną zmianą, jaka zaszła w organizmie w przeszłości. Dzięki takiemu uwarunkowaniu osoba, która przyjmie placebo, spowoduje, że te same reakcje odpowiedzą tak jak na przyjęcie leku. *Pamięć skojarzeniowa* wydobywa z podświadomości program,

który tworzy połączenie między pigułką lub zastrzykiem a zmianą w gospodarce hormonalnej ciała, a następnie automatycznie każe organizmowi wytworzyć takie substancje, jakie znajdują się w pierwotnie podanym leku... Czy to nie jest niesamowite?

Badania Benedettiego wyjaśniają też inne zagadnienie: placebo stosowane na różne sposoby będzie działać lepiej z różnymi założonymi celami. Na przykład w badaniu z sumatryptanem, wstępne ustne sugestie o efektywnym działaniu placebo nie miały wpływu na produkcję hormonu wzrostu. Aby otrzymać nieświadome fizjologiczne reakcje za pomocą placebo i pamięci skojarzeniowej (wydzielanie hormonów lub zmiany w funkcjonowaniu systemu odpornościowego), najlepsze rezultaty daje warunkowanie. Jednocześnie przy użyciu placebo, w celu wywołania bardziej świadomych reakcji (zmniejszenie bólu lub depresji), całkiem wystarczająca wydaje się byś sugestia lub spodziewanie się rezultatów. Benedetti upiera się, że nie istnieje jeden typ reakcji na placebo, lecz kilka.

Triumf umysłu nad materią na wyciągnięcie ręki

Niezwykły zwrot w badaniach nad placebo miał miejsce w 2010 roku, kiedy to lekarz medycyny orientalnej z Harvardu, Ted Kaptchuk, udowodnił, że placebo działało *nawet wtedy, gdy pacjenci wiedzieli, że przyjmują placebo*²³. Podczas testów, Kaptchuk ze swoimi współpracownikami podał placebo chorym na zespół jelita drażliwego (IBS). Każdy z nich otrzymał fiolkę wyraźnie podpisaną „pigułki placebo” i usłyszał od badaczy, że „te pigułki składają się z obojętnych substancji, takich jak cukier, które w testach klinicznych wpływały korzystnie na stan chorych na IBS dzięki połączeniu umysłu z ciałem i procesowi samoleczenia”. Druga grupa 40 osób nie dostała żadnych pigułek i stanowiła grupę kontrolną.

Po trzech tygodniach grupa przyjmująca placebo zgłosiła *dwukrotnie mniej symptomów* od grupy nieleczonej – różnica, której dowiódł Kaptchuk, jest porównywalna z działaniem najlepszych *prawdziwych* leków na IBS. Pacjentom nie wmówiono podstępem poprawy zdrowia. Sami *doskonale zdawali sobie sprawę*, że nie przyjmowali żadnych leków, ale po usłyszeniu sugestii, że placebo może im pomóc i poprzez wiarę w możliwość skutków niezależnych od przyczyny, ich ciała same dokonały zmiany.

Aktualnie przeprowadzane są podobne testy, sprawdzające wpływ postawy, postrzegania i przeświadczenia na połączenie ciała z umysłem, które udowadniają, że efekty placebo mogą być zauważalne w fizycznych korzyściach. Badanie przeprowadzone w 2007 roku przez dwójkę psychologów z Harvardu, dr Alię Crum i dr Ellen Langer, z udziałem 84 pokojówek jest tego idealnym przykładem²⁴.

Na początku badania żadna z pokojówek nie wiedziała, że praca, którą wykonuje podczas sprzątania hoteli, przekraczała dzienną ilość ćwiczeń fizycznych (30 min.), zalecaną przez lekarzy. Co więcej, 67% kobiet powiedziało naukowcom, że nie ćwiczy regularnie, a 37% powiedziało, że nie ćwiczy w ogóle. Po wstępnym rozeznaniu, Crum i Langer podzieliły pokojówki na dwie grupy. Pierwszej grupie powiedziały, że praca, którą codziennie wykonują, zapewnia im więcej ruchu niż jest to potrzebne, biorąc pod uwagę spalane przez nie kalorie. Członkiniom drugiej grupy (które pracowały w innych hotelach i nie kontaktowały się z pierwszą grupą) nie zostały udzielone takie informacje.

Miesiąc później badacze zaobserwowali w pierwszej grupie średnią utratę kilograma wagi, obniżenie zawartości tłuszczu w organizmie i obniżenie skurczowego ciśnienia krwi o 10 mmHg – mimo że żadna z kobiet nie wykonywała dodatkowych ćwiczeń ani nie zmieniła nawyków żywieniowych. U drugiej grupy, która wykonywała tę samą pracę co pierwsza, nie zauważono zmian.

Badanie to było zainspirowane testami, które wcześniej przeprowadzono w Quebecu, na 48 dorosłych uczestnikach zajęć aerobiku, trwających dziewięćdziesiąt minut trzy razy w tygodniu przez dziesięć tygodni²⁵. Badanych podzielono na dwie grupy. Pierwszej połowie instruktorzy powiedzieli, że ćwiczenia zostały tak dobrane, by poprawić zarówno ich sprawność fizyczną jak i ich ogólne samopoczucie. Grupie kontrolnej wspomniano tylko korzyści fizyczne. Po dziesięciu tygodniach naukowcy zauważyli poprawę sprawności fizycznej w obu grupach, ale tylko w pierwszej odnotowano znaczący wzrost samooceny (wskaźnik samopoczucia).

Badania te pokazują, że nasza świadomość ma fizyczny wpływ na nasze ciała i zdrowie. To dowód na to, że język, którego używamy do określenia naszych przyszłych doświadczeń i to, jaką wartość przypisujemy oferowanym nam wyjaśnieniom wpływają na realizację naszych intencji. A kiedy za naszymi czynami stoi silniejsza intencja, zwyczajnie osiągamy lepsze rezultaty.

W skrócie, im więcej wiesz „co” i „dlaczego”, tym łatwiejsze staje się „jak”. (Mam nadzieję, że właśnie to da ci ta książka; im więcej się dowiesz na temat tego, co robisz i dlaczego to robisz, tym większe masz szanse to osiągnąć).

W podobny sposób przypisujemy też wartość mniej istotnym czynnikom, takim jak kolor lekarstw, które bierzemy i ilość połykanych pigułek, co zostało udowodnione przez badanie naukowców z uniwersytetu w Cincinnati. W ich testach podawano 57 studentom medycyny jedną lub dwie różowe lub niebieskie tabletki – wszystkie obojętne, jednocześnie informując ich, że różowe mają działanie pobudzające, a niebieskie – uspokajające²⁶. Jak zauważyli badacze „dwie pigułki miały silniejsze działanie od jednej, a niebieskie silniej kojarzono z efektami uspokajającymi”. Rzeczywiście, studenci ocenili działanie uspokajające niebieskich pigułek jako dwa i pół raza silniejsze od efektów różowych tabletek – pomimo tego, że *wszystkie* tabletki były placebo.

Nowsze badania pokazują, że wierzenia i postrzeganie mogą wpłynąć nawet na intelektualną wydajność na standaryzowanych testach. W 2006 roku podczas testów, przeprowadzonych w Kanadzie, 220 studentek przeczytało fałszywy raport, z którego wynikało, że mężczyźni mają o 5% lepsze predyspozycje do rozwiązywania zadań matematycznych²⁷. Kobiety były podzielone na dwie grupy, w których pierwsza przeczytała, że przewaga mężczyzn jest spowodowana niedawno odkrytymi czynnikami genetycznymi, a druga – że wynika ona ze stereotypowego traktowania uczniów w szkołach podstawowych. Następnie badane miały rozwiązać test matematyczny. Kobiety, które przeczytały, że mężczyźni mają nad nimi genetyczną przewagę, uzyskały niższy wynik od kobiet czytających o stereotypach. Innymi słowy studentki, które zostały poinstruowane by *sądzić*, że ich gorsze wyniki są nieuniknione, *rzeczywiście* wypadły gorzej, tak jakby naprawdę miały słabsze predyspozycje.

Podobne efekty odnotowano wśród afroamerykańskich studentów, którzy z historycznego punktu widzenia otrzymywali słabsze wyniki od białych uczniów na testach z matematyki, czytania i słownictwa, a także na egzaminie SAT, nawet jeśli czynnikiem nie była różnica w klasie socjoekonomicznej. Na większości standaryzowanych testów czarnoskóry uczeń otrzymywał przeciętnie około 70-80% wyniku uzyskanego przez białego rówieśnika²⁸. Dr Claude Steele z Uniwersytetu Stanforda, zajmujący się psychologią społeczną, wyjaśnia, że winne temu jest „zagrożenie stereotypem”. Jego badania dowodzą, że uczniowie przynależący do grup stereotypowo kojarzących się negatywnie, osiągalni gorsze wyniki, gdy czuli, że ich wyniki będą oceniane przez pryzmat stereotypu, niż gdy nie znajdowali się pod taką presją²⁹.

W ważnym badaniu Steele'a, które przeprowadził wraz z dr. Joshua Asonsonem, poddali studentów drugiego roku Uniwersytetu Stanforda serii testów logicznych. Część studentów została uprzed-

.....

nio poinformowana, że czarni uczniowie z reguły uzyskują niższe wyniki na tego typu egzaminach i że dany im test ma zmierzyć ich zdolności poznawcze, podczas gdy pozostałym powiedziano, że test jest przeprowadzany w celach statystycznych. W grupie, w której wspomniano o stereotypowym podejściu, czarnoskórzy uczniowie otrzymali wyniki słabsze od białych rówieśników, którzy przedtem osiągnęli takie same wyniki na SAT. W drugiej grupie wyniki uczniów testu logicznego były takie same, jak osób, które miały porównywalne wyniki na SAT. Wynika z tego, że wcześniejsze przedstawienie stereotypu miało wyraźne skutki.

Torowanie to sytuacja, w której jakaś *osoba*, jakieś *miejsce* lub jakiś *obiekt* w naszym otoczeniu (w tym przypadku – podczas pisania egzaminu) uruchamia w nas skojarzenia, które są silnie zakorzenione w naszym umyśle (przekonanie, że ludzie sprawdzający test niżej ocenią czarnych od białych), powodując określone zachowanie (uzyskanie zaniżonego wyniku) bez naszej świadomości. To zjawisko można by porównać do działania pompy ręcznej. W takiej pompie znajduje się woda, zanim ją uruchomisz. Tak samo było z uczniami w trakcie tego testu – przekonanie, że wypadną słabiej, bo inni tego od nich oczekiwali, już wcześniej się w nich znajdowało. Stymulacja, taka jak poruszenie dźwigni w pompie (czy w tym przypadku – poddanie w wątpliwość ich umiejętności w formie testu) sprawia, że cała ta woda, która tkwiła gdzieś w środku (mowa o przekonaniach) wypływa na wierzch. W praktyce oznacza to, że bodziec uruchomił w uczniach lawinę myśli, uczuć i zachowań, związanych z pobudzonym przekonaniem, prowadząc do jego spełnienia.

Zastanów się nad tym przez chwilę. Większość automatycznych zachowań, pobudzonych torowaniem, jest wynikiem nieświadomego lub podświadomego programowania, w większości ma miejsce poza sceną naszej świadomości. Czy jesteśmy więc przygotowywani do nieświadomych zachowań nawet przez cały dzień – nie zdając sobie z tego sprawy?

Steele powtórzył swoje badanie na innych stereotypowych grupach. Gdy dał testy matematyczne grupie mężczyzn białych i Azjatów, porównywalnie mocnych w tej dziedzinie i poinformował białych, że Azjaci są nieco lepsi w matematyce, biali rzeczywiście wypadli gorzej – podczas gdy w grupie kontrolnej nie wystąpiły różnice w wynikach. Eksperyment Steele’a z udziałem kobiet mocnych w matematyce dał podobne rezultaty. Potwierdza to fakt, że studenci, od której oczekuje się słabszych wyników, rzeczywiście gorzej sobie radzą.

Wnioski, jakie kryją się za badaniami Steele’a, przekładają się na inne dziedziny: to, do czego jesteśmy uwarunkowani, by wierzyć i myśleć na swój temat i to, jak jesteśmy zaprogramowani w kwestii postrzegania nas przez innych, wpływa na nasze działania, a nawet na to, jak pomyślnie one mogą być. Tak samo działa placebo: to, czego się spodziewamy po przyjęciu pigułki, to, w co według nas wierzą inni (wliczając w to lekarzy), wpływa na to, jak nasze ciało zareaguje na tabletkę. Czy to możliwe, że wiele lekarstw, a nawet operacji zadziałało lepiej, bo byliśmy regularnie przekonywani, informowani i warunkowani do tego, by wierzyć w ich efekty – i czy gdyby nie efekt placebo, leczenie w ogóle by nam pomogło?

Czy możesz być swoim placebo?

Dwa niedawno przeprowadzone badania na uniwersytecie w Toledo chyba najlepiej pokażą, jak sam umysł może zadecydować o tym, co ktoś dostrzeże i czego doświadcza³⁰. Na potrzeby każdego z testów naukowcy podzielili grupę zdrowych ochotników na dwie kategorie – optymistów i pesymistów – na podstawie tego, jak odpowiedzieli na pytania w kwestionariuszu. W pierwszym badaniu podano im placebo, ale powiedziano, że jest to lek, który spowoduje złe samopoczucie. Pesymiści silniej od optymistów odczuli negatywne skutki działania pigułki. W drugim badaniu

badacze ponownie podali pacjentom placebo, ale tym razem powiedzieli im, że po pigułce będą lepiej spać. Optymiści ocenili jakość swojego snu na wyższą.

Optymiści mają tendencję do częstszego reagowania pozytywnie na sugestie, które mają sprawić, że poczują się lepiej, ponieważ uprzednio przedstawiono im nadzieję na możliwie najlepszy scenariusz wydarzeń. Pesymiści z kolei mają tendencję silniej reagować na negatywne sugestie, które dawały im do zrozumienia, że poczują się gorzej, ponieważ mniej lub bardziej świadomie oczekiwali najgorszych możliwych rezultatów. Wygląda na to, że optymiści nieświadomie produkowali w swoich organizmach substancje, które umożliwiały im spokojny sen, podczas gdy pesymiści nieświadomie wytwarzali substancje, które pogarszały ich samopoczucie.

Innymi słowy, ludzie znajdujący się w takim samym środowisku, reagowali silniej na inne bodźce i sprzyjali tworzeniu innych sytuacji w zależności od tego, czy mieli negatywne czy pozytywne nastawienie. Ten cud umożliwia nasza indywidualna, biologiczna maszownia wolnej woli.

Choć możemy nie wiedzieć *dokładnie*, ile osób wyzdrowiało dzięki efektowi placebo (praca Beechera z 1955 roku, wspomniana wcześniej w tym rozdziale podaje 35%, ale współczesne badania sugerują rozpiętość od 10 do 100% uleczonych³¹), to jednak całkowita ich liczba jest niezwykle znacząca. Biorąc te dane pod uwagę, musimy jeszcze zapytać, *jaki procent chorób jest spowodowany efektami negatywnego myślenia i nocebo?* Uwzględniając najnowsze badania psychologiczne, które oceniają, że około 70% naszych myśli jest negatywnych i zbędnych, liczba nieświadomie stworzonego efektu nocebo i wywołanych nim chorób może być uderzająca – zdecydowanie większa, niż się spodziewamy³². Ten koncept jest całkiem uzasadniony, rozpatrując liczbę fizycznych, psychicznych i emocjonalnych problemów, które wydają się brać znikąd.



Choć może się to wydawać niewiarygodne, że nasz umysł mógłby być tak potężny, badania z kilku ostatnich dekad mówią same za siebie: to, co widzisz, jest tym, czego doświadczasz, a jeśli chodzi o twoje zdrowie, to możesz umożliwić swojej wewnętrznej farmacji automatyczne i skuteczne zjednoczenie się z twoimi myślami. To cudowne ambulatorium aktywuje naturalnie występujące w naszym ciele składniki – łącząc je w taki sposób, aby otrzymać różne rezultaty w odpowiedniej sytuacji. Oczywiście każe nam to postawić pytanie: *Jak my to robimy?*

Następny rozdział wyjaśni, co w biologii naszego organizmu składa się na naszą wrodzoną zdolność do samoleczenia i jak możesz ją zastosować, by w zamierzony sposób stworzyć takie zdrowie – i życie – jakiego pragniesz doświadczyć.



Efekt placebo w twoim mózgu

Jeśli przeczytałeś moją poprzednią książkę, *Wymień umysł na lepszy model. Jak przelamać złe nawyki*, zobaczysz, że ten rozdział będzie do niej nawiązywał. Jeśli czujesz, że dużo już wiesz na ten temat, możesz całkowicie pominąć ten rozdział lub tylko go przejrzeć, by przypomnieć sobie najważniejsze informacje. W innym przypadku powinieneś przeczytać cały ten rozdział, ponieważ dogłębne zrozumienie tego, o czym tutaj wspomnę, będzie niezbędne do pojmowania informacji, zawartych w kolejnych częściach książki.

Jak to opisały poprzednie dwa rozdziały, wiemy już, że gdy zmieniamy swoje samopoczucie, nasze ciała reagują na nowy umysł. A zmiana ta zaczyna się od zmiany naszego myślenia. Znaczący rozmiar naszego przodomózgowia gwarantuje nam typową dla istot ludzkich możliwość uczynienia naszych myśli rzeczywistymi – tak właśnie działa placebo. Aby pojąć, jak działa ten proces, musimy prześledzić trzy kluczowe elementy: *warunkowanie*, *oczekiwania* i *znaczenie*. Jak się później przekonasz, są to trzy koncepcje, które łączą swoje siły, by pokierować reakcją placebo.

Wyjaśniłem już *warunkowanie*, pierwszy element, opisując w poprzednim rozdziale badania Pawłowa. Podsumowując,

warunkowanie to proces, w którym kojarzymy wspomnienie z przeszłości (np. zażycie aspiryny) z fizjologiczną zmianą (pozbycie się bólu głowy), ponieważ doświadczyliśmy tego wielokrotnie. Pomyśl o tym w ten sposób: gdy zauważasz u siebie ból głowy, zauważasz fizjologiczną zmianę w swoim wewnętrznym otoczeniu (uczucie bólu). Tym, co zrobisz automatycznie, jest rozejrzenie się za czymś w zewnętrznym świecie (w tym przypadku – aspiryną), aby wprowadzić zmianę do swojego wewnętrznego świata, jakim jest twój organizm. Można powiedzieć, że to twój stan wewnętrzny (ból) skłonił cię do myślenia o wyborze dokonany w przeszłości, czynności lub doświadczeniu, jakie miało miejsce w twoim zewnętrznym świecie, które zmieniło to, jak się czujesz (przyjęcie aspiryny i poczucie ulgi).

Tak więc bodziec lub sygnał z zewnętrznego świata, jakim była aspiryna, stworzył określone doświadczenie. Gdy to doświadczenie poskutkowało reakcją fizjologiczną lub nagrodą, zmienił się twój stan wewnętrzny. W chwili, gdy zauważasz u siebie zmianę wewnętrzną, zaczynasz dostrzegać czynnik zewnętrzny, który ją spowodował. Zdarzenie, gdy zaczynasz powiązywać coś z zewnątrz z wewnętrzną reakcją, wiąże się z *pamięcią skojarzeniową*.

Gdy będziemy regularnie powtarzać dany proces i umacniać skojarzenia, zewnętrzny bodziec może stać na tyle silny lub ugruntowany, że zastąpienie aspiryny cukrową pigułką o tym samym kształcie i kolorze stworzy tę samą automatyczną reakcję (zmniejszy ból głowy). To jeden sposób działania placebo. Ryciny 3.1 A, 3.1 B i 3.1. C ilustrują proces warunkowania.

WARUNKOWANIE

RYC. 3.1 A



RYC. 3.1 B



RYC. 3.1 C

Rycina 3.1 A przedstawia bodziec, prowokujący zmianę fizjologiczną, nazywaną reakcją lub nagrodą. Rycina 3.1 B ilustruje zależność, że określony bodziec połączony z uwarunkowanym bodźcem wystarczającą ilość razy wciąż będzie skutkować reakcją. Rycina 3.1. C przedstawia zastąpienie pierwotnego bodźca uwarunkowanym, który – podobnie jak placebo – wywoła tę samą fizjologiczną reakcję.

Oczekiwania, drugi element, zaczynają mieć znaczenie w chwili, gdy mamy powód do oczekiwania nowego rezultatu. Na przykład jeśli cierpimy na chroniczny ból, spowodowany zapaleniem stawów i dostajemy nowy lek od lekarza, który z entuzjazmem tłumaczy, jak nowe lekarstwo nam pomoże, przyjmujemy tę sugestię do wiadomości i oczekujemy nowych doświadczeń (zniknięcie chronicznego bólu). W ten sposób lekarz podniósł nasz poziom podatności na sugestię.

Gdy staniemy się bardziej sugestywni, będziemy w naturalny sposób łączyć czynniki zewnętrzne (nowy lek) z całym szeregiem potencjalnych zmian (brak bólu). W naszych umysłach dokonujemy wyboru potencjalnej przyszłości i mając nadzieję, czekając i spodziewając się jej, otrzymamy inne rezultaty. Jeśli emocjonalnie zaakceptujemy możliwość nowego rezultatu, który wybraliśmy, i intensywność naszych emocji jest wystarczająco silna, nasze mózgi i ciała nie zauważą różnicy pomiędzy wyobrażaniem sobie zmiany swojego stanu na wolny od bólu, a rzeczywistym wydarzeniem, które zmieniło nasze samopoczucie. Dla mózgu i ciała będą one takie same.

W rezultacie nasz mózg używa tych samych obwodów i neuronów, których użyłby, by zakomunikować zmianę (jeśli lek zadziałał i odczuliśmy ulgę w bólu), jaka nastąpiłaby po uwolnieniu podobnych substancji chemicznych w naszym ciele. To, czego się spodziewamy (pozbycia się bólu), staje się rzeczywistością, ponieważ mózg i ciało tworzą idealną aptekę, która potrafi zmieniać nasz wewnętrzny stan. Doświadczamy dzięki temu innego stanu – to jest umysłu i ciała pracującego jako jedność. Tacy jesteśmy potężni.

Przypisywanie *znaczenia*, trzeciego elementu, do efektu placebo, pomaga mu zadziałać, ponieważ gdy działaniu nadajemy nowe znaczenie, dodajemy do niego intencję. Innymi słowy, gdy uczymy się i zaczynamy rozumieć coś nowego, wkła-

damy w to więcej świadomej i ukierunkowanej energii. Dla przykładu, w badaniu z udziałem pokojówek z poprzedniego rozdziału z chwilą, gdy uświadomiono im, jak dużo ćwiczeń fizycznych wykonują tylko dzięki swojej pracy i jakie korzyści płyną z aktywności fizycznej, nadały one więcej znaczenia tym czynnościom. To co robiły, nie było już tylko odkurzaniem, szorowaniem i zamiataniem: zdały sobie sprawę, że pracują ich mięśnie, wzrasta ich siła i spalają kalorie. Ponieważ sprzątanemu zostało przypisane znaczenie po tym, jak naukowcy opowiedzieli pokojówkom o ich wysiłku fizycznym, zaczęła za nim stać nowa intencja – nie tylko wypełnienie swojego obowiązku, ale też ćwiczenia fizyczne i płynące z nich korzyści dla zdrowia.

Dla porównania, grupa kontrolna pokojówek nie przypisała znaczenia swoim obowiązkom, ponieważ *nie wiedziała*, że to, co robią, jest korzystne dla ich zdrowia, a więc nie odczuły żadnych korzyści – mimo że wykonywały dokładnie takie same czynności.

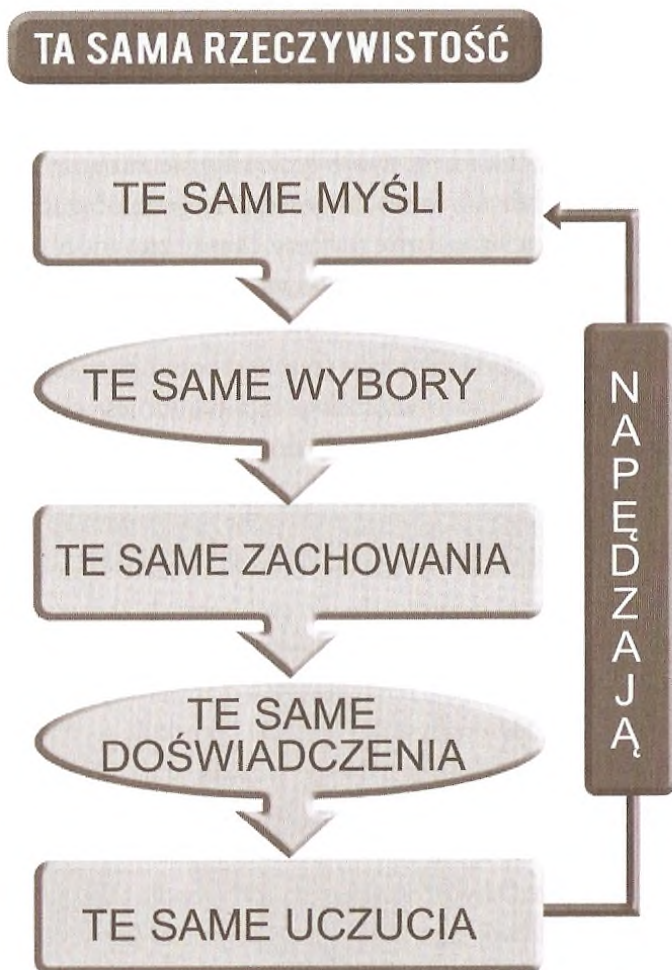
Placebo działa w ten sam sposób. Im bardziej wierzysz, że określona substancja, procedura czy operacja zadziała, ponieważ dowiedziałeś się o płynących z niej korzyściach, tym większe masz szansę na pozytywną reakcję na myśl o poprawieniu swojego zdrowia i wyleczeniu. Zatem jeśli dodasz większe znaczenie możliwym doświadczeniom związanym z osobą, miejscem lub przedmiotem ze swojego zewnętrznego otoczenia, w celu zmiany wewnętrznego stanu, tym większe masz szanse na pomyślny rezultat wprowadzenia umyślnych zmian *jedynie dzięki myślom*. Ponadto, im łatwiej przyjdzie ci akceptacja nowego rezultatu, rzutującego na twoje zdrowie – dlatego, że dowiedziałeś się o możliwych nagrodach za to, co robisz – tym wyraźniejszy stworzysz obraz dla twojego umysłu i tym lepiej przedstawiś ten model dla własnego mózgu i ciała, by były w stanie go dokładnie odtworzyć. Krótko mówiąc – im bardziej *wierzysz* w to co robisz, tym lepszy osiągasz rezultat.

Placebo: anatomia myślenia

Skoro efekt placebo jest funkcją, która myślą potrafi zmienić fizjologię – możemy nazwać go zasadą triumfu umysłu nad materią – to znaczy, że powinniśmy przeanalizować nasz sposób myślenia i to, jak myśli wpływają na nasz mózg i ciało. Zacznijmy od zbadania naszych codziennych myśli.

Jesteśmy istotami, podlegającym nawykom. W naszych głowach powstaje od 60 000 do 70 000 myśli dziennie¹, a 90% z nich jest kopią tych, które mieliśmy dzień wcześniej. Każdego dnia budzimy się po tej samej stronie łóżka, przeprowadzamy tę samą toaletę, zczesujemy włosy w ten sam sposób, siadamy na tym samym krześle i jemy to samo śniadanie, trzymając kubek w tej samej dłoni; do pracy jedziemy tą samą trasą i wykonujemy te same czynności, które tak dobrze znamy, z tymi samymi ludźmi (którzy powodują w nas te same emocje). A potem śpieszymy się i jedziemy do domu, by pośpieszyć się ze sprawdzaniem e-maili, żebyśmy mogli pośpieszyć się ze zjedzeniem kolacji i pośpieszyć się z obejrzeniem naszych ulubionych programów telewizyjnych, aby ostatecznie pośpieszyć się z myciem zębów i resztą wieczornej toalety, aby pośpieszyć się z pójściem do łóżka o tej samej godzinie, żeby być w stanie wykonać w pośpiechu te same czynności następnego dnia.

Jeśli uważasz, że to brzmiało tak, jakbyśmy większość życia przeżyli na autopilocie, to masz całkowitą rację. Produkowanie tych samych *myśli* sprawia, że podejmujemy te same *wybory*. Te same *wybory* prowadzą do wprowadzania w życie tych samych *zachowań*. Te same *zachowania* prowadzą z kolei do tych samych *doświadczeń*. Te same *doświadczenia* prowadzą do odczuwania tych samych *emocji*. A te same *emocje* napędzają te same *myśli*. Spójrz na rycinę 3.2 i zobacz, jak te same myśli tworzą niezmienną się rzeczywistość.



STARE SAMOPOCZUCIE

RYC. 3.2

Schemat tworzenia za pomocą naszych myśli niezminiającej się rzeczywistości.

Rezultatem tego świadomego (lub nie) procesu jest pozostawienie twojej biologii niezmiętej. Ani twój mózg, ani ciało nie zmienia się, ponieważ produkujesz te same myśli, wykonujesz te same czynności i żyjesz według tych samych emocji – nawet jeśli w sekrecie liczysz na to, że twoje życie ulegnie zmianie. Sprawiasz, że twój mózg działa tak samo, aktywując te same obszary i obwody i uruchamiając wciąż te same procesy chemiczne mózgu, które tak samo wpływają na fizjologię całego twojego ciała. Ta sama ekspresja genów tworzy te same proteiny, buduje komórki, które sprawiają, że ciało wygląda tak samo (temat protein poruszę w dalszych częściach książki). Skoro więc ekspresja białka jest ekspresją twojego życia i zdrowia, twoje życie i zdrowie pozostaje niezmięte.

Spróbuj przez chwilę przyjrzeć się własnemu życiu. Co to oznacza dla *ciebie*? Jeśli powtarzasz te same myśli, które miałeś wczoraj, to więcej niż prawdopodobne jest, że podejmiesz takie same decyzje dzisiaj. Te same wybory doprowadzą do tych samych zachowań jutro. Te same nawyki, mające miejsce jutro, stworzą takie same doświadczenia w przyszłości. Te same zdarzenia, których doświadczysz w przyszłości, stwarzają te same przewidywalne emocje. Skutkuje to tym, że każdego dnia czujesz się tak samo. Twoje wczoraj staje się twoim jutrem – więc prawdę mówiąc, twoja przeszłość staje się twoją przyszłością.

Jeśli zgadzasz się ze mną w tej kwestii, to możemy powiedzieć, że uczucia, które przed chwilą opisałem to „ty” – twoja tożsamość lub twoja osobowość. To twój stan, twoje samopoczucie. Jest wygodne, łatwe i automatyczne. To poznany już ty, który, szczerze mówiąc, wciąż żyje w przeszłości. Gdy pozwalasz sobie, by ten zbędny proces miał miejsce każdego dnia (ponieważ budząc się rano oczekujesz i pamiętasz codzienne uczucie „ciebie”), z czasem ten sam stan może doprowadzić do tych samych myśli, które wpłyną na ciebie tak, byś podążył za tym samym automatycznym cyklem wyborów, zachowań i doświadczeń, by w końcu wrócić do punktu wyjścia, jakim jest fakt, że czujesz się tak samo, jak „ty”. W ten sposób wszystko pozostaje bez zmian w twojej osobowości.

Skoro to twoja osobowość, *twoja osobowość tworzy twoją własną rzeczywistość*. To takie proste. A twoja osobowość składa się z tego, co *myślisz*, jak się *zachowujesz* i jak się *czujesz*. Twoja teraźniejsza osobowość, która właśnie czyta tę książkę, stworzyła twoją aktualną rzeczywistość, jaką jest twoje życie; a to oznacza, że jeśli chcesz stworzyć nową rzeczywistość – nowe życie – musisz zacząć analizować lub rozpatrywać myśli, które dotąd rodziły się w twojej głowie i zmienić je. Musisz stać się świadomy nieświadomych zachowań, jakie decydowałeś się przejawiać, a które doprowadziły do tych samych doświadczeń i musisz podjąć nowe decyzje, nowe działania i tworzyć nowe doświadczenia. Rycina 3.3 przedstawia sposób, w jaki twoja osobowość kształtuje twoją rzeczywistość.

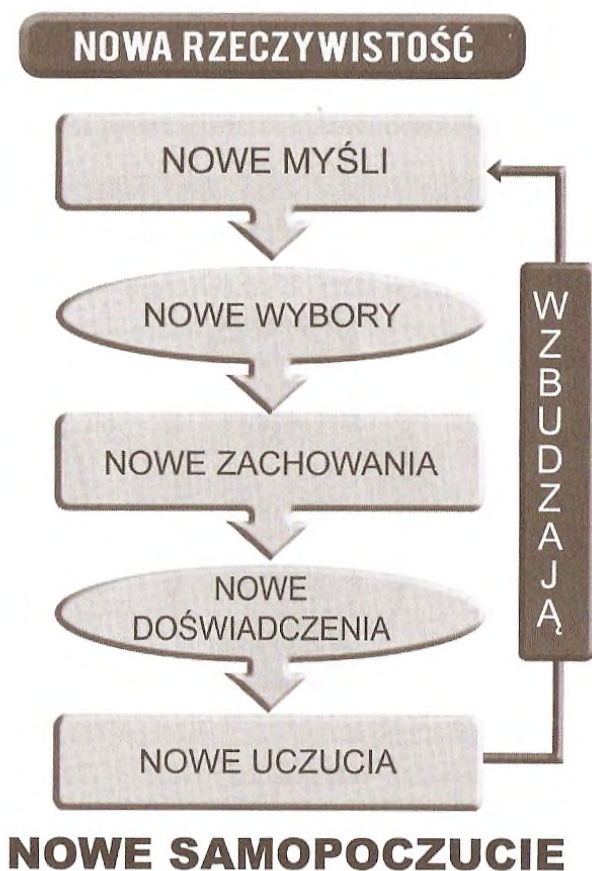
TWOJA OSOBOWOŚĆ KSZTAŁTUJE TWOJĄ OSOBISTĄ RZECZYWISTOŚĆ



RYC. 3.3

Twoja osobowość składa się z tego co myślisz, co czujesz i jak się zachowujesz. To twoje samopoczucie. Dlatego te same myśli, akcje i uczucia sprawią, że staniesz się niewolnikiem tej samej rzeczywistości z przeszłości. Jednak jeśli twoja osobowość przyjmie nowe myśli, akcje i uczucia, niechybnie stworzysz nową osobistą rzeczywistość w twojej przyszłości.

Musisz obserwować i przykładać wagę do tych uczuć, które zapamiętałeś i według których żyłeś każdego dnia i zdecydować, czy życie według wciąż tych samych emocji jest dla Ciebie prawdziwym życiem. Większość ludzi próbuje stworzyć nową przyszłość, nie zmieniając starej osobowości, co nie przynosi skutku. Aby zmienić swoje życie, musisz dosłownie stać się kimś innym. Czytaj dalej, by poznać dowody naukowe, potwierdzające słuszność tej tezy. Rzuć okiem na rycinę 3.4 i przyjrzyj się przedstawionemu na niej diagramowi.



RYC. 3.4

Jak dzięki myślom tworzymy nową rzeczywistość.

Jeśli rozumiesz ten model, powinieneś się ze mną zgodzić, że nowe myśli powinny skłonić cię do podjęcia nowych decyzji. Nowe decyzje poprowadzą cię do nowych zachowań. Nowe zachowania powinny więc dostarczyć ci nowych doświadczeń. Nowe doświadczenia przysporzą ci nowych emocji i uczuć, które zainspirują cię do myślenia na nowe sposoby. To się nazywa „ewolucja”. Twoja osobista rzeczywistość i twoja biologia – zespół obwodów twojego mózgu, chemia twojego organizmu, twoja ekspresja genetyczna i twoje zdrowie – powinny zmienić się wraz z nową osobowością, nowym samopoczuciem. A wszystko to zaczyna się od zwykłej myśli.

Rzut oka na działanie mózgu

Do tej pory używałem takich terminów, jak *obwody mózgu*, *sieć neuronowa*, *chemia mózgu* i *genetyczna ekspresja* bez dokładniejszego ich wyjaśnienia. Dlatego też pozostała część tego rozdziału zostanie poświęcona wyjaśnieniu kilku naukowych definicji i zasad działania mózgu i ciała, aby nakreślić kompletny model sposobu na zostanie twoim własnym placebo.

Twój mózg, który w przynajmniej 75% składa się z wody i którego konsystencja przypomina ugotowane na miękko jaja, zawiera około 100 miliardów komórek nerwowych, zwanych *neuronami*, które są zawieszane w tym wodnistym środowisku. Każda z tych komórek przypomina elastyczne drzewo bez liści, o wijących się gałęziach i skomplikowanym systemie korzeni, który może się przyłączać i odłączać od innych komórek nerwowych. Liczba połączeń nerwowych jednego neuronu może wynosić od 1000 do 100 000, zależnie od miejsca, w którym się znajduje. Dla przykładu, kora nowa – odpowiedzialna za procesy poznawcze – ma neurony o 10 000-40 000 połączeń nerwowych.

Często porównujemy nasze mózgi do komputerów, jednak mimo wielu podobieństw, jest to znaczne uproszczenie tego, co wiemy

dzisiaj. Każdy neuron ma swój własny biokomputer, który posiada więcej niż 60 megabitów pamięci RAM. Jest on zdolny do przetworzenia ogromnych ilości informacji – ponad setki tysięcy funkcji na sekundę. Gdy uczymy się nowych rzeczy i zdobywamy kolejne doświadczenia, nasze neurony tworzą nowe połączenia, wymieniając między sobą elektrochemiczne informacje. Te połączenia nazywamy *połączeniami synaptycznymi*, ponieważ miejsce, w którym następuje przekaz informacji między komórkami nazywany jest *synapsą*.

Uczenie się nowych rzeczy jest więc tworzeniem nowych połączeń, a pamiętanie ich to utrzymywanie neuronów w stanie łączności. Pamięć jest zatem długotrwałym związkiem lub połączeniem pomiędzy poszczególnymi komórkami nerwowymi. Tworzenie tych połączeń i to, jak z czasem ulegają one zmianie, wpływa na fizyczną strukturę mózgu.

Zachodzące w mózgu zmiany produkują mieszaną zróżnicowanych substancji chemicznych, zwanych *neuroprzekaznikami* (kilka przykładów to serotonina, dopamina czy acetylocholina). Gdy w naszej głowie powstaje jakaś myśl, neuroprzekazniki z gałęzi jednego neuronu pokonują szczelinę synaptyczną, by dotrzeć do korzeni innego neuronowego drzewa. Gdy przekraczają tę szczelinę, neuron wystrzeliwuje z siebie elektryczny impuls z informacją. Kiedy wciąż myślimy to samo, neuron używa tych samych połączeń dla impulsów, wzmacniając połączenie pomiędzy dwoma komórkami, co sprawia, że te dwie komórki są jeszcze lepiej przygotowane do przekazania sygnału tą samą drogą gdy pojawi się nowy impuls. W rezultacie, w mózgu zauważalne są fizyczne dowody na to, że informacja została nie tylko poznana, ale też zapamiętana. Proces selektywnego wzmacniania jest nazywany *wzmocnieniem synaptycznym*.

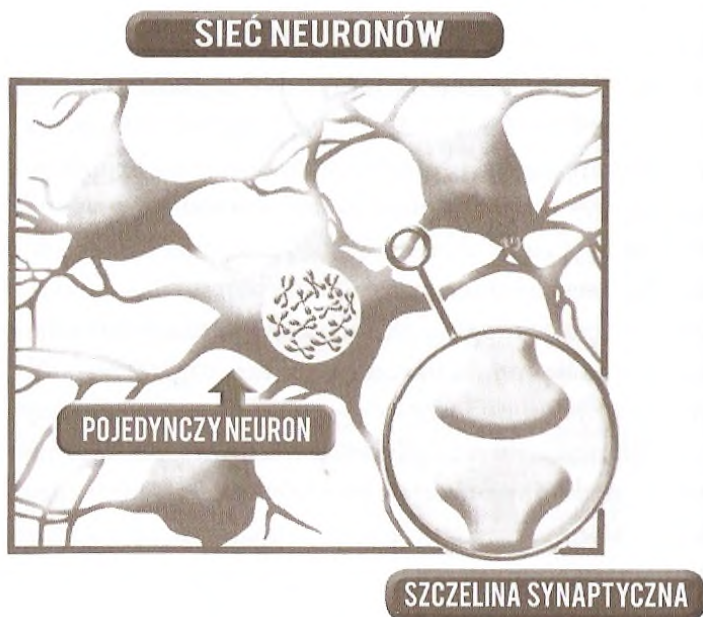
Kiedy dzungla neuronów jednocześnie wystrzeliwuje impulsy wzmacniające nową myśl, dodatkowa substancja chemiczna (proteina) jest wytworzona wewnątrz komórki nerwowej i zmierza w kierunku jej centrum, czyli jądra komórkowego, gdzie trafia do DNA.

Proteina (lub białko) uruchamia kilka genów. Zadaniem genów jest tworzenie nowych protein, które odpowiedzialne są za utrzymanie zarówno struktur jak i funkcji organizmu, zatem komórki nerwowe szybko tworzą nowe proteiny, by budować nowe gałęzie pomiędzy neuronami. Więc gdy powtarzamy konkretną myśl, lub gdy doświadczamy czegoś określoną ilość razy, nasze komórki mózgowe nie tylko tworzą silniejsze połączenie pomiędzy sobą (co wpływa na nasze funkcje fizjologiczne), ale też zwiększają liczbę całkowitą połączeń (co ma wpływ na fizyczną strukturę organizmu). Na poziomie mikroskopijnym budowa mózgu staje się bardziej szczegółowa.

Za każdym razem, gdy tworzysz nową myśl, zmieniasz się – pod względem neurologicznym, chemicznym i genetycznym. Możesz stworzyć tysiące nowych połączeń w zaledwie kilka sekund, czytając powieść, myśląc inaczej i zdobywając świeże doświadczenia. Oznacza to też, że samą myślą możesz samodzielnie uruchomić nowe geny. Dzieje się to za pomocą twojego umysłu; umysł przewyższa materię.

Laureat nagrody Nobla, lekarz medycyny Eric Kandel, wykazał, że podczas powstawania nowych wspomnień, liczba połączeń synaptycznych w neuronach zmysłowych podwaja się do 2600. Jednak, jeśli pierwotne doświadczenie nie jest powtarzane, liczba tych połączeń spada do takiej, jaka była na początku – 1300 – w przeciągu zaledwie trzech tygodni.

Dlatego, jeśli powtarzamy wyuczoną czynność wystarczającą ilość razy, wzmacniamy połączenia, które umożliwiają nam ponowne przypomnienie sobie zdobytej wiedzy. Jeśli tego nie robimy, połączenia synaptyczne wkrótce znikną, a pamięć o nich zostanie wymazana. Właśnie dlatego tak ważne jest nieustanne uaktualnianie wiadomości, powtarzanie i zapamiętywanie nowych myśli, wyborów, zachowań, nawyków, przekonań i doświadczeń, jeśli chcemy je utrwalić w mózgu². Rycina 3.5 pomoże ci zrozumieć budowę neuronów i układu nerwowego.



RYC. 3.5

To uproszczony schemat, ilustrujący komórki nerwowe w układzie nerwowym. Niewielka przestrzeń pomiędzy gałęziami poszczególnych neuronów, która umożliwia przekazywanie między nimi informacji, nazywa się szczeliną synaptyczną. W przestrzeni równej wielkości ziarna piasku znajduje się około 100 000 neuronów, a między nimi istnieje ponad miliard połączeń.

Aby lepiej zrozumieć, jak ogromny jest to system, wyobraź sobie komórkę nerwową połączoną z 40 000 innych komórek. Powiedzmy, że przetwarza ona 100 000 informacji na sekundę i dzieli się nimi z innymi komórkami, które także przetwarzają 100 000 funkcji na sekundę. Tę sieć, stworzoną ze skupisk neuronów pracujących razem, będziemy nazywać *siecią neuronową*. Takie sieci tworzą zbiorowiska połączeń synaptycznych. Możemy je nazywać *zespołem obwodów nerwowych* (w skrócie *neuroobwodem*).

Ze względu na fizyczne zmiany w komórkach nerwowych, które składają się na istotę szarą i neurony, które są wybierane i instruowane do przegrupowania się w te wielkie sieci, zdolne do przetwarzania milionów informacji, „sprzęt komputerowy” mó-

zgu także zmienia się pod względem fizycznym, dopasowując do informacji, które odbiera ze środowiska. Z czasem, gdy w sieciach neuronowych zbiegają się i rozbiegają impulsy elektryczne, co przypomina szalone błyskawice, pędzące w gęstych chmurach – te same komórki pozostają aktywne, a mózg uczy się używać właśnie tych ścieżek (fizycznych połączeń w sieciach nerwowych), jednocześnie tworząc nowe „oprogramowanie” (automatyczne przekazywanie danych tymi ścieżkami). Właśnie tak instalujemy nowe programy w naszym mózgu. Sprzęt tworzy oprogramowanie, a oprogramowanie jest częścią sprzętu – i za każdym razem, gdy używane jest to oprogramowanie, wzmacniane są te same obwody.

Kiedy wciąż masz te same myśli i odczuwasz te same uczucia, nie uczysz się ani nie poznajesz niczego nowego, twój mózg wystrzeliwuje impuls i aktywuje te same neurony tymi samymi drogami, według tych samych schematów i kombinacji. Stają się automatycznym programem, którego nieświadomie używasz każdego dnia. Masz zakodowaną automatyczną sieć neuronową do posługiwania się językiem, do golenia się lub malowania, do pisania na komputerze, do oceniania twojego współpracownika i tak dalej – właśnie dlatego, że są to czynności, które wykonywałeś tyle razy, że stały się one prawie nieświadome. Nie musisz się nad nimi głowić, robisz to bez wysiłku.

Wzmocniłeś te obwody tak bardzo, że stały się trwałym elementem sprzętu. Połączenia pomiędzy neuronami przylepiły się do siebie, powstały kolejne ścieżki i gałęzie, które są grubsze i mocniejsze – zupełnie tak, jakbyśmy wzmacniali most, dobudowywali nowe drogi, prowadzące do jednego celu, lub poszerzali autostradę.

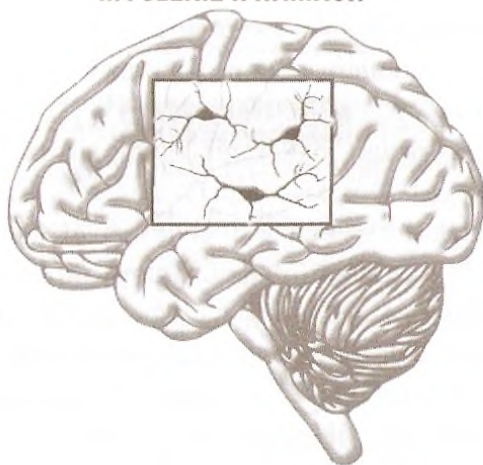
Jedną z głównych zasad, jakie panują w neurobiologii, jest: „neurony często razem pobudzone, to neurony razem związane”, parafrazując Hebb³. Gdy twój mózg regularnie wysyła sygnały w ten sam sposób, odtwarzasz ten sam poziom umysłu. Zgodnie z neurobiologią, *umysł* to praca mózgu. Możemy więc powiedzieć, że gdy latami codziennie myślisz o tym, kim sądzisz, że jesteś, odtwarzasz ten sam umysł, każąc

mózgowi pracować na taki sam sposób i aktywując te same obszary. Nim skończysz trzydzieści kilka lat, twój mózg będzie już przeorganizowany i ustawiony tak, by być systemem automatycznych programów, a wszystkie ustanowione wzorce składać się będą na twoją *tożsamość*.

Wyobraź sobie ramy w swoim mózgu. Oczywiście, nie ma w nim dosłownych ram. Jednak z całą pewnością możemy powiedzieć, że myślenie w tych ramach oznacza fizyczne ograniczenie swojego mózgu do podążania określoną ilością zaprogramowanych ścieżek, tak jak pokazuje to rycina 3.6. Powtarzając te same myśli i odczucia, używając najczęściej używanych obwodów i neuronów, twoja sieć obwodów nerwowych została z góry określona i utrwalona na twoje własne życzenie.

OGRANICZENIE MÓZGU

MYŚLENIE W RAMACH



RYC. 3.6

Jeśli twoje myśli, wybory, zachowania, doświadczenia i stany emocjonalne pozostają takie same przez lata – a one powodują kolejne myśli równe do-tychczasowym, wzmacniasz tylko nieprzerwany cykl – twój mózg wpisuje swój system w ograniczony wzorec. Dzieje się tak dlatego, ponieważ odtwarzasz codziennie ten sam stan umysłu, wysyłając te same impulsy według tych samych schematów. Z czasem zostają one wzmocnione biologicznie, poprzez ustalenie określonej i ograniczonej sieci połączeń nerwowych, czyniąc twój mózg bardziej podatnym na fizyczne podążanie tymi samymi ścieżkami – myślisz wtedy w ściśle określonych ramach. Ogół tych ścieżek jest twoją tożsamością.

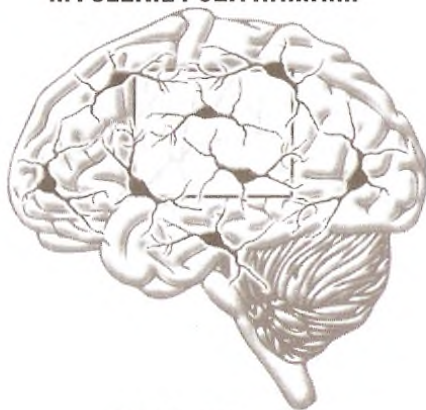
Neuroplastyczność

Naszym celem jest więc wyjście *poza* ramy i skłonienie mózgu do wysyłania impulsów na inne sposoby, tak jak na rycinie 3.7. Właśnie to oznacza posiadanie otwartego umysłu – za każdym razem, gdy sprawiasz, że twój mózg pracuje inaczej, dosłownie zmieniasz swój umysł.

Badania udowadniają, że gdy używamy naszych mózgów, one wciąż rosną i podlegają zmianom dzięki *neuroplastyczności* – zdolności mózgu do adaptacji i zmian w chwili zdobywania nowych informacji. Przykładowo, im dłużej matematycy studiują matematykę, tym więcej neurologicznych gałęzi rozrasta się w obszarze mózgu odpowiedzialnym za rozwiązywanie problemów matematycznych⁴. Natomiast w grupie profesjonalnych muzyków po latach pracy w orkiestrze nad symfoniami, rozbudowuje się u nich obszar mózgu, odpowiedzialny za posługiwanie się językiem i zdolności muzyczne⁵.

ELASTYCZNOŚĆ MÓZGU

MYŚLENIE POZA RAMAMI



RYC. 3.7

Gdy uczysz się nowych rzeczy i zaczynasz myśleć na inne sposoby sprawiasz, że twój mózg wysyła informacje według innych sekwencji, wzorów i kombinacji. Czyli aktywujesz wiele zróżnicowanych sieci neuronów na odmienne sposoby. I za każdym razem, gdy twój mózg pracuje inaczej, zmieniasz swój umysł. Gdy zaczniesz myśleć poza ramami, nowe myśli powinny doprowadzić do nowych wyborów, nowych zachowań, nowych doświadczeń i nowych emocji. Zmianie ulegnie też twoja tożsamość.

Dwa ważne terminy, związane z plastycznością mózgu, to *przycinanie* i *wyrastanie*, a oznaczają dokładnie to, co ich nazwy: pozbywanie się niektórych połączeń nerwowych, wzorców i obwodów i tworzenie nowych. W poprawnie funkcjonującym mózgu ten proces tworzy się w przeciągu sekund. Badanie, przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley, pokazało nam to na przykładzie testów ze szczurami laboratoryjnymi. Naukowcy dowiedli, że szczury, które żyły w zróżnicowanym, bogatym otoczeniu (zwierzęta żyjące w jednej klatce z innymi osobnikami i mające dostęp do wielu różnych zabawek), miały większe mózgi i więcej neuronów o większej ilości połączeń w porównaniu do tych, które żyły w uboższym otoczeniu⁶. Gdy uczymy się nowych rzeczy i zdobywamy nowe doświadczenia, dosłownie zmieniamy nasze mózgi.

Wyzwolenie się z kajdan utrwalonego programu i warunkowania, które sprawia, że wciąż pozostajesz taki sam, wymaga nie lada wysiłku. Potrzebna jest też do tego wiedza, ponieważ poznając najważniejsze fakty o sobie i swoim życiu, naszywasz całkowicie nowy wzór na swój trójwymiarowy haft istoty szarej. Będziesz miał więcej materiału, nad którym będziesz mógł pracować. Zacznieś myśleć i postrzegać inaczej rzeczywistość, ponieważ spojrzysz na swoje życie przez pryzmat nowego umysłu.

Przekroczenie Rzeki Zmian

Wiesz już, że aby się zmienić, musisz stać się świadomy swojego podświadomego „ja” (które jest stałym zestawem programów).

Najtrudniejszym aspektem zmian jest *nie podejmowanie tych samych decyzji, które podejmujemy każdego dnia*. Powodem, dla którego jest to takie trudne, jest fakt, że od razu czujemy się niekomfortowo, gdy przestajemy myśleć według tego samego schematu, do którego przywykliśmy, a który prowadzi do tych samych wyborów, pchających nas do wykonywania czynności, do których

się przyzwyczailiśmy. W rezultacie doświadczamy tych samych zdarzeń, aby utwierdzić w sobie te same emocje, tworzące naszą tożsamość. To nowe samopoczucie jest nam obce; stanowi nieznanne. Nie sprawia wrażenia „normalnego”. Nie czujemy się już jak „my” – ponieważ przestajemy być sobą. A skoro wszystko wydaje się być niepewne, nie jesteśmy w stanie przewidywać emocji znanego nam „ja” i tego, jak odbija się ono na naszym życiu.

Jakkolwiek niekomfortowe może to być na początku, jest to jednak pierwszy krok, jaki zrobiliśmy, wkraczając do rzeki zmian. Weszliśmy w nieznanne. W chwili, w której przestajemy być sobą, musimy przebyć przepaść dzielącą nas od nowego „ja”, co ilustruje rycina 3.8. Innymi słowy, nie da się ot, tak po prostu wskoczyć w nową osobowość. Na to potrzeba czasu.



RYC. 3.8

Przekroczenie rzeki zmian wymaga pozostawienia znanego i przewidywalnego „ja” – przywiązanego do tych samych myśli, tych samych wyborów, tych samych zachowań i tych samych uczuć – i wkroczenie w próżnię lub nieznanne. Przestrzeń pomiędzy starym „ja” a nowym „ja” jest biologiczną śmiercią twojej starej osobowości. Jeśli stara osobowość musi umrzeć, musisz stworzyć nową za pomocą nowych myśli, nowych wyborów, nowych zachowań i nowych emocji. Wejście do tej rzeki jest krokiem w stronę nowego, nieprzewidywalnego i nieznanego siebie. Próżnia jest jedynym miejscem, w którym możesz go stworzyć – nie możesz stworzyć nic nowego za pomocą znanego.

Zazwyczaj, gdy ludzie wstępują do rzeki zmian, ta pustka pomiędzy starą, a nową osobowością jest tak niekomfortowa, że od razu powracają do starego „ja”. Świadomie myślą: *to nie wydaje się właściwe, czuję dyskomfort, czy: nie czuję się dobrze*. W chwili gdy akceptują *myśl* lub autosugestię (i stają się bardziej podatni na własne myśli), będą podświadomie podejmować te same *wybory* i będzie to poprowadzić ich to do pogłębienia tych samych nawykowych *zachowań*, aby stworzyć te same *doświadczenia*, które automatycznie otworzą drogę tym samym *emocjom* i *odczuciom*. A wtedy mówią sobie: *tak jest dobrze*. A naprawdę mają na myśli to, że ten stan wydaje się im bardziej *znany*.

Gdy już zrozumiemy, że przekroczenie rzeki zmian i uczucie tego dyskomfortu jest biologiczną, neurologiczną i chemiczną śmiercią genetyczną starego „ja”, będziemy mieli siłę, by dokonać tej zmiany i dotrzeć na drugą stronę rzeki. Jeśli tylko uświadomimy sobie, że zmiana stanowi rozbitcie starych, wrytych w nas wzorców, tworzonych przez wieloletnie myślenie w ten sam sposób, uda nam się dokonać tej zmiany. Uda nam się to przetrwać, jeśli zrozumiemy, że dyskomfort, który odczuwamy, jest częścią procesu rozbijania starych postaw, przekonań i sposobu postrzegania, które regularnie były w nas wpisywane i grawerowane w naszym mózgu. Gdy wyjaśnimy sobie, że walka z nawykami i zachciankami w procesie zmiany jest odejściem od chemicznych i emocjonalnych uzależnień ciała, poradzimy sobie z nimi. Jeśli zrozumiemy, że biologiczne zmiany pojawiają się w wyniku podświadomych nawyków i zachowań, zmieniających nas na poziomie komórkowym, zrozumiemy, że sami możemy się kształtować. A gdy będziemy pamiętać o tym, że zmieniamy swoje aktualne geny, te, które dostaliśmy w spadku po wielu minionych pokoleniach, pozostaniemy skupieni i zainspirowani do samego końca procesu zmian.

Niektórzy opisują to doświadczenie jako „noc ciemna zmysłów i ducha”. To feniks, który musi spłonąć i zmienić się w po-

piół. Stare „ja” musi umrzeć, by narodziło się nowe. *Oczywiście, że to nie będzie przyjemne!*

Ale tak ma być, ponieważ próżnia, nieznanne, jest idealnym miejscem tworzenia – miejscem, w którym istnieją możliwości. Czy istnieje coś lepszego? Większość z nas została uwarunkowana tak, by uciekać od nieznanego, dlatego teraz musimy nauczyć się czuć komfortowo w próżni, zamiast się jej bać.

Jeśli powiesz, że nie podoba ci się przebywanie w próżni, ponieważ cię dezorientuje i nie potrafisz powiedzieć, co cię w niej czeka, bo nie jesteś w stanie przewidzieć przyszłości, to odpowiem ci – wspaniale. Najlepszym sposobem na przewidywanie przyszłości jest tworzenie jej – nie na podstawie znanego, ale właśnie z *nieznanego*.

Gdy rodzi się nowe „ja”, my również stajemy się nowi pod względem biologicznym. Nowe połączenia nerwowe muszą wyrosnąć i zakorzenić się dzięki świadomemu wyborowi myślenia i zachowywania się na nowy sposób każdego dnia. Te połączenia muszą zostać wzmocnione poprzez powtarzanie tych samych doświadczeń, aż wejdą nam w nawyk. Nowy stan chemiczny, spowodowany emocjami z wystarczającej liczby nowych doświadczeń, musi zostać nam przyswojony. A nowe geny muszą otrzymać bodziec, który spowoduje, że będą wytwarzać nowe białka, aby zmienić nasze samopoczucie na nowe sposoby. A jeśli, jak już się przekonailiśmy, ekspresja protein jest ekspresją życia, a ekspresja życia jest równa zdrowiu naszego organizmu, doprowadzi to do przejścia na nowe poziomy strukturalne i funkcjonalne naszego zdrowia i życia. Ujawnią się wtedy odnowiony umysł i odnowione ciało.

Gdy po ciemnej nocy zmysłów zobaczymy świtanie dnia, a feniks powstanie z popiołów, stworzymy nowego siebie. Fizyczna, biologiczna ekspresja nowego siebie oznacza dosłownie bycie kimś innym. To jest dopiero metamorfoza.

Przewyciężenie twojego otoczenia

Innym spojrzeniem na działanie mózgu może być określenie go jako miejsce, które organizuje całą twoją wiedzę i wszystkie doświadczenia z twojego życia. Rozumiesz więc, że wszystko, z czym się stykasz w swoim zewnętrznym świecie, kształtuje i modeluje to, kim jesteś dziś. Skomplikowane sieci związanych ze sobą sieci neuronów, które wystrzelają do siebie informacje poprzez całe twoje ziemskie życie, utworzyły biliony bilionów połączeń, ponieważ uczyłeś się i zdobywałeś wspomnienia. A skoro każde miejsce, w którym jeden neuron łączy się z drugim możemy nazwać „pamięcią”, to twój mózg jest żywym zapiskiem twojej przeszłości. Rozległe doświadczenia z każdą osobą i przedmiotem w różnym czasie i miejscu w twoim zewnętrznym środowisku zostały odnotowane w zakamarkach twojej istoty szarej.

Z natury większość z nas myśli w kategoriach przeszłości, ponieważ używamy tych samych zakodowanych schematów i oprogramowania, powstałego na bazie naszych wspomnień. A jeśli nasze życie jest powtarzaniem tych samych czynności w tym samym czasie, widywaniem tych samych ludzi w tych samych miejscach i tworzeniem doświadczeń za pomocą dnia wczorajszego, wtedy jesteśmy zależni od naszego zewnętrznego świata, wpływającego na nasze wnętrze. To nasze otoczenie determinuje jak myślimy, zachowujemy się i czujemy. Jesteśmy ofiarami naszych osobistych rzeczywistości, ponieważ one tworzą nasze osobowości – a stały się one nieświadomym procesem. To z kolei umacnia takie same myślenie czy czucie i przypomina tango lub mecz rozgrywany pomiędzy naszymi zewnętrznymi a wewnętrznymi światami – wtedy one spajają się i stają się takie same – podobnie jak my.

Skoro nasze środowisko reguluje sposób, w jaki myślimy i czujemy każdego dnia, to aby się zmienić, musi w nas lub naszym życiu zaistnieć coś większej wagi od tego, co przeżywamy na co dzień w naszym otoczeniu.

Myślenie i odczuwanie, odczuwanie i myślenie

Tak jak myśli są językiem mózgu, tak samo uczucia są językiem ciała. To co myślisz i czujesz, kreuje twoje samopoczucie. *Samopoczuciem* będziemy nazywać stan współpracy pomiędzy twoim umysłem a ciałem. Zatem – twoje obecne samopoczucie odpowiada twojemu prawdziwemu połączeniu pomiędzy nimi.

Z każdą twoją myślą, twój mózg produkuje oprócz neurotransmiterów inną chemiczną substancję – *neuropeptydy*, które wysyłają wiadomość do twojego ciała. Z jej powodu twoje ciało reaguje emocją. Mózg zauważa, że ciało przeżywa jakieś uczucie, więc produkuje kolejną myśl, pasującą idealnie do tego, jak się czujesz, a potem wyprodukuje więcej tych samych chemicznych wiadomości, które pozwolą ci myśleć tak samo jak się czujesz.

Myśli tworzą uczucia, a uczucia wywołują kolejne myśli, które są adekwatne do uczuć. To pętla (według której wiele ludzi potrafi żyć latami). A ponieważ mózg reaguje na emocje, odczuwane przez ciało generowaniem kolejnej dawki myśli, które zapoczątkują ponownie te same emocje – musisz zdać sobie sprawę, że zbędne i niepotrzebne myśli wpisują się na stałe w twoje neuroobwody.

Ale co dzieje się z ciałem? Ponieważ uczucia determinują procesy ciała, regularnie odczuwane emocje opierają się na twoim automatycznym myśleniu, warunkującym ciało do zapamiętywania tych emocji, które zgadzają się z nieświadomym dyskiem twardym twojego umysłu i mózgu. Oznacza to, że świadomy umysł tak naprawdę cię nie kontroluje. Twoje ciało zostało podświadomie uwarunkowane i zaprogramowane, aby w realnym stopniu stać się swoim własnym rozumem.

Ostatecznie, gdy pętla myślenia i odczuwania, a potem odczuwania i myślenia działa wystarczająco długo, nasze ciała zapamiętują emocje, które zasygnalizował im mózg. Ten cykl staje się ugruntowany i głęboko zakorzeniony, stwarzając znajome sa-

mopoczucie – ustanowione na zasadach starych informacji, które wciąż przetwarza. Te emocje, nie będące niczym więcej jak tylko chemicznym zapisem naszych minionych doświadczeń, kontrolują nasze myśli i są w kółko odtwarzane. Nic dziwnego, że zmiana przyszłości przychodzi nam z takim trudem!

Jeśli neurony wciąż wysyłają sygnały według tych samych ścieżek, to uwalniają te same neurotransmitery i neuropeptydy, a te same substancje chemiczne zaczynają modelować ciało, by dalej pamiętało te emocje poprzez kolejną zmianę fizyczną. Komórki i tkanki otrzymują określone substancje chemiczne poprzez określone receptory. Receptory stanowią odpowiednik portu, w którym dokują chemiczne przekaźniki. Przekaźniki pasują idealnie do tych miejsc, zupełnie jak różne kształty: koła, trójkąty i kwadraty, pasują do konkretnych otworów w dziecięcej zabawce.

Pomyśl o tych chemicznych przekaźnikach, które są molekułami emocji, jako o produktach z kodami paskowymi, które mogą być zeskanowane i zrozumiane przez receptory. Gdy odczytany kod pasuje, receptor przechodzi w stan gotowości. Przekaźnik dokuje, komórka otrzymuje chemiczną informację i tworzy lub zmienia białko. Nowe białko aktywuje DNA, zawarte w jądrze komórki. Łańcuch DNA otwiera się i rozwija, gen jest odczytywany przez odpowiadającą mu chemiczną informację z zewnątrz komórki, a komórka tworzy nową proteinę ze swojego DNA (na przykład konkretny hormon), który następnie uwalnia do organizmu.

Ciało jest modelowane poprzez umysł. Jeśli ten proces trwa latami i te same sygnały spoza komórki są wysyłane z takiego samego poziomu mózgu (gdy dana osoba myśli, zachowuje się i czuje tak samo każdego dnia), oczywiście wydaje się, że te same geny będą aktywowane na te same sposoby, ponieważ ciało otrzymuje te same informacje od otoczenia. Nie zostają pobudzone żadne nowe myśli, nowe wybory nie są podejmowane, nie wykazywane są żadne nowe zachowania, nie przebyte zostały nowe doświadczenia, ani

ładne nowe uczucia nie zostały stworzone. Gdy te same geny są regularnie aktywowane przez te same informacje wysyłane z mózgu, geny te będą wybierane automatycznie, jak biegi w samochodzie, aż zostaną zdarte. Ciało będzie tworzyć gorzej funkcjonujące białka o słabszych strukturach. Prowadzi to do chorób i starzenia się.

Z upływem czasu mogą zaistnieć dwa scenariusze. W pierwszym z nich inteligencja błony komórkowej, która nieustannie otrzymywała te same informacje, może przystosować się do potrzeb organizmu poprzez modyfikację swoich receptorów, tak by móc pomieścić większą liczbę substancji chemicznych. W gruncie rzeczy stwarza więcej miejsc do dokowania, aby zaspokoić popyt – tak jak w supermarketach otwiera się dodatkową kasę, gdy kolejki w pozostałych są zbyt długie. Jeśli biznes się kręci (jeśli wciąż nadchodzi więcej substancji chemicznych), musisz zatrudnić większą ilość pracowników, by mogli otworzyć nowe kasy. Ciało stało się zrównoważone i funkcjonuje jako swój własny umysł.

W drugim scenariuszu komórka staje się przeciążona bezustannym bombardowaniem jej uczuciami i emocjami, i nie pozwala, by wszystkie chemiczne przekaźniki mogły zadokować. Ponieważ te same substancje chemiczne będą czekać w kolejce (znajdować się w pobliżu komórki), komórka przywyknie do ich obecności. Tylko wtedy, gdy mózg wytworzy znacznie bardziej intensywne emocje, komórka zechce otworzyć się przed nimi. Gdy tylko zwiększysz wagę odczuwanych emocji, komórka będzie wystarczająco stymulowana by otworzyć doki i wpuścić je do środka. (O znaczeniu emocji przeczytasz dalej – są one kluczowe dla uzyskania efektu placebo).

W pierwszym scenariuszu, gdy komórka wytwarza nowe receptory, organizm będzie pragnął tych określonych substancji, których mózg nie produkuje wystarczająco dużo, a w związku z tym nasze uczucia będą determinować nasze myślenie – nasze ciała będą kontrolować nasze umysły. Właśnie to mam na myśli,

gdy mówię, że *ciało zapamiętuje emocje*. Zostało biologicznie uwarunkowane i zmienione, by odzwierciedlać stan umysłu.

W drugim scenariuszu, gdy komórka staje się przeciążona bombardowaniem i czułość jej receptorów zmniejszy się, wtedy – podobnie jak u narkomanów – organizm będzie potrzebował większej ilości chemicznych substancji, by aktywować komórkę. Innymi słowy, z czasem, aby stymulować czy naprawić swoje ciało, będziesz musiał być bardziej wściekły, bardziej zmartwiony, czuć się bardziej winny albo bardziej zmieszany niż poprzednim razem. Możesz zacząć odczuwać wewnętrzną potrzebę, by trochę bardziej dramatyzować, krzycząc bez powodu na swojego psa, tylko po to, by twój organizm otrzymał trochę swojego narkotyku. A może nie będziesz w stanie zaradzić ciąglemu gadaniu o tym, jak nienawidzisz swojej teściowej, tylko po to, aby twoje ciało wyprodukowało substancje wystarczająco silne, by pobudzić komórki. Lub też zaczniesz obsesyjnie myśleć o jakimś strasznym wydarzeniu, które nawet nie miało miejsca, aby pobudzić wydzielanie adrenaliny. Gdy ciało nie otrzymuje wystarczającej ilości substancji chemicznych, których potrzebuje, wyśle mózgowi informację, by wyprodukował więcej tych substancji – ciało będzie kontrolować umysł. Przypomina to uzależnienie. Od teraz, gdy będę używał wyrażenia *emocjonalne uzależnienie*, będziesz wiedział, co mam na myśli.

Gdy uczucia stały się instrumentem naszego myślenia – lub gdy nie potrafimy już myśleć na wyższym od naszych odczuć poziomie – wtedy jesteśmy *wcieleni do programu*. Nasze myślenie determinuje to jak się czujemy, nasze odczucia – co myślimy. Doświadczamy więc scalenia się myśli i uczuć – i możemy postawić znak równości pomiędzy myśleniem a czuciem. Gdy pozwalamy sobie na utknięcie w pętli, wtedy nasze ciała, tak jak i nieświadomy umysł, wierzą, że żyjemy we wspomnieniu z przeszłości, przeżywanym 24 godziny na dobę, 7 dni w ty-

godniu, 365 dni w roku. Nasze umysły i ciała są jednością, zestrojoną z przeznaczeniem z góry ustalonym przez program, którego nie jesteśmy świadomi. A więc zmiana wymaga stania się lepszym od ciała i wszystkich wspomnień emocji, uzależnień i nieświadomych nawyków – aby przestać być definiowanym przez rozum własnego ciała.

Powtarzanie tego cyklu myślenia i odczuwania, a potem odczuwania i myślenia jest uwarunkowanym procesem, którego dostarcza świadomy umysł. Gdy ciało staje się rozumem, nazywamy to zjawisko „nawykiem” – nawyk to sytuacja, w której ciało *jest* umysłem. Dziewięćdziesiąt pięć procent tego kim jesteś, zanim skończysz 35 lat, to zestaw zapamiętanych zachowań, umiejętności, reakcji emocjonalnych, przeświadczeń, spostrzeżeń i postaw, które funkcjonują jak podświadomy, automatyczny program komputerowy.

Jak powiedziałem, 95% ciebie to podświadome czy nawet nieświadome samopoczucie. A to oznacza, że zaledwie 5% twojego świadomego umysłu konkuruje z 95%, które zostały zapamiętane podświadomie. Możesz wykazywać tyle pozytywnego myślenia, ile chcesz, ale dla twoich 5% świadomego rozumu będzie to przypominać płynięcie w górę silnego strumienia, „jaki stanowi 95% twojego umysłu – twoja nieświadomiona biochemia organizmu, która została zapamiętana i przypomniana przez ostatnie 35 lat; będzie to walka twojego umysłu i ciała. Nic dziwnego, że trudno jest gdziekolwiek dopłynąć, mierząc się z tak silnym prądem!

Właśnie podtytuł mojej ostatniej książki to *Jak przelamać złe nawyki*, ponieważ to kim jesteśmy, to najgorszy nawyk, z którym musimy zerwać – myślenie, czucie i zachowywanie się w ten sam sposób, który umacnia tylko nieświadome programy, stanowiące o naszej osobowości i osobistej rzeczywistości. Nie możemy stworzyć nowej przyszłości, jeśli żyjemy przeszłością. Jest to oczywiście niemożliwe.

Czego potrzeba, by stać się własnym placebo

A oto przykład, który to wszystko podsumuje. Specjalnie wybrałem negatywne wydarzenie, ponieważ to one nas ograniczają, podczas gdy sukcesy i zdarzenia, które nas wzmacniają i podnoszą na duchu, pozwalają nam stworzyć lepszą przyszłość (jej stwarzanie omówię już wkrótce).

Powiedzmy, że masz okropne doświadczenie z publicznym przemawianiem, które przestraszyło cię emocjonalnie. (Możesz w to miejsce wstawić jakiegokolwiek inne stresujące doświadczenie). Ze względu na minioną sytuację, boisz się teraz stanąć przed grupą ludzi. Takie sytuacje sprawiają, że czujesz się niepewnie, jesteś niespokojny i brak ci pewności siebie. Sama myśl o pokoju z dwudziestoma osobami, które oczekują twojego wystąpienia sprawia, że zaciska ci się gardło, twoje dłonie robią się zimne i wilgotne, serce zaczyna walić, na twarzy wykwita rumieniec, żołądek się skręca, a mózg przestaje pracować.

Każda z tych reakcji jest zależna od jurysdykcji twojego autonomicznego układu nerwowego, układu, który działa *podświadomie* – na poziomie, który jest poza naszą kontrolą. Pomyśl o autonomii jak o *automatyczności* – jest to część naszego układu nerwowego, który steruje trawieniem, wydzielaniem hormonów, krążeniem, temperaturą ciała i tym podobnymi bez twojej świadomej kontroli. Nie możesz uregulować rytmu twojego serca, pokierować krążeniem tak, by krew odpłynęła z twoich dłoni, chłodząc je, lub przepłynęła na twoją twarz i szyję rozgrzewając je, wpłynąć na wydzielanie enzymów trawiennych, ani zablokować milionów neuronów, by nie przekazywały impulsów. Spróbuj świadomie zmienić którąś z tych funkcji, a prawie na pewno odkryjesz, że nie jesteś w stanie tego dokonać.

Powodem, dla którego twoje ciało aktywowało wszystkie te fizjologiczne zmiany, jest fakt, że skojarzyłeś *przyszłe wydarzenie*

stania przed publicznością w celu przedstawienia prezentacji ze swoim *wspomnieniem emocjonalnym z przeszłości*, dotyczącym nieprzyjemnych doświadczeń, związanych z przemawianiem przed ludźmi. Kiedy przyszłe wydarzenia, myśli, pomysły czy możliwości są bezustannie powiązywane z odczuwanym w przeszłości niepokojem, poczuciem porażki czy wstydu, z czasem twój umysł uwarunkuje ciało, by reagowało automatycznie na to uczucie. Właśnie w ten sposób nieprzerwanie przesuujemy się w znany nam stan – nasze myśli i uczucia podporządkowują się przeszłości, ponieważ nie potrafimy silną myślą pokonać tego, co odczuwamy.

Przyjrzyjmy się uważniej temu, co dzieje się w twoim mózgu. Konkretne wydarzenie, które zostało wytłoczone i neurologicznie wyryte w pamięci wydarzeń z przeszłości (pamiętaj, że każde doświadczenie wzbogaca nasz układ neuronów), staje się fizycznie elementem mózgu, odciskiem na nim. W rezultacie możesz odtworzyć swoje kroki i przywołać negatywne doświadczenie o mówieniu przed publiką w postaci myśli. Abyś dobrze je zapamiętał i był w stanie wspominać je na życzenie, przebyte doświadczenie musi mieć wystarczająco duży ładunek emocjonalny. Dzięki temu jesteś w stanie przypomnieć sobie o wszystkich emocjach i odczuciach związanych z twoim nieudanym popisem oratorskim, ponieważ zostałeś chemicznie zmieniony przez to doświadczenie.

Chciałbym tu podkreślić, że odczucia i emocje są produktami minionych doświadczeń. Gdy wydajesz się być pochłonięty jakimś doświadczeniem, twoje zmysły uchwycą ten moment i następnie przekazują wszystkie te ważne informacje z powrotem do twojego mózgu poprzez pięć różnych zmysłów. Gdy informacja dociera do mózgu, grupy komórek nerwowych organizują się, tworząc świeże połączenie, aby odnotować nowe zdarzenie pochodzące ze świata zewnętrznego. Z chwilą, w której układ tych neuronów zastyga, mózg wytwarza substancję chemiczną, która daje sygnał ciału, by to zmieniło swoją fizjologię. Tą substancją jest określone odczucie lub

emocja. Właśnie dzięki temu procesowi jesteśmy w stanie zapamiętać minione wydarzenia – organizm potrafi odtworzyć tamten stan.

Zatem jeśli twoja prezentacja nie powiodła się, wszystkie informacje ze świata zewnętrznego odebrane za pomocą twoich pięciu zmysłów zmieniły stan twojego wewnętrznego środowiska. Informacje, które przetwarzały twoje zmysły – wyraz twarzy publiczności, rozmiar pomieszczenia, jasne światła nad twoją głową; pogłos mikrofonu i ogłuszająca cisza, która odpowiedziała na twój pierwszy dowcip; natychmiastowy wzrost temperatury pomieszczenia, gdy zacząłeś mówić; zapach twojej starej wody kolońskiej, unoszącej się z twojej rozgrzanej skóry – to wszystko zmieniło twój wewnętrzny stan. W momencie połączenia tego unikatowego zdarzenia z zewnętrznego świata (przyczyna) ze zmianami, które zaszły w twoim wewnętrznym świecie myśli i uczuć (efekt), stworzyłeś wspomnienie. Skojarzyłeś przyczynę ze skutkiem – i tak zaczął się twój proces warunkowania.

Po tej własnoręcznie zadanej torturze, która szczęśliwie zakończyła się bez rzucania w ciebie zgniłych jaj, pojechałeś do domu. Po drodze nie przestawałeś rozpamiętywać tego wydarzenia. Za każdym razem, gdy przypominałeś sobie swoje doświadczenie (czyli dokładnie *odtwarzałeś* ten sam stan *umysłu*), produkowałeś w różnym stopniu te same zmiany o podłożu chemicznym w swoim ciele i mózgu. W pewnym sensie kilkakrotnie potwierdzałeś przeszłość i kontynuowałeś proces uwarunkowania.

Skoro twoje ciało działa jak nieświadomy umysł, to nie zauważyło ono różnicy pomiędzy prawdziwym wydarzeniem z twojego życia, które utworzyło ten stan emocjonalny, a emocjami, które sam stworzyłeś, myśląc tylko o minionym wydarzeniu. Twoje ciało wierzyło, że przeżywa w kółko to samo wydarzenie, mimo że tak naprawdę znajdowałeś się w swoim wygodnym samochodzie, a twoje ciało reagowało fizjologicznie, tak jakby naprawdę przeżywało to wydarzenie w teraźniejszości. Gdy wysyłałeś sygnały i usta-

lileś ich drogę, sygnały te brały się z twoich myśli, związanych z tym doświadczeniem, a więc w fizyczny sposób podtrzymywałeś te połączenia synaptyczne, a nawet tworzyłeś więcej mocnych połączeń pomiędzy tymi neuronami – stwarzałeś wspomnienie długotrwałe.

Po przybyciu do domu opowiedziałeś o tym wydarzeniu swojej dziewczynie, chłopakowi, przyjacielom, albo rodzicom. Gdy z ponurą miną opowiadałeś wszystkim szczegółowo o swojej traumie, w twoim ciele aż kipiało od emocji – gdy je ponownie przeżywałeś, chemicznie warunkowałeś swoje ciało względem minionego wydarzenia. Fizjologicznie wyszkoliłeś swoje ciało, aby stało się twoją własną historią – podświadomie, nieświadomie i automatycznie.

Przez kolejne dni byłeś w złym humorze. Nie dało się tego nie zauważyć, i gdy ktoś pytał: „Co się stało?”, nie mogłeś się powstrzymać. Wykorzystywałeś okazję, by oddać się nałogowemu wytwarzaniu substancji chemicznych, odpowiedzialnych za twoje emocje kilka dni temu. Kiedy tygodnie przypomnienia sobie tamtego wydarzenia zmieniły się w miesiące, a następnie lata, zdążyłeś już w sobie wytworzyć dalekosiężną reakcję emocjonalną. Stała się ona nie tylko częścią twojego temperamentu, charakteru i natury, ale także twojej osobowości. Stała się tym, kim jesteś.

Gdy znów ktoś poprosi ciebie o przemawianie przed grupą ludzi, automatycznie kulisz się w sobie i odczuwasz niepokój. Zewnętrzny świat kontroluje twoje wewnętrzne środowisko, a ty nie jesteś zdolny do jego przewyciężenia. Tak jakbyś oczekiwał, że twoja przyszłość (publiczne wystąpienie), będzie taka jak twoja przeszłość (okropna męczarnia) i jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki twoje ciało jak i umysł, automatycznie i podświadomie, reagują. Nie ważne jak bardzo byś się starał, wygląda na to, że twój świadomy umysł nie jest w stanie odzyskać nad tym kontroli. W przeciągu kilku sekund cały szereg uwarunkowanych reakcji twojego mózgu i ciała zaczyna się uwidaczniać – pocenie się, suchość w gardle, miękkie kolana, mdłości, zawroty głowy, płytki

oddech i osłabienie – wszystko to na samą myśl, która wpływa na twoją fizjologię. Jak na mnie – brzmi to jak efekt placebo.

Jeśli miałbyś taką możliwość, odmówiłbyś, tłumacząc: „Nie jestem dobrym mówcą”, „Czuję się niepewnie przed ludźmi”, „Nie jestem dobry w prezentacjach”, albo: „Boję się występować przed dużą publicznością”. Za każdym razem, gdy mówisz: „Ja jestem ... (tu wstaw własną wypowiedź)”, to słowa, które wypowiadasz, są tym, do czego ciało i umysł dostosują się w przyszłości, lub też twoje myśli i odczucia stają się twoim przeznaczeniem. Wzmacniasz tym zapamiętane samopoczucie.

Jeśli przypadkiem miałbyś być zapytany, dlaczego pozwalasz sobie być definiowany przez swoją przeszłość jak i twoje ograniczenia, jestem pewny, że opowiedziałbyś historię podobną do twoich przeszłych wspomnień i emocji – umacniając się w twierdzeniu, że taki już jesteś. Prawdopodobnie nawet byś ją odrobinę upiększył. Z biologicznego punktu widzenia, tak naprawdę powinieś powiedzieć, że zostałeś zmieniony fizycznie, chemicznie i emocjonalnie przez wydarzenie, mające miejsce kilka lat temu i że od tamtego czasu niewiele się zmieniłeś. Sam wybrałeś określanie siebie przez pryzmat własnych ograniczeń.

W tym przykładzie można by powiedzieć, stałeś się niewolnikiem swojego *ciała* (stało się ono twoim rozumem), ponieważ wpadłeś w pułapkę warunków twojego *otoczenia* (doświadczenia z innymi ludźmi, obiektami i konkretnymi miejscami wpłynęły na to jak myślisz, zachowujesz się i co odczuwasz) i zgubiłeś się w *czasie* (żyjesz przeszłością i oczekujesz, że przyszłość będzie ją przypominać, twój umysł i ciało nigdy nie żyją terażniejszością). Aby zmienić swój aktualny stan, musisz okazać się silniejszy od tych trzech elementów: twojego ciała, środowiska i czasu.

Przypomnij sobie początek tego rozdziału, gdzie przeczytałeś, że na placebo składają się trzy elementy – warunkowanie, oczekiwanie i znaczenie – teraz już rozumiesz, że jesteś twoim własnym

placebo. Dlaczego? Ponieważ wszystkie te trzy czynniki odgrywają pewne role w omówionym przykładzie.

Po pierwsze, tak jak utalentowany poskramiacz zwierząt, *uwarunkowałeś* swoje ciało, wprowadzając je w podświadomy stan, w którym twój umysł i ciało stanowią jedność – twoje myśli i uczucia scalały się – a twoje ciało zostało zaprogramowane, aby automatycznie, biologicznie i fizjologicznie stało się twoim rozumem, sterowanym za pomocą twoich *myśli*. Za każdym razem, gdy pojawia się bodziec z zewnętrznego świata – jest to jak możliwość tresury – warunkujesz swoje ciało zupełnie tak, jak Pawłow tresował swoje psy, aby podświadomie i automatycznie reagowały na rozumowanie, odpowiedzialne za minione doświadczenie.

Większość badań, przeprowadzonych nad placebo, udowadnia, że nawet pojedyncza myśl może aktywować autonomiczny układ nerwowy i wyprodukować znaczne zmiany fizjologiczne, a więc kontrolować twój wewnętrzny świat poprzez proste kojarzenie myśli z emocją. Wszystkie twoje podświadome, autonomiczne systemy są wzmacniane neurochemicznie dzięki znajomym uczuciom i doznaniom zmysłowym, związanym ze strachem – a biologia twojego organizmu idealnie je powiela.

Po drugie, jeśli *oczekujesz*, że twoja przyszłość będzie taka, jak twoja przeszłość, wtedy nie tylko tkwisz myślami w przeszłości, ale także wybierasz przyszłość *w oparciu* o swoją przeszłość i emocje towarzyszące tamtemu wydarzeniu. Prowadzi to do tego, że w końcu twoje ciało (jako nieuświadomiony rozum) zaczyna wierzyć, że żyje tą przyszłością w teraźniejszości. Cała twoja uwaga jest skupiona na znanej, przewidywalnej rzeczywistości, która powoduje, że ograniczasz jakiegokolwiek nowe wybory, zachowania, doświadczenia i emocje. Nieświadomie przepowiadasz swoją przyszłość poprzez fizjologiczne uczenie się przeszłości.

Po trzecie, jeśli przypisujesz *znaczenie* lub świadomą intencję jakiejś akcji, jej efekt jej wzmacniany. To, co mówisz sobie regular-

nie (w naszym przykładzie wmawiasz sobie, że nie jesteś dobrym mówcą i że publiczne wystąpienia budzą w tobie strach), jest tym, co ma dla ciebie znaczenie. Stajesz się podatny na swoje własne autosugestie. A jeśli twoja aktualna wiedza jest oparta o twoje własne wnioski, wyciągnięte z minionych doświadczeń, wtedy bez żadnych nowych informacji utkniesz w tworzeniu tych samych następstw, jakie odpowiadają twojemu umysłowi. Zmień to, co ma dla ciebie znaczenie i zmień swoje intencje, a podobnie jak pokojówki z poprzedniego rozdziału, zmienisz rezultaty swoich działań.

Bez względu na to, czy próbowałeś wprowadzić pozytywną zmianę aby stworzyć nowe samopoczucie, czy też zdawałeś się na autopilota i tkwiłeś w tym samym, starym stanie, prawdą pozostanie fakt, że od *zawsze* byłeś twoim własnym placebo.



Efekt placebo w twoim ciele

W pewien rześki wrześnieowy dzień w roku 1981, grupa ośmiu mężczyzn w wieku 70-80 lat wsiadła do samochodów, by dojechać do klasztoru w Peterborough, na północ od Bostonu, w stanie New Hampshire. Mieli poddać się kilkudniowej terapii, polegającej na udawaniu, że znowu są młodzi – albo przynajmniej o 22 lata młodsi od ich rzeczywistego wieku. Wyjazd był zorganizowany przez grupę badaczy, którą kierowała psycholog z Harvardu, dr Ellen Langer. Miała ona tydzień później nadzorować drugą grupę ośmiu starszych mężczyzn – grupę kontrolną – którą poproszono o wspomnianie swojego życia sprzed 22 lat, ale nie udawanie, że rzeczywiście są młodszy.

Kiedy pierwsza grupa mężczyzn dotarła do klasztoru, zobaczyła, że otaczały ją obiekty, które miały pomóc jej odtworzyć swoje życie w młodszym wieku. Mężczyźni kartkowali stare egzemplarze „Life” czy „Saturday Evening Post”, oglądali filmy i programy telewizyjne popularne w roku 1959 i słuchali nagrań Perry’ego Como czy Nata King Cole’a. Rozmawiali też o „bieżących” wydarzeniach, takich jak działania Fidela Castro na Kubie, wizyta Nikity Chruszczowa w Stanach Zjednoczonych czy też osiągnięcia baseballisty Mickey’ego Mantle’a albo boksera Flyoda Pattersona. Wszystko to zostało specjalnie przygotowane, by pomóc mężczyznom uwierzyć, że naprawdę są o 22 lata młodsi.

Po obu pięciodniowych wyjazdach, badacze zebrali wiele danych i porównali je z wynikami sprzed wyjazdu. Ciała mężczyzn z obu grup okazały się być fizjologicznie młodsze, zarówno pod względem struktur jak i funkcjonowania, jednakże poprawa u członków pierwszej grupy (która udawała, że jest młodsza) była znacznie większa niż u grupy kontrolnej, która zaledwie wspominała młodość¹.

Badacze zauważyli poprawę we wzroście, wadze i poruszaniu się. Mężczyźni byli wyżsi, gdyż ich sylwetka wyprostowała się, ich stawy stały się bardziej elastyczne, natomiast ich palce wydłużyły się wskutek cofającego się artretyzmu. Poprawił się ich wzrok i słuch, a także chwytność. Zaostrzyła się ich pamięć, a na testach sprawdzających ich zdolności kognitywne uzyskali wyższe wyniki (pierwsza grupa poprawiła się o 63%, a grupa kontrolna o 44%). Ci mężczyźni dosłownie *odmłodnieli* na oczach badaczy w ciągu tych pięciu dni.

Langer wspomina: „Po zakończeniu badań grałam z nimi w futbol dotykowy, ale mimo wszystko – futbol – a część tych mężczyzn po prostu zostawiła swoje laski²”.

Jak to się stało? Jak widać, ci mężczyźni byli w stanie włączyć w swoim mózgu obwody pamiętające, kim byli 22 lata temu, a równowaga chemiczna organizmu na nie zareagowała. Oni nie *czuli* się młodszy, oni *stali się* młodszy, co udowodniły wyniki przeprowadzonych pomiarów. Zmiana nie zaszła wyłącznie w ich *umyśle*, ale także w ich *ciele*.

Ale co konkretnie zadziało się w ich ciałach, że zaszła w nich tak uderzająca zmiana? Co mogło być odpowiedzialne za te wszystkie wymierne zmiany w fizycznych strukturach i funkcjonowaniu? Odpowiedzią są ich *geny* – które wcale nie są tak stałe, jak może ci się wydawać. Poświęćmy trochę czasu na bliższe przyjrzenie się im i zrozumienie ich działania.

Demaskowanie DNA

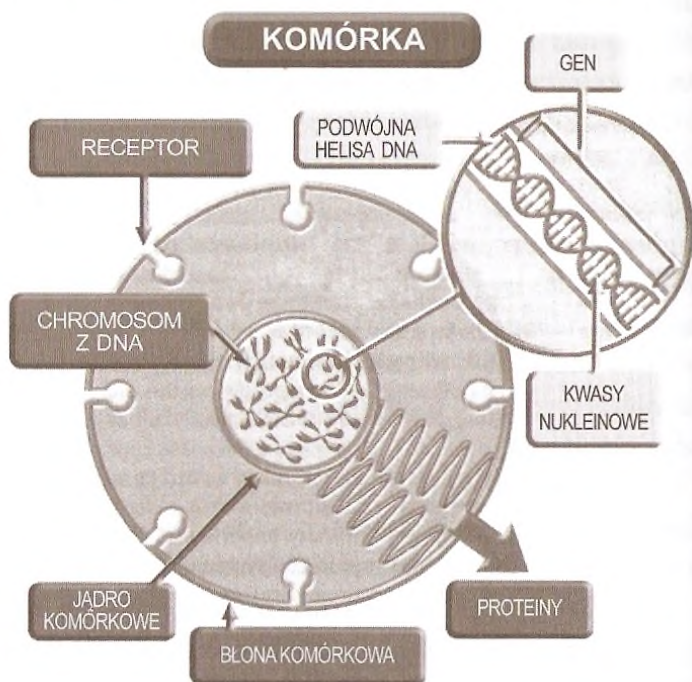
Wyobraź sobie drabinę lub zamek błyskawiczny, skręcone wokół własnej osi jak spirala, a zobaczysz całkiem dokładny obraz kwasu deoksyrybonukleinowego (lepiej znanego pod akronimem DNA). Zawarte w jądrze komórkowym każdej żywej komórki naszego organizmu, DNA zawiera surowe informacje, czy też instrukcje, które determinują to, kim i czym jesteśmy (choć, jak się zaraz dowiesz, te instrukcje nie są niezmiennym wzorem, według którego musimy postępować przez całe życie). Obie połówki drabiny DNA zawierają nici kwasu nukleinowego, które razem budują szczeble zwane *parami zasad*, a jest ich około 3 miliardów w każdej komórce. Grupy długich sekwencji kwasu nukleinowego to *geny*.

Geny są unikatowymi strukturami. Gdybyś mógł wyjąć DNA z jednego jądra komórkowego w swoim ciele i rozciągnąć tę spiralę, miałyby ona prawie 2 metry długości. Gdybyś wyjął całe swoje DNA z każdej komórki ciała i je rozprostował, miałyby długość wartą 150 odległościom Słońca od Ziemi³. A jednocześnie – jeśli wyjąłbyś DNA całej, prawie siedmiomiliardowej populacji Ziemi i ścisnął je w kulkę – to zmieściłaby się ona w przestrzeni równie małej, co ziarnko ryżu.

Nasze DNA wykorzystuje instrukcje, nadrukowane w swoich sekwencjach, aby produkować proteiny. Słowo *proteina* pochodzi od greckiego *protas*, co oznacza „o zasadniczej ważności”. Proteiny to podstawowy materiał, z którego nasze ciała budują zarówno trójwymiarowe struktury (naszą anatomię), ale też zawiłe funkcje i skomplikowane interakcje, które składają się na naszą fizjologię. Nasze ciała są w rzeczywistości machinami, produkującymi proteiny. Komórki mięśniowe tworzą aktynę i miozynę, komórki skóry tworzą kolagen i elastynę, białe krwinki produkują przeciwciała, tarczyca tworzy tyroksynę, niektóre komórki oka tworzą keratyny-

nę, komórki szpiku kostnego produkują hemoglobinę, a komórki trzustki tworzą takie enzymy, jak proteaza, lipaza i amylaza.

Wszystkie te substancje, produkowane przez te komórki, to proteiny. Proteiny kontrolują nasz system odpornościowy, trawią nasze pożywienie, leczą nasze rany, katalizują chemiczne reakcje, wspomagają integralność strukturalną naszych ciał, zapewniają komunikację pomiędzy komórkami i robią wiele więcej. W skrócie, proteiny są ekspresją życia (a także zdrowia naszego ciała). Spójrz na rycinę 4.1 i przyjrzyj się uproszczonemu schematowi, ilustrującemu geny.



RYC. 4.1

Jest to bardzo uproszczony obraz komórki i jądra zawierającego DNA. Materiał genetyczny przypomina kształtem skręcony zamek błyskawiczny lub drabinę. Tę strukturę nazywamy podwójną helisą. Szczeblami tej drabiny są kwasy nukleinowe, które połączone w pary, tworzą kody produkujące proteiny. Odmiennie sekwencje DNA o różnej długości są genami. Gen jest wyrażany w momencie produkcji protein. Różne komórki ciała produkują odmienne proteiny pod względem struktury i funkcji.

Od czasu, gdy dr James Watson i dr Francis Crick odkryli strukturę podwójnej helisy, przez 60 lat uważano za „centralny dogmat” założenie opisane w 1970 roku w magazynie „Nature”⁴, jakoby geny determinowały wszystkie zmienne organizmu. Gdy od czasu do czasu pojawiały się dowody na nieprawdziwość tej tezy, badacze z reguły odrzucali je, traktując jak anomalie, które są naturalne w tak złożonym systemie⁵.

Czterdzieści kilka lat po odkryciu Watsona i Cricka koncepcja genetycznego determinizmu wciąż jest żywa wśród opinii publicznej. Większość ludzi wierzy w popularne, acz błędne przekonanie, że nasze genetyczne przeznaczenie jest z góry określone i jeśli tylko odziedziczyliśmy gen danego nowotworu, choroby serca, cukrzycy albo jakiegokolwiek innej dolegliwości, to nie mamy nad nimi żadnej kontroli, tak jak nad kolorem oczu czy kształtem nosa (wykluczając oczywiście szkła kontaktowe czy operacje plastyczne).

Wiadomości telewizyjne utrwalają to przekonanie, regularnie powtarzając, że określone geny przyczyniają się do rozwoju takiej a takiej choroby. Zaprogramowano nas tak, abyśmy wierzyli, że jesteśmy ofiarami naszej biologii i że nasze geny mają nieskończoną moc nad naszym zdrowiem, dobrym samopoczuciem i osobowością – a nawet, abyśmy sądzili, że to nasze geny dyktują nam jak mamy się zachowywać, decydują o naszych relacjach z innymi ludźmi i przepowiadają nam naszą przyszłość. Ale czy naprawdę jesteśmy tym, kim jesteśmy i robimy to, co robimy tylko dlatego, że tacy już się urodziliśmy? Taka koncepcja sugeruje, że genetyczny determinizm jest głęboko zakorzeniony w naszej kulturze i że istnieją geny, które czynią z człowieka schizofrenika, homoseksualistę, urodzonego przywódcę i tak dalej.

To wszystko przestarzałe wierzenia, zbudowane na fundamencie minionych wiadomości. Po pierwsze, nie ma genu odpowiadającego za dysleksję, ADHD czy alkoholizm, a więc nie każde schorzenie czy odchylenie od normy jest związane z genetyką. Mniej niż 5%

ludzkości na planecie rodzi się z genetycznym schorzeniem – np. cukrzycą typu 1, zespołem Downa albo anemią sierpowatą. U pozostałych 95%, u których rozwinęła się określona choroba, zostało to spowodowane nieodpowiednim stylem życia lub zachowaniem⁶. A jednocześnie nie każdy, kto urodził się z genem odpowiadającym za jakąś chorobę (powiedzmy – Alzheimera czy raka piersi), musi na nią w przyszłości cierpieć. Nasze geny nie przypominają jajeczek, które kiedyś muszą się wykluć. Nie tak to działa. Wszystko zależy od tego, czy dojdzie, lub nie, do ekspresji danego genu i tego, czy robimy coś, aby ten gen aktywować lub pozostawić go wyłączonym.

Przełomem w postrzeganiu genetyki był moment, gdy po raz pierwszy dokonano mapowania genomu. W 1990 roku, na samym początku badań, naukowcy zakładali, że odnajdą około 140 000 różnych genów. Numer ten został oszacowany na podstawie założenia, że genów jest tyle samo, co protein, które produkują (a ludzkie ciało wytwarza 100 000 różnych protein, plus 40 000 protein regulatorowych, potrzebnych do stworzenia innych białek). Badacze, mapując geny, spodziewali się odnaleźć po jednym genie na każdą proteinę, jednak w 2003 roku, z końcem badań, ze zdziwieniem odkryli, że ludzki organizm ma zaledwie 23 688 genów.

Patrząc na tę liczbę z perspektywy centralnego dogmatu, zaproponowanego przez Watsona, jest ona niewystarczająca, by geny były w stanie tworzyć tak skomplikowany organizm i podtrzymywać wszystkie jego funkcje; liczba ta jest za mała, aby mózg mógł normalnie funkcjonować. Skoro więc to nie w genach zawarte są wszystkie informacje, potrzebne do tworzenia tak wielu protein, to skąd one się biorą?

Geniusz twoich genów

Odpowiedź na to pytanie wskazała nową możliwość: geny muszą pracować wspólnie, w tym samym czasie, aby doszło do ich ekspresji (włączenia) lub supresji (zatrzymania); a odpowiednia kom-

binacja włączonych genów pozwala na produkcję różnorodnych białek, potrzebnych nam do życia. Wyobraź sobie łańcuch lampek choinkowych, w których żarówki naprzemiennie mrugają. Albo panoramę miasta nocą – gdy w ciągu nocy w pojedynczych oknach zapala się lub gaśnie światło.

Oczywiście w genach włączanie nie zachodzi losowo. Cały genom lub łańcuch DNA dokładnie wie, co dzieje się z innymi elementami i synchronizuje się z nimi w przemyślanej choreografii. Każdy atom, cząsteczka, komórka, tkanka i układ organizmu, funkcjonuje na poziomie energetycznej spójności, odpowiadającej zamierzonemu lub niezamierzonemu (czyli świadomemu lub nieświadomemu) samopoczuciu indywidualnej jednostki⁷. Logiczne jest więc, że geny mogą być aktywowane (włączane) lub dezaktywowane (wyłączane) przez środowisko zewnętrzne komórki, co może w niektórych wypadkach oznaczać środowisko *wewnątrz* ciała (np. emocjonalny, biologiczny, neurologiczny, mentalny, energetyczny czy nawet duchowy stan), a w innych środowisko *na zewnątrz* ciała (uraz, temperatura, wysokość na jakiej się znajdujemy, toksyny, bakterie, wirusy, przyjmowane przez nas pożywienie, alkohol i tym podobne).

Geny możemy sklasyfikować według rodzaju bodźców, jakie je aktywują i dezaktywują. Na przykład geny zależne od doświadczenia i działania są aktywowane, gdy zdobywamy nowe doświadczenia, uczymy się nowych informacji i leczymy się. Te geny generują syntezę białek i chemicznych wiadomości, aby poinstruować komórki macierzyste do przekształcenia w takie komórki, jakie akurat potrzebne są do wyleczenia (więcej o komórkach macierzystych i ich zastosowaniu w leczeniu już niebawem).

Geny zależne od stanów behawioralnych są aktywowane podczas chwil wzniosłych emocji, stresu czy odmiennych stanów świadomości (jak śnienie). Są ogniwem, łączącym nasze myśli z naszymi ciałami – a zatem połączeniem umysłu z ciałem. Dzięki tym genom możemy zrozumieć, w jaki sposób jesteśmy zdolni wpły-

nać na nasze zdrowie dzięki stanom, w którym ciało i umysł wspomagają dobre samopoczucie, fizyczną wytrzymałość i leczenie.

Naukowcy wierzą, że możliwe jest, aby nasza ekspresja genetyczna ulegała ciągłym wahaniom i zmianom. Badania wykazują, że nasze myśli i uczucia, tak samo jak nasze działania – czyli podejmowane wybory, zachowania i doświadczenia – mają ogromny wpływ leczniczy i regenerujący na nasze ciała, jak pokazał test na mężczyznach, przeprowadzony w klasztorze. Zatem twoje geny ulegają zmianom poprzez twoje interakcje z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami, praktyki religijne, czy też aktywność seksualną, wykonywanie ćwiczeń lub używane przez ciebie detergenty. Najnowsze badania pokazują, że około 90% genów współpracuje z sygnałami ze środowiska zewnętrznego⁸. A skoro nasze doświadczenie jest tym, co aktywuje pokąsną liczbę genów, to nasza natura zależy od tego, czym je wzbogacamy. Dlaczego by więc nie spożytkować tej możliwości i zrobić wszystko co w naszej mocy, aby maksymalnie poprawić nasze zdrowie i zminimalizować naszą zależność od recept?

Ernest Rossi w swojej książce *The Psychobiology of Gene Expression* pisał: „Nasze subiektywne stany umysłu, świadomie motywowane zachowanie i nasze postrzeganie wolnej woli może zmieniać ekspresję genów, aby zoptymalizować stan naszego zdrowia”. Według aktualnej wiedzy naukowej, ludzie mogą zmienić swoje geny w przeciągu jednego pokolenia. Podczas gdy proces ewolucji genetycznej może zająć tysiące lat, pojedynczy gen może z powodzeniem zmienić swoją ekspresję w ciągu kilku minut poprzez zmianę w zachowaniu albo nowe doświadczenie i wtedy zostać przekazany następnej generacji.

Nie powinniśmy porównywać naszych genów do kamiennych tablic, na których uroczyście ktoś wyrył nasze przeznaczenie, a raczej patrzeć na nie jak na magazyny o ogromnej ilości zakodowanych informacji, czy też jak na gigantyczne biblioteki pełne możliwości ekspresji protein. Z tą różnicą, że nie możemy tak po prostu złożyć

zamówienia na dostarczenie nam konkretnej informacji z tego magazynu. Skoro nie znamy kompletnej zawartości całego magazynu, ani nie potrafimy uzyskać do niej dostępu, ograniczamy się tylko do małej porcji tego, co mamy pod ręką. W zasadzie ekspresji dokonuje zaledwie 1,5% naszego DNA, podczas gdy 98,5% pozostaje uśpione. (Naukowcy nazywają je „zbytecznym DNA”, ale naprawdę takie nie jest – po prostu na razie nie wiedzą, jak ten cały materiał jest wykorzystywany, choć zdają sobie sprawę, że przynajmniej jakaś jego część jest odpowiedzialna za tworzenie protein regulatorowych).

„W rzeczywistości geny przyczyniają się do tworzenia naszych cech, ale ich nie determinują”, pisze dr Dawson Church w swojej książce *The Genie in Your Genes*. „Narzędzia naszej świadomości – do których zaliczają się wierzenia, modlitwy, myśli, intencje i wiara – często silniej od naszych genów wpływają na nasze zdrowie, długowieczność i szczęście¹⁰”. Prawdą jest, że nasze ciało to coś więcej niż worek mięsa i kości, podobnie jak nasze geny to coś więcej niż zmagazynowane informacje.

Biologia ekspresji genów

Przyjrzyjmy się teraz uważniej temu, w jaki sposób nasze geny są uruchamiane. (Kilka różnych czynników może być za to odpowiedzialnych, ale na potrzeby naszego zagadnienia skupimy się wyłącznie na połączeniu ciała z umysłem).

Gdy chemiczny przekaźnik (na przykład neuropeptyd) z zewnątrz komórki (spoza środowiska) wnika do środka poprzez błonę komórkową, zmierza on w stronę jądra, gdzie spotyka się z DNA. Chemiczny przekaźnik modyfikuje lub tworzy nowe białko, a wtedy sygnał, który ze sobą przyniósł, jest tłumaczony na informację, która teraz znajduje się w komórce. Wtedy wchodzi do jądra komórkowego i zależnie od rodzaju wiadomości jaką zawiera, poszukuje konkretnego chromosomu (określonego fragmentu

DNA, który zawiera wiele genów) – trochę tak jak czytelnik poszukujący w bibliotece danej książki.

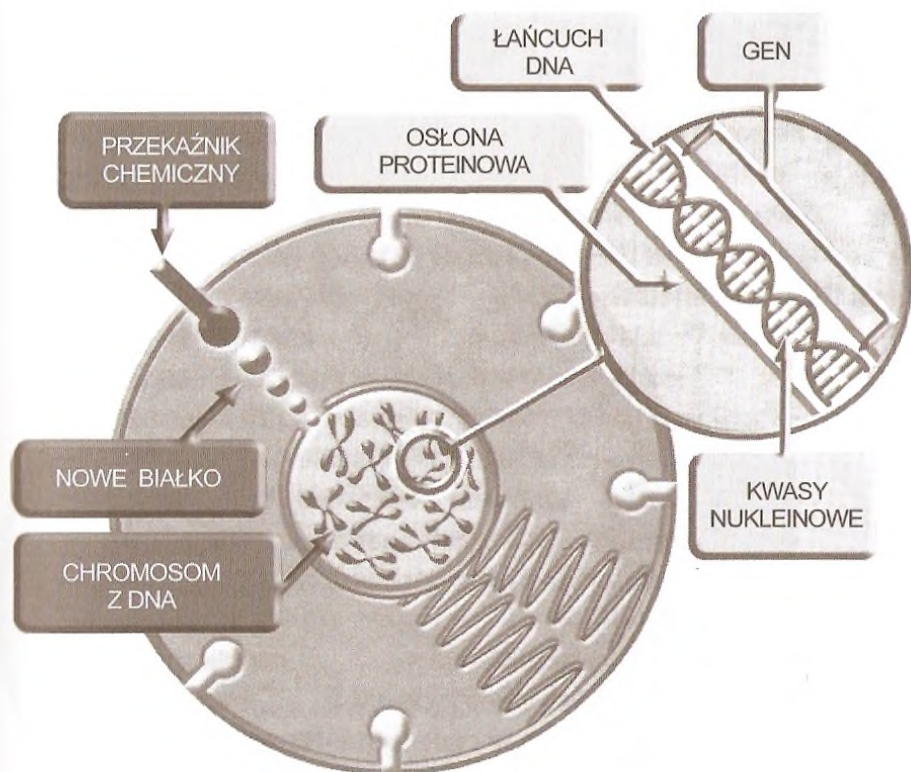
Każdy z tych fragmentów znajduje się w osłonie (w kształcie rękawa) stworzonej z protein, która działa jak filtr pomiędzy informacjami zawartymi w łańcuchu DNA, a resztą środowiska wewnątrz jądra komórkowego. Aby kod DNA mógł zostać wybrany i odsłonięty, część tego rękawa musi zostać odwinięta lub usunięta (tak jak książka musi zostać zdjęta z bibliotecznej półki i otwarta zanim ktoś ją przeczyta). Kod genetyczny DNA zawiera informacje, które czekają, by zostać odczytane i aktywowane w celu stworzenia konkretnej proteiny. Dopóki część osłony nie zostanie odwinięta, a informacja nie zostanie odsłonięta, DNA pozostaje niewidoczne. Jest potencjalnym magazynem zakodowanych informacji, czekających na ich odblokowanie czy otwarcie. Możesz myśleć o DNA jak o zestawieniu materiałowym, czekającym na wytyczne by konstruować proteiny, które regulują wszystkie aspekty naszego życia.

Gdy proteina wybierze chromosom, ten otwiera się poprzez usunięcie zewnętrznej osłony, okalającej DNA. Inna proteina w tym czasie reguluje i przygotowuje całą sekwencję genów w środku chromosomu (tak jakby była rozdziałem książki), aby odczytać ją od początku do końca. Gdy gen zostanie odsłonięty, a rękaw białkowy usunięty i odczytany, wtedy inny kwas nukleinowy, zwany *kwadem rybonukleinowym* (RNA), zostaje wyprodukowany przez proteinę regulatorową, która odczytywała gen.

Teraz zachodzi ekspresja lub aktywacja genu. RNA opuszcza jądro komórkowe, aby przekształcić inne białko na podstawie kodu zawartego w RNA. Tak wygląda droga od szkicu wyjętego z niewidocznego potencjału aż do aktywnej ekspresji. Białko stworzone przez gen może teraz zbudować, zgromadzić, odnawiać, utrzymywać, wchodzić w interakcję i wpływać na wiele róż-

nych aspektów naszego życia zarówno w komórce, jak i poza nią. Ryciny 4.2 ilustrują uproszczony schemat tego procesu.

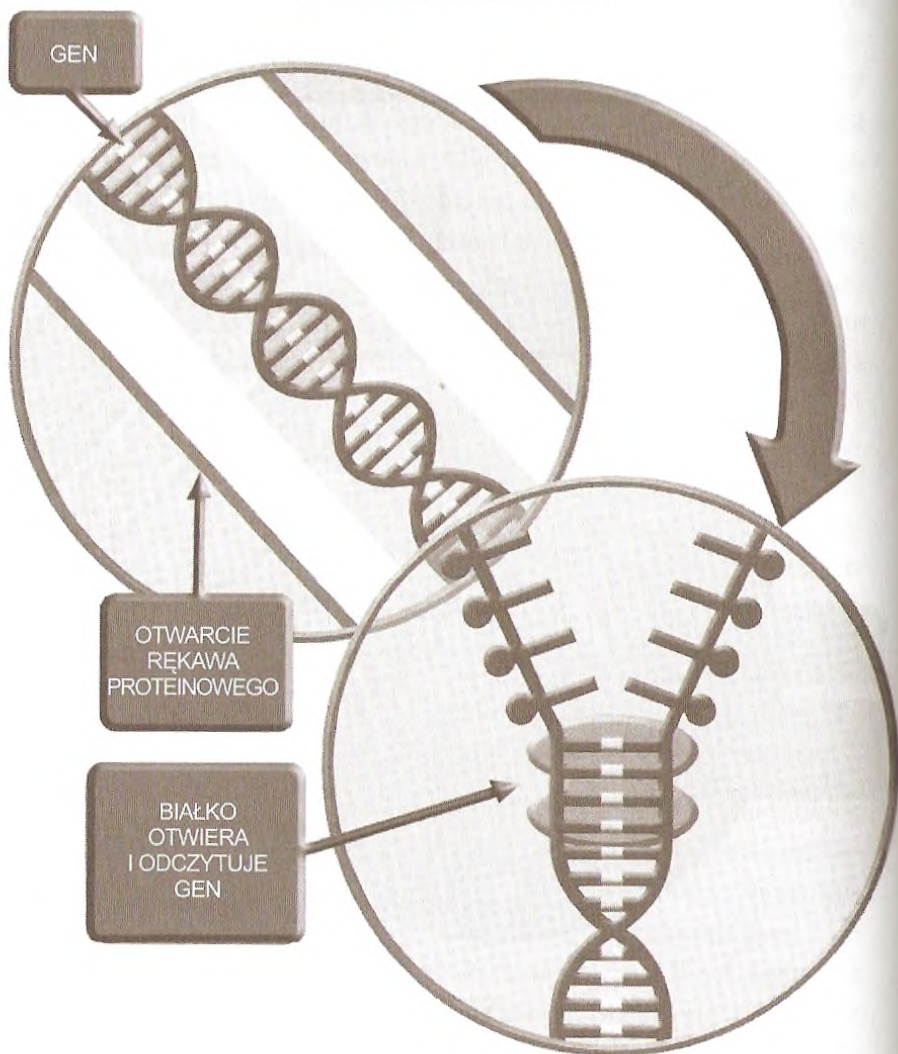
SYGNAŁ EPIGENETYCZNY



RYC. 4.2 A

Rycina 4.2 A pokazuje epigenetyczny sygnał, który zostaje odebrany przez receptor. Gdy chemiczny przekaźnik oddziałuje na błonę komórkową, inny sygnał w formie nowego białka zostaje wysłany do jądra komórkowego, aby wybrać odpowiednią sekwencję genów. Gen wciąż jest zakryty osłonką proteinową, która chroni go od środowiska zewnętrznego, a która musi być usunięta, aby gen został odczytany.

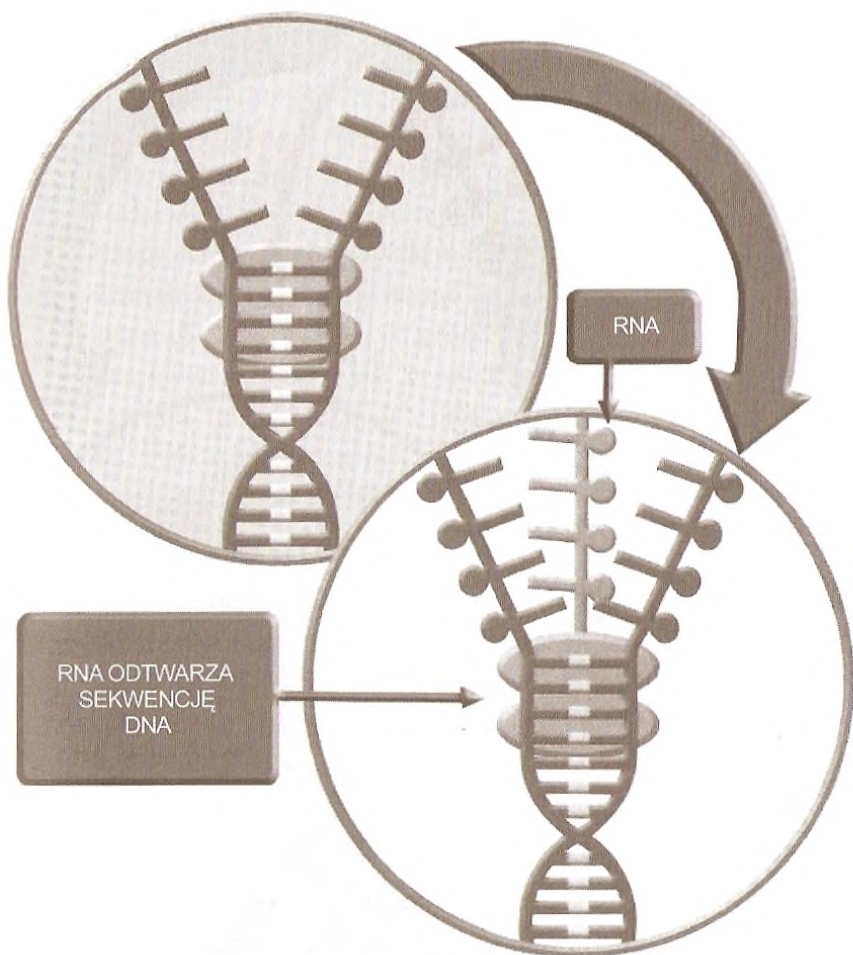
WYBÓR GENU



RYC. 4.2 B

Rycina 4.2 B ilustruje, jak rękaw proteinowy okalający sekwencję DNA zostaje otwarty, aby inne białko – proteina regulatorowa – mogła otworzyć i odczytać gen w odpowiedniej miejscu.

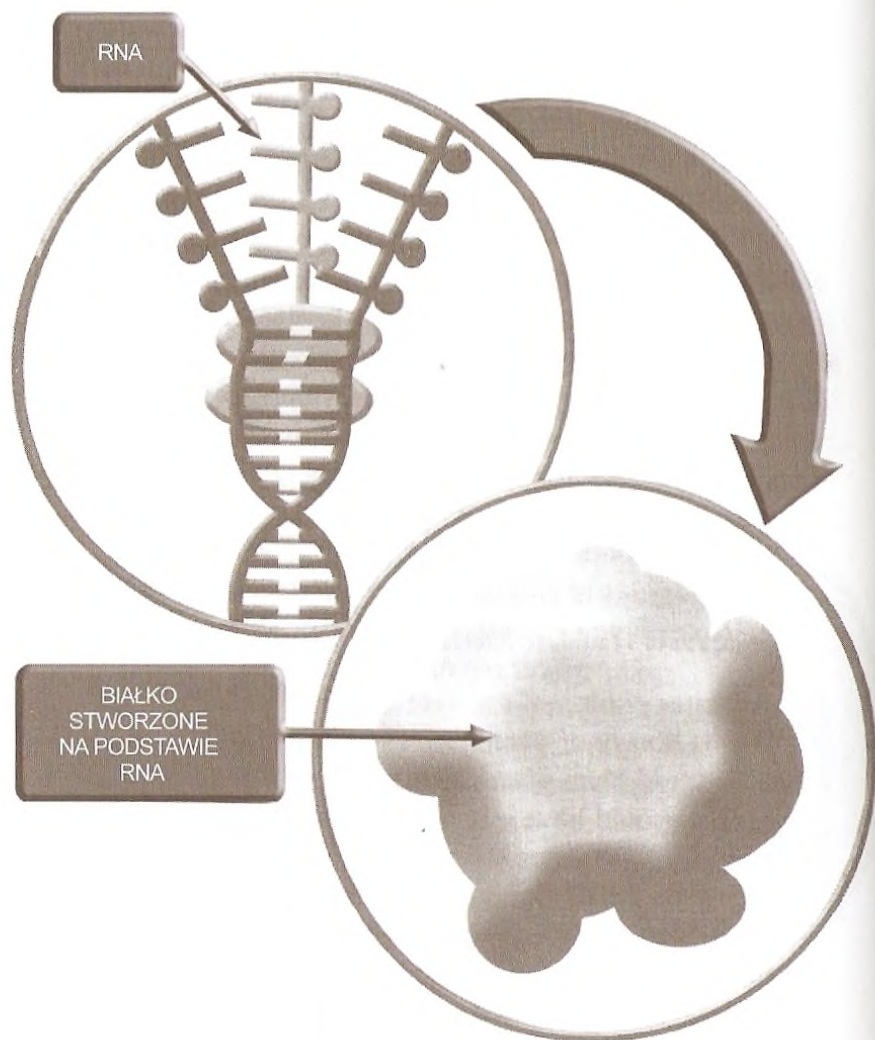
ODCZYTYWANIE GENU



RYC. 4.2 C

Rycina 4.2 C pokazuje, jak proteina regulatorowa tworzy nową cząsteczkę zwaną RNA, która jest odpowiedzialna za transkrypcję informacji genetycznej.

PRODUKCJA BIAŁEK



RYC. 4.2 D

Rycina 4.2 D ilustruje produkcję białek. RNA składa nową proteiną za pomocą pojedynczych elementów, jakimi są aminokwasy.

Podobnie jak architekt, który potrzebuje wielu informacji, aby szkic budynku zmienić w prawdziwą konstrukcję, tak też nasze ciało potrzebuje wielu informacji by stworzyć skomplikowane cząsteczki, które będą utrzymywać nas przy życiu i zarządzać naszymi chromosomami zawartymi w DNA. Ale oczywiście nim architekt odczyta szkice, musi je wyciągnąć z pudełka i rozwinąć. Zanim to zrobi, stanowią one jedynie utajone informacje, czekające na ich odczytanie. Z komórką jest tak samo: gen pozostaje bierny do momentu, w którym osłona proteinowa zostaje usunięta, a komórka decyduje się na odczytanie sekwencji genów.

Naukowcy wierzyli, że wszystkim, czego potrzebuje organizm, jest sama informacja (szkic) aby zacząć budowę, więc na niej się skupili. Nie zwracali uwagi na fakt, że proces był zapoczątkowany przez *sygnał spoza komórki*, który jest w rzeczywistości odpowiedzialny za to, który gen spośród całej ich biblioteki zostanie wybrany do odczytania. Tym sygnałem mogą być myśli, wybory, zachowania, doświadczenia i uczucia. Wynika z tego, że zmiana któregoś z tych elementów może także wpłynąć na twoją ekspresję genetyczną.

Epigenetyka: jak my, śmiertelnicy możemy bawić się w Boga

Skoro nasze geny nie determinują naszego przeznaczenia, a zawierają ogromną bibliotekę możliwości, które tylko czekają aż ktoś zdejmie je z półek i przeczyta, to w takim razie co zapewnia nam dostęp do tego potencjału – możliwości, które mogą mieć gigantyczny wpływ na nasze zdrowie i dobre samopoczucie? Starsi mężczyźni z badania w klasztorze z pewnością uzyskali do nich dostęp, pytanie tylko – jak to zrobili? Odpowiedź na nie leży w stosunkowo nowym polu nauki, zwanym epigenetyką.

Słowo *epigenetyka* oznacza dosłownie „ponad genem”. Odnosi się do kontroli nad genami nie z poziomu DNA, ale z poziomu informacji nadchodzących spoza komórek – innymi słowy – z ze-

wnętrznego środowiska. Te sygnały powodują, że grupa metylenowa (jedna cząsteczka węgla połączona z trzema cząsteczkami wodoru) doczepia się do określonego miejsca w genie, a proces ten (zwany *metylacją DNA*) jest jednym z najważniejszych procesów, który włącza i wyłącza gen. (Dwa pozostałe to *modyfikacja wiązania kowalencyjnego* i *niekodujące RNA*, ale te procesy są zbyt zawile jak na potrzeby naszej dyskusji).

Epigenetyka uczy nas, że tak naprawdę *nie* jesteśmy skazani na nasze geny i że zmiana w ludzkiej świadomości może spowodować fizyczne zmiany, zarówno w strukturze, jak i funkcjonowaniu ludzkiego ciała. Możemy zmieniać nasze genetyczne przeznaczenie poprzez włączanie tych genów, których pożądamy i wyłączanie tych, których nie chcemy, za pomocą modyfikowania różnorodnych czynników w naszym środowisku, programujących nasze geny. Niektóre z tych sygnałów pochodzą z wnętrza ciała, np. emocje i myśli, podczas gdy inne są reakcją organizmu na czynniki ze środowiska zewnętrznego, takie jak zanieczyszczenie czy światło słoneczne.

Epigenetyka bada wszystkie te zewnętrzne sygnały, które mówią komórkom co i kiedy mają robić, oraz przygląda się źródłom aktywującym ekspresję genów i tym, które zatrzymują ich ekspresję. A także obserwuje dynamikę energii, która dostosowuje się do procesów funkcjonalnych komórki, zmieniających się z każdą chwilą. Epigenetyka sugeruje, że choć nasz kod DNA nigdy się nie zmienia, tysiące kombinacji, sekwencji i odmiennych wzorów może powstać w pojedynczym genie (tak samo jak tysiące kombinacji i wariacji może powstać wśród połączeń nerwowych w mózgu).

Spoglądając na cały ludzki genom, naukowcy dostrzegli możliwość milionów potencjalnych wariacji, które teraz rozważają. Badający to Human Epigenome Project rozpoczął się w 2003 roku w Europie, wraz z zakończeniem Human Genome Project¹¹, a niektórzy badacze twierdzili, że sprawi, że przy nim „Human Genome Project będzie wyglądać jak praca domowa, którą dzieci z pięć-

nastego wieku wykonywały na liczydło¹²". Wracając do metafory o szkicu – możemy zmienić kolor konstrukcji, którą budujemy, rodzaj materiałów, z jakich korzystamy, skalę budowli i nawet ustalenie jej położenia. Możemy wprowadzić niezliczoną ilość zmian, a wszystko to bez zmiany szkicu, na którym bazowaliśmy.

Doskonałym przykładem tego, jak działa epigenetyka, są bliźnięta jednojajowe, które mają identyczne DNA. Jeśli przyjmiemy pomysł genetycznego determinizmu – koncepcję, że wszystkie choroby są genetyczne – to w takim razie identyczne bliźniaki powinny mieć taką samą ekspresję genów. A jednak nie zawsze objawiają się u nich te same choroby w ten sam sposób, a czasem u jednego z nich objawia się schorzenie, które wcale nie występuje u drugiego. Bliźnięta mogą mieć identyczny zestaw genów, ale inne ich następstwa.

Idealnie ilustruje to badanie, przeprowadzone w Hiszpanii. Naukowcy z laboratorium epigenetyki hiszpańskiego Narodowego Centrum Badań Nowotworów (CNIO) w Madrycie przebadali 40 par bliźniąt jednojajowych, w wieku od 3 do 74 lat. Odkryli, że młodsze bliźnięta, które prowadziły podobny tryb życia i spędzały więcej czasu razem, miały podobne wzory epigenetyczne, podczas gdy starsze pary, zwłaszcza te, które miały odmienny styl życia i spędzały ze sobą mało czasu, miały wzory epigenetyczne wysoce zróżnicowane¹³. Na przykład, w parze pięćdziesięcioletnich bliźniąt, naukowcy znaleźli *czterokrotnie więcej* odmiennych genów aktywnych w porównaniu z parą trzyletnich bliźniąt.

Wszystkie bliźniaki urodziły się z dokładnie takim samym zapisem DNA, ale u tych, które prowadziły całkowicie różny tryb życia, odkryto ekspresję całkiem różnych genów, zwłaszcza im były one starsze. Możemy opisać to zjawisko za pomocą metafory: pary bliźniąt były jak identyczne komputery, które zaczynały z tym samym oprogramowaniem, ale z biegiem czasu na każdym zainstalowano odmienny zestaw dodatkowych programów. Komputery (DNA)

pozostały niezmienione, ale zależnie od programów ściągniętych na ich dyski (wariacje epigenetyczne), zmieniło się to, jak one pracują. Gdy w naszej głowie rodzą się myśli lub uczucia, nasze ciała reagują na nie skomplikowanym systemem biologicznych zmian i transformacji, a każde z kolejnych doświadczeń naciska kolejne guziki aktywujące zmiany, zachodzące w naszych komórkach.

Szybkość zachodzenia tych zmian jest doprawdy imponująca. W przeciągu *trzech miesięcy*, grupa trzydziestu jeden mężczyzn w grupie małego ryzyka raka prostaty była w stanie zwiększyć aktywność 48 genów (głównie odpowiedzialnych za hamowanie nowotworu) i zmniejszyć aktywność 453 genów (głównie odpowiedzialnych za rozwój nowotworu) dzięki stosowaniu restrykcyjnej diety i nowego stylu życia¹⁴. Mężczyźni, którzy wzięli udział w badaniu przeprowadzonym przez Deana Ornisha z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco, schudli, zmniejszył się obwód ich talii, obniżyło się ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, i innych lipidów. Jak zauważył Ornish: „Nie chodzi naprawdę o zmniejszenie ryzyka zachorowalności i zapobieganie szkodliwym wydarzeniom. Te zmiany mogą nastąpić tak szybko, że nie będziesz musiał czekać latami, aby zobaczyć rezultaty¹⁵”.

Większe wrażenie robi ilość zmian epigenetycznych, zaobserwowanych podczas szwedzkiego badania wśród dwudziestu trzech zdrowych mężczyzn z niewielką nadwagą, którzy podczas półrocznego okresu zamienili swój tryb życia z siedzącego na bardziej aktywny poprzez uczęszczanie na zajęcia z aerobiku dwa razy w tygodniu. Wtedy naukowcy z Uniwersytetu w Lund odkryli, że epigenetycznej zmianie uległo 7 000 ich genów – prawie 30% wszystkich genów zawartych w ludzkich genomie!¹⁶

Zmiany epigenetyczne mogą być nawet dziedziczone przez nasze dzieci, a potem przekazywane naszym wunkom¹⁷. Pierwszym z badaczy, który to odkrył, był dr Michael Skinner, dyrektor Centrum Biologii Reproduktywnej (CRB) z uniwersytetu w stanie Wa-

szyngeon. W 2005 roku Skinner przeprowadził testy z ciężarnymi szczurami, wystawionymi na kontakt z pestycydami¹⁸. Potomstwo płci męskiej tych szczurów wykazywało wysoki wskaźnik bezpłodności i zmniejszoną ilość produkowanej spermy, a także zmianę epigenetyczną w dwóch genach. Te zmiany były obecne u około 90% samców w każdym z czterech następujących pokoleń, pomimo że żaden z nich nie był wystawiony na działanie pestycydów.

Jednakże czynniki z naszego zewnętrznego środowiska to tylko wierzchołek góry lodowej. Jak już pisałem to, jakie znaczenie przypisujemy naszym doświadczeniom, to cała gama fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i chemicznych reakcji, które także aktywują geny. To, jak postrzegamy i interpretujemy zdobyte przez nasze zmysły dane – bez względu, czy informacje te są prawdziwe czy błędne – i to, jakie znaczenie im nadajemy, ma istotny wpływ na biologiczne zmiany na poziomie genetycznym. Nasze geny współdziałają z naszą świadomością w skomplikowanych relacjach. Możemy powiedzieć, że *znaczenie* nieustannie wpływa na struktury neuronowe, które wpływają na to, kim jesteśmy na poziomie komórkowym, a to z kolei definiuje nas jako całość.

Badania nad epigenetyką postawiły też inne pytanie: Co się dzieje, jeśli nic się nie zmienia w twoim środowisku zewnętrznym? Co się dzieje, jeśli każdego dnia wykonujesz dokładnie te same rzeczy, o tym samym czasie, w ten sam sposób?

Można by powiedzieć, że tak długo, jak patrzysz na swoje życie przez pryzmat przeszłości i reagujesz na uwarunkowania tym samym obwodem neuronów i myśląc w ten sam sposób, dążysz do bardzo dokładnie określonego, uprzednio zaplanowanego przeznaczenia genetycznego. Dodatkowo, to w co wierzysz na temat siebie, swojego życia i podejmowanych przez siebie decyzji, także powoduje, że wciąż wysyłasz te same sygnały do tych samych genów.

Dopiero gdy komórka jest pobudzona na nowy sposób przez nową informację, jest ona w stanie stworzyć tysiące wariacji tego

samego genu, aby przepisać nową ekspresję białek, co w rezultacie zmienia twoje ciało. Możesz nie być w stanie kontrolować wszystkich elementów twojego zewnętrznego świata, ale możesz wziąć w swoje ręce wiele aspektów swojego wewnętrznego świata. Twoje przeświadczenia, postrzeganie, i sposób w jaki współdziałasz ze swoim wewnętrznym środowiskiem ma wpływ na to twój wewnętrzny świat, który jednocześnie pozostaje zewnętrznym dla komórki. Oznacza to, że *ty* – nie twoja zaprogramowana biologia – masz wszystkie klucze do twojego przeznaczenia genetycznego. To tylko kwestia odnalezienia odpowiedniego klucza, pasującego do odpowiedniego zamka, aby wyzwolić twój potencjał. Dlaczego nie spojrzeć na geny tak, aby dostrzec jakie one są w rzeczywistości? Dostarczający wielu możliwości, będący źródłem nieskończonego potencjału system kodowania twoich osobistych rozkazów – jest on niczym innym jak zestawem narzędzi do *transformacji*, co dosłownie oznacza „zmienianie formy”.

Stres włącza tryb przetrwania

Stres jest jednym z najważniejszych powodów zmian epigenetycznych, ponieważ wytrąca nasze ciało z równowagi. Pojawia się w trzech formach: fizycznej (uraz), chemicznej (toksyny) i emocjonalnej (lęk, zmartwienia, poczucie przytłoczenia i tak dalej). Każdy z nich jest w stanie spowodować ponad 1400 chemicznych reakcji i wyprodukować ponad 30 hormonów i neuroprzekaźników. Gdy włączony zostaje wodospad hormonów stresu, twój umysł zaczyna oddziaływać na ciało poprzez autonomiczny układ nerwowy, a ty doświadczasz połączenia umysłu i ciała.

Jak na ironię, odczuwanie stresu to element przystosowawczy. Wszystkie żywe organizmy, w tym ludzie, są zaprogramowani w taki sposób, aby radzić sobie z krótkoterminowym stresem, by zapewnić ciału wszystkie składniki, których może potrzebować w sytuacjach awaryjnych. Gdy wyczuwasz nadchodzące zagrożenie w swoim śro-

dowisku zewnętrznym, reakcja „bój czy bieg” zostaje aktywowana w twoim układzie współczulnym (podsystemie układu autonomicznego), bicie twojego serca i ciśnienie wzrasta, twoje mięśnie napinają się, a hormony takie jak adrenalina i kortyzol wystrzelają z twojego ciała, aby przygotować je na ucieczkę lub zmierzenie się z wrogiem w walce.

Gdybyś był ścigany przez stado dzikich, wygłodniałych wilków, albo armię brutalnych wojowników i udałoby ci się od nich uciec, twój organizm wróciłby do homeostazy (swojego naturalnego, zbalansowanego stanu) niedługo po tym, jak znalazłby się w bezpiecznym miejscu. Właśnie tak nasze ciała zostały zaprogramowane, by działać w walce o przetrwanie. Ciało zostaje wytrącone z równowagi – ale tylko na krótką chwilę, dopóki niebezpieczeństwo nie przemieni. A przynajmniej tak miało to działać.

To samo dzieje się we współczesnym świecie, choć nasze otoczenie jest zgoła inne. Kiedy ktoś znieacka przecina ci drogę, gdy prowadzisz swój samochód na ruchliwej autostradzie, możesz przez chwilę poczuć strach, ale zaraz po tym, gdy zdasz sobie sprawę, że nic ci nie jest i mija lęk o potencjalnym wypadku, twoje ciało wraca do normalności – chyba że to była tylko jedna spośród wielu innych sytuacji, które spotkały cię danego dnia.

Jeśli jesteś podobny do większości ludzi, to łańcuch wypadków powodujących stres sprawia, że wytrącony z naturalnej równowagi tkwisz w stanie „bój czy bieg” przez dłuższy okres. Nawet jeśli samochód, który nagle zajeżdża ci drogę, był jedyną sytuacją zagrożenia życia w ciągu tamtego dnia, to i tak korki w drodze do pracy, presja przygotowania się do poważnej prezentacji, kłótnia odbyta z małżonkiem, rachunek za kartę kredytową, który właśnie przyszedł pocztą, uszkodzenie twojego komputera i kolejny siwy włos, zauważony w lustrze sprawiają, że praktycznie bezustannie w twoim ciele krążą hormony stresu.

Dodajmy do tego wspomnienia wszystkich stresujących sytuacji z przeszłości i oczekiwanie na stresujące wydarzenia, które

mają dopiero nadejść, a wraz z aktualnymi krótkoterminowymi stresami zlewają się w stres długoterminowy. Witamy w trybie przetrwania rodem z dwudziestego pierwszego wieku.

Gdy włączy się tryb „bój czy bieg”, energia podtrzymująca życie mobilizuje się, aby ciało mogło zacząć ucieczkę lub walkę. Jednak kiedy organizm nie wraca do homeostazy (ponieważ wciąż dostrzegasz zagrożenie), twoja energia życiowa jest tracona. Masz mniej energii aby twoje komórki rosły i naprawiały się, mniej energii na długoterminowe procesy budowania struktur komórkowych i leczenie, skoro cała energia jest zmagazynowana gdzie indziej. Komórki wyłączają się, przestają się ze sobą porozumiewać i stają się „zachłanne”. Czują, że nie czas na rutynowe działania, tylko na obronę. Każda komórka walczy o swoje przetrwanie, a ich współdziałanie zostaje osłabione. Systemy immunologiczny i hormonalny (między innymi) stają się słabsze, ponieważ geny z nimi powiązane dla oszczędności wyłączyły odbieranie odpowiednich sygnałów.

Przypomina to życie w kraju, w którym 98% funduszy jest przeznaczanych na systemy obronne i nic nie zostaje na szkoły, biblioteki, budowę i naprawę dróg, systemy komunikacji, produkcję żywności i tak dalej. W nienaprawianych drogach powstają dziury. Szkoły cierpią z powodu cięć finansowych, a więc uczniowie nie mają możliwości nauki. Opieka społeczna, która pomagała biednym i starszym, została zamknięta. A do tego nie ma wystarczającej ilości jedzenia, by wyżywić masę.

Nic dziwnego, że długoterminowy stres prowadzi do niepokoju, depresji, problemów z trawieniem, pogorszenia pamięci, bezsenności, nadciśnienia, chorób serca, wylewów, nowotworów, wrzodów, artretyzmu, przeziębień, grypy, przyspieszenia procesów starzenia, alergii, bólów, chronicznego zmęczenia, bezpłodności, impotencji, astmy, chorób na tle hormonalnym, wysypki, wypadania włosów, spazmów mięśni czy cukrzycy (a to zaledwie kilka możliwych skutków). Przy okazji – wszystkie wyżej wymienione

choroby są wynikiem zmian epigenetycznych. Żadne stworzenie nie jest przystosowane do znoszenia długoterminowego stresu.

Różne badania dostarczają solidnych dowodów, które pokazują, jak instrukcje epigenetyczne zostają wyłączone w razie zagrożenia. Przykładowo, naukowcy z Centrum Medycznego Uniwersytetu w Ohio odkryli, że stres wywarł wpływ na ponad 170 genów, spośród których 100 zostało całkowicie wyłączonych (w tym wiele z tych, które bezpośrednio produkują białka potrzebne do prawidłowego leczenia ran). Badacze ogłosili, że rany pacjentów, znajdujących się w stresie, goiły się o 40% dłużej i że „stres zakłócał genomyczny balans genów, które kodowały białka odpowiedzialne za zatrzymanie cyklu komórkowego, śmierć i stan zapalny”¹⁹. Inne badanie zostało przeprowadzone na setce mieszkańców Detroit, wśród których były 23 osoby cierpiące na zespół stresu pourazowego, na nich skupiając badanie²⁰. U tych ludzi zaobserwowano od 6 do 7 razy więcej wariacji epigenetycznych, z których większość dotyczyła układu odpornościowego.

Badacze z Instytutu Badań nad AIDS Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles dowiedli, że wirus HIV nie tylko rozprzestrzenił się szybciej wśród ludzi o wysokim poziomie stresu, ale także, że im większy poziom stresu pacjenta, tym słabsza jego reakcja na leki przeciwretrowirusowe. Działały one za to cztery razy lepiej u pacjentów, którzy byli względnie spokojni w porównaniu z osobami, u których wysokie ciśnienie krwi, wilgotność skóry i bicie serca wskazywały na odczuwanie największej ilości stresu²¹. Bazując na tych wynikach, naukowcy doszli do wniosku, że układ nerwowy ma bezpośredni wpływ na replikację wirusa.

Wprawdzie reakcja „bój czy bieg” była pierwotnie przystosowawcza (ponieważ dzięki niej pierwszym ludziom udawało się przeżyć), teraz widzimy, że u współczesnych ludzi świadczy o niewłaściwym przystosowaniu, ponieważ im dłużej jest on włączony, tym dłużej ciało odkłada na bok możliwości utrzymania ciała w zdrowiu.

Spuszczona negatywnych emocji

Gdy nasze ciało nie przestaje produkować hormonów stresu, tworzymy uzależniające negatywne emocje, takie jak złość, wrogość, agresja, rywalizacja, nienawiść, frustracja, lęk, niepokój, zazdrość, niepewność, poczucie winy, wstyd, smutek, depresja, poczucie beznadziei czy niemocy. A to tylko kilka przykładów. Gdy skupiamy się na myślach o gorzkich wspomnieniach, lub wymyślaniu ponurej przyszłości, nie pozwalamy naszemu organizmowi przywrócić homeostazy. Prawdę mówiąc, jesteśmy w stanie włączyć reakcję stresu samą myślą. Jeśli potrafimy ją włączyć, ale nie potrafimy jej dezaktywować, to pewne jest, że zmierzamy ku jakiejś chorobie – przeziębieniu czy nowotworowi – więcej i więcej genów zwalnia swoją pracę, popychając kolejne niczym kostki domina, aż w końcu zatrzymujemy się na naszym ostatecznym przeznaczeniu genetycznym.

Przykładowo, kiedy oczekujemy możliwej znanej nam przyszłości i skupiamy się na tej myśli, wykluczając wszystko inne, choćby na chwilę, to nasze ciało fizjologicznie przygotowuje się na tę przyszłość. Ciało żyje myślą, że znajduje się w tej przyszłości. W konsekwencji zaczyna się proces warunkowania, który uruchamia autonomiczny układ nerwowy, a ten uczy się tworzyć odpowiednie substancje powodujące stres *automatycznie*. W ten właśnie sposób połączenie ciała i umysłu może działać na naszą niekorzyść.

Gdy tak się dzieje, wykazujemy wszystkie trzy elementy efektu placebo. Po pierwsze, rozpoczynamy warunkowanie organizmu, by produkował zastrzyk adrenaliny, abyśmy poczuli przypływ energii. Jeśli skojarzymy jakąś osobę, rzecz lub doświadczenie z konkretnym czasem i miejscem w naszym zewnętrznym środowisku, z naszą mieszanką substancji chemicznych w organizmie, zacznie się proces uwarunkowania ciała do produkcji tych substancji na samą myśl o danym bodźcu. Z czasem będziemy w stanie wpra-

wać organizm w ten stan emocjonalny na samą myśl o *potencjalnym doświadczeniu z kimś i czymś, kiedyś i gdzieś*. Jeśli oczekujemy, że przyszłe wydarzenie będzie miało skutki takie jak wydarzenie z przeszłości, wtedy oczekiwanie na tę przyszłość, połączone z odczuwaniem intensywnych emocji, doprowadzi do zmiany fizjologii. A przypisując znaczenie tym zachowaniom i doświadczeniom, dokładamy do nich świadomą intencję, która sprawi, że nasze ciała zmienią się lub pozostaną niezmienione w stopniu równym naszym oczekiwaniom wobec nas samych i naszej rzeczywistości.

Jednak bez względu na to, czy wierzysz w to, że stres w twoim życiu jest uzasadniony lub ważny, to efekty, jakie ze sobą niesie, nigdy nie są korzystne dla naszego zdrowia. Twoje ciało wierzy, że ucieka przed lwem, stoi nad przepaścią lub walczy ze zgrają kaniwali. Niżej znajduje się kilka przykładów badań naukowych nad efektami stresu na ciało.

Badacze z Uniwersytetu Medycznego w stanie Ohio potwierdzili, że stresujące emocje wywołują reakcje hormonalne i genetyczne, poprzez zmierzenie szybkości gojenia się drobnych ran – które stanowią istotny dowód na aktywność genów²². W grupie 42 par małżeńskich, na ciele każdej osoby wykonano małe rany i potem przez trzy tygodnie monitorowano poziom trzech protein, zwyczajowo biorących udział w leczeniu ran. Pary poproszono, aby przeprowadziły zwykłą rozmowę jako punkt kontrolny dla pozostałych pomiarów. A potem, aby przedyskutowały ich ostatnią kłótnię.

Naukowcy odkryli, że po tym, jak pary wspomniały ostatnie nieporozumienie, ich poziom białek, odpowiadających za gojenie ran, w małym stopniu zmniejszył się (co udowadnia zmniejszenie aktywności genów). Zahamowanie genów było znaczące (zmiana o 40%) u par, których dyskusja przeistoczyła się w poważny konflikt, okraszony sarkastycznymi uwagami, krytyką i zniewagami.

Badanie udowodniło też odwrotny skutek – zmniejszenie stresu i pozytywne emocje zapoczątkowały zmiany epigenetyczne, które po-

prawiły stan ich zdrowia. Dwa kluczowe badania, przeprowadzone na Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine w szpitalu w Bostonie w stanie Massachusetts, skupiły się na efektach medytacji, które znane są ze swojego kojącego i błogiego oddziaływania na ekspresję genów. W pierwszym badaniu, przeprowadzonym w 2008 roku, dwudziestu ochotników przez osiem tygodni brało udział w zajęciach łączących umysł z ciałem (czyli na przykład kilka odmian medytacji, joga czy mantra), które słyną z aktywowania reakcji relaksacyjnej i wprowadzania organizmu w stan głębokiego spoczynku (omówione w rozdziale drugim)²³. Naukowcy przyglądali się również dziewiętnastu osobom, które praktykowały te techniki przez długi czas.

Na koniec badań nowicjusze wykazali zmianę w 1561 genach (874 zwiększyło aktywność poprawiając zdrowie, a 687 obniżyło stres), odnotowano u nich obniżenie ciśnienia, wolniejsze bicie serca i zwolniony oddech. U doświadczonych osób, ekspresję wykazywało 2209 nowych genów. Większość ze zmian genetycznych wykazywała poprawę reakcji ciała na chroniczny stres fizjologiczny.

Drugie badanie, które miało miejsce w 2013 roku, dowiodło, że stymulowanie reakcji relaksacyjnej doprowadziło do zmian w ekspresji genów* już podczas *pierwszej sesji* medytacji, zarówno u nowicjuszy jak i doświadczonych ludzi (choć u osób z doświadczeniem w tych praktykach zmiana była oczywiście większa)²⁴. Geny, których aktywność została zwiększona, to między innymi te, które mają związek z funkcjami odpornościowymi, metabolizmem i wydzielaniem insuliny, podczas gdy geny, których aktywność zmniejszyła się, odpowiedzialne były za stan zapalny i stres.

Badania tego typu podkreślają, jak szybka może być zmiana genów. Właśnie dlatego efekt placebo przynosi rezultaty w przeciągu kilku chwil. Na warsztatach prowadzonych, przeze mnie i moich współpracowników, byłem świadkiem wielu znaczących i nagłych popraw w stanie zdrowia uczestników już po pierwszej

* Wiele skutecznych metod na poprawę stanu zdrowia można znaleźć w publikacji „Uzdrowiająca siła myśli” autorstwa Igora Kudrjawcewa, która jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

sesji medytacji. Zmienili siebie i aktywowali swoje geny jedynie za pomocą własnych myśli (już niedługo i ty o nich przeczytasz).

Kiedy żyjemy w trybie przetrwania, z nieustannie włączoną reakcją stresu, jesteśmy w stanie skupić się tylko na trzech rzeczach: naszym fizycznym ciele (*Czy jestem cały?*), na środowisku (*Gdzie jest bezpiecznie?*) i czasie (*Jak długo będzie nade mną wisieć to niebezpieczeństwo?*). Bezustanne skupienie na tych trzech aspektach sprawia, że jesteśmy mniej uduchowieni, mniej świadomi i mniej rozważni, ponieważ stajemy się zbyt zajęci samym sobą i skupieni na swoim ciele fizycznym, jak i wieloma materialnymi rzeczami (to, co posiadamy, gdzie mieszkamy, jak dużo pieniędzy mamy i tak dalej), a dodatkowo dochodzą problemy, pochodzące z naszego zewnętrznego świata. Rodzi się też w nas obsesja na punkcie czasu – nieustanne przygotowywanie się na najgorsze, bazujące na naszych traumatycznych doświadczeniach z przeszłości – ponieważ nigdy nie mamy wystarczająco dużo czasu i zawsze wszystko zabiera nam za dużo czasu.

Można powiedzieć, że hormony stresu powodują, iż komórki naszego ciała stają się samolubne, aby zapewnić nam przetrwanie, sprawiają, że nasze ego również staje się samolubne – i zmieniamy się w materialistów, którzy definiują swoją rzeczywistość za pomocą zmysłów. Kończy się to tym, że oddzielamy się od nowych możliwości, ponieważ gdy nie potrafimy opuścić stanu chronicznego poczucia zagrożenia, mentalność egocentryczna góruje nad wszystkimi innymi myślami, wzmacniając i podtrzymując jej działanie, co prowadzi do samolubnej, wyrachowanej i zarozumiałej postawy. W końcu „ja” jest definiowane poprzez ciało i środowisko, i czas, w którym żyje.

Jak już przeczytałeś i zrozumiałeś, to ty jesteś czynnikiem, który ma wpływ na kontrolowanie twojej genetyki – za pomocą twoich myśli, wyborów, zachowań, doświadczeń i emocji. Tak jak Dorotka w *Czarnoksiężniku z krainy Oz*, od początku obdarzona wewnętrzną mocą, której tak poszukiwała, choć nie zdawała

sobie z niej sprawy, ty również posiadasz moc, o której wcześniej nie wiedziałeś – klucze, które pozwolą ci uwolnić się z łańcuchów ograniczeń twojej ekspresji genetycznej.



Jak myśli zmieniają umysł i ciało

Teraz już wiesz, że zależnie od tego, czy jest radosna czy stresująca, każda twoja myśl i emocja, a także każde wydarzenie, którego doświadczasz sprawia, że stajesz się epigenetycznym inżynierem swoich komórek. Kontrolujesz swoje przeznaczenie. Rodzi to kolejne pytanie: Jeśli twoje środowisko się zmienia, a ty programujesz nowe geny na nowe sposoby, czy możliwe jest – w oparciu o twoje spostrzeżenia i wierzenie – by zaprogramować geny tak, by były *o krok przed naszym otoczeniem*? Odczucia i emocje są z reguły końcowym produktem doświadczeń, ale czy da się połączyć czystą intencję z emocją, aby dać ciału próbkę przyszłego doświadczenia, zanim ono się nam objawi?

Gdy jesteś szczerze skupiony na intencji, celującej w jakiś przyszły rezultat, możesz sprawić, że twoja wewnętrzna myśl będzie prawdziwsza od zewnętrznego środowiska i w trakcie tego procesu twój mózg nie zauważy różnicy pomiędzy nimi. Wtedy twoje ciało, jako twój wewnętrzny rozum, zacznie odczuwać, że wydarzenie z przyszłości ma miejsce w teraźniejszości. Wyślesz sygnał nowym genom na nowy sposób, by przygotowały się do wyobrazonego przez siebie wydarzenia z przyszłości.

Jeśli będziesz mentalnie ćwiczyć i powtarzać serię nowych wyborów, zachowań i doświadczeń, których pragniesz, odtwarzając

wciąż pożądanym stanem umysłu, to wtedy twój mózg zacznie zmieniać się fizycznie – wprowadzi nowe obwody neuronów, aby myśleć według nowego schematu i spoglądać na twoje wyobrażenie, jak na coś, co już miało miejsce. Będziesz tworzył zmienne epigenetyczne, które doprowadzą do strukturalnych i funkcjonalnych zmian w twoim ciele tylko za pomocą myśli – w taki sam sposób, w jaki ludzie reagują na placebo. Twój mózg i ciało przestaną żyć przeszłością; będą żyć według przyszłości, którą sam stworzyłeś w umyśle.

Jest to możliwe dzięki *próbom mentalnym*. Technika ta polega na zamknięciu oczu i kilkukrotnemu wyobrażeniu sobie danego wydarzenia lub działania oraz mentalnemu przeglądaniu przyszłości, której pragniesz i jednoczesnym przypominaniu sobie, kim już nie chcesz być (stare „ja”), a kim *chcesz* się stać. Ten proces wymaga myślenia o czynnościach z przyszłości, mentalnego planowania twoich wyborów i skupiania swojego umysłu na nowym doświadczeniu.

Omówmy dokładniej ten proces, aby dowiedzieć się, co dokładnie dzieje się podczas próby mentalnej i jak ona działa. Gdy mentalnie powtarzasz wyobrażenie lub marzenie o nowym rezultacie, musisz powtarzać je tak często, aż wreszcie stanie się dla ciebie znajome. Im obszerniejszą wiedzę o upragnionym wydarzeniu i doświadczeniu zaszczyliłeś w swoim mózgu, tym więcej masz zasobów, aby stworzyć lepszy model tego wydarzenia w twojej wyobraźni, a tym samym silniejsza staje się twoja intencja i większe oczekiwania (tak jak było w przypadku pokojówek). „Przypominasz” sobie swoją przyszłość i to jak będzie wyglądać, gdy wreszcie dostaniesz to, czego chcesz. W ten sposób popierasz swoje skupienie silną intencją.

Wtedy umyślnie łączysz swoje myśli i intencje ze wzniosłymi, silnymi emocjami, takimi jak radość czy wdzięczność. (Więcej o tych emocjach wkrótce). Gdy potrafisz przyswoić sobie nową emocję i stajesz się bardziej podekscytowany, twoje ciało kipi od neurochemii, która będzie miała miejsce w przyszłości, tak bardzo

oczekiwanej przez ciebie. Można powiedzieć, że oferujesz swojemu ciału przedsmak tego, co go czeka. Twój mózg i ciało nie odróżnią twoich prawdziwych przeżyć od myślenia o nich – pod względem neurochemicznym są takie same. Wynika z tego, że twoje ciało i mózg uwierzą, że w tej chwili przeżywasz nowe doświadczenie.

Poprzez skupienie się na przyszłym wydarzeniu i nie dopuszczaniu do siebie myśli, które by cię rozpraszały, w ciągu kilku chwil „wyciszasz” wszystkie połączenia nerwowe, związane ze starym „ja” i wyłączasz stare geny, jednocześnie wystrzeliwując i ustanawiając nowe ścieżki sygnałów, które zapoczątkują odpowiednie impulsy aby aktywować nowe geny na nowe sposoby. Dzięki neuroplastyczności omówionej już wcześniej, obwody neuronowe w twoim mózgu przekształcają się i przeorganizują, by odpowiadać wydarzeniom z twoich prób mentalnych. Gdy łączysz nowe myśli i wizualizację z silną, pozytywną emocją, sprawiasz, że twój umysł i ciało współpracują – a ty odkrywasz nowe samopoczucie.

Twój mózg i ciało przestają być zapisem wydarzeń z przeszłości; stają się mapą, która zaprowadzi cię do przyszłości – przyszłości, którą sam stworzyłeś w swoim umyśle. Twoje myśli stały się twoimi przeżyciami, a ty stałeś się własnym placebo.

Krótkie historie o pomysłnych próbach mentalnych

Być może słyszałeś już opowieść o majorze, uwięzionym w obozie koncentracyjnym w Wietnamie, który codziennie o określonej godzinie ćwiczył w myślach grę w golfa – po to, by zająć czymś myśli i nie oszaleć – marząc o wykonaniu idealnego uderzenia, gdy wreszcie zostanie uwolniony i wróci do domu. A może słyszałeś o radzieckim aktywiście na rzecz praw człowieka, Anatolu Szarańskim, znanym później jako Natan Sharansky, który spędził ponad dziewięć lat w więzieniu Związku Radzieckiego po niesłusznym oskarżeniu o szpiegowanie dla Stanów Zjednoczonych w latach siedemdziesią-

tych? Sharansky, który spędził czterysta dni swojego wyroku w małym, ciemnym i wychłodzonym karczerze, zabawiał się w tym czasie wizualizacją gry w szachy – zapamiętując dokładnie ustawienie wszystkich pionków na planszy. Takie czynności pozwoliły Sharansky'emu na zachowanie wielu połączeń nerwowych w mózgu (które w normalnych warunkach potrzebowałyby nieustannej stymulacji, by pozostać w dobrym stanie). Po uwolnieniu emigrował do Izraela, gdzie ostatecznie został członkiem Rady Ministrów. Kiedy w 1996 roku do Izraela przyjechał Gary Kasparov, ówczesny światowy mistrz szachów, by rozegrać mecz szachowy z dwudziestoma pięcioma przeciwnikami jednocześnie, Sharansky'emu udało się go pokonać¹.

Aaron Rodgers, rozgrywający drużyny Green Bay Packers, także stosował mentalną próbę, wyobrażając sobie swoje zagrywki, które później udawało mu się z całą precyzją przenosić na pole gry. W 2011 roku poprowadził do zwycięstwa Packersów podczas Super Bowl, kiedy to w spotkaniu barażowym wygrali 48 do 21 z Atlanta Falcons, a Rodgers z sukcesem przeprowadził 31 z 36 podań (czyli 86,1%), co było piątym najlepszym wynikiem procentowym w sezonie.

„W szóstej klasie trener mówił nam o tym, jak ważna jest wizualizacja”, powiedział Rodgers dziennikarzowi sportowemu „USA Today”². „Gdy jestem na spotkaniu, oglądam film lub leżę w łóżku przed snem, wyobrażam sobie w głowie zagrywki. Większość z tych, które wykonałem w trakcie meczu, zostały przeze mnie wcześniej przemyślane”. Rodgersowi udało się też uniknąć trzech potencjalnych quarterback sack*, a rozgrywki później komentował słowami: „Większość z nich najpierw sobie wyobraziłem, zanim wziąłem udział w grze”.

Mnóstwo innych zawodowych sportowców wykorzystuje metodę próby mentalnej, aby uzyskać oszałamiające efekty. Zaliczają się do nich między innymi golfista Tiger Woods, gwiazdy koszykówki Michael Jordan, Larry Bird i Jerry West a także miotacz

*Sytuacja, w której rozgrywający drużyny atakującej zostaje powalony na ziemię przez przeciwnika, zanim wykona podanie piłki do przodu (przyp. tłum.).

Roy Halladay. Wybitny golfista Jack Niclaus w swojej książce *Golf My Way* napisał:

„Nigdy nie wykonuję uderzenia, nawet na treningach, bez wyraźnego, skupionego obrazu w mojej głowie. Przypomina to film w kolorze. Najpierw *widzę*, gdzie chcę, aby piłka trafiła, wyobrażam sobie jej biel, spokojnie osiadłą na fragmencie soczystej trawy. Potem scena się zmienia, *widzę* jak piłka leci w to miejsce: przebyłą odległość, trajektorię i kształt, a nawet to, jak się zachowuje podczas lądowania. Później następuje przyciemnienie, a potem pojawia się scena, która pokazuje, jaki zamach muszę wykonać, aby urzeczywistnić poprzednie sceny. Dopiero po tym prywatnym pokazie hollywoodzkiego kina wybieram kij i podchodzę do piłki”³.

Patrząc na te przykłady (a jest ich o wiele, wiele więcej), widzimy mnóstwo dowodów potwierdzających, że próba mentalna jest niezwykle efektywna, aby przyswoić sobie fizyczną zdolność, wykorzystując minimum treningów fizycznych.

Muszę wspomnieć o jeszcze jednym przykładzie, tym razem o niezwyklej historii, jaką Jim Carrey opowiedział o swoim pierwszym pobycie w Los Angeles, gdy pod koniec lat osiemdziesiątych jako początkujący aktor szukał pracy. Na kartce papieru napisał kilkudzianową afirmację o poznaniu właściwych ludzi, zdobyciu odpowiednich ról i pracy we właściwym filmie z odpowiednią obsadą i zdobyciu sukcesu, i przyczynieniu się do czegoś wartościowego, co może zmienić świat.

Każdej nocy jeździł Mulholland Drive do Hollywood Hills, gdzie, rozsiadając się wygodnie w swoim kabriolecie, spoglądał w gwiazdy. Powtarzał napisany przez siebie akapit, zachowując go w pamięci, wyobrażając sobie, że jego treść mówi o czymś, co właśnie się dzieje. I nie odjeżdżał z tamtego miejsca, dopóki nie poczuł, że naprawdę jest tą osobą, którą sobie wyobrażał. Wypisał nawet sobie czek na dziesięć milionów dolarów, wpisując na nim

„za usługi aktorskie” i wystawiając datę „Święto Dziękczynienia 1995”. Latami nosił ten czek w swoim portfelu.

W końcu, w 1994 roku, ukazały się trzy filmy z jego udziałem, które sprawiły, że stał się gwiazdą. Pierwszy, „Ace Ventura: Psi detektyw”, pojawił się w lutym, w lipcu ukazała się „Maska”. Za trzeci wypuszczony film „Głupi i głupszy”, Carrey dostał dokładnie dziesięć milionów dolarów. Stworzył dla siebie *dokładnie* to, co przewidywał.

To, co wszyscy ci ludzie mają ze sobą wspólnego, to fakt, że eliminowali środowisko zewnętrzne, byli ponad swoim ciałem i czasem, a dzięki temu mogli stworzyć znaczące zmiany neurologiczne. Gdy prezentowali się światu, byli już w stanie połączyć swoje ciało z umysłem, by pracowały wspólnie, a one przeniosły do rzeczywistego świata to, co istniało najpierw w królestwie ich wyobraźni.

Potwierdzają to też badania naukowe. Eksperymenty nad próbami mentalnymi udowadniają, że jeśli skoncentrujesz się na określonej części swojego ciała, a twoje myśli będą stymulować ten obszar przez odpowiadającą mu część mózgu⁴ i będziesz ten zabieg powtarzał, to nastąpią fizyczne zmiany w tej części mózgu. To ma sens, ponieważ jeśli skupiasz swoją świadomość na tym samym miejscu, wysyłasz i ustalasz ścieżki sygnałów neuronowych. W rezultacie budujesz stabilniejsze mapy mózgu na danym obszarze.

W badaniu przeprowadzonym na Harvardzie, grupa ludzi, którzy nigdy wcześniej nie grali na pianinie, mentalnie wykonywała proste ćwiczenie z udziałem pięciu palców, przez pięć dni po 2 godziny dziennie, a w ich mózgach odnotowano takie same zmiany jak u tych, którzy wykonywali to ćwiczenie fizycznie⁵. Obszar mózgu, odpowiadający za ruch palców, drastycznie wzrósł, co sprawiło, że ich mózgi wyglądały tak, jakby rzeczywiście doświadczyły tego, co tylko sobie wyobrażali. Udało im się zainstalować neurologiczny dysk twardy (nowe obwody) i oprogramowanie (nowe programy), tworząc w ten sposób nowe mapy mózgu za pomocą myśli.

W innym eksperymencie, trwającym dwanaście tygodni, część trzydziestoosobowej grupy ćwiczyła swój mały palec, podczas gdy reszta tylko wyobrażała sobie wykonywanie tych samych ćwiczeń. U osób, które wykonywały ćwiczenie fizyczne, zauważono wzrost sprawności małego palca o 53%, a w grupie, która tylko wyobrażała sobie wzmacnianie palców – o 35%⁶. Ich ciała zmieniły się, sprawiając wrażenie, że rzeczywiście wykonywały ćwiczenia fizyczne w realnym świecie – mimo że wykonywały je tylko w umyśle. Ich umysły wpłynęły na ciało.

W podobnym badaniu poproszono dziesięciu ochotników, by wyobrażali sobie 5 razy w tygodniu, że naprężają biceps wybranej ręki tak mocno, jak potrafią. Badacze zapisywali wyniki aktywności mózgu badanych podczas sesji i mierzyli siłę ich mięśni co dwa tygodnie. Osoby, które tylko wyobrażały sobie naprężanie mięśni, zwiększyły ich siłę o 13,5% w zaledwie kilka tygodni, a zmiana ta zachowała się jeszcze przez trzy miesiące po tym, jak przestały trenować⁷. Ich ciała zareagowały na nowy umysł.

Ostatnim przykładem jest badanie z Francji, porównujące badanych, którzy podnosili ciężary z tymi, którzy tylko wyobrażali sobie podnoszenie ciężarów o różnej wadze. Osoby, wyobrażające sobie podnoszenie cięższych hantli, aktywowały swoje mięśnie w większym stopniu, niż te, które wizualizowały podnoszenie mniejszych⁸. We wszystkich trzech badaniach ochotnikom udało się wymiennie zwiększyć siłę swojego ciała *jedynie za pomocą myśli*.

Być może zastanawiasz się właśnie, czy odbyły się już badania, które sprawdzały jak działa *cała* sekwencja – nie tylko wyobrażanie sobie tego, co chcemy stworzyć, ale też połączenie wyobrażeń z silnymi emocjami. I tak, odbyły się. Już niedługo o nich przeczytasz.

Sygnalizowanie nowych genów ciała o nowym umyśle

Aby lepiej zrozumieć, dlaczego próby mentalne działają, musimy spojrzeć na kilka aspektów anatomii mózgu i dodać do tego trochę

wiadomości o neurochemii. Zacznijmy od wyjaśnienia, że twój *płat czołowy*, który znajduje się tuż za twoim czołem, jest twoim centrum kreatywności. To część mózgu, która uczy się nowych rzeczy, marzy o nowych możliwościach, podejmuje świadome decyzje, ustala twoje intencje i tak dalej. Można powiedzieć, że to twój dyrektor generalny, ale mówiąc do rzeczy: płat czołowy pozwala ci obserwować to, kim jesteś i oceniać to, co robisz i co odczuwasz. To dom twojej świadomości. Jest niezwykle istotny, ponieważ gdy stajesz się świadomy swoich myśli, jesteś też w stanie lepiej nimi pokierować.

W trakcie ćwiczenia prób mentalnych i prawdziwego skupienia na rezultacie, który chcesz osiągnąć, płat czołowy jest twoim sprzymierzeńcem, bo wycisza bodźce, pochodzące ze świata zewnętrznego, dzięki czemu mniej rozpraszają cię bodźce, które pochodzą od twoich pięciu zmysłów. Obrazowanie mózgu pozwala na stwierdzenie, że w stanach wysokiego skupienia, takich jak podczas prób mentalnych, zanika percepcja czasu i przestrzeni⁹. Dzieje się tak, ponieważ twój płat czołowy redukuje nakłady odczuć zmysłowych (które pozwalają ci „poczuć” twoje ciało w przestrzeni), sygnały dotyczące motoryki (odpowiedzialne za ruch) i twoje centrum skojarzeń (gdzie znajdują się myśli na temat twojej tożsamości i tego kim jesteś), a także aktywność neuronów w płacie ciemieniowym (miejsca, które przetwarza postrzeganie czasu). Mogąc wznieść się ponad swoje środowisko i ponad swoje ciało, a nawet – ponad czas, będziesz mógł sprawić, że twoje myśli staną się bardziej realne.

W chwili, z którą wyobrażasz sobie nową przyszłość, myślisz o nowej możliwości i zaczynasz zadawać sobie określone pytania – na przykład: „Jak by to było, gdybym żył bez bólu i ograniczeń?” – twój płat czołowy porywa tę myśl. W ciągu kilku sekund tworzy jednocześnie *intencję*, by być zdrowym (a więc możesz skryzalizować cel, który chcesz osiągnąć i wydarzenia, których chcesz uniknąć) i *mentalny obraz* bycia zdrowym, abyś był w stanie wyobrazić sobie, jak to jest.

Jako dyrektor generalny, twój płat czołowy łączy się ze wszystkimi innymi częściami mózgu. Zaczyna wybierać połączenia neuronów, by stworzyć nowy stan umysłu w odpowiedzi na twoje wyobrażenia. Można powiedzieć, że jest jak dyrygent orkiestry, który ucisza stare schematy (funkcja przycinania w neuroplastyce) i wybiera nowe sieci neuronów z innych obszarów mózgu, wiążąc je razem, by stworzyć nowy poziom umysłu, który odzwierciedli to, co sobie wyobrażasz. To twój płat czołowy zmienia twój umysł – czyli sprawia, że mózg pracuje według nowych sekwencji, wzorów i kombinacji. Gdy już płat czołowy może wybrać inną ścieżkę i sieć neuronów, i płynnie razem je włączyć by przenieść umysł na inny poziom, stwarza on obraz lub wewnętrzną reprezentację, która pojawi się przed oczami twojego umysłu, lub inaczej mówiąc – w twoim płacie czołowym.

Teraz przejdźmy do zagadnienia neurochemii. Jeśli twój płat czołowy dyryguje wystarczającą ilością sieci neuronowych, by wysyłały jednogłośnie sygnały, gdy skupiasz się na swojej przejrzywej intencji, nadejdzie chwila, w której myśl stanie się dla umysłu doświadczeniem – będzie to miało miejsce, gdy twoja wewnętrzna rzeczywistość będzie prawdziwsza od twojej zewnętrznej rzeczywistości. Kiedy myśl staje się odbytym doświadczeniem, zaczniesz odczuwać emocje zgodne z tymi, jakie odczułybyś, gdyby to wydarzenie miało miejsce na jawie (pamiętaj, że emocje to biochemiczny zapis twoich doświadczeń). Twój mózg wytworzy odpowiedni rodzaj przekaźnika chemicznego – neuropeptyd – i wyśle go do komórek twojego ciała. Neuropeptyd będzie szukać w różnych komórkach odpowiedniego receptora stacji, w której może zadokować, aby mógł dostarczyć wiadomość układowi hormonalnemu twojego ciała i na koniec – komórkom DNA – a kiedy one otrzymają tę wiadomość uznają, że wydarzenie miało miejsce.

Kiedy DNA komórki otrzyma nową informację z neuropeptydu, odpowie na nią poprzez włączenie (zwiększenie aktywności)

niektórych genów i wyłączenie (zmniejszenie aktywności) innych, aby podtrzymać twój nowo osiągnięty stan. Pomyśl o zwiększaniu i zmniejszeniu aktywności jak o palnikach, które można podkręcić, by rozpały się mocniej i jaśniej, lub przykręcić, by stały się słabsze i ciemniejsze. Kiedy gen zapala się, jest uaktywniany by stworzyć proteinę. Kiedy się wyłącza, staje się dezaktywowany i jest przygaszony i słabszy – i nie produkuje aż tylu białek. Efekty tych działań widoczne są w zmianach fizycznych, które zachodzą w naszym ciele. Spójrz na ryciny 5.1 A i 5.1 B. Pomogą ci prześledzić cały proces, jaki zmienia ciało za pomocą myśli.

ZMIANA CIAŁA ZA POMOCĄ MYŚLI



RYC. 5.1 A

UZDROWIENIE ZA POMOCĄ MYŚLI



RYC. 5.1B

Na rycinie 5.1 A pokazany jest diagram sekwencji wydarzeń, które mają kolejno miejsce w naszym procesie. Myśli, poprzez kaskadę kolejnych mechanizmów i reakcji chemicznych, zmieniają ciało. Wynika z tego, że nowe myśli mogą stworzyć nowy umysł poprzez aktywację nowych sieci neuronowych, tworząc tym zdrowsze neuropeptydy i hormony (które wysyłają komórkom sygnał w nieznanym dotąd sposób i epigenetycznie aktywują nowe geny by stworzyły nowe proteiny), a jeśli ekspresja protein jest ekspresją życia i staje się równa zdrowiu całego ciała, to rycina 5.1 B ilustruje w skrócie proces uzdrowienia organizmu poprzez myśli.

Komórki macierzyste: nasz potężny zbiornik potencjału

Komórki macierzyste są kolejnym elementem, potrzebnym do zrozumienia całej układanki. Są przynajmniej częściowo odpowiedzialne za to, jak pozornie niemożliwe staje się możliwe. Oficjalnie są to niezróżnicowane komórki biologiczne, które dopiero z czasem stają się wyspecjalizowane. Są surowym potencjałem. Są jak czysta karta, która dopiero po jej aktywowaniu zmienia się w taki rodzaj komórki, jakiego akurat potrzebuje ciało – wliczając w to komórki mięśni, kości, skóry, białe krwinki, a także komórki mózgu – gdy trzeba zastąpić lub naprawić uszkodzone elementy błon, organów czy układów organizmu. Można je porównać do lodów wodnych, które na początku są tylko bryłką lodu, zanim zostaną zmieszane z wybranym syropem owocowym; lub też do kawałka gliny, który czeka, aż koło garncarskie i ręce człowieka nadadzą mu kształt; albo do srebrnej

taśmy, którą w jednej chwili możesz naprawić cieknący kran, a w drugiej użyć jej jako ekstrawagancki dodatek do studniówkowej kreacji.

Oto, jak działają komórki macierzyste: gdy zatniesz się w palec, twoje ciało musi naprawić uszkodzoną skórę. Miejscowy uraz fizyczny wysyła o tym sygnał twoim genom spoza komórki. Gen włącza się i tworzy odpowiednie białko, które następnie instruuje komórki macierzyste do przeistoczenia się w zdrową, poprawnie funkcjonującą komórkę skóry. Sygnał o doświadczonym urazie jest informacją potrzebną komórkom macierzystym, by wyspecjalizowały się jako komórki skórne. Miliony procesów takich jak te zachodzą nieustannie w naszym ciele. Leczenie, które związane jest z tego typu ekspresją genów, zostało udokumentowane w wątrobie, mięśniach, skórze, jelitach, szpiku kostnym, a nawet mózgu i sercu¹⁰.

W badaniu skupionym nad leczeniem ran, w którym osoba badana była pod wpływem silnych, negatywnych emocji, takich jak gniew, komórki macierzyste nie dostawały jasnej informacji. Kiedy w sygnale jest zakłócenie, tak jak czasem dzieje się z sygnałem radiowym, komórka nie odbiera odpowiedniej stymulacji, by w spójny sposób zmienić się w potrzebną komórkę. Jak już wiesz po przeczytaniu fragmentu o życiu z włączonym trybem przetrwania, leczenie w takich chwilach zajmie więcej czasu, ponieważ większość energii ciała jest zajęta radzeniem sobie z gniewem i jego chemicznymi skutkami. Nie ma więc ona czasu na tworzenie, rozrost i odżywienie – ponieważ czuje, że pracuje w trybie awaryjnym.

Tak więc, kiedy działa efekt placebo, twój umysł pracuje na odpowiednim poziomie, mając wyrazistą intencję i łączy ją z odżywieniem, wzniosłymi emocjami i właściwym sygnałem, które dociera do DNA komórki. Wiadomość nie tylko będzie miała wpływ na produkcję zdrowych protein dla wprowadzenia lepszych struktur i funkcji potrzebnymi organizmowi, ale także stwo-

rzy nowe, zdrowe komórki z nieaktywnych dotąd komórek macierzystych, które czekają na aktywację odpowiednim sygnałem.

Jeśli grasz czasem w Monopoly, możesz porównać komórki macierzyste do karty „wyjdź bezpłatnie z więzienia” – ponieważ po aktywacji gwarantują one nowy, świeży start. Działanie tych komórek pomogą ci zrozumieć przypadki placebo, w których przynajmniej połowa badanych poczuła poprawę po udawanej operacji kolana czy założenia bapjasów (patrz: rozdział 1).

Jak intencje i wznioste emocje zmieniają naszą biologię

Wspomnieliśmy już o emocjach i o tym, że odgrywają one znaczącą rolę w leczeniu naszego organizmu, ale przyjrzyjmy się dokładniej temu zagadnieniu. Jeśli nowe myśli, skupione podczas mentalnej próby, połączymy ze *wzniostą reakcją emocjonalną*, to tak, jakbyśmy podkreślali moc naszych wysiłków, ponieważ takie emocje pozwalają nam dokonywać zmian epigenetycznych znacznie szybciej. Nie *potrzebujemy* elementu emocjonalnego; przecież badani, którzy mieli wzmacniać swoje mięśnie myślami o podnoszeniu ciężarów, nie potrzebowali jakiegoś błogostanu by zmienić swoje geny. A jednak inspirowali swoje ciało poprzez wyobrażenie, z każdym mentalnym dźwignięciem ciężarów, mówiąc sobie: „Mocniej! Dasz radę! Dalej!”. Nieprzerwana emocja była energetycznym katalizatorem, który prawdziwie przyspieszył proces¹¹. Utrzymanie stanu takich intensywnych emocji daje nam radykalnie lepsze rezultaty w znacznie krótszym czasie – bardzo podobne do reakcji, jaką można zaobserwować u osób, które pozytywnie zareagowały na placebo.

Pamiętasz badanie o śmiechu z rozdziału drugiego? Japońscy naukowcy odkryli, że oglądanie godziny komedii dziennie wykazuje zwiększenie aktywności 39 genów, z których 14 miało związek z komórkami odpornościowymi NK. Kilka innych testów wykazało zwiększenie różnych przeciwciał, po tym jak badani obejrzelili

zabawne filmy¹². Badania przeprowadzone w Chapel Hill, na Uniwersytecie stanowym Karoliny Północnej ukazały, że wzrost pozytywnych emocji skutkowało pogłębieniem *niemiarowości zatokowej*, która jest wyznacznikiem stanu *nerwu błędnego*, niezwykle istotnego elementu w regulacji działania autonomicznego układu nerwowego i homeostazy¹³. W eksperymencie japońskich naukowców, którzy przez pięć minut dziennie, przez pięć następných dni łaskotali młode szczury w celu pobudzenia pozytywnych emocji, okazało się, że mózgi tych zwierząt stworzyły nowe neurony¹⁴.

W każdym z tych przypadków silne pozytywne emocje pomogły zapoczątkować prawdziwe fizyczne zmiany, które korzystnie wpływają na zdrowie. Pozytywne emocje sprawiają, że ciało i mózg rozkwitają.

Przyjrzyj się scenariuszowi większości testów placebo: z chwilą, gdy ktoś zaczyna mieć wyrazistą intencję zmiany przyszłości (pragnie żyć bez bólu lub choroby), a potem łączy to z wysokimi emocjami (nadzieja, podekscytowanie, oczekiwanie życia bez bólu i schorzeń), jego ciało przestaje żyć przeszłością. Zaczyna żyć nową przyszłością, ponieważ, jak już się przekonaliśmy, organizm nie odczuwa różnicy między emocją stworzoną przez autentyczne wydarzenia a tą zapoczątkowaną przez myśl. Tak więc te wzniesłe stany emocjonalne w odpowiedzi na nową myśl stają się ważnym składnikiem tego procesu, ponieważ są nową informacją, pochodzącą spoza komórki – a dla organizmu nie ma różnicy między doświadczeniem z zewnętrznego czy wewnętrznego świata.

Pamiętasz pana Wrighta z rozdziału pierwszego? Niezwykle się podekscytował, gdy pomyślał, że przyjmie nowy, silny lek, o którym wcześniej słyszał i który, jak wierzył, miał moc go uleczyć. Był tak podniecony, że bezustannie nagabywał lekarza, by pozwolił mu poddać się tej kuracji. Gdy już to się stało, pacjent nie miał pojęcia, że substancja była obojętna. Jednak dlatego, że mózg nie widział różnicy pomiędzy mentalnym obrazem dobre-

go stanu zdrowia naładowanego wzniosłymi emocjami a autentycznym posiadaniem dobrego zdrowia, jego ciało odpowiedziało w taki sposób, jak gdyby to, co sobie wyobraził, już miało miejsce. Jego umysł i ciało działały razem, aby zaznaczyć nowe geny na nowe sposoby, a *to*, w przeciwieństwie do „nowego, silnego leku”, który przyjmował, sprawiło, że jego guzy zmniejszyły się i poprawił się jego stan.

Pan Wright dowiedział się, że testy tego leku potwierdziły jego nieskuteczność, a on wrócił do myślenia starymi schematami i starymi emocjami – do swojego starego oprogramowania – a wtedy, i nic w tym dziwnego, nastąpił nawrót choroby. Jego samopoczucie uległo zmianie. Jednak kiedy jego lekarze oznajmili, że mogą dla niego sprowadzić ulepszoną wersję leku, którego działanie zostało sprawdzone, znów pojawiła się ekscytacja i podniecenie. Naprawdę wierzył, że nowa wersja leku może mu pomóc, ponieważ na własne oczy widział, że i stara mu pomogła (a przynajmniej tak mu się wydawało).

Oczywiście, gdy tylko odrodził w sobie intencję zdrowia i zaczął znów myśleć o możliwościach, jego mózg wrócił do wysyłania sygnałów i tworzenia nowych połączeń nerwowych, tworząc nowy umysł. Jego ekscytacja i nadzieja wróciły, a te emocje pobudziły produkcję substancji chemicznych w jego ciele, które wspierały nowy sposób myślenia. Po raz kolejny jego ciało nie zauważyło różnicy pomiędzy myślami o dobrym samopoczuciu, a autentycznym *poczuciem odnowienia*. I ponownie, jego mózg i ciało zareagowały tak, jakby jego wyobrażenia stały się prawdą – wszystkie guzy zniknęły.

A kiedy przeczytał w gazecie, że „cudowny lek” był tylko częścią przekreślenia, powrócił do swojego starego myślenia i starych emocji po raz ostatni – pozwolił swojej starej osobowości wraz z guzami powrócić. Cudownego leku nigdy nie było. To *on* był cudem. I nie było tu żadnego placebo – *on* nim był.

Logiczne jest więc założenie, że nie powinniśmy koncentrować się wyłącznie na unikaniu negatywnych emocji, takich jak lęk czy gniew, ale też świadomie pielęgnować w nas serdeczne, pozytywne emocje, takie jak wdzięczność, radość, ekscytacja, entuzjazm, fascynacja, zachwyt, inspiracja, podziw, zaufanie, docenienie, dobroć, współczucie i poczucie siły – by dodać sobie przewagi w maksymalizacji naszego zdrowia.

Badania udowadniają, że odczuwanie pozytywnych, wylewnych emocji, takich jak życzliwość czy współczucie – emocji, z którymi się rodzimy – sprawia, że nasze ciało uwalnia neuropeptyd (*oksytocynę*), która w naturalny sposób zamyka receptory *ciała migdałowatego*, części mózgu, wywołującej w nas uczucie strachu i lęku¹⁵. Eliminując lęk, możemy okazywać więcej zaufania, przebaczać i kochać. Z samolubnych stajemy się bezinteresowni. A kiedy wcielamy w życie ten nowy stan, nasze neuroobwody otwierają drzwi niezliczonym możliwościom, o których wcześniej nawet nie śniliśmy, ponieważ dotychczas całą energię wykorzystywaliśmy wyłącznie na przetrwanie.

Naukowcy znajdują w ciele obszary – takie jak jelita, układ immunologiczny, wątroba, serce i wiele innych organów – które mają receptory oksytocyny. Są więc bardzo podatne na właściwości lecznicze oksytocyny, takie jak zwiększenie ilości naczyń krwionośnych serca¹⁶, pobudzenie funkcji odpornościowych¹⁷, poprawę perystaltyki jelit¹⁸ i utrzymywanie prawidłowego poziomu cukru we krwi¹⁹.

Wróćmy na chwilę do próby mentalnej. Pamiętasz dlaczego płat czołowy jest naszym sprzymierzeńcem? Jak już pisałem, pomaga on nam „odłączyć się” od ciała, środowiska i czasu – trzech czynników, na których skupiają się ludzie żyjący w trybie przetrwania. Pomaga nam obejść stan naszej świadomości i dotrzeć do miejsca, w którym jesteśmy pozbawieni ego.

W tym nowym stanie, gdy wyobrażamy sobie to, czego pragniemy, nasze serca stają się otwarte, a pozytywne emocje nas przepelniają, aby pętla odczuwania tego, co myślimy i myślenia o tym, co odczuwamy, działała na naszą korzyść. Samolubny stan umysłu, w którym znajdowaliśmy się w trybie przetrwania już nie istnieje, ponieważ cała energia, która dotąd była ukierunkowana na zapewnienie przetrwania, została uwolniona i może być wykorzystana do tworzenia. To trochę tak, jakby ktoś zapłacił za nasz czynsz albo ratę kredytu, a my dzięki temu mamy trochę oszczędności, które możemy inaczej wykorzystać.

Teraz, gdy już wiemy dlaczego tak się dzieje, posiadamy wyraźny obraz intencji nowej przyszłości; łącząc ją ze stanem wzniosłej, wylewnej emocji, powtarzamy ten proces tak długo, aż stworzymy nowy umysł i nowe samopoczucie, a nasze myśli będą wydawać się prawdziwsze od poprzedniego, ograniczonego spojrzenia na rzeczywistość. Nareszcie stajemy się wolni. A gdy wreszcie prawdziwie przeżyjemy tę emocję, możemy z większą łatwością zakochać się w nowej możliwości, którą dla siebie przewidujemy.

Dyrygent orkiestry (płat czołowy) czuje się jak dziecko w sklepie ze słodyczami – z podekscytowaniem i radością przegląda wszystkie możliwości stworzenia nowych połączeń nerwowych, które zwiążą w formie nowych sieci neuronowych. Gdy dyrygent odłącza nas od starego samopoczucia i włącza obwody nowego samopoczucia, nasze substancje neurochemiczne zaczynają dostarczać nowe wiadomości naszym komórkom, gotowym by poczynić epigenetyczne zmiany, które wyślą nowe sygnały nowym genom w nowy, potężny sposób – a ponieważ zintegrowaliśmy ten proces ze wzniosłą emocją by sprawić wrażenie, że wydarzenie już miało miejsce, sygnalizujemy genom, że *wyprzedziliśmy środowisko*. Już nie czekamy na zmiany ani na nie nie liczymy – *my jesteśmy zmianą*.

Z powrotem do klasztoru

Powróćmy jeszcze do badania z początku ostatniego rozdziału, o mężczyznach, którzy udawali, że są młodszy niż w rzeczywistości i rzeczywiście odmłodnieli fizycznie. Zagadka, jak to zrobili, została rozwikłana.

Gdy przyjechali do klasztoru, uciekli od znanego im życia. Nic ze środowiska zewnętrznego nie przypominało im, kim są, że są. Zaczęli swój wyjazd od jasno określonej intencji: udawać, że są znów młodzi (używając próby mentalnej i fizycznej, ponieważ obie zmieniają ciało i mózg) i robić to możliwie najprawdziej. Gdy oglądali filmy, czytali gazety i słuchali audycji radiowych, stworzonych 22 lata wcześniej, mogli bez przeszkód współczesnego świata porzucić rzeczywistość bycia siedemdziesięcio- lub osiemdziesięcioletkiem.

Zaczęli żyć tak, jakby znów byli młodzi. Doświadczali nowych myśli i uczuć, związanych z byciem młodym, co sprawiło, że ich mózgi używały ścieżek impulsów, nowych sekwencji, nowych wzorów i nowych kombinacji – z których część nie była używana od 22 lat. Ponieważ wszystko wokół tych mężczyzn, podobnie jak ich pełne podekscytowania wyobrażenia, radośnie wspierały ich w przeświadczeniu, że to, czego doświadczają jest prawdziwe, a ich mózgi nie były w stanie rozróżnić *bycia* od *udawania* o 22 lata młodszy. Tak więc mężczyźni w przeciągu kilku dni byli znów zdolni do wysyłania sygnałów, odpowiadających temu, kim czuli, że są.

W tym celu ich ciała produkowały neuropeptydy, dopasowane do ich nowych emocji, a kiedy te neuropeptydy zostały uwolnione, wysłały one nowe wiadomości do komórek ich ciał. Gdy odpowiednie komórki dopuściły do siebie chemiczne przekaźniki, wprowadziły je prosto do DNA wewnątrz każdej komórki. Gdy tam dotarły, nowe białka zostały stworzone, a one poszukiwały nowych genów, zgodnych z informacją, którą zawierały. Gdy odnalazły to, czego szukały, proteiny odpakowały DNA, włączyły

gen, który czekał w kolejce i uruchomiły zmiany epigenetyczne. Zmiany te doprowadziły do produkcji nowych protein, które przypominały białka, znajdujące się w ciałach mężczyzn 22 lata wcześniej. Gdyby ich ciała nie zawierały wszystkich części, niezbędnych do stworzenia określonych zmian epigenetycznych, to epigenom zwyczajnie wezwałby na pomoc komórki macierzyste, by dostarczyły wszystkiego, czego potrzebuje.

Nastąpiła cała seria fizycznych popraw wraz z kolejnymi zmianami epigenetycznymi, które zmieniały i włączały nowe geny, aż w końcu klasztor opuścili mężczyźni skaczący z radości, którzy nie byli już tymi samymi, co osoby przekraczające próg zaledwie tydzień wcześniej.

Skoro ten proces zadziałał u nich, zapewniam, że zadziała i u ciebie. Jaką przyszłość *wybierasz* i kim *udajesz*, że jesteś (lub nie jesteś)? *Czy to może być aż tak proste?*



Podatność na sugestie

Trzydziestosześcioletni Ivan Santiago wraz z grupką paparazzich czekał cierpliwie przed wejściem do czterogwiazdkowego hotelu w dzielnicy Lower East Side, w Nowym Jorku. Oczekiwali wyjścia zagranicznego dygnitarza, który miał właśnie opuścić hotel i wskoczyć do jednej ze swoich czarnych limuzyn typu SUV, która już na niego czekała. Jednak Santiago nie trzymał w dłoniach aparatu jak pozostali mężczyźni. W jednej dłoni miał czerwony plecak, a drugą trzymał ukryty w nim pistolet z tłumikiem. Santiago, oficer służby więziennej, podobny trochę do Vina Diesela ze względu na łysą głowę i postawną budowę, wiedział to i owo o zabójczych broniach. Nigdy nie był zmuszony do użycia broni na służbie, ale dziś był gotów do strzału.

Kilka chwil wcześniej Santiago wracał do domu, nie myśląc nawet o broniach, plecakach i zagranicznych dygnitarzach, ani tym bardziej o zamachu. Jednak doszło do tego, że jednak stał przed hotelem, trzymając palec na spuście, marszcząc brwi w srogim grymasie i tylko sekundy dzieliły go stania się mordercą. Drzwi hotelu otworzyły się i wyszedł przez nie jego cel – mężczyzna w wykrochmalonej białej koszuli, okularach przeciwsłonecznych, niosący skórzaną aktówkę. Zrobił zaledwie trzy kroki w stronę limuzyny, zanim Santiago wyciągnął broń z plecaka

i strzelił do niego trzykrotnie. Cel upadł na chodnik, nieruchomy, z koszulą, na której rozlewała się plama krwi.

Kilka sekund później znikąd pojawił się mężczyzna o imieniu Tom Silver i kładąc na ramieniu Santiago jedną rękę, a drugą na czole powiedział: „Gdy doliczę do pięciu, powiem «jesteś wypoczęty». Otworzysz oczy i obudzisz się. Raz, dwa, trzy, cztery, pięć! Jesteś wypoczęty!”

Santiago został zahipnotyzowany, aby zastrzelił obcą sobie osobę (która w rzeczywistości była kaskaderem), używając do tego nieszkodliwego pistoletu ASG na potrzeby eksperymentu sprawdzającego teorię: czy użycie hipnozy może posłużyć do zmiany dobrej, przestrzegającej prawa osoby w bezlitosnego zabójcę?¹

Zza przyciemnianych szyb limuzyny całą scenę obserwowali dr Cynthia Meyersburg (specjalizująca się później w eksperymentalnej psychopatologii), dr Mary Stokes (neurobiolog z Oxfordu, prowadząca badania nad reakcją neuronów podczas podejmowania decyzji) i dr Jeffery Kieliszewski (psycholog kryminalistyczny z Human Resource Associates z Grand Rapids, w stanie Michigan, pracujący w więzieniach o zaostzonych środkach bezpieczeństwa i szpitalach dla umysłowo chorych, w których przebywali kryminaliści).

Dzień wcześniej badacze rozpoczęli eksperyment w grupie 185 ochotników. Silver (dyplomowany hipnoterapeuta i ekspert w sprawach hipnozy kryminalistycznej, który kiedyś pomógł Departamentowi Obrony Tajwanu, gdy przyczynił się do ujawnienia handlu bronią, wartego 2,4 miliarda dolarów) prześwietlił wszystkich 185 uczestników eksperymentu by stwierdzić, jak bardzo są podatni na hipnozę. Tylko 5 do 10% populacji uważa się za wysoce podatną na hipnozę. W grupie testowej szesnastu ochotników przebyło musztrę i zostało poddanych ocenie psychologicznej w celu eliminacji tych, którzy mogliby ucieść psychicznie podczas eksperymentu. Jedenastu z nich przeszło do kolejnego testu, który oceniał, czy pod wpływem hipnozy byłiby w stanie odrzucić

głęboko zakorzenione normy społeczne; miało to pokazać, który z nich jest najbardziej podatny na sugestie.

Podzieleni na mniejsze grupy, badani zostali zabrani na lunch do dosyć zatłoczonej restauracji, nieświadomi tego, że zostali wcześniej zahipnotyzowani, by wierzyć, że gdy tylko usiądą, ich krzesła staną się niezwykle gorące, tak bardzo, że będą musieli rozebrać się do bielizny – w miejscu publicznym. Wszyscy uczestnicy w mniejszym lub większym stopniu podążali za instrukcjami, ale badacze odrzucili siedmiu, którzy wydawali się robić to co inni, nie odczuwając uczucia gorąca na sobie, lub sprawiających wrażenie niezbyt podatnych na sugestię, żeby w pełni poddać się hipnozie. Pozostali rozebrali się do bielizny w ciągu kilku sekund; naprawdę *mysleli*, że ich krzesła są niesamowicie gorące.

Czterech badanych przeszło do kolejnego etapu, podczas którego nie dało się oszukiwać. Mieli za zadanie wejść do głębokiej, metalowej wanny wypełnioną wodą o temperaturze zaledwie 2°C (niewiele ponad temperaturę zamarzania wody!). Każdy po kolei był podłączany do urządzeń monitorujących ich bicie serca, częstotliwość oddechu i puls, a kamera termowizyjna badała zarówno temperaturę ich ciał jak i wody. Hipnotyzując badanych, Silver powiedział im, że nie będą odczuwać żadnego dyskomfortu spowodowanego zimnem, wręcz przeciwnie – będzie im towarzyszyć uczucie podobne do wejścia do ciepłej kąpieli. Anestezjolog Sekhar Upadhyayula nadzorował eksperyment wraz z technikami medycznymi.

Ten test miał przesądzić o powodzeniu lub porażce całego eksperymentu. Normalną reakcją na wejście do zimnej wody jest wstrzymanie oddechu, gdy woda sięga klatki piersiowej. Szybkość oddechu i bicie serca wzrastają, pojawiają się dreszcze, a zanurzeni zaczynają szczerkać zębami. To autonomiczny układ nerwowy, przejmujący kontrolę w celu zachowania wewnętrznej równowagi – jest to coś, co dzieje się bez naszej świadomej woli. Nawet gdy dana osoba znajduje się w głębokim stanie hipnotycznym, ilość

odczuć zmysłowych, dostarczana do mózgu w tych ekstremalnych warunkach, byłaby zbyt drastyczna, by nie zakłócić stanu hipnozy. Jeśli któryś z ochotników przeszedłby ten test pomyślnie, świadczyłoby to, że z całą pewnością jest wyjątkowo podatny na sugestie.

Pierwsza trójka znajdowała się w głębokim stanie hipnozy, ale nie był on wystarczająco głęboki, by przeciwstawić się takiemu zimnu, które zakłócałoby ich homeostazę. Najdłuższy czas pozostania w wodzie wynosił 18 sekund. Jednakże czwarty ochotnik, Santiago, pozostał w wodzie przez dwie minuty, zanim dr Upadhyayula zarządził przerwanie testu.

Mimo że bicie serca Santiago było wysokie przed rozpoczęciem eksperymentu, to w chwili, w której wszedł do wody, od razu zmniejszyło się. Wykres jego EKG był stały, podobnie jak monitorowany oddech. Santiago pluskający się z kostkami lodu zachowywał się tak, jakby zażywał ciepłej kąpieli; i wierzył, że właśnie to robi. Mężczyzna nie trząśł się, a jego ciało nie doznało hipotermii. Badacze wiedzieli już, że znaleźli właściwą osobę do eksperymentu.

Ponieważ Santiago był wyjątkowo podatny na hipnozę, w stopniu tak dużym, że sugestia przewyciężyła reakcję układu autonomicznego na ekstremalne warunki, oznaczało to, że jest już gotowy na ostateczny test.

Wywiad środowiskowy wykazał, że Santiago jest uważany za świetnego faceta. Był zaufanym pracownikiem, oddanym synem i kochającym wujem. Zdecydowanie nie był typem osoby, która zgodziłaby się zabić kogoś z zimną krwią. Czy Silverowi udało się skłonić go do stania się zamachowcem?

Aby następny etap mógł się udać, Santiago nie mógł dowiedzieć się, co było dla niego szykowane; miał nie domyślić się powiązania eksperymentów, w których brał udział, z tym co miało wydarzyć się przed hotelem. Zgodnie z planem, telewizyjny producent, który filmował cały eksperyment powiedział mu, że nie przeszedł do kolejnego etapu, ale mimo to poprosił go, aby zjawił się następ-

nego dnia, by przeprowadzono z nim krótki wywiad. Zanim Santiago wyszedł, powiedziano mu, że już nie będzie hipnotyzowany.

Zgodnie z umową, wrócił następnego dnia. Gdy rozmawiał z producentką, zespół badaczy przygotowywał scenę przed wejściem. Kaskader przyczepił sobie worek ze sztuczną krwią; broń ASG (której wystrzał i odrzut są takie jak w prawdziwej broni) została włożona do czerwonego plecaka, który został umieszczony na siedzeniu motocykla zaparkowanego tuż przed wejściem do hotelu. Aksamitna lina, oddzielająca podstawionych paparazzich uzbrojonych w swoje aparaty i kamery, została ustawiona przed wejściem służbowym. Dwa SUV-y stały zaparkowane na ulicy, sprawiając wrażenie gotowych do odjazdu z „zagranicznym dygnitarzem” i jego świtą.

W tym czasie, na piętrze hotelu, Santiago wesoło odpowiadał na pytania podczas „wywiadu kończącego eksperyment”, aż producentka przeprosiła go i wyszła na chwilę, oznajmiając, że zaraz wróci. Chwilę potem do pokoju wszedł Tom Silver mówiąc, że przyszedł pożegnać się z Santiago. Gdy uściśnął jego dłoń, stuknął Santiago w ramię, co włączyło w nim wcześniej uwarunkowaną reakcję, by wejść w stan hipnozy.

Silver powiedział mu, że „zły człowiek” jest teraz na dole i dodał: „Musi być zlikwidowany. Musimy się go pozbyć i wybraliśmy cię do tego zadania”. Poinformował Santiago o czerwonym plecaku, czekającym na niego przed wejściem, w którym znajduje się broń. Miał ją wziąć i ustawić się za liną, gdzie zaczeka na dygnitarza niosącego aktówkę, gdy ten będzie opuszczał hotel. Powiedział Santiago: „Gdy tylko on wyjdzie przez te drzwi, wycelujesz w niego broń i wystrzelisz: Pif-paf! Pif-paf! Ale gdy tylko to zrobisz, od razu całkowicie zapomnisz, że to w ogóle miało miejsce”.

Silver zaszczerpił w Santiago sygnał dźwiękowy i fizyczny, które wyzwolą w nim stan zahipnotyzowania: powiedział mu, że gdy wyjdzie z budynku, na zewnątrz będzie na niego czekać realizator filmu, uściśnie mu dłoń i powie: „Ivan, świetnie się spisałeś”. Silver

powiedział mu, aby przytaknął mówiąc „tak”, jeśli zgadza się na zrobienie tego, o co przed chwilą został poproszony. Wtedy wyprowadził do z transu i zachowywał się tak, jak gdyby nic się nie stało, a on naprawdę wpadł tylko po to, żeby powiedzieć „do widzenia”.

Po wyjściu Silvera producentka wróciła do pokoju i podziękowała Santiago, mówiąc mu, że to już koniec wywiadu i że może już wyjść. Gdy był już na zewnątrz, realizator podszedł do niego, uścisnął jego dłoń i powiedział: „Ivan, świetnie się spisales”. To był ten sygnał. W jednej chwili Santiago obrócił się, odnalazł motocykl, podszedł do niego i ze spokojem podniósł plecak z siedzenia. Widząc aksamitną linę, podszedł do wyjścia i stanął przy paparazzich, po czym powoli rozsunął zamek w plecaku.

Chwilę potem mężczyzna z aktówką wyszedł z budynku. Bez mrugnięcia okiem Santiago wyciągnął broń i postrzelił kilkakrotnie mężczyznę. Woreczki ze sztuczną krwią popękały, w dramatyczny sposób plamiąc jego koszulę, kiedy kaskader upadał na ziemię.

Silver pojawił się na miejscu niemal od razu i zasłonił Ivanowi oczy. Kaskader szybko zniknął z pola widzenia, gdy Silver wyprowadzał Santiago z transu. Psycholog Jeffery Kieliszewski podszedł do nich i zaproponował Santiago, by wszedł ze wszystkimi do środka i posłuchał sprawozdania z eksperymentu. Naukowcy opowiedzieli zaskoczonemu Ivanowi co się stało i zapytali, czy pamięta cokolwiek z tego, co niedawno zrobił. Santiago odpowiedział, że nie pamięta niczego – dokładnie tak, jak zaprogramował go Silver w stanie hipnotycznym.

Programowanie podświadomości

W kilku początkowych rozdziałach przeczytałeś o wielu osobach, które akceptując nowy, wyobrażony przez siebie scenariusz, w sposób niemal magiczny sprawiły, że ich ciała odpowiedziały na obraz utworzony przez ich umysły: ludzie, którzy latami tkwili w klesz-

czach choroby Parkinsona sprawili, że poczucie paraliżu tajemniczo zniknęło, gdy za pomocą myśli zwiększyli w swoich organizmach poziom dopaminy; kobieta cierpiąca na chroniczną depresję, u której z czasem mózg zmienił się pod względem fizycznym, zastępując jej wycieńczający smutek radością i dobrym samopoczuciem; astmatycy, którzy doświadczyli nagłego ataku choroby od zwykłej pary wodnej, a który pokonali wdychając dokładnie taką samą parę; no i oczywiście mężczyźni zmagający się z bólami kolan i ograniczeniem ruchu, którzy ozdrowieli dzięki udawanej operacji kolana i pozostali zdrowi jeszcze przez długie lata.

W każdym z tych przypadków i w wielu innych pacjent musiał najpierw zaakceptować, a następnie uwierzyć w *sugestię* lepszego zdrowia, a następnie poddać się jej bez zbędnej analizy. Gdy ludzie przyjęli możliwość poprawy zdrowia, połączyli siebie z możliwą przyszłą rzeczywistością – i w trakcie tego procesu zmienili swój mózg. Kiedy uwierzyli w rezultat, ich emocje spoiły się z myślą o lepszym zdrowiu, a w rezultacie ich ciała – ich nieuświadomiony rozum – zaczęły żyć przyszłą rzeczywistością w terażniejszości.

Uwarunkowali oni swoje ciała na nowy umysł i zaczęli sygnalizować nowe geny na nowe sposoby i dokonywać ekspresji nowych protein, które poprawiły ich zdrowie. Gdy już poddali się nowemu możliwemu scenariuszowi, przestali analizować, w jaki sposób mógł się on spełnić albo kiedy się objawić; po prostu zaufali, że mogą osiągnąć lepsze samopoczucie i utrzymali nowy stan umysłu i ciała przez dłuższy czas. To zachowane przez nich nowe samopoczucie włączyło odpowiednie geny i zaprogramowało ich ciała, by przy nich zostały.

Czy przyjmowali tygodniami lub miesiącami cukrowe pigułki, otrzymali pojedynczy zastrzyk soli fizjologicznej, czy też poddali się fałszywej operacji – ci ludzie potwierdzili swoją akceptacją, wiarę i poddali się sugestii na czas trwania badań, w których wzięli udział.

Gdyby przyjmowali codziennie tabletkę, by uśmierzyć ból lub depresję, ta tabletkę byłaby nieustannym przypomnieniem by warunkować, oczekiwać i przypisywać znaczenie ich umyślnemu działaniu, wzmacniając tym samym proces zmian. Czy była to cotygodniowa wizyta w szpitalu, by zobaczyć się z lekarzem i zdać sprawozdanie o poprawie, która miała miejsce, czy wybór by zmienić swoje otoczenie poprzez udanie się do miejsca pełnego doktorów, pielęgniarek, gdzie widok sprzętu medycznego i krzesłek w poczekalni nie jest niczym obcym – był to czynnik, który przypominał o możliwości nowej przyszłości. Został zaprogramowany na podstawie wydarzeń z przeszłości, przeświadczenia, że miejsce zwane „szpitalem” jest miejscem, w którym ludzie wracają do zdrowia. Ci wszyscy ludzie zaczęli oczekiwać zmiany ich życia na lepsze, zatem przypisali intencję całemu procesowi leczenia. Ponieważ wszystkie te czynniki miały znaczenie, pomogły pacjentom placebo być bardziej podatnym na sugerowane rezultaty, których ostatecznie doświadczyli.

Wskażmy teraz oczywistość, do której przywiązuje się niewiele uwagi: żadne fizyczne, chemiczne czy terapeutyczne mechanizmy nie zostały użyte, by wprowadzić te zmiany. Żaden z tych ludzi nie przeszedł operacji, nie przyjmował prawdziwych leków, nie przeszedł żadnego leczenia, które mogłoby stworzyć tak znaczące zmiany w ich zdrowiu. Siła ich umysłów tak bardzo wpłynęła na ich fizjologię, że zostali wyleczeni. Można powiedzieć, że prawdziwa transformacja nastąpiła niezależnie od ich świadomego rozumu. Świadomy umysł mógł *zainicjować* bieg zdarzeń, ale prawdziwe zmiany zaszły podświadomie, gdy badani nie byli nawet świadomi *w jaki sposób* do nich doszło.

Historia Ivana Santiago jest analogiczna. Siła jego umysłu, wyzwolona pod wpływem hipnozy, tak bardzo oddziaływała na jego fizjologię, że nawet w chwili, gdy siedział w wannie lodowatej wody, nawet nie mrugnął. To siła jego podświadomego umysłu, a nie świadomości, która dopuściła do siebie sugestię,

była odpowiedzialna za ten wyczyn. Gdyby Santiago nie zaakceptował sugestii, rezultaty byłyby odmienne. Poza tym dokonał tego bez zastanawiania się, czy jest w stanie to zrobić; jego umysł *nie* znajdował się w tej lodowatej wannie – tylko siedział sobie wygodnie w ciepłej kąpielu.

Podobnie jak hipnoza, efekt placebo jest tworzony dzięki ludzkiej świadomości, współpracującej z autonomicznym układem nerwowym. Mówiąc prościej – świadomość w jakiś sposób zlewa się z nieświadomością. Gdy tylko pacjenci placebo zaakceptują daną myśl jako rzeczywistość i uwierzą w nią, i zaufają w jej rezultaty całym sercem, angażując się emocjonalnie, następną rzeczą, jaka ma miejsce, jest polepszenie ich stanu.

Cały ciąg fizjologicznych zdarzeń automatycznie przeprowadza całą biologiczną zmianę – bez zaangażowania ich świadomego umysłu. Są w stanie wejść do systemu operacyjnego, gdzie te funkcje są aktywowane rutynowo, a gdy tak się dzieje, to tak, jakby zasadzili ziarno w żyznej ziemi – układ automatycznie je dla nich wyhoduje. Ten proces w zasadzie nie wymaga niczyjej pracy. To po prostu się dzieje.

Nikt z badanych nie potrafił *świadomie* zwiększyć poziomu dopaminy o 200% ani kontrolować niechcianych guzów za pomocą umysłu, zwiększyć liczby neuroprzekaźników by pokonać depresję, skłonić komórek macierzystych do zmiany w białe krwinki by poprawić system odpornościowy, ani też odbudować chrząstki w kolanie by zmniejszyć jego ból – tak samo jak Santiago nie mógł *świadomie* uniknąć dreszczy, zanurzając swoje ciało w wannie. Wysiłki każdego, kto próbowałby dokonać tych wyczynów, spełzyłyby na niczym. Potrzebna by im była jeszcze wiedza umysłu, który wie, jak włączyć wszystkie te procesy. Aby to mogło się udać, muszą aktywować autonomiczny układ nerwowy, podświadomy umysł, a następnie przypisać mu zadanie stworzenia nowych komórek i zdrowych protein.

Akceptacja, wiara, poddanie się

Wspominałem o podatności na sugestie przez całą książkę, tak jakby bycie osobą sugestywną było czymś, co możemy w sobie przywołać na życzenie. Po przeczytaniu historii z początku tego rozdziału wiesz już, że nie jest to łatwe. Powiedzmy to wprost: niektórzy z nas – na przykład Ivan Santiago – są bardziej sugestywni od innych. Ale nawet takie osoby reagują silniej na jedne sugestie, a na inne słabiej.

Przykładowo, część badanych podczas hipnozy nie miała problemów z rozebraniem się do bielizny w miejscu publicznym po tym, jak zaimplantowano u nich tę sugestię, jednak nie potrafili poddać się sugestii, że wanna z lodowatą wodą jest ciepłą kąpielą z bąbelkami. Nawet poprzez wprowadzenie posthipnotycznej sugestii (takiej jak sugestia postrzelenia obcego mężczyzny przez Santiago), jest to wciąż sugestia znacznie trudniejsza do zrealizowania od tymczasowej zmiany czyjegoś samopoczucia w trakcie hipnotycznego transu.

Podobnie jak hipnoza, tak i placebo nie działa u każdego. Pacjenci placebo, o których przeczytałeś, byli w stanie wprowadzić pozytywne zmiany przez wszystkie minione lata (tak jak osoby poddane fałszywej operacji kolan); reagują podobnie do osób, w których zaszczepiono posthipnotyczną sugestię. U niektórych działają one bez zarzutu. U innych – niekoniecznie.

Przykładowo, wielu ludzi, cierpiących na poważną chorobę, nie jest w stanie przyjąć do wiadomości, że nawet lek, zabieg, terapia czy zastrzyk mogą im pomóc – nie wspominając już o placebo. Dlaczego nie? Wymaga to myślenia o szerszych horyzontach niż spektrum odczuwanych emocji – pozwolenie nowym myślom na to, by wprowadzić nowe uczucia, które wzmocnią nowe myśli – aż te staną się nowym samopoczuciem. Jednak gdy znane uczucia stały się instrumentem do tworzenia znanych schematów myślenia, a dana osoba nie potrafi wyjść z tego błędnego koła, zaczyna żyć według tych samych, przeszłych stanów ciała i umysłu, w których wszystko pozostaje bez zmian.

Jednakże jeśli te same osoby, które nie potrafią dopuścić do siebie myśli, że lek albo zabieg mogą im pomóc, potrafiłyby przejść na poziom akceptacji i wiary, i poddać się odmiennym rezultatom, bez ciągłego marudzenia, martwienia się i analizowania, byłyby w stanie zebrać najlepsze żniwo z całego procesu. Właśnie tym jest sugestywność: zamianą myśli w pozorne wydarzenie i sprowokowanie naszych ciał do reakcji na nie.

Sugestywność łączy w sobie trzy cechy: *akceptację*, *wiarę* i *poddanie się*. Im silniej akceptujemy, wierzymy i poddajemy się temu, co robimy by zmienić nasz wewnętrzny stan, tym lepsze rezultaty możemy osiągnąć. Gdy Santiago był pod wpływem hipnozy, a kontrolę przejął jego podświadomy umysł, bezkrytycznie zaakceptował to, co Silver powiedział mu o „złym człowieku”, którego trzeba usunąć. Był w stanie uwierzyć, że Silver mówi prawdę i poddać się całkowicie instrukcjom mu udzielonym, bez analizowania tego, co miał właśnie zrobić. Nie było przy tym żadnego zastanawiania się ani żądania dowodów. Nie było kwestionowania poleceń. Po prostu je wykonał.

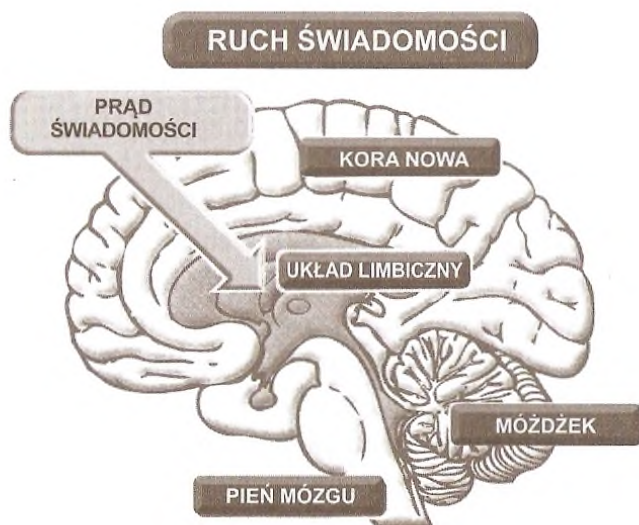
Dodanie emocji

Gdy mamy przed sobą możliwość polepszenia stanu zdrowia i potrafimy skojarzyć ją z nadzieją lub myślą, że ktoś z zewnątrz pomoże nam coś zmienić w naszym wnętrzu, i łączymy to z emocjonalnym zaangażowaniem w oczekiwaniu na doświadczenie – stajemy się bardziej podatni na sugestię powodzenia. Warunkujemy, oczekujemy i przypisujemy znaczenie całemu procesowi.

Element emocjonalny jest kluczowym składnikiem w tym doświadczeniu: sugestywność to proces nie tylko intelektualny. Wielu ludzi potrafi sobie racjonalizować poprawę zdrowia, ale nie potrafią pojąć jej *emocjonalnie* – nie potrafią przeniknąć autonomicznego układu nerwowego (tak jak zrobił to Santiago w hipnozie). A jest to niezwykle ważne, ponieważ jest on jądrem podświadomego

programowania, które wszystkim kieruje (jak zostało to omówione w rozdziale trzecim). W psychologii zauważono, że osoba, która doświadcza intensywnych emocji, jest z reguły wrażliwsza na nowe pomysły i z tego samego powodu bardziej sugestywna.

Autonomiczny układ nerwowy kontroluje *układ limbiczny*, nazywany też „mózgiem emocji” i „mózgiem substancji chemicznych”. Układ limbiczny, ukazany na rycinie 6.1, jest odpowiedzialny za podświadome funkcje organizmu, takie jak produkcja substancji chemicznych i homeostaza, które utrzymują naturalną fizjologiczną równowagę ciała. To centrum twoich emocji. Gdy doświadczasz różnych emocji, aktywujesz tę część mózgu, a ona tworzy odpowiednie substancje im odpowiadające. Ponieważ twój mózg emocjonalny znajduje się poniżej poziomu świadomości, z chwilą, w której przeżywasz jakież emocje, uruchamiasz swój autonomiczny układ nerwowy.



RYC. 6.1

Gdy odczuwasz jakąś emocję, jesteś w stanie obejść swoją korę nową – siedzibę twojego świadomego umysłu – i uaktywnić swój autonomiczny układ nerwowy. Zatem, kiedy myślisz poza swoim mózgiem analitycznym, przenosisz się do części, która reguluje, utrzymuje i odpowiada za zdrowie.

Skoro efekt placebo wymaga od ciebie odczuwania wzniosłych emocji, wyprzedzających twój aktualny stan zdrowia, to poprzez wzmocnienie twojej emocjonalnej reakcji (i wyjście z normalnego stanu spoczynku), aktywujesz swój system podświadomości. Pozwolenie sobie na odczuwanie emocji jest sposobem na wejście do systemu operacyjnego i zaprogramowanie w nim zmiany, ponieważ wtedy automatycznie wydajesz polecenie swojemu autonomicznemu układowi nerwowemu, by zaczął produkować substancje chemiczne, odpowiadające poprawiającemu się stanowi zdrowia. W ten sposób organizm otrzymuje koktajl alchemicznych eliksirów od ciała i umysłu. W rezultacie, pod względem emocjonalnym, ciało staje się umysłem.

Jak już powiedzieliśmy, to nie mogą być dowolne emocje. Emocje przetrwania, które zbadaliśmy w poprzednim rozdziale, wytrącają ciało i mózg z naturalnej równowagi i zmniejszają aktywność (lub wyłączają) genów niezbędnych do utrzymania optymalnego stanu zdrowia. Strach, bezcelowość, złość, wrogość, niecierpliwość, pesymizm, rywalizacja i zmartwienie nie zasygnalizują odpowiednich genów. Zrobią dokładnie odwrotnie – włączą w układzie nerwowym tryb „bój czy bieg” i przygotują ciało na stan zagrożenia. Tracisz w ten sposób energię potrzebną do leczenia.

Podobnie jest z *próbowaniem*, aby sprawić, żeby coś się stało. W chwili gdy próbujesz, wywierasz niepotrzebnie presję, usiłując to zmienić. Zmagasz się, chcesz siłą spowodować pożądany skutek, nawet jeśli nie do końca zdajesz sobie sprawę z tego, co robisz. To niszczy twoją równowagę, tak samo jak emocje przetrwania, a im bardziej sfrustrowany i zniecierpliwiony się stajesz, tym bardziej zakłócasz harmonię. Pamiętasz film „Imperium kontratakuje”, w którym mistrz Yoda powiedział Luke’owi Skywalkerowi: „Nie próbuj, rób albo nie rób, nie ma próbowania?”. Podobnie jest z efektem placebo: tutaj nie ma próbowania, jest tylko poddanie się mu.

Wszystkie negatywne i stresujące emocje są dla nas bardzo podobne i łączą się z wieloma przeżyтыми nieprzyjemnościami, więc kiedy się na nich skupiamy, stare, znane nam emocje sprawiają, że ciało nie może oderwać się od starego uwarunkowania, którym w tym przypadku jest nasze słabe zdrowie. Bez nowych informacji nie możesz zaprogramować swoich genów, by działały w inny sposób. Twoja przeszłość warunkuje i wzmacnia przyszłość.

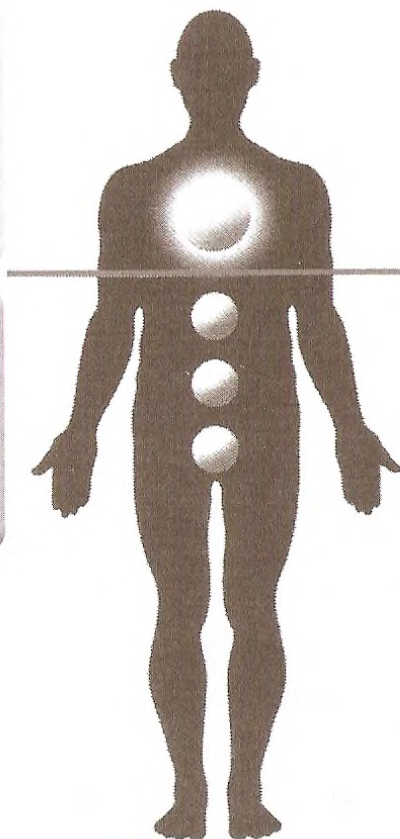
Z drugiej strony, emocje takie jak wdzięczność i uznanie otwierają twoje serce i zwiększają energię życiową w twoim ciele, przenosząc ją w nowe miejsce – poza twoje układy hormonalne. Wdzięczność jest jedną z najsilniejszych emocji, wzmacniających twój poziom sugestywności. Uczy twoje ciało, by pod względem emocjonalnym uwierzyło, że zdarzenie, za które jesteś wdzięczny, *już miało miejsce*, ponieważ z reguły dziękujemy *po* tym, jak wydarzyło się to, czego pragnęliśmy.

Jeśli wyzwolisz w sobie uczucie wdzięczności przed konkretnym zdarzeniem, twoje ciało (jak i nieświadomy umysł) zacznie wierzyć, że to wydarzenie już miało miejsce, ale dzieje się właśnie teraz. Tak więc wdzięczność jest nieodłącznym elementem otrzymywania czegoś dobrego. Spójrz na rycinę 6.2 i zobacz różnice pomiędzy ekspresją emocji przetrwania a wzniosłych emocji.

WZNIOSŁE EMOCJE VS OGRANICZAJĄCE EMOCJE

EMOCJE
TWORZĄCE
(BEZINTERESOWNE)

EMOCJE
PRZETRWANIA
(SAMOLUBNE)



- WDZIĘCZNOŚĆ
- MIŁOŚĆ
- RADOŚĆ
- INSPIRACJA
- POKÓJ
- POCZUCIE SPÓJNOŚCI
- ZAUFANIE
- ZROZUMIENIE
- OBECNOŚĆ
- POCZUCIE SIŁY

- WĄTPLIWOŚĆ
- STRACH
- ZŁOŚĆ
- NIEPEWNOŚĆ
- ZMARTWIENIE
- NIEPOKÓJ
- OSAD
- RYWALIZACJA
- WROGOŚĆ
- SMUTEK
- POCZUCIE WINY
- WSTYD
- DEPRESJA
- POŻĄDANIE

RYC. 6.2

Emocje przetrwania pochodzą głównie z hormonów stresu, które mają w zwyczaju wzmacniać samolubne i ograniczone stany umysłu i ciała. Gdy przeżywasz wzniosłe emocje tworzące, przenosisz swoją energię na wyższy poziom, twoje serce staje się otwarte, a ty przestajesz być samolubny. Właśnie wtedy twoje ciało reaguje na nowy umysł.

Jeśli potrafisz przywołać uczucie uznania lub wdzięczności i połączyć je z jasną intencją, zaczniesz *ucieleśniać* wydarzenie dzięki emocjom. Zmieniasz swój mózg i ciało. Chemicznie mówisz swojemu ciału o tym, co umysł pojmuje filozoficznie. Można powiedzieć, że znajdujesz się w nowej przyszłości w chwili terażniejszej. Nie używasz już znanych ci, prymitywnych emocji, które trzymają cię w przeszłości; używasz teraz wyższych emocji, które przeniosą cię do nowej przyszłości.

Dwie twarze umysłu analitycznego

Cofnijmy się do wcześniej wspomnianej koncepcji, że każdy z nas ma inny poziom akceptacji sugestii, czego następstwem jest zróżnicowany wachlarz sugestywności. Każdy z nas odznacza się odmienną skłonnością wobec myśli, sugestii i rozkazów – dochodzących do nas z rzeczywistości zewnętrznej i wewnętrznej – bazujących na różnych zmiennych. Pomyśl o poziomie podatności na sugestie jak o przeciwnym analitycznego umysłu (patrz: ryc. 6.3): im silniejszy jest twój umysł analityczny (im więcej analizujesz), tym mniej sugestywny się stajesz; im słabszy jest analityczny umysł, tym bardziej jesteś podatny na sugestie.



RYC. 6.3

Przeciwstawne zależności pomiędzy umysłem analitycznym a sugestywnością.

Twój umysł analityczny (lub myślenie krytyczne) jest częścią umysłu, którego świadomie używasz i którego sam jesteś świadomy. To funkcja odpowiadająca twojej *korze nowej* – części mózgu, która jest siedzibą twojej przytomnej świadomości, tej, która myśli, obserwuje i zapamiętuje; tej, która także rozwiązuje problemy. Analizuje, porównuje, ocenia, przemyśla, bada, kwestionuje, rozróżnia, lustruje, wyciąga wnioski, racjonalizuje i krytykuje. Wykorzystuje to, czego się nauczyła dzięki minionym doświadczeniom i używa ich w przyszłości w sytuacjach, których wcześniej nie doświadczyła.

W eksperymencie z hipnozą, opisanym na początku tego rozdziału, siedmiu z jedenastu badanych, w których zaszczepiono posthipnotyczną sugestię, by zdjęli z siebie ubrania w restauracji, nie wykonało tego zadania do końca. Ich umysł analityczny „poszedł po rozum do głowy”. Zaczęli wtedy analizować – *Czy to w porządku? Powinienem to zrobić? Jak ja będę wyglądał? Czy ktoś patrzy? Co pomyśli mój chłopak?* – sugestia przestała być już tak silna, a badani powrócili do swojego starego, znanego im stanu. Z drugiej strony – ci, którzy natychmiastowo się rozebrali, zrobili to bez kwestionowania tego, co robią. Byli mniej analityczni (a bardziej sugestywni) od pozostałych.

Ponieważ kora nowa podzielona jest na połowy, zwane półkulami, nie ma nic dziwnego w tym, że często myślimy dualistycznie: porównujemy dobre ze złym, poprawne z błędnym, pozytywne z negatywnym, męskie z kobiecym, hetero z homo, demokratów z republikanami, przeszłość z przyszłością, logikę z emocjami, stare z nowym, rozum z sercem – wiesz, co mam na myśli. Gdy znajdujemy się w stresie, substancje chemiczne, które pompowane są w nasze żyły sprawiają, że procesy analityczne zachodzą szybciej. Analizujemy wtedy więcej niż normalnie, aby przewidzieć przyszłość i uchronić się od najgorszego możliwego scenariusza, bazując na danych zebranych przez przebyte doświadczenia.

Oczywiście nie ma nic złego w umyśle analitycznym. Służył nam dobrze przez całe nasze świadome życie. Jest tym, co czyni nas ludźmi. Jego zadaniem jest odnajdywanie znaczenia i spójności pomiędzy naszymi światami zewnętrznymi (wszystkimi doświadczeniami z ludźmi i wszystkimi rzeczami w różnym czasie i miejscu) i pomiędzy naszymi wewnętrznymi światami (uczuciami i myślami).

Umysł analityczny działa najwydajniej, gdy jesteśmy spokojni, zrelaksowani i skupieni. Wtedy pracuje *dla* nas. Jednocześnie przegląda wszystkie aspekty naszego życia i dostarcza nam znaczących odpowiedzi. Pozwala nam wybrać spośród oceanu możliwości, aby podjąć decyzję, nauczyć się nowych rzeczy lub zdecydować, czy uwierzyć w coś lub nie, ocenić społeczne zachowania na podstawie naszej znajomości etyki, by pojąć przyczynę życia, dostrzegać moralność i winę oraz oceniać ważne informacje zmysłowe.

Jest to przedłużenie naszego ego, które także chroni nas, abyśmy mogli poradzić sobie i przetrwać w najbardziej ekstremalnych warunkach (jednym z najważniejszych zadań ego jest właśnie ochrona). Zawsze ocenia sytuacje z zewnętrznego środowiska i oszacowuje działanie o najlepszych konsekwencjach. Dba o siebie, ale stara się też zachować ciało. Twoje ego powie ci, kiedy grozi ci niebezpieczeństwo i zmusi cię do zareagowania na zaistniałą sytuację. Na przykład, jeśli idąc ulicą zobaczysz, że samochody jadą niebezpiecznie blisko chodnika, po którym spacerujesz, być może zdecydujesz się przejść na drugą stronę w celu zapewnienia sobie bezpieczeństwa – to twoje ego, działające jak przewodnik.

Jednakże ego może zostać pozbawione równowagi przez nadmiar hormonów stresu, a umysł analityczny, wrzucając kolejny bieg, staje się przeciążony. W takich chwilach umysł analityczny nie pracuje dla nas, ale *przeciwko* nam. Stajemy się zbyt anali-

tyczni. A ego staje się wysoce samolubne i upewnia się, że to my jesteśmy najważniejsi, ponieważ taką ma robotę. Myśli i odczuwa potrzebę kontroli, aby chronić tożsamość. Próbuje mieć władzę nad tym, co nastąpi; przewiduje to, czego potrzebuje, aby stworzyć obraz bezpiecznej sytuacji, chwytą się więc tego co znajome i nie puszcza – wstrzymuje żal, poczucie bólu i cierpienia, albo też nie potrafi przezwyciężyć swojego instynktu ofiary. Będzie zawsze unikać nieznanych warunków i postrzegać je jako potencjalne niebezpieczeństwo, ponieważ według ego nie można ufać temu, co nieznanne.

A ego zrobi wszystko, by pozwolić sobie na zastrzyk uzależniających emocji. Wie, czego chce i zrobi wszystko, by to otrzymać, nie bacząc na przeszkody. Może być przebiegłym manipulatorem, rywalizować i oszukiwać dla własnej korzyści.

Im bardziej stresująca sytuacja, tym bardziej twój umysł analityczny zaczyna analizować życie w zasięgu emocji, które odczuwasz w określonym czasie. Gdy to się dzieje, przenosisz swoją świadomość z dala od systemu operacyjnego i swojego podświadomego umysłu, gdzie może zająć prawdziwa zmiana. Analizujesz swoje życie poprzez emocjonalną przeszłość, mimo że odpowiedzi na twoje problemy nie ma w tych emocjach, które sprawiają, że twoje myśli zamknięte są w wąskim spektrum znanych ci stanów chemicznych. Myślisz w ramach.

Wtedy, ze względu na błędne koło, omówione wcześniej w tej książce, twoje myśli odtwarzają te same emocje, które zaburzają naturalny porządek twojego ciała i mózgu. Będzie ci łatwiej znaleźć odpowiedzi, kiedy wyjdiesz poza stresujące emocje i zobaczysz swoje życie z innej perspektywy. (O tym już niedługo).

Gdy wzrasta czujność twojego analitycznego umysłu, słabnie twoja sugestywność. Dlaczego? Ponieważ rychłe niebezpieczeństwo to nie czas na otwartość umysłu – na rozpatrywanie nowych możliwości i przyjęcia nowego potencjału. To nie czas, by

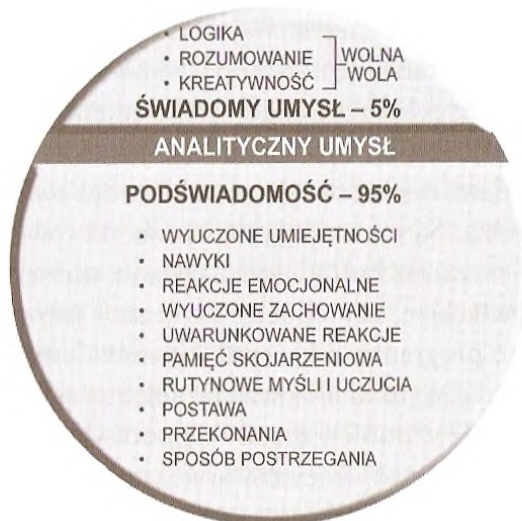
zawierzyć nowym pomysłom i ufnie im się poddać. Nie czas na zaufanie; przeciwnie – to czas na ochronę samego siebie, porównanie tego, co wiesz z tym, czego nie wiesz, by ocenić, co daje ci największe szanse na przetrwanie. To czas na ucieczkę przed nieznanym. Twój umysł, kierowany hormonami stresu, zawęży swoje myślenie, staje się nieufny i nie chce uwierzyć żadnej nowej informacji, staje się mniej podatny na sugestie, i odmawia pomyślenia jakiegokolwiek nieznanego nowej myśli. W ten sposób twój umysł analityczny lub ego może pracować dla ciebie lub przeciwko tobie.

Wewnętrzne mechanizmy umysłu

Pomyśl o umyśle analitycznym jak o oddzielnej części świadomego umysłu, który odłącza się od podświadomości. Ponieważ efekt placebo działa tylko wtedy, gdy umysł analityczny jest wyciszony, czyli wtedy, gdy twoja świadomość ma szansę na współpracę z twoją podświadomością – miejscem, w którym następuje prawdziwa zmiana – reakcja placebo jest możliwa tylko wtedy, gdy opuścisz *siebie* i przygasisz świadomy umysł autonomicznym układem nerwowym.

Spójrz na rycinę 6.4, aby lepiej to zrozumieć. Przyjmijmy, że koło stanowi cały twój umysł. Świadomy umysł stanowi zaledwie 5% całości. Składa się na nie logiczne rozumowanie, jak i kreatywność. Te aspekty są związane z wolną wolą. Pozostałe 95% umysłu to podświadomość. To system operacyjny, w którym wszystkie czynności wykonywane automatycznie zostały zaprogramowane – wyuczone umiejętności, nawyki, reakcje emocjonalne, zachowania, uwarunkowane reakcje, pamięć skojarzeniowa i rutynowe myśli i uczucia, które tworzą naszą postawę, przekonania i sposób postrzegania.

UMYSŁ



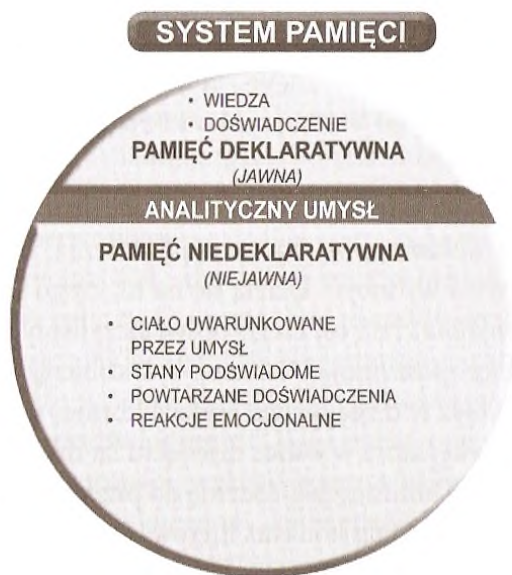
RYC. 6.4

Ogólny zarys świadomego umysłu, umysłu analitycznego i podświadomości.

W naszym świadomym umyśle przechowujemy nasze *wspomnienia jawne* lub *deklaratywne*. Są to wspomnienia, które potrafimy stosunkowo łatwo wydobyć. Dzielą się na to, czego się nauczyliśmy (*pamięć semantyczna*) i na to, czego doświadczyliśmy w ciągu naszego życia (*pamięć epizodyczna*). Możesz być kobietą, która dorastała w Tennessee; która w dzieciństwie jeździła konno, aż spadła z konia i złamała sobie rękę; która w wieku dziesięciu lat miała tarantulę, która uciekła z klatki i zmusiła całą rodzinę do przeprowadzki do hotelu na dwa dni; która wygrała konkurs literowania, mając czternaście lat i nigdy już nie przekreśla wymowy żadnego słowa; która studiowała księgowość w Nebrasce; która aktualnie mieszka w Atlancie, żeby być blisko swojej siostry (która przyjęła pracę dla dużej korporacji);

która robi teraz przez internet magisterium ze studiów finansowych. Wspomnienia deklaratywne są naszą autobiografią.

Drugi typ wspomnień jest *niejawny* albo *niedeklaratywny*, często określa się go terminem *pamięci proceduralnej*. To ten rodzaj pamięci, który uruchamia się, gdy wykonujesz coś tak wiele razy, że w końcu przestajesz być świadomy, jak dokładnie to robisz. Powtórzyłeś daną czynność tyle razy, że twoje *ciało* zna ją równie dobrze co mózg. Są to, na przykład jazda na rowerze, przesuwanie sprzęgła, wiązanie butów, wystukiwanie numeru telefonu lub kodu na klawiaturze, czy choćby czytanie i mówienie. To są te automatyczne programy, o których już mówiłem. Można powiedzieć, że nie musisz już analizować umiejętności lub nawyku, które weszły ci w krew, ponieważ stały się podświadome. To jest twój podświadomy system operacyjny, pokazany na rycinie 6.5.



RYC. 6.5

System pamięci jest podzielony na dwie kategorie: *pamięć deklaratywną* (jawną) i *pamięć niedeklaratywną* (niejawną).

Gdy opanowujesz do perfekcji wykonanie danej czynności, staje się ona stałym programem, uwarunkowanym emocjonalnie przez twoje ciało, a twoje ciało zna ją równie dobrze co twój umysł. Powód tego jest prosty: powtarzane ćwiczenia wzbogacają sieć neuronów i ustanawiają ścieżki sygnałów, które emocjonalnie zostają wyuczone przez organizm. Gdy jakieś zdarzenie zostało chemicznie zaprogramowane poprzez odpowiednią ilość doświadczeń, możesz aktywować ten program w swoim ciele za pomocą przywołania znanego ci już podświadomego uczucia lub myśli – a wtedy momentalnie wchodzisz w określony stan, włączający dane automatyczne zachowanie.

Ponieważ wspomnienia niejawne są tworzone dzięki emocjom doświadczenia, istnieją dwa scenariusze, które mogą wyjaśnić ten proces: (1) *Wyjątkowo silnie naładowane emocjami pojedyncze wydarzenie*, które natychmiastowo zostaje zapisane i przechowywane w podświadomości (na przykład zgubienie mamy w dużym centrum handlowym), lub (2) *zbędne emocje, pochodzące z regularnego ich doświadczania*.

Wspomnienia niejawne są częścią podświadomego systemu pamięci i są w nim zakorzenione dzięki powtarzaniu doświadczeń, lub poprzez silny ładunek emocjonalny, jaki niosą. Kiedy wzbudzasz w sobie emocję lub odczucie, otwierasz drzwi do swojej podświadomości. Skoro myśli są językiem mózgu, a uczucia są językiem ciała, to z chwilą, w której coś odczuwasz, włączasz połączenia ciała i umysłu (ponieważ twoje ciało stało się twoim podświadomym umysłem). Właśnie otworzyłeś swój system operacyjny.

Pomyśl o tym w ten sposób: gdy czujesz się w określony, znany już sposób, podświadomie zdobywasz dostęp do serii myśli, które wywodzą się z tego określonego uczucia. Sam codziennie sugerujesz sobie, co masz myśleć na podstawie tego, jak się czujesz. Są myśli, które akceptujesz, w które wierzysz i którym się poddajesz, uważając je za prawdziwe. Zatem stajesz się *bardziej* sugestywny *tylko*

wobec tych myśli, które odpowiadają twoim uczuciom. W konsekwencji myśli, które produkujesz nieświadomie, są jedynymi, które akceptujesz, w które wierzysz i którym się poddajesz, i tak w kółko.

Jednocześnie można powiedzieć, że stajesz się *mniej* sugestywny wobec myśli, które *nie* są zgodne z twoimi zapamiętanymi emocjami. Każda nowa myśl, odzwierciedlająca nową możliwość, wydaje się nie ma miejsca. Twój monolog wewnętrzny (myśli, których sam słuchasz każdego dnia) przenika przez twoją świadomość w każdej chwili, stymulując autonomiczny układ nerwowy i przepływ twoich procesów biologicznych, wzmacniając przy tym zaprogramowane poczucie tego, kim uważasz, że jesteś. Przypomnij sobie badanie z rozdziału drugiego, na podstawie którego naukowcy odkryli, że optymiści reagują silniej na pozytywne sugestie, podczas gdy reakcja pesymistów była silniejsza na negatywne sugestie.

W ten sam sposób, gdybyś chciał zmienić to, jak się czujesz, czy mógłbyś stać się bardziej sugestywny wobec nowego przyływu myśli? Oczywiście! Odczuwanie wzniosłych emocji i przyzwolenie na odczuwanie całkiem nowego zestawu myśli, które sprowokują owe uczucia sprawi, że wzrośnie twój poziom podatności na sugestie wobec tego, co odczuwasz i myślisz. Twoje samopoczucie zmieni się na nowe, a twoje nowe myśli będą autosugestiami, odzwierciedlającymi nowe uczucia. Przeżywając emocje, w naturalny sposób aktywujesz swoją pamięć niejawną i autonomiczny układ nerwowy. Możesz w prosty sposób pozwolić temu układowi robić to, co do niego należy: przywrócić równowagę, porządek i zdrowie.

Czyż to nie jest to samo, co wielu ludzi robiło podczas badań placebo, które zostały dotąd wspomniane? Czyż nie byli oni zdolni do wyzwolenia w sobie wzniosłych emocji, jakimi są nadzieja, inspiracja, czy radość z poprawy zdrowia? I gdy tylko zobaczyli przed sobą nową możliwość, bez analizowania jej, czyż ich poziom sugestywności nie został zmieniony przez te uczucia? Gdy odczuwali podobne emocje, czyż nie otwierali swojego systemu

operacyjnego i nie przeprogramowali swojego autonomicznego układu nerwowego za pomocą nowych poleceń – tylko poprzez myśli – dzięki autosugestii opowiadającej ich emocjom?

Otwarcie wrót do podświadomości

Różne poziomy sugestywności mogą być odzwierciedlone poprzez zilustrowanie różnych poziomów „grubości” umysłu analitycznego. Im grubsza jest bariera pomiędzy świadomym a nieświadomym umysłem, tym większa jest trudność wejścia do systemu operacyjnego.

Spójrz na rycinie 6.6 i 6.7, które znajdują się na następnych stronach i które odzwierciedlają dwóch ludzi o dwóch różnych rodzajach umysłu.

Osoba reprezentowana przez rycinę 6.6 ma bardzo cienką granicę pomiędzy świadomym a podświadomym umysłem, a więc jest bardzo podatna na sugestie (jak na przykład Ivan Santiago, opisany na początku tego rozdziału). Taka osoba będzie w naturalny sposób akceptowała, wierzyła i poddawała się nowym następstwom, ponieważ nie będzie za dużo analizowała ani intelektualizowała. Tacy ludzie mogą mieć wrodzoną skłonność, by akceptować myśl o potencjalnych doświadczeniach i przyjmować je emocjonalnie, tak że ich zawartość staje się wpisana w autonomiczny układ nerwowy, gotowa, by stać się rzeczywistością. Nie spędzają oni zbyt dużo czasu na porządkowaniu wszystkiego w swoim życiu i nie mają tendencji do przesadnej analizy. Jeśli byłeś kiedykolwiek na pokazie hipnotycznym, to osoby siadające z przodu najczęściej wpisują się w tę kategorię.

Porównaj to z ryciną 6.7. Spójrz, jak grubsza bariera analitycznego umysłu oddziela świadomy umysł od podświadomego. Możesz z łatwością domyślić się, że taka osoba nie jest skłonna do przyjmowania sugestii „na oko”, bez poparcia ich umysłem, po racjonalnym oszacowaniu, przetworzeniu informacji, zaplanowaniu i rewizji. Tacy ludzie są niezwykle krytyczni i zawsze analizują wszystko, zanim zdecydują się czemuś poddać i zaufać.

PODATNY NA SUGESTIE

RYC. 6.6

Słabszy umysł analityczny (przedstawiony na ilustracji jako cienka granica) sprawia, że człowiek jest bardziej podatny na sugestie.

ODPORNY NA SUGESTIE

RYC. 6.7

Silniej rozwinięty umysł analityczny (przedstawiony na ilustracji jako masywna granica) sprawia, że człowiek jest odporny na sugestie.

Pamiętaj o tym, że niektórzy z nas mają bardziej analityczny umysł, nawet jeśli nie żyją pod nieustannym wpływem hormonów stresu. Zależy to od tego, jakie kierunki na studiach wybraлиśmy, albo od naszych rodziców i mechanizmów racjonalizacji, które w nas wzmacniali, czy też zwyczajnie – od naszej natury. (Niemniej, nawet jeśli masz wyjątkowo rozbudowany umysł analityczny, wciąż możesz nauczyć się go wyciszać – mi się udało – a więc dla każdego jest nadzieja).

Jak już wspomniałem, żaden z tych dwóch typów nie jest lepszy od drugiego. Myślę, że zdrowa równowaga między nimi działa najlepiej. Ktoś, kto zbyt dużo analizuje, prawdopodobnie jest mniej ufny i nie potrafi w życiu „płynąć z prądem”, zamiast tego wszystko dokładnie planuje. Z kolei osoba, która jest za bardzo podatna na sugestie, może być naiwna i za mało praktyczna. Chodzi o to, że jeśli masz zwyczaj analizować wszystko w swoim życiu, oceniać siebie i wszystko inne wokół siebie, nigdy nie uda ci się dostać do systemu operacyjnego, gdzie możesz przeprogramować stare programy. Dopiero gdy potrafisz zaakceptować, uwierzyć i poddać się sugestii, drzwi pomiędzy świadomym a podświadomym umysłem staną przed tobą otworem. Taka informacja zostaje wysłana do autonomicznego układu nerwowego – i voilà! – przejmuje go na własny użytek.

Przyjrzyj się teraz rycinie 6.8. Strzałka wskazuje ruch świadomości, od świadomego umysłu w stronę podświadomości, w której sugestie zostaje biologicznie wpisana w system oprogramowania.

FALE MÓZGOWE – WYJŚCIE POZA UMYSŁ ANALITYCZNY



RYC. 6.8

Rycina przedstawia związki pomiędzy falami mózgowymi a ruchem świadomości do nieświadomości, która mija analityczny umysł dzięki medytacji.

Kilka różnych czynników może pozwolić na wyciszenie umysłu analitycznego i otwarcie drzwi dla podświadomości w celu zwiększenia sugestywności. Przykładowo, fizyczne lub psychiczne zmęczenie także ją zwiększa. Pewne badania wykazały, że ograniczony kontakt z sygnałami społecznymi, fizycznymi i środowiskowymi może zwiększyć naszą podatność. Ekstremalny głód, szok emocjonalny i urazy także osłabiają nasz umysł analityczny, sprawiając, że będziemy bardziej podatni na informacje.

Demistyfikacja medytacji

Podobnie jak hipnoza, medytacja również jest sposobem na obejście krytycznego umysłu i przeniesienie się do stanu podświado-

mego systemu programów. Celem medytacji jest przeniesienie świadomości poza umysł analityczny – przeniesienie naszej uwagi ze świata zewnętrznego, ciała i czasu – i skupienie się na wewnętrznym świecie myśli i uczuć.

Słowo *medytacja* jest napiętnowane swego rodzaju zestawem skojarzeń. Większość ludzi tworzy w głowie obraz brodatego guru, siedzącego na szczycie góry, odpornego na siłę żywiołów, całkowicie nimi niewzruszonego; mnicha w prostej szacie, którego twarz zdobi tajemniczy uśmiech, albo piękną kobietę o skórze bez skazy, która ubrana w modne ubrania do jogi, wolna od przyziemnych spraw, prosto z okładki kolorowego magazynu spogląda z rozmarzeniem w dal.

Gdy tworzymy w głowie takie skojarzenia, dla wielu z nas medytacja wyda się czymś zbyt niepraktycznym, zbyt odległym, czymś, co pozostaje poza naszym zasięgiem. Niektórzy z nas postrzegają medytację jako praktyki duchowe, które nie są w zgodzie z ich wiarą. Inni mogą zwyczajnie poczuć się przytłoczeni ilością wariantów medytacji, przez co nie wiedzą, od czego powinni zacząć. Jednak to nie musi być trudne, obce, ani zagmatwane. Na potrzeby tej książki przyjmijmy, że głównym celem medytacji jest przeniesienie naszej świadomości na głębszy poziom, który znajduje się poniżej analitycznego umysłu.

Podczas medytacji nie tylko przenosimy się od świadomego umysłu do podświadomego, ale także przechodzimy od stanu samolubności do bezinteresowności, od bycia jakąś *osobą* i *ciałem*, do stanu *braku* ciała i osoby, od bycia materialistą do immaterialisty, od przebywania *gdzieś*, do przebywania *nigdzie*, od bycia na czas, do bycia poza czasem, od wiary w to, że świat zewnętrzny jest rzeczywistością i definiowanie rzeczywistości poprzez nasze zmysły do wiary, że nasz świat wewnętrzny jest rzeczywistością i wchodząc do niego, jesteśmy w świecie „bezmysłowym”: świecie myśli, wykraczającym poza zmysły. Medytacja zabiera nas z trybu przetrwania

do trybu tworzenia, od separacji do połączenia, z braku równowagi do harmonii, z trybu awaryjnego do trybu wzrostu i naprawy, a także odciąga nas od ograniczającego nas strachu, smutku i złości, by pomóc nam się zbliżyć do rozległych emocji radości, wolności i miłości. W gruncie rzeczy przestajemy być uczeplieni do tego, co nam znane i zbliżamy się do nieznanego.

Poświęćmy chwilę temu zagadnieniu. Jeśli twoja kora nowa jest domem twojej przytomnej świadomości i miejscem, w którym tworzysz myśli, używasz analitycznego rozumowania, wykorzystujesz swój intelekt i używasz procesów racjonalizacji, to oznacza, że musisz przesunąć swoją świadomość poza korę nową, aby medytować. Twoja świadomość będzie musiała w zasadzie poruszyć się i przenieść w stronę rejonów podświadomości. Innymi słowy, aby wyciszyć twoją korę nową i całą aktywność neuronów, która jest przez nią pobudzana, musisz przestać myśleć analitycznie i porzucić zdolność rozumowania, logiki, intelektualizowania, przewidywania i racjonalizacji – przynajmniej na chwilę. Właśnie to mam na myśli, mówiąc o „wyciszeniu umysłu”. (Spójrz jeszcze raz na ryc. 6.1 żeby sobie przypomnieć).

Według neurologicznego profilu, który pokrótce opisałem w poprzednich rozdziałach, wyciszenie twojego umysłu oznaczałoby, że musisz „wstrzymać ogień” i przestać wystrzeliwać tyle sygnałów nerwowych, które twój umysł analityczny regularnie wysyła. Oznacza to, że musisz przestać przypominać sobie, kim sądzisz, że jesteś, bezustannie tworząc ten sam poziom umysłu.

Wiem, że to brzmi jak coś niezwykle trudnego, co może wydać się nie do pokonania, ale przekonasz się, że istnieją praktyczne, potwierdzone naukowo metody, które pomogą ci wykonać to zadanie i przekuć je w twój talent. Na warsztatach, które prowadzę na całym świecie, wielu zwyczajnych ludzi, którzy nigdy wcześniej nie mieli styczności z medytacją, okazali się być w niej naprawdę dobrzy – gdy już dowiedzieli się, jak to robić. Nauczysz się tych metod

w następnych rozdziałach, ale najpierw zajmijmy się podniesieniem twojego poziomu intencji, tak abyś zapoznając się z instrukcjami, mógł osiągnąć jeszcze lepsze rezultaty (tak samo, jak ćwiczący aerobik z rozdziału drugiego, którym powiedziano, że dzięki ćwiczeniom fizycznym poprawi się też ich samopoczucie, a dzięki temu byli w stanie przypisać większe znaczenie temu, co robią – i ostatecznie ich wysiłki zostały wynagrodzone lepszymi rezultatami).

Dlaczego medytacja może być wyzwaniem

Analizująca kora nowa używa wszystkich pięciu zmysłów, by określać rzeczywistość. Jest bardzo zajęta składaniem w całość świadomości odczuwającej ciało, otoczenie i czas. Jeśli będziesz choć trochę zestresowany, wtedy twoja uwaga zostanie skierowana na te elementy i wzmocni ich znaczenie. Gdy znajdujesz się w sytuacji, gdy tryb „bój czy bieg” jest aktywny i uruchamia się w tobie adrenalina – cała twoja uwaga zostanie skupiona na zapewnieniu bezpieczeństwa twojemu ciału, znalezieniu ucieczki i obliczaniu, ile czasu potrzebujesz na to, by znaleźć schronienie – tak samo dzieje u każdego dzikiego zwierzęcia, gdy poczuje się zagrożone. Za dużo uwagi poświęcasz problemowi, obsesyjnie o nim myślisz, rozwodzisz się nad odczuwanym bólem, martwisz się, że masz za mało czasu na wszystko, czym musisz się zająć i niepotrzebnie się śpieszysz. Brzmi znajomo?

Będąc przesadnie skoncentrowanym na świecie zewnętrznym i swoich problemach, i żyjąc w trybie przetrwania, można z łatwością ulec błędnemu myśleniu, że wszystko czego doświadczasz, jest wszystkim co w ogóle istnieje. A po wykluczeniu świata zewnętrznego jesteś brakiem osoby, brakiem ciała, brakiem obiektu, który istnieje w próżni. Jakie to przerażające dla ego, które chce mieć kontrolę nad całą rzeczywistością, nieustannie potwierdzając jego tożsamość!

Może będzie ci łatwiej, gdy przypomnisz sobie, że żyjąc w trybie przetrwania to, co odczuwasz, jest tylko czubkiem góry lodowej, ograniczonym zestawem składników, tworzących twój świat zewnętrzny. Utożsamiasz je z wieloma kombinacjami i wariacjami swojego świata zewnętrznego, które odbijają w tobie to, kim sądzisz że jesteś – ale to wcale nie oznacza, że to wszystko. Tak naprawdę za każdym razem, gdy uczysz się czegoś nowego, zmieniasz to, jak postrzegasz świat. To nie świat nie uległ zmianie; to twoje postrzeganie. (Dowiesz się więcej o percepcji w następnym rozdziale).

Póki co wystarczy, że będziesz pamiętać, że twoim celem jest wprowadzenie zmian, a nie możesz tego zrobić za pomocą dostępnych ci środków ze świata zewnętrznego, musisz więc poszukać ich, przekraczając granicę tego co widzisz, odczuwasz i czego doświadczasz, by znaleźć odpowiedź. Musisz czerpać z innych źródeł, których jeszcze nie zidentyfikowałeś – z nieznanego. Pod tym względem nieznanie jest twoim przyjacielem, nie wrogiem. Jest miejscem, w którym leży odpowiedź.

Kolejnym powodem, dla którego trudno jest nam odciągnąć naszą uwagę od wszystkich elementów świata zewnętrznego i przenieść ją na nasz świat wewnętrzny, jest fakt, że większość ludzi jest uzależniona od hormonu stresu – od odczuwania przyływu substancji chemicznych, które są produktem naszych świadomych lub nieświadomych reakcji. To uzależnienie wzmacnia naszą wiarę, że świat zewnętrzny jest prawdziwszy od wewnętrznego. A nasza fizjologia jest tak uwarunkowana, by to poczucie potwierdzać, ponieważ prawdziwe zagrożenia, problemy i zmartwienia naprawdę istnieją i wymagają naszej uwagi. W ten sposób stajemy się uzależnieni od naszego teraźniejszego środowiska zewnętrznego. A poprzez pamięć skojarzeniową używamy problemów i warunków naszego życia, by potwierdzić w sobie emocjonalne uzależnienie tylko po to, by pamiętać o tym, kim sądzimy, że jesteśmy.

Możemy powiedzieć inaczej: hormony stresu, które na nas oddziałują w trybie przetrwania, dostarczają organizmowi porządną dawkę energii i sprawiają, że każdy z pięciu zmysłów – naszych łączników ze światem zewnętrznym – staje się wyostrojony. Zatem jeśli jesteśmy w stresie, popadamy w tendencję definiowania rzeczywistości tylko poprzez nasze zmysły. Stajemy się materialistami. Gdy próbujemy wyjść poza świat zewnętrzny i połączyć się ze światem „bezzmysłowym” i niematerialnym, napotykałyśmy trudności z zerwaniem nawyku i uzależnienia od substancji chemicznych, które otrzymujemy z zewnętrznego świata. Jakim więc cudem mamy uwierzyć, że myśl jest silniejsza od namacalnej, trójwymiarowej rzeczywistości? Jeśli tak postrzegamy rzeczy, zmiana cokolwiek jedynie za pomocą myśli staje się prawdziwym wyzwaniem, ponieważ jesteśmy niewolnikami naszych ciał i otoczenia.

Być może swojego rodzaju antidotum może być ponowne przeczytanie historii, zawartych w pierwszym rozdziale, a potem – przeczytanie historii z moich warsztatów, opisanych w rozdziałach dziewiątym i dziesiątym. Wzmocnienie nowych informacji, które pokazują nam, że błędnie postrzegamy to, co jest niemożliwe, pomoże nam przypomnieć sobie, że jest coś więcej niż świat, który postrzegamy zmysłowo. Czy chcemy się do tego przyznać, czy nie – jesteśmy własnym placebo.

Kierowanie falami mózgowymi

Jeśli medytacja jest wejściem do autonomicznego układu nerwowego w taki sposób, byśmy umożliwili sobie stanie się bardziej sugestywnymi i mogli przewyciężyć wyzwania, o których wcześniej wspomniałem, to musimy wiedzieć, jak się do niego dostać. Krótko mówiąc – musimy się tam dostać poprzez fale mózgowie. Poziom mózgu, na którym znajdujemy się w konkretnym momencie, ma wielki wpływ na poziom naszej podatności na sugestie w danej chwili.

Gdy nauczymy się, czym te poziomy są i jak się nimi posługiwać, to kiedy już się na nich znajdziemy, będziemy mogli nauczyć się, jak się między nimi poruszać – w górę i w dół, jak po skali. Oczywiście, będzie to wymagało sporo pracy, jednak jest to możliwe. Dowiedzmy się więcej o różnych stanach świadomości, by lepiej je zrozumieć.

Gdy neurony wspólnie wysyłają sygnały, wymieniają się ładunkiem elektrycznym, które tworzą później pole elektromagnetyczne i właśnie one widoczne są podczas obrazowania mózgu (badaniu podobnemu do EEG). U ludzi występuje kilka wymiernych częstotliwości fal mózgowych, a im wolniejsza jest fala, tym bardziej zagłębia się w świat naszej podświadomości. Te fale to (od najwolniejszych do najszybszych): *delta* (głęboki sen – całkowity brak świadomości), *theta* (stan podobny do drzemki, pomiędzy głębokim snem, a przytomnością), *alfa* (stan kreacji i wyobraźni), *beta* (świadome myślenie) i *gamma* (wyższy poziom świadomości).

Beta to nasz codzienny stan. Gdy się znajdujemy na tej częstotliwości, nasza kora nowa przetwarza wszystkie dane, dostarczane przez nasze zmysły i łączy fakty ze świata zewnętrznego ze światem wewnętrznym. Fale beta nie są stanem medytacji, ponieważ w czasie pełnej świadomości świat zewnętrzny, materialny, wydaje nam się prawdziwszy. Fale beta możemy podzielić na trzy poziomy: *niskie fale beta* (relaks, zainteresowanie – jak np. podczas czytania książki), *średnie fale beta* (uwaga skupiona na bodźcu pochodzącym z zewnątrz ciała – np. uczenie się i zapamiętywanie) i *wysokie fale beta* (wyjątkowe skupienie i koncentracja – stan zagrożenia i produkcja hormonów stresu). Im wyższe są fale beta, tym bardziej oddalamy się od możliwości dostępu do naszego systemu operacyjnego.

Najczęściej poruszamy się pomiędzy falami beta i alfa. Alfa to stan relaksu, kiedy mniej uwagi przywiązujemy do świata

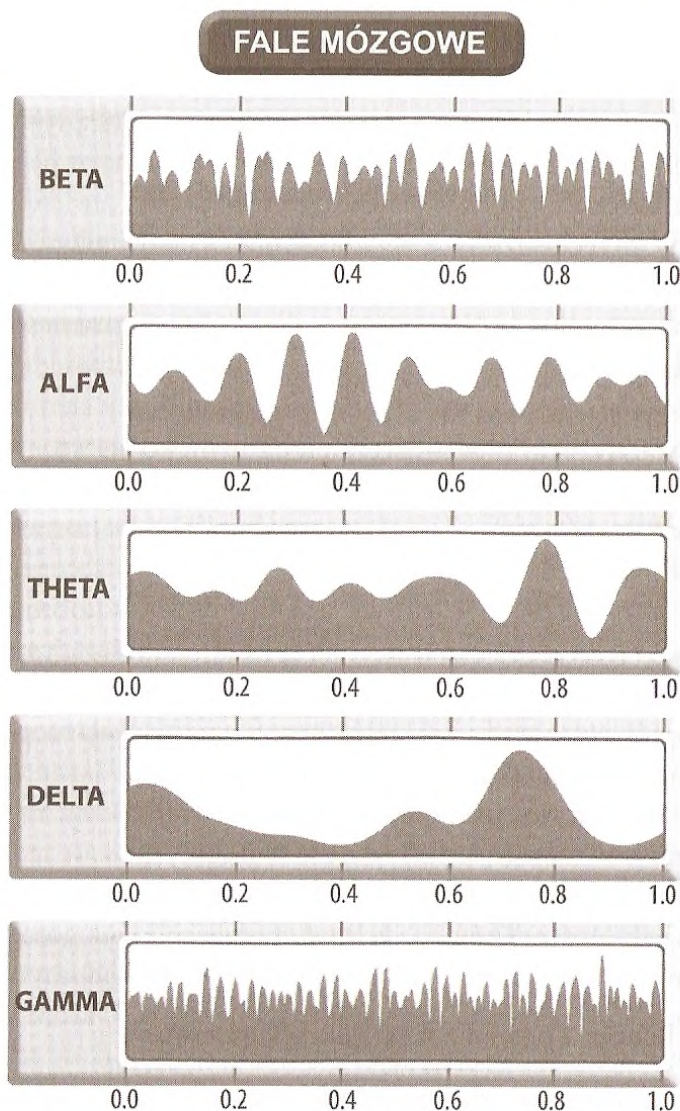
zewnątrznego, a więcej do wewnętrznego. Wtedy znajdujemy się w stanie lekkiej medytacji; można to też nazwać wyobraźnią lub marzeniami. W tym stanie nasz świat wewnętrzny staje się prawdziwszy od zewnętrznego, ponieważ to na tym pierwszym się skupiamy.

Gdy przechodzimy z wysokich fal beta na niższe alfa, na których potrafimy skupić się w spokojniejszej atmosferze, automatycznie aktywujemy płat czołowy. Jak już wcześniej powiedzieliśmy, płat czołowy wycisza obszary odpowiedzialne za postrzeganie czasu i przestrzeni. Nie znajdujemy się już w trybie przetrwania. Przechodzimy na bardziej kreatywny poziom, w którym jesteśmy bardziej sugestywni w porównaniu do poziomu beta.

Najtrudniejsze jest nauczenie się, jak wejść w jeszcze głębszy stan, jakim jest theta, w którym znajdujemy się w półśnie (często określany jako „umysł czujny, ciało śpiące”). Taki stan jest naszym celem, by zacząć medytację, ponieważ to stan, w którym nasza podatność na sugestie jest najwyższa. Znajdując się na poziomie theta, możemy osiągnąć stanu podświadomości, ponieważ nasz umysł analityczny przestaje pracować – znajdujemy się przede wszystkim w naszym wewnętrznym świecie.

Pomyśl o falach theta jak o kluczu, otwierającym królestwo podświadomości. Wróć do ryciny 6.8. Pokazuje ona poszczególne poziomy fali mózgowych i zależność pomiędzy świadomym a podświadomym umysłem. Teraz spójrz na rycinę 6.9, która ilustruje zapis fal o różnej częstotliwości.

Ta krótka wycieczka, oprowadzająca cię po falach mózgowych, okaże się dla ciebie bardzo przydatna, kiedy zaczniesz już ćwiczyć medytację, opisaną w dalszej części książki. Nie oczekuj, że uda ci się przejść w stan theta na zawołanie, ale wiedza o różnych częstotliwościach fal mózgowych i to, jaki mają na ciebie wpływ, pomoże ci osiągnąć ten cel.



RYC. 6.9

Rycina ilustruje różne częstotliwości fal mózgowych (w czasie trwania jednej sekundy).

Dla porównania zostały pokazane fale gamma, obrazujące stan superświadomości, który odzwierciedla wyższy stan świadomości.

Anatomia zamachu

Wróćmy jeszcze do historii Ivana Santiago i pozostałych obiektów hipnozy, pojawiających się na początku tego rozdziału. Oczywiście było im łatwiej niż większości z nas obejść swój umysł analityczny. Wygląda na to, że posiadali oni zarówno wysoką neuroplastyczność jak i plastyczną emocjonalność, które pozwoliły im na uczynienie swoich światów wewnętrznych prawdziwszymi od zewnętrznego otoczenia. W swoim naturalnym stanie prawdopodobnie częściej znajdują się na poziomie alfa niż beta, a więc w ich obiegu znajduje się mniej hormonów stresu, które mogłyby zaburzyć ich homeostazę. Ich wysoki stan podatności na sugestie umożliwia przytomnemu umysłowi kontrolować autonomiczne funkcje swoich podświadomych umysłów.

Mimo to nie byli oni tacy sami; w tym badaniu zostało ukazanych kilka różnych poziomów sugestywności. Szesnastu ludzi, którzy przeszli wstępną ocenę, z pewnością było bardzo sugestywnych, choć nie aż tak jak ci, którzy zdali test z rozebraniem się w miejscu publicznym po posthipnotycznej sugestii, sprzeciwiając się głęboko zakorzenionym obyczajom społecznym. Czworo, którzy zdali ten egzamin, było bez wątpienia bardzo sugestywnych, i miało możliwość przezwyciężenia swojego otoczenia społecznego. Jednak kiedy przyszło do zanurzenia się w lodowatej wodzie, troje z nich nie było w stanie tego dokonać; nie potrafili przezwyciężyć swojego otoczenia materialnego.

Tylko Santiago, który wykazał się odpornością na ekstremalne warunki środowiska fizycznego, zachowując przy nich pełną władzę nad swoim ciałem, wykazał się najwyższym poziomem sugestywności. Nie tylko udało mu się wygrać z zimną kąpielą, ale także z moralnością otoczenia, wypełniając sugestią zastrzelenia „zagranicznego dygnitarza”, mimo że nie miał osobowości zabójcy.

Jeśli zaś chodzi o efekt placebo, wymaga on podobnego poziomu podatności na sugestie, by pokonać własne ciało i środowisko, i kontrolować je przez dłuższy czas – czyli zaakceptować, uwierzyć i poddać się myśli, że twój świat wewnętrzny jest prawdziwszy od zewnętrznego. Już wkrótce dowiesz się nie tylko jak zmieniać swoje przeświadczenia i zwiększyć własną sugestywność, ale także jak wykorzystać ten stan, by przeprogramować twój podświadomy umysł – na szczęście nie w celu postrzelenia kaskadera fałszywą bronią, ale by móc zatriumfować nad jakimikolwiek problemami zdrowotnymi, urazami emocjonalnymi i innymi osobistymi kłopotami, z którymi możesz mieć trudności.



Postawa, przekonanie i postrzeganie

Dwunastoletni indonezyjski chłopiec o nieobecny spojrzeniu otwiera usta, by przyjąć odłamki szkła, podawane przez tłum ludzi zgromadzonych w parku w Dżakarcie, dokąd przyszli obejrzeć pokaz tradycyjnego tańca jawajskiego *kuda lumping*. Chłopiec przeżuwa i połyka szkło, jak gdyby było przekąską podobną do popcornu lub precli, jakby nie sprawiało mu to żadnego bólu ani krzywdy. Będąc trzecim pokoleniem tancerzy *kuda lumping*, już od dziewiątego roku życia trawił szkło podczas podobnych mistycznych występów. Zarówno ten chłopiec, jak i dziewiętnastu innych członków grupy tanecznej, przed każdym występem wypowiada jawajskie zaklęcie, wzywające duchy zmarłych do zamieszkania w ich ciałach na czas tańca, chroniąc ich przed bólem¹.

On i pozostali tancerze nie różnią się niczym od poskramiaczy węży, opisanych w pierwszym rozdziale, którzy byli namaszczeni duchem i z entuzjazmem tańczyli z jadowitymi węzami, wiążącymi się po ich ramionach. Zbliżając zwierzęta niebezpiecznie blisko twarzy, w razie ugryzienia wydają się być odporni na jad.

Tancerze kuda lumpingu mają także wiele wspólnego z chodzącymi po ogniu ludźmi z plemienia Sawau z Fidżi, wyspy Beqa, którzy godzinami ze spokojem maszerują po rozgrzanych do białości kamieniach, płonących gałęziach i żarzących się węglach. Jest to umiejętność, o której mówią, że została nadana jednemu z przodków plemienia przez boga i została przekazywana kolejnym pokoleniom.

Chłopiec jedzący szkło, zaklinacz węży i Fidżyjczyk chodzący po ogniu: nigdy nie zatrzymują się by zadać sobie pytanie: „Ciekawe, czy tym razem też zadziała?”. W żadnym z nich nie ma ani krzty wahania. Decyzja, by żuć szkło, wziąć do rąk grzechotnika lub przejść po palących się kamieniach przenika ich ciało, ich środowisko i czas, zmieniając ich fizjologię, by udało im się dokonać niemożliwego. Ich niezachwiana wiara w ochronę bogów nie pozostawia miejsca na wątpliwości.

W efekcie placebo jest podobnie – silna wiara jest częścią równania. Jednakże ten czynnik nie został jeszcze dokładnie zbadany, ponieważ póki co, badania nad wpływem umysłu na ciało skupiały się głównie nad samymi efektami placebo, a nie ich przyczynami. Niezależnie od tego, czy zmiana wewnętrznego stanu była produktem wiary w leczenie, uwarunkowania, czy wyzwolenia tłumionych emocji, wiary w symbole, czy określonych praktyk duchowych, wciąż pozostaje pytanie: co się stało, że w organizmie zaszły tak wielkie zmiany – a jeśli to odkrywamy, czy będziemy mogli to udoskonalić?

Skąd pochodzą nasze przekonania

Nasze przekonania nie zawsze są tak świadome, jak się nam wydaje. Nierzadko akceptujemy jakąś myśl powierzchownie, ale w głębi nie potrafimy w nią uwierzyć – wtedy nasza akceptacja jest zaledwie procesem intelektualnym. Działanie efektu placebo wymaga

od nas prawdziwej zmiany naszych przeświadczeń o sobie i o tym, co wydaje się być możliwe dla naszego ciała i zdrowia, i dlatego też musimy zrozumieć, czym są nasze przekonania i skąd one się biorą.

Załóżmy, że ktoś idzie do lekarza z określonymi objawami i zostaje u niego zdiagnozowane schorzenie, bazujące na obiektywnych obserwacjach doktora. Mówi on pacjentowi, jaka jest diagnoza i prognoza, opisuje możliwości leczenia, oparte o przeciętne wyniki w podobnych sprawach. Z chwilą, w której pacjent słyszy od lekarza: „cukrzyca”, „rak”, „niedoczynność tarczycy”, czy „zespół chronicznego zmęczenia”, pojawia się seria myśli, obrazów i emocji, która składa się z dotychczasowych doświadczeń pacjenta. Doświadczeniem może być na przykład fakt, że któreś z rodziców pacjenta cierpiało na tę samą chorobę, obejrzenie w telewizji programu o ludziach umierających z tego samego powodu, czy nawet coś, co zostało przeczytane w internecie, a co wzbudziło strach w pacjencie.

Gdy pacjent, będąc u lekarza, słyszy profesjonalną opinię, automatycznie akceptuje schorzenie, o którym go powiadomiono i wierzy w to, co doktor mu oznajmił z taką pewnością, a ostatecznie poddaje się leczeniu i możliwym jego skutkom – i robi to bez prawdziwej analizy faktów. Pacjent jest sugestywny i skłania się ku temu, co mówi mu lekarz. Jeśli więc odczuwa strach, zmartwienie, niepokój i smutek, wtedy jedynymi myślami (lub autosugestiami) są te, które równają się jego stanowi emocjonalnemu.

Pacjent może *próbować* mieć pozytywne myśli o pokonaniu choroby, ale jego ciało wciąż będzie czuć się źle, ponieważ zostało mu podane niewłaściwe placebo, którego skutkiem było niewłaściwe samopoczucie, uruchamiające te same geny i niezdolność do spostrzeżenia jakichkolwiek nowych możliwości. Taki pacjent znajduje się na łasce i niełasce swoich własnych przeświadczeń (i przekonań lekarza) na temat postawionej diagnozy.

Co takiego zatem zrobili ludzie, o których przeczytasz w kolejnych rozdziałach, aby uleczyć się, używając efektu placebo i co

zrobili inaczej? Po pierwsze, nie *zaakceptowali* nieodwołalności diagnozy, prognozy i terapii. Ani też nie *uwierzyli* w najbardziej prawdopodobną przyszłość, którą z całą stanowczością przedstawili im lekarze. I ostatecznie, nie *poddali się* tej diagnozie, prognozie i sugerowanej terapii. Ponieważ ich postawa była odmienna od postawy tych, którzy *naprawdę* zaakceptowali, uwierzyli i poddali się, udało im się stworzyć inne samopoczucie.

Nie byli oni skłonni uwierzyć lekarskim radom i opiniom, ponieważ nie czuli się przestraszeni, przytłoczeni ani smutni. Zamiast tego mieli optymistyczne i entuzjastyczne podejście, a te emocje zapoczątkowały nowe myśli, które pozwoliły im dostrzec nowe możliwości. Skoro mieli nowe pomysły i przeświadczenia dotyczące tego, co jest możliwe, nie *uwarunkowywali* swoich ciał, przygotowując je na najgorszy możliwy scenariusz, nie *oczekiwali tego samego przewidywalnego rezultatu*, jaki był widoczny u innych z taką samą diagnozą i nie *przypisywali znaczenia diagnozie*, tak jak zrobili to inni, cierpiący na tę samą chorobę. Swojej przyszłości przypisali inne znaczenie, mieli inną intencję. Rozumieli epigenetykę i neuroplastyczność, i zamiast postrzegać siebie jako bierną ofiarę choroby, użyli swojej wiedzy, by stać się aktywnymi, i uczynili to dzięki temu, czego nauczyli się na moich warsztatach i prezentacjach. Ostatecznie wyniki tych ludzi zmieniły się na lepsze, w porównaniu do innych ludzi z tym samym schorzeniem – tak samo jak pokojówki, które osiągnęły inne rezultaty, gdy naukowcy podzielili się z nimi swoimi informacjami.

Pomyśl teraz o przeciętnej osobie, która słysząc diagnozę, natychmiastowo mówi: „Pokonam to”. Niektórzy ludzie nie akceptują choroby i rokowań, o których powiedział im lekarz, ale różnica polega na tym, że większość ludzi nie zmienia swojego przeświadczenia o stanie swojego zdrowia. Zmiana przekonania wymaga zmiany podświadomego programu – skoro przeświadczenie jest, jak wkrótce przeczytasz, podświadomym samopoczuciem.

Ci, którzy do wprowadzenia zmiany wykorzystują tylko swój świadomy umysł by przeprogramować swoje geny, nigdy nie wychodzą poza stan normalnego relaksu, ponieważ nie wiedzą jak to zrobić. W tym momencie ich leczenie zatrzymuje się. Nie są w stanie poddać się możliwości, ponieważ nie potrafią stać się prawdziwie podatni na sugestię czegokolwiek, co byłoby sprzeczne ze słowami lekarza.

Czy to możliwe, aby za każdym razem, gdy ludzie nie reagują na terapię, lub gdy ich stan zdrowia nie zmienia się, znaczy to, że żyją według tych samych stanów emocjonalnych, akceptując, wierząc i poddając się medycznym schematom bez ich analizy, kierując się jedynie społeczną świadomością milionów innych ludzi, którym przytrafiło się dokładnie to samo? Czy diagnoza lekarza jest współczesnym odpowiednikiem klątwy voodoo?

Rozłóżmy przeświadczenia na czynniki pierwsze, zaczynając od tej koncepcji: ciąg myśli i uczuć, wynikających z siebie i wpływających na rozwój kolejnych, które w rezultacie stają się wyuczone lub automatyczne, składają się na *postawę*. Ponieważ to, co czujesz i myślisz, tworzy twoje samopoczucie, postawy są więc skróconymi wersjami samopoczucia. Mogą się zmieniać z każdą chwilą, w której zmienia się to, jak myślisz i czujesz. Każda emocja może trwać minuty, godziny, dni lub nawet tydzień czy dwa.

Na przykład, jeśli w twojej głowie rodzi się seria dobrych myśli, związana z serią dobrych uczuć, możesz powiedzieć: „Mam dziś dobrą postawę”. Natomiast, gdy zdarzy ci się seria negatywnych myśli, powiązana z wynikającymi z nich negatywnymi uczuciami, możesz powiedzieć „mam dziś złą postawę”. Jeśli któraś z nich zdarzy się wystarczającą ilość razy, stanie się automatyczna.

Jeśli powtarzasz lub podtrzymujesz określoną postawę wystarczająco długo i łączysz je ze sobą, wtedy tworzysz swoje *przekonanie*. Przekonanie jest przedłużeniem twojego samopoczucia; w zasadzie przekonania są myślami i uczuciami (postawami), któ-

re pielęgnujesz w sobie tak długo, że stają się stałym elementem twoich obwodów w mózgu i emocjonalnie uwarunkowujesz nimi swoje ciało. Można powiedzieć, że się od nich uzależniasz i jest to powód, dla którego tak trudno je zmienić, i dlatego czujesz się dziwnie, gdy starasz się je podważyć. Ze względu na to, że przebyte doświadczenia stają się neurologicznie wyryte w twoim mózgu (powodując twoje myśli) i chemicznie uosabiają twoje emocje (powodując twoje uczucia), większość twoich przekonań oparta jest na wspomnieniach z przeszłości.

Gdy więc wciąż mamy te same myśli, bo wciąż wspominamy i analizujemy coś, co zrobiliśmy w przeszłości, te myśli staną się stałą częścią automatycznego nieświadomego programu. A jeśli pielęgnujesz w sobie te same uczucia, oparte na doświadczeniach i czujesz to samo, co czułeś za pierwszym razem, gdy dane zdarzenie miało miejsce, uwarunkujesz swoje ciało, by podświadomie było rozumem tej emocji – a twoje ciało będzie nieświadomie żyć przeszłością.

Jeśli zbędne myśli i uczucia z czasem przejmują kontrolę nad twoim ciałem, warunkując je na swój sposób i stając się ono zaprogramowane podświadomie, wtedy podświadome przekonania, jak i nieświadome stany, mają swoje korzenie w przeszłości. Przekonania są także trwalsze od postaw; mogą trwać miesiącami lub nawet latami. A skoro trwają dłużej, stają się częścią twojego oprogramowania.

W moim przypadku wiele zależało od wydarzenia z dzieciństwa, które odcisnęło się trwale w mojej pamięci. Dorastałem we włoskiej rodzinie i gdy miałem pójść do czwartej klasy, przeprowadziliśmy się do innego miasta, w którym mieszkali głównie Włosi i Żydzi. Pierwszego dnia w szkole nauczyciel posadził mnie przy dużym stole, przy którym siedziała trójka żydowskich dziewczynek. Był to dzień, w którym poinformowały mnie, że Jezus nie był Włochem. To był jeden z najbardziej pamiętnych dni w moim życiu.

Tamtego dnia, gdy wróciłem do domu, moja włoska mamusia podpytywała mnie, jak minął mi pierwszy dzień szkoły, a ja nie chciałem

z nią rozmawiać. W końcu miała dosyć mojego ignorowania jej, złapała mnie za ramię i rozkazała natychmiast powiedzieć, co się stało. „Myślałem, że Jezus jest Włochem!”, wymamrotałem ze złością. „O czym ty mówisz?”, odpowiedziała. „Przecież jest Żydem!”, „Żydem?”, odparowałem. „Na tych wszystkich obrazach wygląda na Włocha, co nie? A babcia cały dzień zwraca się do niego po włosku. I o co chodzi z tym cesarstwem rzymskim? Czy Rzym nie leży we Włoszech?”

Przekonanie, które żywiłem – że Jezus jest Włochem – było oparte na moich doświadczeniach z przeszłości i na tym, co myślałem i czułem odnośnie osoby Jezusa, a te myśli stały się częścią mojego automatycznego samopoczucia. Trochę czasu zajęło mi uporanie się z tym przeświadczeniem, ponieważ głęboko zakorzenione przekonania nie są łatwe do wyplenienia. Nie muszę chyba jednak mówić, że w końcu mi się udało.

Pociągnijmy dalej wspomnianą już koncepcję. Jeśli zwiążesz ze sobą grupę powiązanych przekonań, złożą się one na twoje *postrzeganie*. Twój sposób postrzegania rzeczywistości jest twoim samopoczuciem w zawieszeniu, bazującym na długo utrzymywanych przekonaniach, postawach, myślach i uczuciach. Twoje przekonania stają się podświadome, a twoje nieświadome samopoczucie (w tym wypadku chodzi o to, że nawet nie wiesz, dlaczego wierzysz w niektóre rzeczy, lub też nie jesteś naprawdę świadomy swoich wierzeń, dopóki ich nie przetestujesz), twoje postrzeganie – sposób, w jaki *subiektywnie* widzisz świat – przez większość czasu staje się twoim podświadomym i nieświadomym spojrzeniem na rzeczywistość z perspektywy przeszłości.

W rzeczywistości naukowe eksperymenty pokazały, że nie dostrzegasz rzeczywistości takiej, jaką ona jest naprawdę. Zamiast tego, nieświadomie wypełniasz swoją rzeczywistość w oparciu o swoje wspomnienia z przeszłości, które są substancjami chemicznymi, zapisanymi w twoim mózgu². Gdy twoja percepcja staje się niejawną lub niedeklaratywną (opisana w poprzednim rozdziale),

staje się automatyczna lub podświadoma tak, abyś automatycznie i subiektywnie edytował swoją rzeczywistość.

Przykładowo wiesz, że twój samochód jest twoim samochodem, ponieważ jeździłeś nim wiele razy. Każdego dnia masz takie same doświadczenia związane z własnym samochodem, ponieważ nic szczególnego się w nim nie zmienia. To, co myślisz i czujesz, pozostaje niezmiennie praktycznie każdego dnia. Twoja postawa odnośnie samochodu stworzyła o nim swego rodzaju przeświadczenie, które utworzyło określony sposób postrzegania twojego samochodu, dajmy na to – to jest dobry samochód, ponieważ rzadko się psuje. I nawet jeśli automatycznie akceptujesz taki sposób postrzegania, w rzeczywistości jest to subiektywne spostrzeżenie, ponieważ ktoś inny może mieć taki sam model samochodu jak ty, a jego samochód może psuć się bardzo często, tworząc w tej osobie inne przekonanie i inny sposób postrzegania takiego samego pojazdu, bazując tylko na osobistym doświadczeniu.

Prawdopodobnie, jeśli jesteś podobny do większości ludzi, nie przykładasz wagi do kilku różnych aspektów twojego pojazdu, dopóki się nie zepsuje. Oczekujesz, że będzie działać tak jak działał wcześniej; oczekujesz, że twoje przyszłe doświadczenia z samochodem będą takie jak twoje minione doświadczenia – doświadczenia z wczoraj i przedwczoraj – tak działa percepcja. Dopiero w razie awarii zaczynasz bardziej zwracać uwagę na pojazd (np. wsłuchując się w odgłos silnika) i zaczynasz być świadomy swojego nieświadomego postrzegania auta.

Gdy twoja percepcja samochodu ulega zmianie, ponieważ coś zmieniło się w jego działaniu, zaczynasz postrzegać własny pojazd w innym świetle. Te same schematy mają miejsce w twoich relacjach ze współmałżonkiem i twoimi współpracownikami, postrzeganiu twojej kultury i rasy, a także twojego ciała i bólu. W zasadzie w ten sam sposób działa większość mechanizmów naszego postrzegania.

Jeśli chcesz zmienić niejawną lub podświadomą percepcję, musisz stać się bardziej świadomy, a mniej *nieświadomy*. Prawdę

mówiąc, musisz podnieść swoją świadomość w każdym aspekcie siebie i twojego życia. Lub nawet lepiej – musisz budzić się, zmienić swój poziom świadomości i stać się świadomym tego, co kiedyś było dla ciebie nieuświadomione.

Niestety, niezwykle rzadko jest to proste, ponieważ, jeśli doświadczasz w kółko tej samej rzeczywistości, sposób w jaki myślisz i co czujesz odnośnie twojego aktualnego świata, będzie dalej rozwijać się w te same postawy, aktywujące te same przeświadczenia, które rozciągną się na te same sposoby postrzegania (zobacz rycinę 7.1).

JAK TWORZĄ SIĘ PRZEKONANIA I POSTRZEGANIA



RYC. 7.1

Twoje myśli i uczucia pochodzą z twoich wspomnień z przeszłości. Jeśli myślisz i czujesz w określony sposób, zaczynasz tworzyć postawę. Postawa stanowi cykl krótkoterminowych myśli i uczuć, doświadczanych w kółko. Na postawy składają się kolejne samopoczucia. Łańcuch postaw łączy się, tworząc przekonanie. Przekonania są przedłużonymi stanami samopoczucia i z reguły są podświadome. Gdy zsumujesz swoje przekonania, stworzysz postrzeżenie. Twój sposób postrzegania ma wpływ na wszystko co robisz – na decyzje, które podejmujesz, zachowania, które wykazujesz, relacje, w które się angażujesz i rzeczywistość, którą kreujesz.

Gdy twoja percepcja staje się twoją drugą naturą i jest tak automatyczna, że nawet nie zwracasz uwagi na to, jaka rzeczywistość jest naprawdę (bo z góry oczekujesz, że wszystko jest takie samo), wtedy nieświadomie akceptujesz i zgadzasz się na taką rzeczywistość – podobnie jak większość ludzi nieświadomie akceptuje i zgadza się na to, co medyczne schematy mówią na temat ich diagnozy.

Zatem *jedynym* sposobem na zmianę twoich przekonań i percepcji w celu stworzenia reakcji placebo jest zmiana twojego samopoczucia. Musisz wreszcie spojrzeć na twoje stare, ograniczone przeświadczenia, i dostrzec czym naprawdę są – zapiskiem przeszłości – i pozwolić sobie na ich porzucenie, żebyś mógł przejść nowe przekonania na twój temat, które pomogą ci stworzyć nową przyszłość.

Zmiana twoich przekonań

Zadaj więc sobie pytanie: na które przekonania i spostrzeżenia o sobie i własnym życiu nieświadomie wydajesz przyzwolenie, a które musiałbyś zmienić, by stworzyć nowe samopoczucie? To pytanie będzie wymagać od ciebie chwili zastanowienia, ponieważ, jak już wcześniej mówiłem, z większości tych przekonań nawet nie zdajemy sobie sprawy.

Bardzo często akceptujemy wskazówki z naszego środowiska, które potem torują w nas drogę do akceptacji pewnych przekonań, które mogą być prawdziwe lub nie. Tak czy inaczej, z chwilą, gdy akceptujemy dane przeświadczenie, ma ono wpływ nie tylko na nasze funkcjonowanie, ale także wybory, których dokonujemy.

Pamiętasz eksperyment z rozdziału drugiego, o kobietach rozwiązujących test matematyczny, które przed egzaminem przeczytały tekst mówiący o tym, że kobiety są gorsze z matematyki? Te, które otrzymały tekst mówiący, że jest to uwarunkowane genetycznie, poradziły sobie na teście gorzej od tych, które z tekstu dowiedziały się, że to zasługa stereotypu. Mimo że żaden z tych

tekstów nie był prawdziwy – kobiety są równie dobre w obliczeniach co mężczyźni – grupa, czytająca o genetycznym podłożu, osiągnęła niższe wyniki, ponieważ uwierzyła w to, co przeczytała. Podobnie było z grupą białych mężczyzn, którym przed testem powiedziano, że Azjaci są od nich nieco lepsi w matematyce. W obu przypadkach, gdy w egzaminowanych osobach utorowano przekonanie, że nie osiągną dobrych wyników, rzeczywiście im się to nie udawało – pomimo tego że to, co im powiedziano, nie miało nic wspólnego z prawdą.

Biorąc to pod uwagę, przeczytaj listę typowych, ograniczających przekonań i zobacz, czy przypadkiem podobnych przeświadczeń nie pielęgnujesz w sobie, nawet nie zdając sobie w pełni sprawy z tego, że to robisz:

Nie jestem dobry z matematyki. Jestem nieśmiały. Nie jestem bystry ani kreatywny. Za bardzo przypominam moich rodziców. Mężczyźni nie powinni być słabi i pozwalać sobie na płacz. Nie potrafię znaleźć sobie partnera. Kobiety są gorsze od mężczyzn. Moja rasa lub kultura jest lepsza. Życie jest poważne. Życie jest ciężkie, a wszyscy są nieczuli. Nigdy nie osiągnę sukcesu. Muszę ciężko pracować, żeby sobie poradzić w życiu. Nigdy nie przytrafia mi się nic dobrego. Nie mam szczęścia w życiu. Nigdy nic nie idzie po mojej myśli. Nigdy na nic nie starcza mi czasu. Ktoś inny powinien być odpowiedzialny za moje szczęście. Będę szczęśliwy, jak już będę miał (określony przedmiot). Trudno jest zmienić rzeczywistość. Rzeczywistość jest liniowa. Łatwo łapię zarazki. Łatwo przybieram na wadze. Potrzebuję ośmiu godzin snu. Mój ból jest naturalny, zresztą i tak nie minie. Mój zegar biologiczny tyka. Piękno wygląda w ten sposób. Zabawa to lekkomyślne podejście do życia. Bóg jest poza mną. Jestem złą osobą, więc Bóg mnie nie kocha...

Mógłbym wymieniać tak w nieskończoność, ale przecież wiesz, o co mi chodzi.

Skoro przekonania i postrzeganie są oparte o wydarzenia z przeszłości, to w takim razie każde z przeświadczeń, które w sobie trzymasz, pochodzi z przeszłości. Ale czy są one prawdziwe, czy tylko je sobie wymyśliłeś? *Nawet jeśli były prawdziwe* na jakimś etapie twojego życia, nie oznacza to jeszcze, że muszą być prawdziwe *teraz*.

Oczywiście nie patrzymy na nie w ten sposób, ponieważ jesteśmy uzależnieni od naszych przeświadczeń; jesteśmy uzależnieni od naszych emocji z przeszłości. Postrzegamy nasze przekonania jako swojego rodzaju prawdy, a nie koncepcje, które możemy zmienić. Jeśli mamy mocne przekonanie odnośnie czegoś, to nawet jeśli dowód na jego obalenie pojawi się przed naszymi oczami, możemy go nie zauważyć tylko dlatego, że to, co my postrzegamy, jest całkowicie odmienne od tego dowodu. Uwarunkowaliśmy samych siebie, aby wierzyć w rzeczy, które niekoniecznie muszą być prawdziwe – a wiele z nich ma negatywny wpływ na nasze zdrowie i szczęście.

Pewnie przekonania kulturowe są tego dobrym przykładem. Pamiętasz historię o kłątwie voodoo z rozdziału pierwszego? Pacjent był przekonany, że umrze, ponieważ kapłan voodoo rzucił na niego urok. Kłątwa działała tylko dlatego, ponieważ on (jak i inni w jego otoczeniu) wierzyli w moc voodoo – ale to nie *voodoo* go przekląło, a *wiara* w voodoo.

Inne przeświadczenia mogą przyczynić się do przedwczesnej śmierci. Na przykład, według badaczy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego, badających akty zgonu, Amerykanie chińskiego pochodzenia umierali o pięć lat wcześniej, jeśli walka ze zdiagnozowaną chorobą była według chińskiego horoskopu i chińskiej medycyny skazana na porażkę³. Efekt był szczególnie widoczny wśród tych, którzy byli silniej przywiązani do chińskich tradycji i wierzeń, ale założenie to zgadzało się w większości przyczyn śmierci, przestudiowanych przez naukowców. Dla przykładu:

Amerykanie chińskiego pochodzenia, urodzeni w latach kojarzonych z podatnością na choroby powodujące guzki i nowotwory, umierali z powodu chłoniaków o cztery lata wcześniej niż inni Chińscy Amerykanie urodzeni w innym roczniku, albo Amerykanie innego pochodzenia, cierpiący na podobne nowotwory.

Te przykłady ilustrują, że jesteśmy podatni na sugestie, w które świadomie lub nieświadomie wierzymy. Eskimos, który nie wierzy w chińską astrologię, nie podda się pomysłowi, że jest podatny na określoną chorobę ze względu na fakt, że urodził się w Roku Tygrysa albo Roku Smoka, podobnie jak ktoś ze wspólnoty chrześcijańskiej nie podda się sugestii, że klątwa voodoo mogłaby go zabić.

Jednak gdy *ktokolwiek z nas* zaakceptuje, uwierzy i podda się oczekiwanym następstwom, bez świadomego myślenia lub analizy, stanie się bardziej sugestywny na tę określoną rzeczywistość. U większości ludzi tego typu przekonanie zakorzenione jest poza świadomym rozumem, w podświadomości, która wywołuje chorobę. Pozwól, że zadam ci teraz pytanie: ile *ty sam* posiadasz przekonań, opartych o doświadczenia w twojej kulturze, a które mogą być nieprawdziwe?

Zmiana naszych przeświadczeń może być trudna, ale nie jest niemożliwa. Pomyśl tylko, co mogłoby się stać, gdybyś był w stanie zmienić swoje nieuświadomione przekonania. Gdybyś zamiast myśleć i czuć *nigdy nie starcza mi czasu, żeby wszystko zrobić*, pomyślał i poczuł, że *żyjesz w „bezczasie” i możesz ze wszystkim zdążyć*? Co by było, gdybyś zamiast wierzyć, że *wszechświat jest przeciwno mnie*, wierzył, że *wszechświat jest moim przyjacielem i działa na moją korzyść*? Czy to nie byłoby wspaniałe przekonanie? Co byś myślał, jak byś żył i jakim krokiem szedłbyś ulicą, gdybyś wierzył, że *wszechświat działa na twoją korzyść*? Jak myślisz, jak zmieniłoby to twoje życie?

Gdy zmieniasz swoje przekonanie, twoim pierwszym krokiem musi być akceptacja, że jest ono możliwe. Później musisz zmienić

poziom twojej energii wraz ze wzniosłą emocją, o której przeczytałeś wcześniej, ostatecznie pozwalając twojemu ciału przeorganizować się. Nie musisz zastanawiać się, jak to biologiczne przegrupowanie miałyby wyglądać albo kiedy nastąpić; to jest myślenie analityczne, które cofa cię, sprowadzając do fal beta i sprawiając, że jesteś mniej sugestywny, podczas gdy twoja decyzja powinna być ostateczna i nieodwołalna. A kiedy już amplituda energii tego wyboru staje się silniejsza od zakorzenionych w tobie programów i emocjonalnego uzależnienia twojego organizmu, stajesz się silniejszy od własnej przeszłości, twoje ciało jest w stanie odpowiedzieć na nowy umysł, a ty – dokonać prawdziwej zmiany.

Już wiesz jak to zrobić. Pomyśl o okresie ze swojej przeszłości, gdy podjąłeś decyzję, by zmienić coś w swoim życiu. Gdy przypomnisz sobie taką sytuację, to pewnie okaże się, że powiedziałeś do siebie: *Nie obchodzi mnie jak się czuję (ciało)!*; *To nie ma znaczenia, co się dzieje w moim życiu (środowisko)!*; albo *Nie martwię się tym, jak długo mi to zajmie (czas)!*

W takiej chwili od razu dostajesz gęziej skórki. To dlatego, że zmieniłeś własne samopoczucie. Z chwilą, w której poczułeś tę energię, wysłałeś swojemu ciału nowe informacje. Poczułeś inspirację i wyszedłeś ze znanego sobie stanu spoczynku. Stało się tak, ponieważ samą myślą twoje ciało uciekło od życia niezmienną przeszłością i nastawiło się na życie nową przyszłością. W praktyce twoje ciało przestało być twoim umysłem; *ty* stałeś się umysłem. Zmieniłeś swoje przekonanie.

Efekty postrzegania

Podobnie jak przekonania, nasze postrzeganie przebytych doświadczeń – czy to pozytywnych czy negatywnych – bezpośrednio wpływa na nasze podświadome samopoczucie i zdrowie. W 1984 roku, Gretchen van Boemel, doktor elektrofizjologii i wicedy-

rektor kliniki okulistycznej Doheny Eye Institute w Los Angeles, odkryła na to szokujący dowód, gdy zauważyła pewną tendencję u kambodżańskich pacjentek. Bardzo wysoki odsetek kobiet w wieku 40-60 lat, żyjących w pobliskim Long Beach, w stanie Kalifornia (gdzie w „Małym Phnom Penh” mieszka około 50 000 osób pochodzenia kambodżańskiego), cierpiał z powodu poważnych problemów z widzeniem, w tym ślepoty.

Pod względem fizycznym ich oczy były całkowicie zdrowie. Dr van Boemel wykonała pacjentkom obrazy mózgu, by ocenić jakość funkcjonowania ich systemu widzenia w porównaniu z tym, jak dobrze sprawują się ich oczy. Przekonała się, że ostrość widzenia (tzw. visus) u tych kobiet był w normie i wynosił często 20/20 lub 20/40, jednak gdy próbowały one czytać litery z tablicy, test wykazywał, że są zasadniczo ślepe. Niektóre z nich nie potrafiły nawet dostrzec światła i rozróżnić cienia – *mimo że ich oczy były fizycznie zdrowe.*

Dr van Boemel połączyła swoje siły z dr Patricią Rozée z Uniwersytetu stanowego w Long Beach, aby zbadać przypadki tych kobiet i wkrótce dowiedziały się one, że najslabszy wzrok miały te, które żyły podczas rządów Czerwonych Khmerów lub w obozach uchodźców, gdy u władzy był komunistyczny dyktator, Pol Pot⁴. Wynikiem ludobójstwa, którego dopuściła się partia Czerwonych Khmerów, jest śmierć przynajmniej 1,5 miliona Kambodżan w latach 1975-1979.

Jak się okazało, 90% badanych kobiet straciło w tym czasie swoich krewnych (niektóre nawet dziesięciu członków rodziny), a 70% musiało patrzeć, jak ich bliscy – czasem całe rodziny – były brutalnie mordowane. „Te kobiety widziały rzeczy, których umysł nie potrafił przyjąć do wiadomości”, powiedziała „Los Angeles Times” Rozée⁵. „Ich umysły zwyczajnie zamknęły się i odmawiają dalszego patrzenia – nie chcą dalej patrzeć na śmierć, tortury, gwałty i głód”.

Jedna z kobiet była zmuszona do patrzenia, jak zabijano jej męża i czwórkę dzieci, a ona straciła wzrok zaraz po tym wyda-

zeniu. Inna kobieta, musiała patrzeć, jak żołnierz Czerwonych Khmerów pobił na śmierć jej brata i trójkę jego dzieci, z których jedno, trzymiesięczne niemowlę, było rzucone o drzewo tyle razy, aż zmarło. Tuż po tym zaczęła tracić wzrok⁶. Kobiety dotknęły także głód, upokorzenie, pobicie, molestowanie seksualne, tortury i przymus pracy 20 godzin na dobę. Mimo że aktualnie mogły czuć się bezpiecznie, wiele z nich powiedziało badaczkom, że wołały zostać w domu, gdzie i tak wciąż na nowo przeżywały wspomnienia okropieństw, powracających do nich w koszmarach i myślach, od których nie potrafiły się uwolnić.

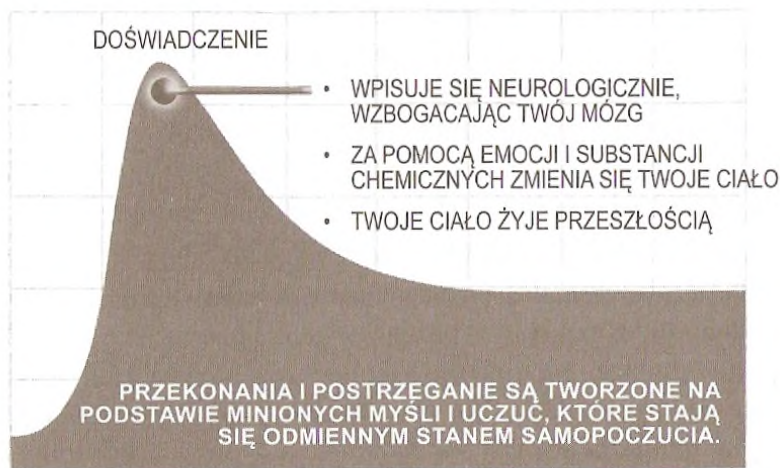
Dokumentacja 150 przypadków ślepoty psychosomatycznej wśród Kambodżanek z Long Beach – największej tego typu grupy ofiar na świecie – została zaprezentowana przez van Boemel i Rozée na dorocznym spotkaniu Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA) w 1986 roku, w Waszyngtonie. Publiczność była zszokowana.

Badane kobiety przestały widzieć, lub prawie nie widziały nie z powodu choroby oczu lub ich fizycznego uszkodzenia, ale dlatego, że wydarzenia, przez które przeszły, miały na nie tak emocjonalny wpływ, że prawie „wyplakały sobie oczy”⁷. Tak wysoka amplituda intensywności przeżytych emocji, towarzyszących oglądaniu prawdziwego piekła sprawiła, że kobiety nie chciały już dłużej widzieć. Tamto zdarzenie spowodowało u nich fizyczne i biologiczne zmiany – nie w ich oczach, ale najprawdopodobniej w mózgu – który zmienił postrzeganą przez nie rzeczywistość do końca życia. A ponieważ wciąż odtwarzały w myślach traumatyczne sceny, ich wzrok nigdy się nie poprawił.

Jest to wprawdzie wyjątkowo ekstremalny przykład, jednak urazy z przeszłości mogą mieć podobny efekt i na nas. Jeśli masz problemy z widzeniem – jakich obrazów być może nie chcesz dłużej oglądać, ponieważ były dla ciebie bolesne lub przerażające? A jeśli masz problemy ze słuchem, czego takiego boisz się usłyszeć w swoim życiu?

Rycina 7.2 prezentuje, jak to wszystko się dzieje. Linia na wykresie odzwierciedla względny pomiar poziomu samopoczucia, który na początku jest na poziomie naturalnym (podstawowym), zanim konkretne doświadczenie ma miejsce. Gdy linia gwałtownie się wznosi, oznacza to silną reakcję emocjonalną na dane wydarzenie – takie jak okropności, których kobiety doświadczyły z powodu Czerwonych Khmerów. To straszne wydarzenie napiętnowało ich mózgi pod względem neurologicznym i spowodowało chemiczne zmiany w ich ciałach, zmieniając ich samopoczucie – ich myśli, uczucia, postawy, przekonania i ostatecznie percepcję. Mówiąc dokładniej – kobiety nie chciały już dużej patrzeć na świat, więc poprzez neurologiczne zmiany i chemiczne sygnały, zmieniła się ich biologia.

JAK DOŚWIADCZENIE ZMIENIA TWOJĄ BIOLOGIĘ



RYC. 7.2

Doświadczenie ze świata zewnętrznego, nacechowane intensywnymi emocjami, odcisnę się na neurologicznych obwodach mózgu i emocjonalnie napiętnuje twoje ciało. W rezultacie mózg i ciało zaczną żyć przeszłością, a dane wydarzenie zmieni nasze samopoczucie, jak i sposób postrzegania rzeczywistości. Nasza osobowość została zmieniona.

Wprawdzie linia na wykresie opada i wraca na stały poziom, jednak jest on inny od poziomu początkowego – w ten sposób zaznaczając, że taka osoba została chemicznie i neurologicznie zmieniona przez swoje doświadczenie. W przypadku kambodżańskich kobiet było tak samo – wydarzenie z przeszłości bardzo mocno odbiło się na nich i zostawiło piętno w postaci neurologicznych i chemicznych zmian, odpowiadających temu wydarzeniu. Nie były już nigdy tymi samymi kobietami; wydarzenie zmieniło ich samopoczucie.

Moc otoczenia

Zmiana własnych przekonań i postrzegania tylko jeden raz nie wystarcza. Musisz kontynuować wzmacnianie tej zmiany. Aby zrozumieć dlaczego, wróćmy na moment do pacjentów z Parkinsonem, o których mówiliśmy wcześniej. Udało im się poprawić zdolności motoryczne po otrzymaniu zastrzyku z soli fizjologicznej, tylko dlatego, że myśleli, że dostają silny lek.

Jak pamiętasz, gdy poprawił się stan ich zdrowia, ich autonomiczny układ nerwowy zaczął wspierać ten nowy stan i sprawił, że mózg zaczął produkcję dopaminy. Nie stało się tak dlatego, że ci ludzie modlili się, życzyli sobie lub liczyli na to, że ich ciała zaczną produkować dopaminę; stało się tak dlatego, ponieważ *zostali* ludźmi, którzy ją produkują.

Niestety, efekt nie utrzymuje się u wszystkich osób. Tak naprawdę u niektórych osób efekt placebo działa tylko przez określony czas, bo potem powracają oni do stanu, w którym uprzednio znajdowali się. W przypadku chorych na Parkinsona, pacjenci wrócili do swoich domów, zobaczyli swoich opiekunów, małżonków, spali w tych samych łóżkach, jedli to samo jedzenie, przebywali w tych samych pokojach i być może grali w szachy z tymi samymi przyjaciółmi, którzy narzekali im na swoje bóle, a więc ich stare otoczenie

przypominało im o ich starych osobowościach i starym samopoczuciu. Warunki znanego im do tej pory życia pozostały niezmiennione, przypominając im tym samym to, kim byli wcześniej, więc na powrót wślizgnęli się w te same stare tożsamości, a ich problemy z poruszaniem się powróciły⁸. Pacjenci *na powrót zdefiniowali* się poprzez swoje otoczenie. Tak wielki ma ono na nas wpływ.

Tak samo dzieje się z uzależnionymi od narkotyków, którzy przez wiele lat byli czysti. Jeśli wrócą do tego samego środowiska, w którym zaczęli brać narkotyki, to nawet bez ich ponownego zażycia, sam pobyt tam uruchomi te same receptory w ich komórkach, które aktywowały narkotyki – to z kolei doprowadzi do fizjologicznych zmian w ich ciałach, wzmagając ich głód na kolejną porcję, tak jakby niedawno znów jakąś przyjęli⁹. Ich świadome umysły nie mają nad tym kontroli. To dzieje się automatycznie.

Zbadajmy dokładniej tę koncepcję. Wiesz już, że proces warunkowania stwarza silne wspomnienia skojarzeniowe. Dowiedziałeś się również, że wspomnienia skojarzeniowe stymulują podświadome funkcje fizjologiczne, aktywując autonomiczny układ nerwowy. Przypomnij sobie psy Pawłowa. Gdy Pawłow uwarunkował je tak, by kojarzyły sygnał dzwonka z karmieniem, ich ciała automatycznie odpowiedziały reakcją fizjologiczną, bez kontroli świadomego umysłu. Sygnał ze środowiska (poprzez wspomnienie skojarzeniowe) automatycznie, autonomicznie, podświadomie i fizjologicznie zmienił stan wewnętrzny psów. Zaczęły się ślinić, wzrosła produkcja soków trawiennych, ponieważ oczekiwały nagrody. Ich świadome umysły nie mogły aktywować tego procesu. To bodziec z otoczenia stworzył wspomnienia skojarzeniowe z uwarunkowanej odpowiedzi.

Skomentujmy jeszcze pacjentów z Parkinsonem i byłych narkomanów. Możemy powiedzieć, że w obu przypadkach każda z takich osób, wracając do znanego sobie środowiska sprawi, że ich ciało automatycznie i fizjologicznie powróci do starego samo-

poczucia – bez udziału i kontroli świadomego umysłu. W zasadzie to właśnie stare samopoczucie, na które składało się myślenie i odczuwanie tego samego przez wiele lat, uwarunkowało ciało, by stało się jego umysłem. Oznacza to, że ciało jest rozumem, który reaguje na środowisko. Właśnie dlatego każdy w takiej sytuacji ma trudności ze zmianą.

Im większe jest uzależnienie od emocji, tym silniejsza jest uwarunkowana odpowiedź na bodziec pochodzący ze środowiska. Na przykład, powiedzmy, że jesteś uzależniony od kawy i chcesz skończyć z tym nałogiem. Gdybyś mnie odwiedził, a ja zacząłbym przygotowywać sobie kawę, usłyszałbyś odgłosy ekspresu, poczuł zapach parzonych ziaren i zobaczył jak piję ten napój, a wtedy, z chwilą wychwycenia przez twoje zmysły tych sygnałów z otoczenia, twoje ciało, podobnie jak i umysł, zaczęłyby podświadomie i automatycznie reagować, bez pomocy twojego świadomego umysłu. Dlatego, że tak je uwarunkowałeś. Rozum twojego ciała pragnąłby wtedy fizjologicznej nagrody, tocząc wojnę z twoim świadomym umysłem i próbując go namówić na łyżeczka lub dwa.

Jednak gdybyś naprawdę zerwał z uzależnieniem od kawy i dopiero wtedy postawiłbym przed tobą filiżankę z kawą, mógłbyś ją wypić lub nie, ponieważ nie odczuwałbyś tej samej reakcji fizjologicznej, którą miałaś wcześniej. Nie byłbyś już uwarunkowany (twoje ciało przestałoby być twoim umysłem), a wspomnienia skojarzeniowe z twojego środowiska nie miałyby na ciebie takiego samego efektu.

Sprawa wygląda tak samo z uzależnieniem od emocji. Na przykład, jeśli z doświadczeń z przeszłości zapamiętałeś poczucie winy i nieświadomie żyjesz z nim po dziś dzień, to oznacza, że podobnie jak większość ludzi używasz kogoś lub czegoś ze swojego środowiska dla potwierdzenia twojego uczucia. Nieważne jak bardzo próbowałbyś to racjonalnie obejść, z chwilą, w której zobaczysz się ze swoją matką (przez którą kiedyś czułeś się winny) w domu,

w którym dorastałeś, twoje ciało automatycznie, chemicznie i fizjologicznie przywróci w tobie to poczucie winy z przeszłości do chwili obecnej, bez udziału twojego świadomego umysłu. Twój organizm, który został podświadomie zaprogramowany, aby być rozumem napędzającym poczucie winy, żyje przeszłością w teraźniejszości. Wydaje ci się więc, że poczucie winy jest jak najbardziej naturalnym uczuciem, gdy przebywasz ze swoją matką. Podobnie jak u osoby uzależnionej od narkotyków, uwarunkowana reakcja sprawia, że zmienia się twój wewnętrzny stan w oparciu o twoje skojarzenie teraźniejszości z przeszłością przy użyciu zewnętrznej rzeczywistości. Musisz zerwać z uzależnieniem od poczucia winy poprzez zmianę podświadomego programu, a będziesz mógł żyć teraźniejszością w tych samych warunkach, będąc wolnym od przeszło-teraźniejszej rzeczywistości.

Badacze z Uniwersytetu Wiktorii w Wellington, w Nowej Zelandii, prześledzili zależności otoczenia na grupie stu czterdziestu ośmiu studentów zaproszonych do wzięcia udziału w eksperymencie w raczej „barowej” atmosferze¹⁰. Naukowcy powiedzieli połowie studentów, że dostaną do picia wódkę z tonikiem, a pozostałym – że będą pić sam tonik. Tak naprawdę barmani nie polali tego wieczoru ani kropli wódki; wszyscy studenci pili czysty tonik. Luźna atmosfera baru stworzona przez naukowców wyglądała bardzo przekonująco: otwierane były butelki po wódce, które tak naprawdę zawierały tonik, a barmani, dla lepszego efektu, przed podaniem drinków ozdabiali szklanki plasterkami cytryn namoczonymi w wódce, zanim zaczęli mieszać i nalewać drinki tak, jakby serwowali prawdziwy napój alkoholowy.

Badani stali się podpić i zachowywali się tak jakby byli pijani, a niektórzy wykazywali nawet fizyczne oznaki upojenia alkoholowego. Nie byli pijani z powodu spożycia alkoholu; spili się, ponieważ środowisko poprzez pamięć skojarzeniową stworzyło w ich mózgach i ciałach starą, znaną im reakcję.

Gdy naukowcy wreszcie powiedzieli studentom prawdę, wielu z nich nie mogło w nią uwierzyć i upierali się, że naprawdę czuli się pijani w trakcie eksperymentu. Wierzyli, że piją alkohol, a te przekonania zostały przetłumaczone na język neurochemicznych substancji, które zmieniły ich samopoczucie.

Innymi słowy ich przeświadczenia wystarczyły, aby aktywować biochemiczną zmianę w ich ciele, która była identyczna ze stanem upojenia. Stało się tak dlatego, ponieważ studenci uwarunkowali w sobie wystarczającą ilość razy kojarzenie alkoholu ze zmianą ich wewnętrznego stanu chemicznego. Gdy badani oczekiwali lub spodziewali się określonej zmiany w ich wewnętrznym stanie, bazując na skojarzeniach z piciem, środowisko pobudziło w nich tę reakcję, tak samo jak zadziało z psami Pawłowa.

Oczywiście jest też druga strona tej sytuacji. Środowisko potrafi także sygnalizować nam leczenie. Pacjenci szpitala w Pensylwanii, którzy po operacji dochodzili do siebie w pokoju z widokiem na przedmieścia i park, potrzebowali słabszych leków przeciwbólowych i zostali zwolnieni od 7 do 9 dni wcześniej niż pacjenci z pokojów, których okna wychodziły na brukowaną ścianę¹¹. Nasz stan umysłu tworzony przez otoczenie, w którym się znajdujemy, z całą pewnością ma wpływ na leczenie naszych umysłów i ciał.

Czy potrzebujesz więc cukrowej pigułki, albo zastrzyku z roztworu soli fizjologicznej, albo udawanej operacji, lub ładnego widoku z okna – czyli wpływu *czegoś, kogoś*, lub *jakiegoś miejsca* z twojego zewnętrznego środowiska – aby zmienić swoje samopoczucie? Czy może potrafisz to zrobić, po prostu zmieniając sposób, w jaki myślisz lub czujesz? Czy potrafisz zwyczajnie uwierzyć w nową możliwość zdrowia, bez polegania na zewnętrznych bodźcach, i stworzyć w swoim mózgu myśl, która zapoczątkuje nowe emocjonalne doświadczenie w takim stopniu, że stanie się ono silniejsze od uwarunkowania twojego zewnętrznego otoczenia?

Jeśli tak, to tekst, który właśnie przeczytałeś sugeruje, że zmiana twojego wewnętrznego stanu każdego dnia byłaby dobrym pomysłem – zanim wstaniesz i zmierzysz się ze starym otoczeniem, aby nie pozwolić mu się wciągnąć, jak to stało się z chorymi na Parkinsona, którzy wrócili do starego samopoczucia. Pamiętasz Janis Schonfeld z rozdziału pierwszego, która zaprowadziła w swoim mózgu zmiany fizyczne dzięki myśleniu, że przyjmuje antydepresanty? Powodem, dla którego zadziałał u niej efekt placebo, jest po części to, że obojętna pigułka, którą przyjmowała, była dla niej *codziennym przypomnieniem*, by zmienić swoje samopoczucie (ponieważ kojarzyła branie lekarstwa z optymistycznymi myślami i uczuciami o poprawie swojego stanu – podobnie jak robi to ponad 80% ludzi, którzy przyjmują placebo by pokonać depresję).

Gdybyś potrafił osiągnąć nowe samopoczucie poprzez medytację, dzięki połączeniu jasnej intencji ze wzniosłymi emocjami, o których pisałem już wcześniej, i potrafiłbyś każdego dnia wstać z werwą i z motywacją myśleć o tym, co tworzysz każdego dnia, w końcu zacząłbyś wychodzić ze swojego stanu spoczynku. Osiągnąłbyś nowy stan ducha, z inną postawą, przekonaniem i percepcją, przestałbyś reagować w ten sam stary sposób, ponieważ twoje środowisko nie miałoby takiego wpływu na to co czujesz i myślisz, jaki miało dawniej. Podejmowałbyś nowe decyzje i wykazywał nowe zachowania, które doprowadziłyby do nowych doświadczeń i nowych emocji. W końcu stworzyłbyś w sobie nową i odmienną osobowość – osobowość, która nie cierpi z powodu zapalenia stawów albo problemów z poruszaniem się, spowodowanych Parkinsonem, ani też bezpłodnością, czy czymkolwiek innym, co chciałbyś zmienić.

W tym momencie chciałbym zaznaczyć, że oczywiście nie każda choroba zaczyna się od naszego umysłu. Nie da się ukryć, że niektóre niemowlęta rodzą się z genetycznymi defektami i schorzeniami, których nie mogły w sobie stworzyć za pomocą myśli,

uczuciu, postaw i przekonaniach. Podobnie jak zdarzają się różne urazy i wypadki. Co więcej, wystawienie się na działanie toksyn ze środowiska z całą pewnością będzie się spustoszenie w ludzkim ciele. Takie rzeczy zdarzają się i to nie dlatego, że się o nie prosiliśmy – mimo że prawdą jest, że nasze fizyczne ciała mogą być dodatkowo osłabione przez hormony stresu i stać się bardziej podatne na choroby, gdy nasz system odpornościowy przestaje pracować. Chodzi o to, że bez względu, co jest źródłem naszej choroby, zawsze jest możliwość poprawy naszego stanu zdrowia.

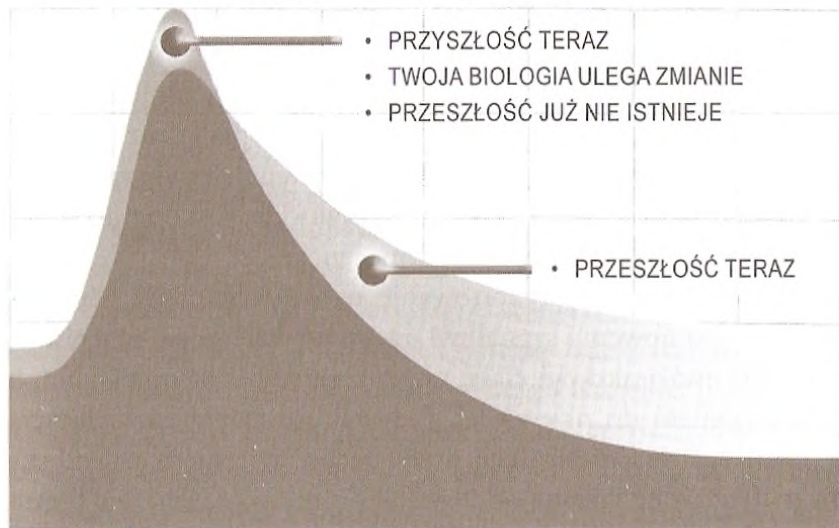
Zmiana energii

Teraz już wiemy, że jeśli chcemy zmienić nasze przekonania i sprowokować efekt placebo w celu poprawy naszego zdrowia i życia, potrzebujemy zrobić dokładne przeciwieństwo tego, co zrobiły podświadomie wspomniane wcześniej Kambodżanki. Poprzez pielęgnowanie w sobie czystej i stabilnej intencji oraz podwyższanie naszej emocjonalnej energii, musimy stworzyć nowe *wewnętrzne* doświadczenie w naszych umysłach i ciałach, które będzie silniejsze od przeszłego *zewnątrznego* doświadczenia. Mówiąc inaczej, gdy zdecydujemy się stworzyć nowe przekonanie, amplituda lub energia tego wyboru musi być wystarczająco wysoka, by pokonać zakodowane na stałe programy i emocjonalne uwarunkowanie ciała.

Żeby zrozumieć, co się dzieje gdy to robimy, spójrz na rycinę 7.3. Energia naszego wyboru jest nowym doświadczeniem, które jest *potężniejsze* od energii urazu, mającego miejsce w przeszłości (jak pokazane na ryc. 7.2) i właśnie dlatego najwyższy punkt linii tego wykresu jest wyższy, niż ten ukazany na poprzedniej rycinie. W rezultacie efekt nowego doświadczenia unieważnia pozostałości starego neurologicznego oprogramowania i emocjonalne uwarunkowanie starego doświadczenia.

WYBÓR STAJE SIĘ DOŚWIADCZENIEM

WYBÓR PODJĘTY ZE WZNIOSŁYMI EMOCJAMI /
ENERGIĄ TWORZY NOWE DOŚWIADCZENIE



RYC. 7.3

Aby zmienić własne przekonanie lub postrzeganie siebie i twojego życia, musisz podjąć decyzję z niezachwianą intencją, aby ten wybór niósł ze sobą amplitudę energii, która jest większa od stałych programów wrytych w twoim mózgu i emocjonalnego uzależnienia organizmu, a ciało musi zareagować na nowy umysł. Gdy wybór tworzy w tobie nowe wewnętrzne doświadczenie, które staje się intensywniejsze niż stare zewnętrzne doświadczenie, zmienia on obwody neuronowe twojego mózgu i wysyła inne sygnały emocjonalne twojemu ciału. Skoro doświadczenia tworzą długotrwałe wspomnienia, to poprzez podjęcie decyzji, która staje się niezapomnianym wspomnieniem – ulegniesz zmianie. Pod względem biologicznym przeszłość już nie istnieje. Można powiedzieć, że twoje ciało w chwili obecnej staje się nową przyszłością.

Ten proces, wykonany prawidłowo, przeorganizuje nasze mózgi i zmieni naszą biologię; nowe doświadczenie zmieni schematy starego oprogramowania, a robiąc to, *usunie* neurologiczne dowody na istnienie doświadczenia z przeszłości. (Pomyśl o tym jak o dużej fali, która wlewając się na piaszczystą plażę, wypłukuje z niej wszystkie muszki, wodorosty i ślady na piasku, które wcze-

śniej się tam znajdowały). Intensywne doświadczenia emocjonalne tworzą długotrwałe wspomnienia. Nowe wewnętrzne doświadczenie tworzy nowe długotrwałe wspomnienie, które przysłania nasze długotrwałe wspomnienie z przeszłości, a dzięki temu nowy wybór staje się doświadczeniem, którego nigdy nie zapomnimy.

Spójrz jeszcze raz na rycinę 7.3 i zwróć uwagę, jak linia wykresu *spada na sam dół* (podczas gdy na ryc. 7.2 opadła, ale pozostała w punkcie wyższym od punktu początkowego). To ilustruje fakt, że nie ma już śladu po poprzednim doświadczeniu; ono już dłużej nie istnieje w twoim nowym samopoczuciu.

Dodatkowo, przeorganizowanie twoich obwodów neuroonowych, dzięki nowemu sygnałowi, zaczyna także proces przepisania na nowo uwarunkowań ciała, poprzez zerwanie z emocjonalnym przywiązaniem do przeszłości. Gdy tak się dzieje, ciało zaczyna w pełni żyć terażniejszością; przestaje być więźniem przeszłości. Ta podwyższona energia odczuwana przez twoje ciało jest tłumaczona na *nową* emocję (o której możemy też powiedzieć, że jest „energią w ruchu”), bez różnicy, czy jest to uczucie niepokonania, odwagi, potęgi, współczucia, inspiracji czy czegokolwiek innego. I to właśnie *energia* – a nie chemia – zmienia twoją biologię, twoje neuroobwody i twoją ekspresję genetyczną.

Podobny proces zachodzi u chodzących po rozżarzonych węglach, żujących szkło czy poskramiaczach węży. Ich intencja, że przechodzą w inny stan umysłu i ciała, jest niezachwiana. I gdy z nią wkraczą w zmianę, energia tej decyzji tworzy wewnętrzne zmiany w ich mózgach i ciałach, które sprawiają, że są odporni na zewnętrzne warunki środowiska przez dłuższy czas. Ta energia chroni ich w sposób, który w danej chwili przenika ich biologię. Gdy tak się dzieje, neurochemia naszego ciała nie jest jedyną rzeczą, odpowiadającą na podwyższony stan energii. Receptory na zewnątrz komórek organizmu stają się sto razy wrażliwsze na tę energię i częstotliwość, niż na fizyczne i chemiczne sygnały, jak

neuropeptydy, które, jak wiemy, mają dostęp do DNA zawartego w naszych komórkach¹². Dalsze badania wciąż odkrywają przed nami niewidzialne siły elektromagnetycznego pola, które wpływa na każdy aspekt biologii komórkowej i regulacji genetycznej¹³. Receptory komórkowe są wyspecjalizowane do odbioru nadchodzących sygnałów o określonej częstotliwości. Energii elektromagnetycznego zakresu odpowiadają mikrofalówkom, falom radiowym, promieniom rentgena, falom o ekstremalnie niskich częstotliwościach, różnym częstotliwościom składowych harmonicznym, promieniom ultrafioletowym, a nawet falom podczerwieni. Określone częstotliwości fal elektromagnetycznych mogą wpływać na zachowanie naszego DNA, RNA i syntezę białek; zmianę kształtu i funkcji protein: kontrolę nad regulacją i ekspresją genów; stymulację przyrostu komórek nerwowych oraz na podział komórek i ich specjalizację, a także mogą instruować określone komórki do tworzenia tkanek i organów. Wszystkie tego typu aktywności komórek pod oddziaływaniem energii są częścią ekspresji życia.

Skoro to prawda, to musi nią być z jakiegoś powodu. Pamiętasz o tym, że 98,5% naszego DNA naukowcy nazywają „zbytecznym DNA”, ponieważ nie wykazuje ono specjalnego pożytku? Z pewnością Matka Natura nie umieszczałaby tylu zakodowanych informacji w naszych komórkach, które tylko czekają, aby je odczytać, bez możliwości stworzenia jakiegoś sygnału, który odblokowałby ich potencjał; w końcu przyroda nie lubi marnotrawstwa.

Czy to możliwe, aby nasza własna energia i świadomość były tym, co stworzy odpowiedni sygnał spoza komórek, który pozwoli włączyć tę wielką „listę części” naszego potencjału? Jeśli to prawda, to czy zmieniając swoją energię w sposób, który już opisałem w tym rozdziale, pozwoliłoby ci to na dostęp do twoich prawdziwych zdolności, aby autentycznie uzdrowić swoje ciało? Gdy zmienisz własną energię, zmienisz swoje samopoczucie. Programowanie obwodów twojego mózgu i nowe substancje che-

miczne emocji zapoczątkują epigenetyczne zmiany, a dzięki nim staniesz się dosłownie *nową osobą*. Osoba, którą byłeś kiedyś, należy już do przeszłości; część tej osoby została po prostu wymazana wraz z obwodami twoich neuronów, chemiczno-emocjonalnym uzależnieniem i genetyczną ekspresją, która była filarem twojego starego samopoczucia.



Kwantowy umysł

Rzeczywistość potrafi być czasem ruchomym celem. Dosłownie. Przywykliśmy do myślenia, że rzeczywistość jest czymś stałym i pewnym, ale jak się wkrótce przekonasz, to, co o niej myślimy, nie jest do końca prawdą. Jeśli masz zamiar nauczyć się, jak być swoim własnym placebo i używać umysłu do zmiany materii, istotne jest, żebyś pojął prawdziwą naturę rzeczywistości, to jak umysł i materia są powiązane i jak rzeczywistość może się zmieniać – bo jeśli nie będziesz wiedział, jak zachodzą te zmiany, nie będziesz w stanie pokierować nimi zgodnie z własnymi intencjami.

Zanim jednak zanurzymy się w kwantowy wszechświat, przyjrzyjmy się pokrótce wiadomościom o rzeczywistości i teoriom na jej temat. Dzięki Kartezjuszowi i Newtonowi, w ciągu stuleci nauka o wszechświecie została podzielona na dwie kategorie: *materię* i *umysł*. Badania nad materią (światem materialnym) zostały ochrzczone mianem królestwa nauki, ponieważ w większości przypadków prawa wszechświata, które rządzą obiektywnym światem zewnętrznym, mogą zostać obliczone, a zatem – przewidziane. Jednocześnie, wewnętrzne królestwo umysłu było uważane za zbyt nieprzewidywalne i skomplikowane, dlatego oddano je pod skrzydła religii. Z czasem materia i umysł stały się nierozzerwalnymi jednostkami – tak narodził się dualizm. *Mechanika Newtona* (lub też *mechanika klasyczna*) traktuje o mechanice poruszania się obiektów w czasie i przestrzeni, włączając w to interakcje z innymi

.....

obiektami, w materialnym, fizycznym świecie. Dzięki prawom Newtona możemy zmierzyć i przewidzieć ruch planet wokół Słońca, przyśpieszenie jabłka spadającego z drzewa, czas lotu samolotem z Seattle do Nowego Jorku. Mechanika Newtona skupia się na tym, co przewidywalne. Na wszechświat patrzy jak na rzecz, która funkcjonuje niczym wielka maszyna lub ogromny chronometr.

A jednak mechanika klasyczna ma swoje ograniczenia, gdy idzie o naukę o energii, zachowanie świata niematerialnego poza przestrzenią i czasem, czy zachowanie atomów (cegiełek składających się na wszystko, co materialne we wszechświecie). To królestwo należy do fizyki kwantowej. I okazuje się, że ten mikroskopijny subatomowy świat elektronów i fotonów wcale nie zachowuje się jak większy świat planet, jabłek i samolotów, który jest nam znany.

Gdy fizycy kwantowi zaczęli głowić się nad najdrobniejszymi aspektami atomu, takimi jak skład jego jądra, im bliżej się przyglądali, tym mniej wyraźny i wyróżniający się był atom, aż w końcu całkowicie znikł z pola widzenia. Atomy, jak mówią, wydają się składać w 99,999999999999% z pustej przestrzeni¹. Ale tak naprawdę ta przestrzeń nie jest całkowicie pusta. Jest wypełniona energią. Mówiąc dokładniej, składa się z ogromnego zestawu częstotliwości energii, które tworzą niewidzialne, połączone ze sobą pole informacji. Zatem, skoro każdy atom składa się w 99,999999999999% z informacji, oznacza to, że cały znany nam świat i każda istniejąca w nim *rzecz* – bez względu na to, jak solidna zdaje się być – jest głównie energią i informacjami. To fakt naukowy.

Atomy zawierają w sobie pewien pierwiastek materii, ale gdy fizycy kwantowi próbowali ją zbadać, odkryli coś wyjątkowo zaskakującego: materia subatomowa w świecie kwantowym nie zachowuje się podobnie do niczego, co jest nam znane. Zamiast stosować się do praw mechaniki klasycznej, wydaje się być chaotyczna i nieprzewidywalna, całkowicie przy tym ignorując gra-

nice czasu i przestrzeni. W zasadzie, na subatomowym poziomie kwantowym, materia jest tylko chwilowym zjawiskiem. Istnieje jako tendencja, prawdopodobieństwo albo możliwość. W kwancie nie ma absolutnie nic fizycznego.

To nie jedyne zaskakujące odkrycie, jakie naukowcy poczynili w fizyce kwantowej. Zauważyli również, że w czasie obserwacji subatomowej materii, mogli wpłynąć na zmianę jej zachowania. Powodem, dla którego znajduje się ona w jednym miejscu i nagle znika (a potem pojawia się i znika gdzieś indziej) jest to, że każda z tych cząstek istnieje jednocześnie w nieskończenie wielu możliwościach i opcjach w niewidzialnym i nieskończonym kwantowym polu energii. Dopiero wtedy, gdy obserwator skupi swoją uwagę na jednym miejscu, elektron pojawia się w nim. Odwróć wzrok, a subatomowa materia zmienia się z powrotem w energię.

Zgodnie z „efektem obserwatora”, fizyczna materia nie istnieje ani nie objawia się, dopóki nikt jej nie obserwuje – dopóki nikt jej nie zauważy i nie poświęci jej swojej uwagi. A gdy przestajemy się na niej skupiać, znika, wracając tam, skąd pochodzi. Materia nieustannie zmienia się i oscyluje pomiędzy objawieniem w postaci materii i znikaniem, gdy jest energią (dzieje się to jakieś 7,8 raza na sekundę). Ponieważ ludzki umysł (jako obserwator) jest wtedy połączony z zachowaniem i pojawianiem się materii, można powiedzieć, że w rzeczywistości kwantowej umysł ma władzę nad materią. Można też na to spojrzeć w ten sposób: w tym mikroskopijnym świecie kwantów, subiektywny umysł oddziałuje na obiektywną rzeczywistość. Twój umysł może stać się materią; to znaczy, że może on *zatriumfować nad materią*.

Skoro subatomowa materia tworzy wszystko co widzimy, czego dotykamy i doświadczamy w naszym makroświecie, to w jakimś sensie my – jak i cała reszta tego świata – też poddajemy się temu nieustannemu znikaniu i pojawianiu się. A jeśli cząsteczki suba-

tomowe istnieją jednocześnie w nieskończonej ilości możliwych miejsc, to, w pewnym sensie, my też. I tak jak te cząsteczki, od stanu istnienia wszędzie w tym samym momencie (w postaci fali lub energii), do stanu istnienia w miejscu dokładnie w punkcie, na który spogląda obserwator w chwili, gdy jest na nich skupiony (na cząsteczkach lub materii), tak samo my mamy możemy mieć potencjał rozpadu nieskończonej liczby możliwych rzeczywistości na fizyczne istnienie.

Inaczej mówiąc, jeśli potrafisz sobie wyobrazić określone wydarzenie z przyszłości, którego chciałbyś doświadczyć w swoim życiu, ta rzeczywistość już istnieje w formie możliwości gdzieś w polu kwantowym – poza czasem i przestrzenią – i tylko czeka, byś stał się jej obserwatorem. Jeśli twój umysł (poprzez myśli i uczucia) może wpłynąć na to, kiedy i gdzie znikąd pojawi się elektron, to teoretycznie powinieneś być w stanie wpłynąć na pojawienie się *dowolnej* liczby możliwości, jakie potrafisz sobie wyobrazić.

Pod względem kwantowym, jeśli obserwujesz siebie w określonej nowej przyszłości, która różni się od twojej przeszłości, oczekujesz, że taka rzeczywistość będzie miała miejsce i pojmujesz jej następstwa emocjonalnie, to – przez krótką chwilę – będziesz żyć tą przyszłą rzeczywistością i będziesz warunkować swoje ciało aby uwierzyło, że ta przeszłość ma miejsce teraz, w teraźniejszości. W ten sposób model kwantowy, który zakłada, że wszystkie możliwości istnieją w danej chwili, daje nam możliwość wyboru nowej rzeczywistości i zaobserwowania jej, aby stała się rzeczywistą materią. A ponieważ cały wszechświat składa się z atomów, gdzie ponad 99% każdego atomu jest energią lub możliwością, oznacza to, że jest *mnóstwo* potencjału, którego tobie lub mnie może brakować.

Jednakże oznacza to także, że tworzysz rzeczywistość domyślnie. Skoro jesteś obserwatorem i patrzysz na swoje życie z tego samego poziomu umysłowego każdego dnia, to zgodnie z mode-

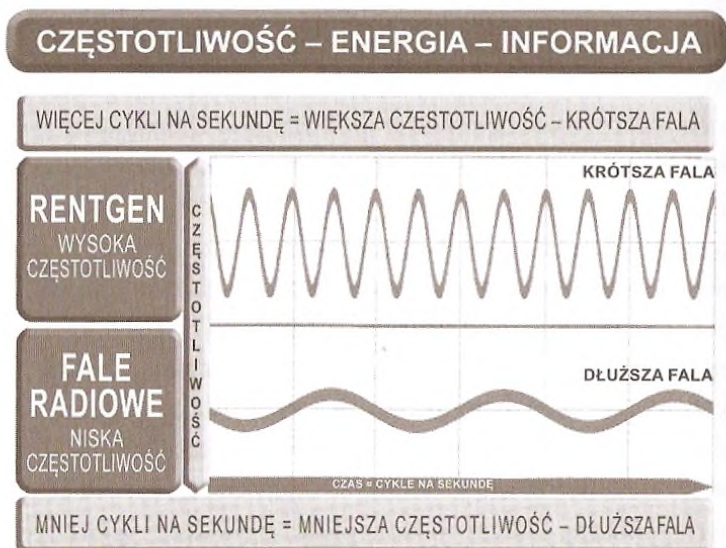
lem kwantowym rzeczywistości sprawiasz, że nieskończenie wiele możliwości umyka ci każdego dnia na rzecz tych samych wzorów i informacji. Te schematy, które nazywasz swoim życiem, nigdy się nie zmieniają, a zatem nie pozwalają ci *zapoczątkować zmiany*.

Próby mentalne, o których już mówiłem, zdecydowanie nie są leniwym rozmarzeniem czy pobożnymi życzeniami. Są one, dosłownie, sposobem, dzięki któremu możesz umyślnie objawić pożądaną przez siebie rzeczywistość, wliczając w to życie bez chorób i bólu. Skupiając się bardziej na tym czego chcesz, a mniej na tym czego nie chcesz, możesz powołać istnienie czegokolwiek, czego pragniesz *oraz* jednocześnie „wyciszyć” rzeczy, których nie pragniesz, zwyczajnie nie skupiając na nich swojej uwagi. To, na co ukierunkowujesz swoją uwagę, jest tym gdzie umieszczasz swoją energię. Gdy już skupisz swoją uwagę lub świadomość, lub swój umysł na określonej możliwości, w tej samej chwili skierujesz na nią swoją energię. Dzięki temu wpływasz na materię poprzez skupienie lub obserwację. Zatem efekt placebo to nie jakaś fantazja – to kwantowa rzeczywistość.

Energia na poziomie kwantowym

Wszystkie atomy w świecie żywiołów emitują różne rodzaje energii elektromagnetycznych. Na przykład, atom może wydzielać niewidzialne pole energii o różnych częstotliwościach, takich jak promienie rentgena, promienie gamma, ultrafioletowe czy podczerwone, a także widoczne gołym okiem promienie światła. Tak samo jak niewidzialne fale radiowe na swojej częstotliwości przenoszą określoną informację na nich zakodowaną (czy to 98,6 czy to 107,5 herców), każda odmienna częstotliwość niesie ze sobą odmienną informację, tak jak widać na rycinie 8.1. Przykładowo, promienie rentgena przekazują całkowicie inną informację od promieniowania podczerwieni, ponieważ mają inne częstotliwo-

ści. Każde z tych pól posiada inne wzory energii, które zawsze udzielają nam informacji na poziomie atomowym.



RYC. 8.1

Wykres przedstawia dwie różne częstotliwości, które niosą ze sobą odmienne informacje, a zatem mają różne właściwości. Promienie rentgena zachowują się inaczej od fal radiowych, co jest dowodem na to, że mają różne naturalne dla siebie cechy.

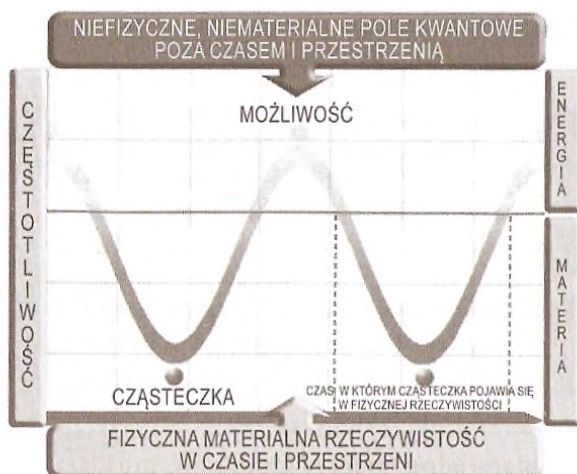
Pomyśl o atomach jak o wibrujących polach energii lub małych wirach, które przez cały czas obracają się. Aby lepiej zrozumieć jak działają, posłużmy się przykładem wiatraka domowego. Tak samo jak wiatracyk po włączeniu tworzy wiatr (wir powietrzny), tak samo każdy atom, gdy obraca się, wydziela pole energii w podobny sposób. I tak jak wiatrak, który może kręcić się z różną prędkością, tworząc silniejszy lub słabszy podmuch, tak samo atomy mogą wibrować z różną częstotliwością, tworząc silniejsze lub słabsze pola. Im szybciej dany atom wibruje, tym większą energię i częstotliwość emituje. Im mniejsza jest prędkość wibrowania atomu lub wiru, tym mniej energii jest wytwarzanej.

Im wolniej poruszają się śmigła wiatraka, tym mniej wiatru (lub energii) jest wytwarzanej i łatwiej jest zobaczyć te śmigła jako materialny obiekt, jakim są w fizycznej rzeczywistości. Z drugiej strony, im szybciej się kręcą, tym więcej energii jest wytworzonej i tym trudniej jest dostrzec obracające się skrzydła; zaczynają wydawać się niematerialne. To, gdzie się potencjalnie pojawią (tak jak cząstki subatomowe, które podczas prób obserwacji przez naukowców pojawiały się to tu, to tam), zależy od twojego obserwowania ich – tego gdzie i jak ich szukasz. Tak samo sprawa ma się z atomami. Rozważmy to trochę dogłębniej.

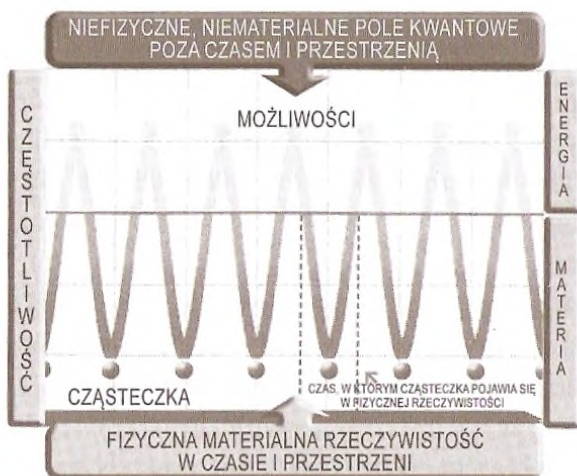
W fizyce kwantowej, materia jest zdefiniowana jako lita *cząsteczka*, a niematerialne energetyczne pole informacji może zostać zdefiniowane jako *fala*. Badając fizyczne właściwości atomu, takie jak masa, atomy wydają się być obiektem fizycznym. Im niższa częstotliwość wibracji atomu, tym więcej czasu spędza on w fizycznej rzeczywistości i częściej objawia się w postaci cząsteczki, którą postrzegamy w formie materii. Powodem, dla którego fizyczna materia wydaje się nam być solidna, choć jest głównie energią, jest fakt, że atomy wibrują z taką samą prędkością jak my.

Ale atomy wykazują też wiele właściwości energii lub fal (takich jak emisja światła, długość fali i częstotliwość). Im szybciej atom wibruje i im więcej energii generuje, tym mniej czasu spędza w fizycznej rzeczywistości; pojawia się i znika zbyt szybko, byśmy mogli go dostrzec, ponieważ prędkość jego wibracji jest wyższa od naszej. Mimo że nie jesteśmy w stanie dostrzec energii samej w sobie, możemy czasem zobaczyć fizyczne dowody na istnienie określonej częstotliwości energii, ponieważ pole siłowe atomów może tworzyć fizyczne właściwości, podobnie jak np. fale podczerwieni, które mogą podgrzać inne obiekty.

Jeśli porównasz ze sobą rycinę 8.2 A i rycinę 8.2 B, zobaczysz, że niższa częstotliwość oznacza dłuższy pobyt w materialnym świecie i objawienie się w postaci materii.



RYC. 8.2 A



RYC. 8.2 B

Gdy energia wibruje wolniej, cząsteczki pojawiają się w fizycznej rzeczywistości przez dłuższy czas i dlatego przypominają solidną materię. Rycina 8.2 A pokazuje, jak materia objawia się przy niższej częstotliwości i dłuższej fali. Rycina 8.2 B ilustruje cząsteczkę, która spędza mniej czasu w fizycznej rzeczywistości, dzięki czemu emituje więcej energii i mniej materii. Dzieje się tak ze względu na krótszą falę, wyższą częstotliwość i szybszą wibrację.

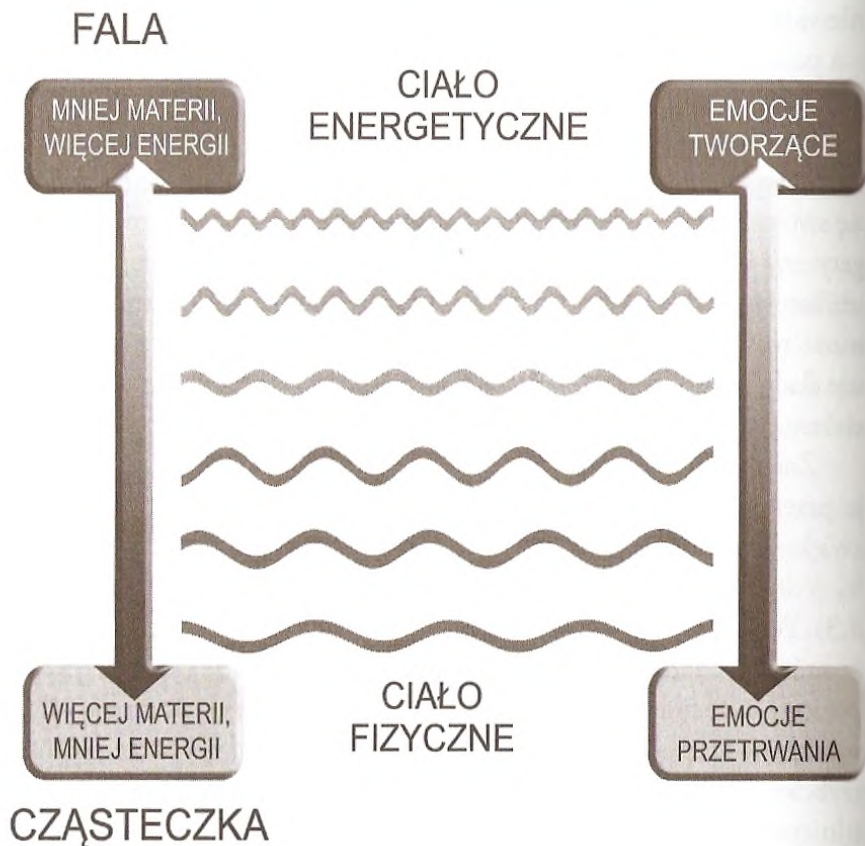
Świat fizyczny wygląda więc, jakby był stworzony z fizycznej materii, choć naprawdę dzieli swoje istnienie także między pole informacji (pole kwantowe), które jednoczy materię i energię tak ściśle, że niemożliwe jest postrzeganie ich jako dwóch oddzielnych bytów. Jest tak, ponieważ wszystkie cząsteczki są połączone w niematerialnym, niewidzialnym polu informacji, wykraczającym poza czas i przestrzeń – a pole to składa się ze świadomości (myśli) i energii (częstotliwości, prędkości, z jaką obiekty wibrują).

Ponieważ każdy atom ma swoje własne określone pole energii lub też ślad energetyczny, to w chwili łączenia się, by formować molekuły, dzielą się swoimi polami informacji i wydzielają swój własny, połączony energetyczny wzór. Jeśli wszystko, co materialne we wszechświecie, emituje unikatowy ślad energetyczny, ponieważ wszystko jest zbudowane z atomów, to w takim razie także ty czy ja również wydzielamy swoje własne ślady energetyczne. Zarówno ty i ja nadajemy informacje w postaci elektromagnetycznej energii – w oparciu o stan naszego samopoczucia.

Zatem gdy zmieniasz swoją energię lub modyfikujesz swoje przekonania czy percepcję o tobie lub twoim życiu, to właściwie zwiększasz częstotliwość atomów i molekuł swojego fizycznego ciała, jednocześnie wzmacniając własne pole energetyczne (patrz ryc. 8.3). Podkreślasz prędkość, z jaką obracają się śmigła twoich atomów (z których składa się całe twoje ciało). Gdy przechodzisz na wyższy poziom emocjonalny i tworzący, taki jak inspiracja, poczucie siły, wdzięczność, poczucie niezwykłości – sprawiasz, że twoje atomy szybciej się obracają, podobnie jak skrzydła wiatraka, oraz wytwarzasz silniejsze pole energetyczne wokół swojego ciała, dzięki któremu możesz oddziaływać na fizyczną materię.

Tak więc cząsteczki, tworzące twoje ciało, odpowiadają na podniesiony poziom energii. Stajesz się w większej mierze energią, a mniej materią. Jesteś bardziej falą niż cząsteczką. Przy użyciu własnej świadomości tworzysz więcej energii, tak aby materia mogła zostać przeniesiona na nową częstotliwość, a twoje ciało odpowiedziało na nowy umysł.

**EMOCJE PRZETRWANIA
VS
EMOCJE TWORZĄCE**



RYC. 8.3

Gdy zmieniasz swoją energię, przenosisz materię na poziom nowego umysłu, a twoje ciało wibruje z wyższą częstotliwością. Stajesz się bardziej energetyczny, a mniej materialny – jesteś bardziej falą niż cząsteczką. Im bardziej wzniosła jest odczuwana emocja lub im wyższy stan tworzący umysłu, tym więcej energii posiadasz na przeobrażenie programów swojego ciała. Twoje ciało reaguje wtedy na nowy umysł.

Odbieranie odpowiedniego sygnału energetycznego

Jak to się dzieje, że materia zostaje podniesiona do nowego umysłu? Pomyśl o kaznodziei, który przeniósł się w świat religijnej ekstazy i wypił strychninę bez żadnych skutków ubocznych. W jaki sposób przewyciężył substancję chemiczną, która normalnie zabiłaby średnich rozmiarów osobę? To poziom jego energii pozwolił mu przekroczyć efekty materii. Podjął decyzję z tak silną intencją, że jego wybór spowodował amplitudę energii, która przeniknęła prawa środowiska, efekty cielesne i jednowymiarowy czas. W tamtej chwili był bardziej energią niż materią i dzięki temu nowa energia przepisała neuroobwody w jego mózgu, chemię jego ciała i jego ekspresję genetyczną. W tamtej chwili nie stanowił on tożsamości związanej ze znanym mu otoczeniem, nie był swoim fizycznym ciałem, ani też nie żył w czasie jednowymiarowym. Jego podniesiona świadomość i energia stały się epifenomenem materii. Innymi słowy, to informacja wraz z częstotliwością unoszą na wyższy poziom szkice materii. A kiedy wykazujemy wyższy poziom świadomości i energii, właśnie te elementy oddziałują na materię – ponieważ materia jest tworzona z obniżenia częstotliwości i informacji.

To całkiem możliwe, aby receptory kaznodziei selektywnie zamknęły się przed strychniną; wrota do komórek zostały zatrzaśnięte przed trucizną, zawieszając jej potencjalne działanie. Poprzez poruszenie ducha – czyli poruszenie poprzez energię – w jednej chwili był w stanie zwiększyć aktywność komórek odporności i zmniejszyć aktywność komórek reagujących na truciznę. Tak samo działa to u chodzących po ogniu; gdy tylko zmieniają stan samopoczucia, ich receptory zamykają się na odczuwanie żaru. Ten sam proces pozwolił nastoletnim dziewczynom unieść ponad tonowy traktor, by uwolnić uwięzionego pod nim ojca, o czym przeczytałeś w rozdziale pierwszym. Gdy zobaczyły swojego tatę przygniecionego pojazdem, skazanego na pewną śmierć,

ich podwyższony stan energii wyłączył receptory komórkowe, które w normalnych warunkach zasygnalizowałyby ich ciałom, że traktor jest zbyt ciężki, i wyłączył receptory komórek mięśni, aby te mogły udźwignąć większy ciężar. Dzięki temu, gdy spróbowały to zrobić, ich mięśnie zareagowały w sposób, który umożliwił im uwolnienie ich ojca. To nie materia (ciało) poruszyła inną materię (traktor); to energia wpłynęła na materię.

Musisz się ze mną zgodzić, że twoje ciało składa się z ogromnych zestawień atomów i molekuł, a one z kolei tworzą substancje chemiczne. Te związki chemiczne tworzą komórki, które budują tkanki, a one z kolei składają się na organy, które są częściami układów twojego organizmu. Na przykład, komórka mięśnia składa się z różnych związków chemicznych (protein, jonów, cytokin, czynników wzrostowych), które składają się z różnych związków pomiędzy molekułami, stworzonych z przeróżnych wiązań atomowych; te atomy dzielą ze sobą niewidzialne pole informacji by tworzyć molekuły.

Związki chemiczne, które tworzą komórki, także dzielą się informacjami. To właśnie to niewidzialne pole informacji dyryguje setkami tysięcy funkcji komórek w każdej możliwej sekundzie. Naukowcy dopiero zaczynają zdawać sobie sprawę, że istnieje pole informacji, odpowiedzialne za mnóstwo funkcji komórkowych, istniejących poza granicami materii.

To właśnie to niewidoczne pole świadomości dyryguje wszystkimi funkcjami komórek, tkanek, organów i układów ciała. Skąd określone związki chemiczne i molekuły twoich komórek wiedzą co robić i jak współdziałają z taką precyzją? Pole energetyczne, które otacza komórkę, jest sumą energii atomów, molekuł i substancji chemicznych pracujących ramię w ramię, dając narodziny materii i jest przy tym istotnym polem, z którego materia czerpie informacje.

Dla przykładu, komórki mięśni wspomniane wcześniej mogą przeorganizować się i wyspecjalizować w tkanki zwane „tkanką mięśniową”. Powiedzmy, że ten określony typ tkanek mięsni-

wych z tego przykładu jest „mięśniami sercowymi”. Tkanka mięśnia sercowego tworzy organ, który znamy pod nazwą „serce”. Tkanki te, które składają się z komórek, dzielą między sobą pole informacji, które pozwala sercu funkcjonować w spójny sposób. Serce jest częścią układu krążeniowego całego organizmu. Dzieląc te pole informacji, organizuje materię tak, by pracowała harmonicznie i holistycznie. Tak więc stworzone w ten sposób pole daje narodziny materii i jest tym, co tę materię *kontroluje*. Im większe pole, tym szybciej wibrują atomy – lub, jak wolisz – tym szybciej kręca się śmigła twojego subatomowego wiatraka.

Model biologiczny Newtona jest oparty na linearnej serii wydarzeń, w których reakcje chemiczne zachodzą jako sekwencje kolejnych kroków. Jednak w rzeczywistości biologia tak nie działa; nie da się wyjaśnić czegoś tak prostego, jak gojenie się rany, bez zrozumienia spójnych ścieżek informacyjnych, o których przed chwilą czytałeś. Komórki komunikują się między sobą dzięki nieliniowemu przepływowi informacji. Wszechświat i wszystkie układy biologiczne, które się w nim znajdują, dzielą integrację niezależnego pola splątanej energii, które w każdej chwili dzieli się tymi informacjami poza ramami czasu i przestrzeni.

Badania potwierdzają, że większość interakcji pomiędzy komórkami zachodzi szybciej od prędkości światła² – a skoro limitem fizycznej rzeczywistości *jest* prędkość światła, oznacza to, że komórki porozumiewają się za pomocą pola kwantowego. Interakcje pomiędzy atomami i molekułami tworzą interkomunikację, która jednoczy fizyczny, materialny świat z polami energii, tworząc całość. W kwantach, linearne, przewidywalne cechy świata według Newtona nie mają prawa bytu. Obiekty wchodzą w interakcję w holistyczny, skłonny do współpracy sposób.

Zgodnie z kwantowym modelem rzeczywistości możemy powiedzieć, że każda choroba jest zmniejszeniem częstotliwości. Pomyśl o hormonach stresu. Gdy twój układ nerwowy jest pod kontrolą

trybu „bój czy bieg”, substancje chemiczne, związane z trybem przetrwania sprawiają, że stajesz się bardziej materialny, a mniej energetyczny. Zmieniasz się w materialistę, ponieważ definiujesz swoją rzeczywistość poprzez zmysły; nadużywasz życiowej energii, otaczającej twoje komórki, poprzez ich mobilizację na wypadek zagrożenia; cała twoja uwaga skupia się na świecie zewnętrznym, na twoim ciele i czasie. Jeśli stan stresu utrzymuje się przez dłuższe okresy, ten długotrwały efekt powoduje, że zwalnia częstotliwość twojego ciała sprawiając, że bardziej przypomina cząsteczkę, a mniej falę. Oznacza to, że mniej jest w nim świadomości, energii i informacji dostępnych dla atomów, molekuł i związków chemicznych. W następstwie stajesz się materią, która próbuje bezowocnie zmienić materię – ciałem skazanym na porażkę, jeśli idzie o próby zmiany organizmu.

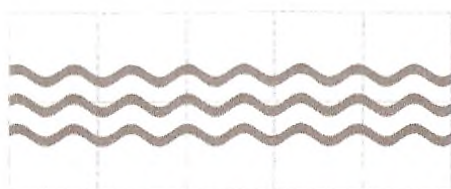
Wszystkie subatomowe wiatraki w twoim ciele będą nie tylko kręcić się coraz wolniej, ale także w nierównym rytmie. Wprowadza to w ciele chaotyczność między atomami i molekułami, co sprawia, że sygnały komunikacji stają się słabsze, a ciało zaczyna się rozpadać. Im bardziej twoje ciało staje się materią, a mniej energią, tym bardziej stajesz się skazany na łaskę drugiego prawa termodynamiki – *zmiany entropii* – zjawiska, w którym materialne przedmioty zaczynają zmierzać ku nieładzie i rozpadowi.

Pomyśl tylko, co by się stało, gdybyś w jednym wielkim pokoju miał setkę wiatraków, wszystkie kręcące się w tym samym tempie i brzęczące jednym głosem. Taki spójny dźwięk byłby muzyką dla twoich uszu, ponieważ szum byłby stały i rytmiczny. Tak działają nasze ciała, gdy wszystkie sygnały pomiędzy atomami, molekułami i komórkami są silne i spójne.

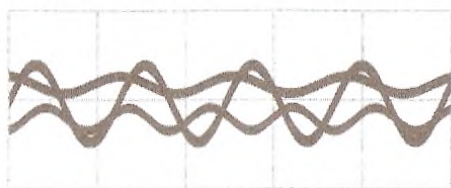
Teraz wyobraź sobie, co by było, gdyby było za mało prądu (energii) do równomiernego napędzenia wszystkich wiatraków – każdy z nich obracałby się z inną prędkością i częstotliwością. Pokój wypełniłaby kakofonia chaotycznego klikania, buczenia, pauz i dźwięków ponownego uruchamiania. Właśnie tak wygląda nasze

ciało, gdy sygnały pomiędzy jego atomami, molekułami i komórkami są słabsze i niespójne.

Gdy zmieniasz swoją energię poprzez podjęcie decyzji podpartej silną intencją, zwiększasz frekwencje swojej struktury anatomicznej i stwarzasz umyślny, spójny ślad elektromagnetyczny (jak pokazano na ryc. 8.4). W takiej chwili zmieniasz swoją fizyczną materię ciała. Poprzez zwiększenie energii, podnosisz przepływ elektryczności napędzający twoje atomowe wiatraki. Podwyższona częstotliwość zaczyna szkolić i organizować komórki twojego ciała sprawiając, że stają się w mniejszej mierze cząsteczkami (materia), a w większej falą (energią). Lub, mówiąc inaczej, cała twoja materia zaczyna mieć więcej energii – albo informacji. Pomyśl o *spójności* jak o rytmie lub uporządkowaniu, a o *niespójności* jak o braku rytmu, bałaganie i zaburzonej synchronizacji.



SPÓJNOŚĆ – ZDROWIE



NIESPÓJNOŚĆ – CHOROBA

RYC. 8.4

Z perspektywy kwantowej, wyższa, bardziej spójna częstotliwość nazywana jest zdrowiem, a wolniejsza, mniej spójna częstotliwość oznacza chorobę. Wszystkie choroby są obniżeniem częstotliwości, jak i ekspresji niespójnych informacji.

Wyobraź sobie setkę bębniarzy, którzy nierytmicznie uderzają w bębny w tym samym momencie. To jest niespójność. A teraz wyobraź sobie, że wśród tych amatorów zjawia się piątka profesjonalnych perkusistów, rozmieszczona w różnych częściach sali i zaczyna nadawać rytm. Z czasem ta piątka wzięłaby górę nad pozostałą setką, która zaczęłaby naśladować ich grę i wszyscy w końcu osiągnęliby idealny rytm, porządek i synchronizację.

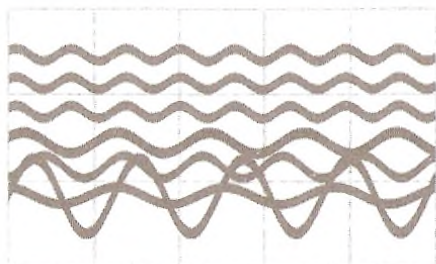
Właśnie tak się dzieje, gdy twoje ciało odpowiada na nowy umysł, kiedy włos jeży ci się na karku, ponieważ poczułeś przyływ energii i uwolniłeś się od materii. W takiej chwili przenosisz materię na poziom nowego umysłu. Dostosowujesz chorobę, która istnieje jako fale o niskiej częstotliwości, do stanu wysokiej częstotliwości. W tym samym czasie sprawiasz też, że niespójne informacje, które istniały wśród twoich atomów i molekuł, substancji chemicznych i komórek, tkanek i organów, a także układów twojego organizmu, zaczynają funkcjonować na bazie zorganizowanych informacji.

To tak jak słuchanie zakłóceń w radiu i przesunięcie pokręteł, aby zamiast szumu w eterze usłyszeć czysty sygnał – nagle szum znika, a ty słyszysz muzykę. Twój mózg i układ nerwowy robią to samo poprzez dostrojenie się do wyższych i spójniejszych częstotliwości. Gdy to się dzieje, przestajesz podlegać prawu entropii. Doświadczasz wtedy *odwróconej entropii*, a spójny ślad pola energetycznego wokół twojego ciała zapewnia ci odporność na typowe prawa fizycznej rzeczywistości. Teraz wszystkie atomowe wiatraki twojego ciała kręcą się szybciej na spójnej częstotliwości, a fizyczne molekuły, związki chemiczne i komórki, które składają się na twoje ciało, otrzymują nową informację, dzięki czemu energia ma pozytywny wpływ na twoje ciało.

Ryciny 8.5 A, 8.5 B i 8.5 C na następnych stronach ilustrują jak wyższa, spójna częstotliwość podporządkowuje sobie mniej spójną częstotliwość materii, podnosząc jej poziom do nowego umysłu.

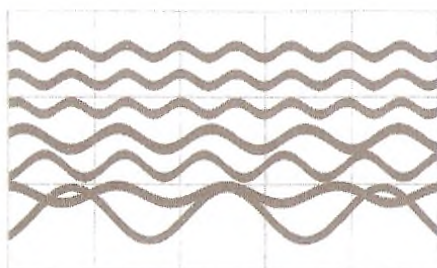
Im bardziej zorganizowana i spójna jest twoja energia, tym bardziej przeciągasz materię na bardziej uporządkowaną częstotliwość, a im szybsza jest ta częstotliwość, tym lepsze i intensywniejsze otrzymuje sygnały elektromagnetyczne. (Jak pamiętasz z poprzedniego rozdziału, komórki są sto razy bardziej wrażliwe na sygnały elektromagnetyczne – energię – niż na sygnały chemiczne, i to one zmieniają ekspresję DNA). Im mniej spójna i źle zsynchronizowana jest twoja energia, tym mniejsza jest zdolność komórek do komunikacji ze sobą. Już wkrótce dowiesz się, jak wprowadzić u siebie tę spójność.

NIESPÓJNOŚĆ – CHOROBA



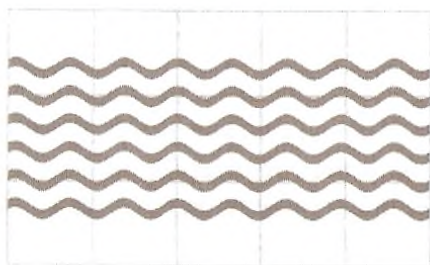
RYC. 8.5 A

PODPORZĄDKOWANIE MATERII NOWEMU UMYŚLOWI



RYC. 8.5 B

SPÓJNOŚĆ – LECZENIE



RYC. 8.5 C

Gdy wyższa i spójniejsza energia wchodzi w interakcję z wolniejszą, mniej spójną energią, ta pierwsza zaczyna regulować materię, przywracając jej uporządkowany stan.

Przekroczenie progu kwantowego

Skoro pole kwantowe jest niewidzialnym polem informacji, jest częstotliwością wykraczającą poza przestrzeń i czas, z której pochodzą wszystkie obiekty i składa się ze świadomości i energii, to wszystko co materialne we wszechświecie jest zjednoczone i połączone z tym polem. I skoro wszystkie materialne obiekty są zbudowane z atomów, połączonych poza czasem i przestrzenią, to w takim razie ty i ja, wraz ze wszystkimi istniejącymi we wszechświecie rzeczami, jesteśmy połączeni tym polem inteligencji – personalnym i uniwersalnym, zarówno wewnątrz nas, jak i wokół nas – która daje życie, dostarcza informacji, energii i świadomości wszystkim rzeczom.

Nazywaj to jak chcesz, ale to właśnie ta uniwersalna inteligencja daje ci życie. Organizuje i dyryguje setkami tysięcy nut w harmonicznej symfonii, jaką jest twoja fizjologia – rzeczami, które są częściami twojego autonomicznego układu nerwowego. Ta inteligencja sprawia, że twoje serce uderza ponad 101 000 razy

dziennie, by przepompować 7,5 litra krwi w ciągu minuty, która pokonuje w ciągu doby dystans prawie stu tysięcy kilometrów. Nim skończysz czytać to zdanie, twoje ciało stworzy 25 bilionów komórek. A każda z 70 bilionów komórek, z których składa się twoje ciało, wykona od 100 000 do 6 bilionów funkcji w ciągu sekundy. Oddychając, przyjmiesz w ciągu jednego dnia 2 miliony litrów tlenu, a z każdym wdechem tlen będzie rozprowadzany do każdej komórki twojego ciała w ciągu sekund.

Czy świadomie to kontrolujesz? Czy może coś, posiadającego rozum potężniejszy od naszego i wolę silniejszą od naszej, robi to za ciebie? To jest miłość! W zasadzie ta inteligencja kocha cię tak bardzo, że jej miłość trzyma cię przy życiu. To ten sam uniwersalny umysł, który ożywia każdy aspekt materialnego wszechświata. To niewidzialne pole inteligencji istnieje poza czasem i przestrzenią i z niego biorą się wszystkie materialne obiekty.

To ona sprawia, że w odległych galaktykach rodzą się supernowe, a w Wersalu kwitną róże. Powoduje obracanie się planet wokół Słońca, przyływy i odpływy fal w Malibu. Ponieważ istnieje w każdym miejscu i o każdej porze, i jest zarazem w tobie, jak i wokół ciebie, ta inteligencja jest zarazem osobista jak i uniwersalna. Dlatego też istnieje subiektywna, wolna świadomość (indywidualna świadomość), zwana tobą i obiektywna świadomość (świadomość wszechświata), która jest odpowiedzialna za całe życie.

Gdybyś miał zamknąć oczy i spróbować zaprzestać skupiania się na swoim ciele, ludziach i przedmiotach oraz zdarzeniach mających miejsce w twoim zewnętrznym świecie, odpuszczając na chwilę, wtedy ty – obserwator kwantowy – usunąłbyś całą energię ze znanego sobie życia i przeniósł swoją świadomość na nieznanne pole możliwości. Ponieważ to, gdzie umieszczasz swoją uwagę jest miejscem, na które przenosisz swoją energię, to utrzymywanie jej na znanym ci życiu oznacza, że inwestujesz tę energię w znane ci okoliczności. Ale gdybyś przesunął ją na nieznanne pole możliwości

poza czasem i przestrzenią, i sam stałbyś się świadomością (myślą wśród kwantowego potencjału), mógłbyś wyciągnąć z niego nowe doświadczenie dla siebie. Wchodząc w stan medytacji, twoja subiektywna, wolna świadomość stapia się z obiektywną, uniwersalną świadomością i zasiewasz w niej ziarno możliwości.

Ten samoorganizujący się autonomiczny układ nerwowy jest twoim połączeniem z wrodzoną inteligencją, która, jak już wspominałem, wykonuje za ciebie wszystkie te automatyczne funkcje. Z pewnością to nie twoja analityczna kora nowa jest odpowiedzialna za funkcje wcześniej opisane. Zamiast niej, to niższe obszary mózgu podświadomie za to wszystko odpowiadają. Ta kochająca inteligencja jest tym, z czym jednoczysz się w stanie medytacji, gdy odkładasz na bok swoje ego i z samolubnej zmieniasz się w osobę bezinteresowną, gdy stajesz się czystą świadomością – przestajesz dłużej być ciałem w środowisku linearnego czasu, ale zamiast tego jesteś brakiem *ciała*, brakiem *osoby*, brakiem *obiektu*, bez określonego *miejsca* i bez *czasu*. Stajesz się wtedy tylko świadomością w nieskończonym polu możliwości.

Znajdujesz się w nieznanym. I z nieznanego pochodzą wszystkie obiekty. Znajdujesz się w polu kwantowym. I ja, i ty mamy już całą biologiczną maszynę, której potrzebujemy, aby osiągnąć stan bycia czystą świadomością.



Trzy opowieści o osobistej transformacji

W tym rozdziale poznasz kilka osób, które przeniosły energię swojej świadomości do świata niematerialnego, wykraczającego poza ich zmysły i które kilkakrotnie powtarzały uchwylenie możliwości, aż zmaterializowała się ona w ich życiu.

Historia Laurie

W wieku dziewiętnastu lat, Laurie została zdiagnozowana z rzadką chorobą zwyrodnieniową kości, zwaną *dysplazją włóknistą kości*. Ta wyniszczająca choroba objawia się zastąpieniem normalnych kości słabszą tkanką łączną, a szkielet kostny, który jest rusztowaniem organizmu, staje się wyjątkowo cienki i nieregularny w kształcie. Nietypowy proces wzrostu niesie za sobą puchnięcie, osłabienie i pęknięcie kości. Dysplazja włóknista może pojawić się w dowolnym miejscu układu kostnego, a w ciele Laurie dotknęła ona jej prawej kości udowej, prawej kości piszczelowej, panewki prawego stawu biodrowego i kilku kości jej prawej stopy. Lekarze powiedzieli, że na tę przypadłość nie ma lekarstwa.

Dysplazja włóknista jest chorobą genetyczną, która zazwyczaj ujawnia się dopiero u dorosłych. W przypadku Laurie, dziewczyna spędziła cały rok, z bólem kuśtykając po kampusie uczelni, którego źródłem okazało się być pęknięcie kości udowej, zanim pojawiły się inne objawy choroby. Gdy usłyszała, że ma złamaną kość, była w szoku, ponieważ nie doznała wcześniej żadnego urazu. Oprócz faktu, że jedna stopa była większa od drugiej, Laurie nie dostrzegła żadnego dowodu na to, że coś jest nie tak z jej zdrowiem, aż do tamtej chwili. Żyła aktywnie, wypełniając sobie czas bieganiem, tańcem i grą w tenisa. W czasie gdy zaczęła kuleć, zaczynała nawet trening kulturystyczny.

Życie Laurie uległo zmianie w ciągu jednej nocy po usłyszeniu diagnozy. Jej chirurg ortopeda ostrzegł ją, że jej noga jest krucha i wyjątkowo podatna na złamania. Nalegał, by poruszała się wyłącznie o kulach dopóki nie ustalą terminu jej operacji: najpierw przeszczepu kostnego, a następnie wszczepienia w jej nogę pręta typu Russell-Taylor. Po usłyszeniu tej wiadomości, Laurie przez godzinę, razem ze swoją mamą, płakała w szpitalnej stołówce. To wszystko wydawało się być koszmarem; życie, które znała, miało nagle się skończyć.

Postrzeżenie jej własnych ograniczeń – tych prawdziwych jak i tych wymyślonych – zdominowało jej życie. Aby uniknąć kolejnych pęknięć kości, wypełniała zalecenia chirurga i poruszała się o kulach. Porzuciła staż marketingowy, który niedawno zaczęła u dużego przedsiębiorcy na Manhattanie, a swój czas zaczęła wypełniać kolejnymi wizytami w szpitalach. Jej ojciec nalegał, żeby odwiedziła jak największą liczbę specjalistów, przez co Laurie razem z mamą przez kilka tygodni jeździła od gabinetu do gabinetu.

Za każdym razem, gdy spotykała się z nowym lekarzem, Laurie cierpliwie czekała na odmienną opinię medyczną, ale zamiast niej słyszała te same złe wieści. W ciągu kilku miesięcy dziesięciu chirurgów potwierdziło powagę jej stanu. Ostatni, którego odwie-

działa, miał inne zdanie: powiedział jej, że żadna operacja absolutnie nie pomoże, tylko osłabi kość, powodując w niej kolejne pęknięcia, a ona powinna od razu przesiąść się na wózek inwalidzki lub do końca życia pozostać w łóżku.

Od tamtej pory przez większość czasu głowę Laurie zaprzętał strach przed złamaniem kości. Czuli się bezsilna, drobna i krucha, przepełniona niepokojem; spędzała czas na użalaniu się nad sobą. Po miesiącu wróciła na uczelnię, ale większość czasu spędzała jak w ciasnej klatce, dzieląc pokój z pięcioma innymi kobietami. Wyrobiła w sobie imponującą zdolność do skrywania poważnej i pogłębiającej się depresji.

Strach przed ojcem

Ojciec Laurie był gwałtownym mężczyzną. Nawet gdy jego dzieci dorosły, każdy członek rodziny musiał być przygotowany na gniew tego człowieka, wyrażony pięściami w najmniej oczekiwanym momencie. Wszyscy musieli być czujni przez cały czas, nie wiedząc, kiedy jego wybuchowy charakter znowu się ujawni. Choć Laurie wtedy tego nie wiedziała, to zachowanie jej ojca było nieodłącznie związane z jej schorzeniem.

Noworodki spędzają większość czasu na falach delta. Przez pierwsze dwanaście lat życia dzieci stopniowo przechodzą na fale theta a potem alfa, zanim dotrą na poziom beta, na którym spędzą większość swojego dorosłego życia. Jak przeczytałeś wcześniej, theta i alfa to fale, które sprawiają, że jesteśmy bardzo podatni na sugestie. Małe dzieci nie mają jeszcze wyrobionego umysłu analitycznego, by zmieniać lub rozumieć dokładnie to, co się wokół nich dzieje, dlatego wszystkie informacje, które przyswajają ze swoich doświadczeń, są wpisywane bezpośrednio w ich podświadome umysły. Ze względu na ich wysoką podatność na sugestię, w chwili odczuwania intensywnych emocji, towarzyszących jakiejś zmianie, automatycznie przypisują je sobie i warunkują w sobie wspomnienie skojarzenio-

we, na stałe łącząc dane doświadczenie z odczuwaną w tamtej chwili emocją. Jeśli za taki czynnik przyjmiemy rodzica, to z czasem dzieci przywiążą się do swojego opiekuna i będą uważać, że emocje, których nauczyli poprzez doświadczenia z nimi są naturalne, ponieważ nie są jeszcze w stanie przeanalizować sytuacji. Właśnie tak doświadczenia z wczesnego dzieciństwa kształtują stany podświadomości.

Mimo że Laurie nie wiedziała o tym, gdy zdiagnozowano u niej chorobę, emocjonalny ładunek, związany z tymi wydarzeniami, odcisnął się w jej niedeklaratywnej pamięci poza jej świadomym umysłem, przeprogramowując jej biologię. Jej reakcja na złość ojca – poczucie, że jest słaba, bezsilna, podatna na ból, zestresowana i przestraszona – stała się częścią jej autonomicznego układu nerwowego, jej ciało zapamiętało zapis chemiczny tych emocji, a otoczenie zasygnalizowało genom związanym z chorobą, by je włączyły. Ponieważ ta reakcja była automatyczna, nie była ona w stanie jej zmienić, dopóki była uwięziona w swoim emocjonalnym ciele. Mogła jedynie analizować swoje samopoczucie, które było równe jej stanowi emocjonalnemu z przeszłości, nawet jeśli odpowiedzi, których potrzebowała, istniały poza tymi emocjami.

Po usłyszeniu wyroku, że cierpi na dysplazję włóknistą, mama Laurie od razu ogłosiła całej rodzinie, że jej córka jest według współczesnej medycyny oficjalnie „krucha” – co uwolniło ją ze szponów fizycznej agresji ojca. Mimo że dalej znęcał się nad Laurie emocjonalnie i psychicznie (przez kolejne piętnaście lat, nim umarł), jej choroba, jak na ironię, obroniła ją przed fizycznym maltretowaniem.

Utwierdzenie tożsamości w chorobie

To pokrętne poczucie bezpieczeństwa, które stworzyła Laurie, stało się jej narzędziem przetrwania. Zaczęła odnosić korzyści, wynikające ze specjalnego traktowania (którego potrzebowała przez prawie cały czas). Czy to zajęcie miejsca w autobusie lub metrze, gdy nie było już wolnych siedzeń, czy to siedzenie na ławce, czekając aż

przesunie się kolejka, w której stali zamiast niej jej przyjaciele, albo dostanie stolika w zatłoczonej restauracji – Laurie dostrzegła, że choroba *jej pasuje*. Zaczęła polegać na swoim schorzeniu aby dostać to, czego chciała. Była w stanie lepiej radzić sobie w świecie, który nigdy wcześniej nie wydawał się jej bezpieczny. Emocjonalne korzyści, które czerpała z manipulowania swoją rzeczywistością w celu dostania tego, czego sobie życzyła, stały się dla niej bardzo wygodne, a ona otrzymywała znacznie więcej pomocy, niż naprawdę potrzebowała, by uniknąć urazów swojego ciała. Wkrótce jej choroba stała się jej tożsamością.

Później w Laurie zrodził się spóźniony bunt przeciwko życiu, które, jak myślała, zostało narzucone jej przez lekarzy, rodziców i los. Semestr po diagnozie, weszła w stan zaprzeczenia własnej choroby. Zdecydowała, że zostanie pierwszą „kulawą” kulturystką i powróci do uprawiania sportu, całkowicie mu się poświęcając. Ze ślepym oddaniem, zaciskając pięści i wymuszając na sobie pozytywną postawę tylko za pomocą jej świadomego umysłu, Laurie znalazła nowe sposoby na podnoszenie ciężarów, które nie będą ryzykowne dla jej kończyn.

Sądziła, że próbując pokonać ból siłą, stanie się zdrowsza – jednak jej wysiłki odbiły się rykoszetem, powodując, że czuła się źle przez większość czasu, a jej ból pogłębił się. Podobnie jak w innych przypadkach dysplazji włóknistej, tak i u Laurie pojawiła się skolioza, sprawiając jej codziennie ból. Mając dwadzieścia kilka lat, w jej organizmie rozwinęło się zapalenie stawów w kręgosłupie i innych miejscach.

Po ukończeniu college’u, pomimo balansowania między nowym domem a nową pracą, tryb życia Laurie stał się siedzący i wydawał się pozbawiony życia. Jej lęk, niepokój i depresja utrzymywały się. Zazdrościła swoim rówieśnikom i straciła zainteresowanie przyjaźniami i związkami, bo życie przypominało bardziej styl życia jej starzejących się rodziców niż młodej osoby.

Zanim skończyła trzydzieści lat, Laurie zaczęła posługiwać się laską przy chodzeniu, nawet wtedy, gdy nie cierpiała z powodu jednego z dwunastu poważnych złamań, z którymi musiała się w życiu uporać. Jakby tych problemów było mało, Laurie zmagala się też z drobnymi pęknięciami. Jej kości były tak słabe, że silniejszy nacisk powodował mikroskopijne pęknięcia, które łącząc się, tworzyły większe szczeliny, widoczne na zdjęciach rentgenowskich.

Miała wtedy więcej problemów z plecami niż jej siedemdziesięciodwuletni ojciec i w gruncie rzeczy – zestarzała się wcześniej niż powinna. Spędzała w łóżku całe dnie i opuszczała tak wiele tygodni pracy, że była zmuszona porzucać kolejne posady. Zrezygnowała z pracy w szkole, bo placówka, która chciała ją zatrudnić, nie miała windy. Była zmuszona opuszczać imprezy, wyjścia do muzeum, na zakupy, odpuścić sobie podróże, koncerty i inne rozrywki, które wymagałyby od niej dużo chodzenia lub stania w miejscu. Została więźniem błędnego koła myślenia i odczuwania, o którym już wspominałem: myślała, że jest krucha i musi się ograniczać, a jej ciało odpowiadało na to ograniczeniem i kruchością. Im słabsza się czuła, tym bardziej słaba się stawiała – a doświadczając kolejnych złamań, wzmocniła w sobie przekonanie, że jest słaba i potwierdziła w sobie tę część swojej tożsamości i samopoczucia.

Zmieniła swoją dietę i przyjmowała różne witaminy, suplementy i dodatkowe leki, mające wzmocnić jej kości, ale nic nie wskazywało na poprawę i zmniejszenie ilości pęknięć. Jej kość mogła ulec pęknięciu po wejściu schodami na pierwsze piętro, a nawet po zejściu z krawężnika. Przypominało to oczekiwanie na następny koszmar, serwowany w odcinkach.

Jak na ironię, kiedy Laurie nie chodziła o kulach i nie kuśtykała, wyglądała na okaz zdrowia. Większość ludzi zakładała, że jej laska jest czymś w rodzaju ekscentrycznego dodatku do stroju, a wielu nie wierzyło, że cierpi na chorobę zwyrodnieniową, co sprawiało, że otrzymanie specjalnego traktowania, którego nieraz

potrzebowała, było trudniejsze i bardziej frustrujące. Próby przekonania ludzi, że naprawdę cierpi na jakąś chorobę, utwierdzały w niej jej tożsamość chorej osoby, jej intencja przybierała kierunek chęci udowodnienia im, że jest niepełnosprawna i nie pozwalała jej uciec od przekonania o swoim inwalidztwie. Podczas gdy reszta świata wydaje się robić wszystko, co może, by ukryć własne słabości, Laurie przez cały czas ogłaszała swoje.

Mnóstwo energii poświęciła na próby kontrolowania możliwie jak największej liczby aspektów swojego otoczenia. Bardzo uważała na wszystko co jadła i piła, dokładnie odmierzając wszystko, co spożywała. Każdy krok postawiony w okolicy był brany pod uwagę. Szacowała nawet wagę zakupów, które mogła pozwolić sobie przydźwigać do domu z supermarketu: 4,5kg – liczba, która jednocześnie stanowiła limit wagi, jaki może przybrać, aby nie pogorszyć stanu kości.

Wszystko to było niezwykle wyczerpujące, ale było to wszystko, co Laurie wiedziała. Zakres jej możliwości zawężał się, gdy ograniczała pole czynności fizycznych, na które jeszcze sobie pozwalała, w celu zminimalizowania ryzyka wystąpienia kolejnych pęknięć. Zawężając swój styl życia, zawężała także własny umysł. Lęki Laurie zwiększyły się, jej depresja pogłębiła i ostatecznie, gdy próbowała wrócić do pracy, nie była w stanie utrzymać posady.

Ta sama kobieta, która kiedyś chciała być biegaczką, tancerką i kulturystką, była teraz ograniczona do kilku ćwiczeń jogi, a gdy miała trzydzieści kilka lat, nawet hathajoga stała się dla niej zbyt dużym wyzwaniem. Latami jej ćwiczenia fizyczne ograniczały się do siedzenia na krześle i energicznego oddychania (nawet gdy skończyła czterdzieści lat, a jej lekarz wreszcie pozwolił jej chodzić na basen).

Próbowała leczenia u różnych terapeutów, lekarzy holistycznych, uzdrowicieli energetycznych, leczenia dźwiękiem i homeopatią – za każdym razem szukając rozwiązania poza sobą. Kilkakrotnie, czując się lepiej po leczeniu energetycznym, udawała

się do ortopedy i żądała wykonania nowych prześwietleń – tylko po to, by znów pogrzebać swoje nadzieje widząc, że wyniki nie zmieniły się. Myślała: *może lepiej już być nie może*. Każdego ranka budziła się z poczuciem przytłoczenia i pokonywała poczucie strachu, przekonana, że nie da rady zmierzyć się z niczym, co świat chował dla niej w zanadrzu.

Laurie poznaje nowe możliwości

Laurie i ja spotkaliśmy się w 2009 roku, tuż po tym, jak obejrzała „What the Bleep Do We Know?!” i dostała kręćka na punkcie myśli, że człowiek może stworzyć dla siebie absolutnie nowe życie. Spotkaliśmy się podczas kolacji przed warsztatami, które prowadziłem w sanatorium w okolicach Nowego Jorku. Rozmawialiśmy o moich kursach o wewnętrznej zmianie i Laurie natychmiast zdecydowała się zapisać na moje kolejne zajęcia w sierpniu.

Gdy przyszła na pierwsze spotkanie, usłyszała, że całkowicie możliwa jest zmiana mózgu, myśli, ciała, stanu emocjonalnego i ekspresji genetycznej. W czasie wykładu mówiłem o zmianach fizycznych, ale przekonania Laurie o jej chorobie były uporczywe, a jej emocje uparcie trzymały ją w ryzach przeszłości. Nie miała absolutnie żadnej intencji w leczeniu swojego ciała, głównie dlatego, że nie wierzyła, że jest to w ogóle możliwe. Zapisała się na zajęcia, bo chciała się poczuć lepiej wewnątrz.

Laurie od razu zaczęła stosować zasady, których uczyłem, najlepiej jak tylko potrafiła, mimo że nie potrafiła poczuć się inaczej z własnego wyboru. Pierwszą rzeczą, jaką zrobiła prawie natychmiast po weekendowym kursie, było zaprzestanie informowania innych o swojej chorobie. Choć nie potrafiła kontrolować swoich emocji, doszła do wniosku, że wciąż ma kontrolę nad tym, co mówi na głos. Jeśli więc nie musiała prosić o krzesło na imprezie ani wytłumaczyć chłopakowi, dlaczego na randce nie chce spacerować, to w ogóle nie informowała innych o swoim schorzeniu. Laurie zdecy-

dowała, że skupi się na tym, dokąd zmierza jej przyszłość: w stronę szczęśliwej wewnętrznej siebie, głębokiej więzi z jakimś nieznanym boskim źródłem, cudownej pracy, w której była świetna, życiowego partnera i bliskich, i zdrowych relacji z przyjaciółmi i krewnymi.

Następnie Laurie skoncentrowała się na zmianie kilku prostych nawyków. Baczyła na swoje słowa i myśli, i przypominała samej sobie, by przestała powtarzać stare, powtarzalne i destrukcyjne zwyczaje. Dalej praktykowała medytację i uczęszczała na moje zajęcia. Aby przypisać większe znaczenie temu co robi, powtórnie przeczytała swoje notatki z kursu z niemal religijnym nabożeństwem i utrzymywała kontakt z tak wieloma uczestnikami warsztatów, jak mogła. Z czasem jakiś mały, ale zauważalny ułamek jej czasu w ciągu dnia był wypełniony uczuciem, że jest lepsza, wyższa, silniejsza i zdolniejsza. Powtarzała sobie: „Zmiana” dwadzieścia razy dziennie, za każdym razem gdy zauważyła, że jej umysł odpływał w stronę przeszłości. Pomimo tego, że setki negatywnych myśli wciąż zakradały się do jej umysłu, z czasem Laurie stworzyła kilka nowych myśli, zapisała je sobie i próbowała prawdziwie w nie uwierzyć.

Laurie długo i ciężko nad tym pracowała, ale wreszcie po prawie dwóch latach naprawdę *poczula* te nowe myśli. Zamiast frustrować się okresem oczekiwania zmian, Laurie przypominała sobie, że całkiem sporo czasu zajęło jej *stworzenie* choroby na podstawie jej emocji, więc i trochę czasu zajmie jej *cofnięcie* schorzenia. Powtarzała też sobie, że musi przejść przez biologiczną, neurologiczną, chemiczną i genetyczną śmierć starego „ja”, zanim utworzy się nowe „ja”.

Warunki jej zewnętrznego środowiska jeszcze się pogorszyły, zanim zmieniły na lepsze. Powódź zniszczyła dom Laurie, a inne sytuacje w jej bloku przysporzyły jej kolejnych problemów zdrowotnych. Powiedziała mi, że za każdym razem, gdy siadała aby podjąć medytację i wykonać mentalną próbę jej idealnego życia,

czuła się tak, jakby się okłamywała – i otwarcie oczu, powrót do jej ówczesnych warunków, przypominał wymierzony jej policzek. Zachęcałem ją do tego, aby przestała definiować rzeczywistość za pomocą swoich zmysłów i dalej przekraczała rzekę zmian.

Laurie dalej przychodziła, kuśtykając, na moje warsztaty, czasem zrzędliva i niezadowolona, czasem wdzięczna, i dalej pracowała nad swoją zmianą. Zebrała nawet grupę innych uczestników, aby medytować razem. To, co przytrafiało się Laurie w życiu, rzadko kiedy można było nazwać przyjemnym, więc myślała w ten sposób: *Co mi tam, mogę sobie pozwolić na godzinę dziennie pobytu za zastoną moich powiek, gdzie rzeczywistość wygląda inaczej, gdzie moje ciało jest wolne od bólu, mam spokojny i bezpieczny dom, i cudowne relacje ze światem zewnętrznym, moimi przyjaciółmi i rodziną.*

Na początku 2012 roku, podczas jednej z lekcji, Laurie doświadczyła znaczącego pogłębienia swojej medytacji. Była, dosłownie i w przenośni, rozkołysana do samego wnętrza. Fizycznie przypominało to turbulencje i ulgę. Jej ciało zatrzęsło się, jej twarz wykrzywiła, a jej ramiona wleciały do góry z chwilą, w której wyglądała jakby starała się nie odfrunąć z krzesła. Emocjonalnie – była to niewytłumaczalna radość. Płakała, śmiała się, a dźwięków wydobywających się z jej ust nie dało się wyjaśnić. Cały strach i kontrola, której używała wcześniej, aby jakoś powstrzymywać się, w końcu się oblużowały. Po raz pierwszy poczuła boską obecność i czuła, że już nie jest sama.

Laurie powiedziała mi potem: „Poczułam coś, kogoś, jakąś boską obecność, a ta świadomość wiedziała o mojej egzystencji i nie pozostawała obojętna na moją pomyślność, choć tak wcześniej mi się wydawało. Zrozumienie tego było dla mnie olbrzymią zmianą”. Cała energia, którą dotąd wkładała w kontrolę nad swoim ruchem fizycznym i życiem ogólnym, zaczęła wreszcie rozluźniać się i rozwijać, a energia, której używała do utrzymania kontroli, zaczęła się uwalniać.

Na kolejnym spotkaniu zauważyłem, że Laurie poruszała się bez laski i nie kuląca. Była szczęśliwa, uśmiechała się i śmiała do siebie, zamiast być poirytowaną, niezadowoloną i odczuwającą ból. Przekuwała swój strach w odwagę, frustrację w cierpliwość, ból w radość a słabość w siłę. Zaczynała się zmieniać – wewnątrz oraz na zewnątrz. Uwolnione od uzależnienia wobec tych ograniczających emocji, jej ciało przestało żyć przeszłością i zaczęło kroczyć w stronę nowej przyszłości.

Na początku wiosny 2012 roku, w trakcie rutynowej wizyty u ortopedy, lekarz powiedział Laurie, że dwie trzecie długości pęknięcia, które miała w kości udowej od dziewiętnastego roku życia (szczelina widoczna na każdym z jakichś stu zdjęć rentgenowskich, które miała do tej pory robione) zniknęło. Doktor nie miał na to żadnego wyjaśnienia, ale zasugerował, żeby zaczęła jeździć na rowerze stacjonarnym na siłowni przez dziesięć minut, dwa razy w tygodniu. Ta wiadomość była muzyką dla uszu Laurie.

Sukcesy i porażki

Cała praca Laurie, włożona w przekroczenie rzeki zmian, narreszcie zaczęła się opłacać. Wreszcie zaczęła odbierać sygnały i komentarze, które potwierdzały jej postęp. Każdego dnia, gdy Laurie udawało się wyjść poza swoje ciało, otoczenie i czas, przekraczała także granice swojej osobowości, która była połączona z terażniejszą i przeszłą rzeczywistością zewnętrzną, granice ciała uzależnionego i przywykłego do emocji, i limity przewidywalnej przyszłości, której zawsze oczekiwała, bazując na doświadczeniach z przeszłości. Jej wysiłki wyparcia umysłu analitycznego i dostosowanie fal mózgowych do bardziej sugestywnego stanu, odnalezienia momentu terażniejszego i wniknięcie do własnego oprogramowania, które wcześniej zmieniło ją emocjonalnie, wreszcie się opłaciły i pozwalały jej na zmiany.

Laurie zaczęła naprawdę wierzyć, że jej umysł leczył jej ciało tylko dzięki myślom. A stare pęknięcie, które było związane ze starym „ja” goiło się, ponieważ Laurie stawiała się dosłownie kimś innym. Jej umysł już nie wystrzeliwał tych samych sygnałów tymi samymi ścieżkami, związanymi ze starą osobowością, ponieważ ona zaprzestała myślenia i zachowywania się według tamtych schematów. Przestała warunkować swoje ciało do starego umysłu poprzez przeżywanie wciąż tych samych emocji. Udało jej się „odpamiętać” swoje stare „ja” i zapamiętać istnienie nowego „ja” – czyli wysyłając i ustalając nowe sygnały w mózgu poprzez zmianę swojego umysłu i emocjonalne uczenie swojego ciała, jak jej ciało poczuje się w przyszłości.

Sygnalizowała nowe geny na nowe sposoby podczas jej codziennej medytacji, tylko dzięki zmianie stanu swojego samopoczucia. Te geny tworzyły nowe proteiny, które leczyły białka odpowiedzialne za pęknięcia kości, związane z jej chorobą. Dzięki temu, czego nauczyła się na warsztatach, zrozumiała, że komórki jej kości potrzebują otrzymać odpowiedni sygnał z umysłu, aby być w stanie wyłączyć gen dysplazji włóknistej i włączyć geny odpowiedzialne za prawidłowy budulec kości.

Laurie wyjaśnia:

„Wiedziałam, że przez te lata, te wszystkie pęknięcia, które pojawiały się w strukturze kości, pochodziły z niezdrowej ekspresji protein w moich komórkach kostnych, ponieważ żyłam w trybie przetrwania, w szponach strachu, represji i bólu – i czułam się przez to słaba. A jednocześnie byłam wystarczająco silna, by idealnie objawiać tę słabość w swoim ciele. Zaprogramowałam moje geny tak, by pozostawały włączone, ponieważ powiązałam je z podświadomie odczuwanymi przez moje ciało emocjami. A więc moje ciało jak i umysł żyły przeszłością. Do-

szłam do wniosku, że skoro kości są zbudowane z kolagenu – który jest białkiem – to jeśli chcę, aby były z niego zbudowane, muszę przeniknąć do mojego autonomicznego układu nerwowego i powtarzać przeprogramowanie mojego ciała za pomocą nowych informacji, i pozwolić mu każdego dnia otrzymywać te nowe rozkazy. Po usłyszeniu dobrych wieści poczułam się tak, jakbym przebyła już połowę rzeki zmian”.

Laurie kontynuowała medytowanie i wciąż przychodziła na moje warsztaty. Wciąż okazjonalnie cierpiała z powodu fizycznego bólu, ale jego częstość, intensywność i czas trwania znacznie się zmniejszyły. Zmieniła tak wiele jak mogła. Przepisała się do innej siłowni, żeby zmienić otoczenie. Zaczęła nakładać dezodorant, zaczynając od prawej pachy, zamiast lewej. Jeśli tylko pamiętała, to krzyżując ramiona na piersi, zaczęła zakładać lewe na prawe, zamiast odwrotnie, co było dla niej bardziej naturalne. W swoim mieszkaniu siadała na innym krześle. Zasypiała na drugiej stronie łóżka (nawet jeśli oznaczało to, że kładąc się i wstając z niego musiała obejść je dookoła).

Jak mówi, „jakkolwiek głupio to brzmi, to jednak chciałam w ten sposób dać mojemu ciału jak największą liczbę nowych sygnałów, jakie były możliwe, a skoro przeprowadzka do dużego domu w Hamptons nie była zbyt realna, musiały mi wystarczyć te drobiazgi”.

Laurie umieściła także w swoim otoczeniu różne notatki przypominające jej, aby pozostała świadoma i kreowała pozytywne myśli i uczucia o swojej przyszłości. Napisała na taśmie malarzkiej: „Jestem wdzięczna”, „Wznies się!”, „Kochaj!”, i jej kawałki poprzyklejała na drzwiach i drzwiczkach. Na tablicy rozdzielczej umieściła hasło: „Twoje myśli są potężne. Wykorzystaj ich moc rozważnie”. Motywujące notatki i afirmacje nie były dla niej

niczym nowym, ale nigdy wcześniej nie posiadała zdolności by uwierzyć w nie, bo nie wiedziała, jak zmienić swoje przekonania.

Pod koniec stycznia 2013 roku, kiedy znów udała się na wizytę do ortopedy, ten powiedział jej, że po raz pierwszy od dwudziestu ośmiu lat w jej kościach nie było *żadnych* pęknięć – absolutnie żadnych. Były całe i nieuszkodzone. Napisała wtedy do mnie: „Nie potrafię oddać w słowach radości, jaką mi to dało. Czuję się teraz silna i podniesiona na duchu. Wiem, że przeżyłam już *więcej* niż połowę rzeki zmian”.

Jej komórki kostne były zaprogramowane tak, by tworzyć nowe, zdrowe proteiny. Jej autonomiczny system nerwowy przywrócił równowagę w jej ciele pod względem fizycznym, chemicznym i emocjonalnym. Wykonywał za nią cały proces leczenia, dzięki potężniejszej inteligencji, a ona wiedziała, że może jej zaufać i poddać się jej. Jej ciało dalej odpowiadało na nowy umysł.

Miesiąc po wizycie u ortopedy, Laurie poleciała do Arizony na moje zajęcia dla zaawansowanych. Godzinę po przylocie zadzwonił do niej asystent lekarza, który poinformował ją, że wyniki badań jej krwi i moczu wskazują na to, że jej choroba wciąż jest aktywna. I po raz pierwszy od lat polecił jej poddanie się dożyłnej terapii bisfosfonianami.

Laurie była załamana. Zdjęcia rentgenowskie dały jej poczucie, że znów jest cała i zdrowa, ale testy laboratoryjne mówiły co innego. W ciągu kilku sekund straciła swoje nadzieje i była pewna, że poległa. Gdy mi o tym powiedziała, odparłem jej, że jej ciało wciąż żyje w przeszłości i potrzebuje jeszcze więcej czasu, żeby dogonić nowy umysł. Zasugerowałem, że powinna popracować nad sobą jeszcze kilka miesięcy i wtedy powtórzyć badania moczu i krwi.

Kilkoro uczestników warsztatów, którym udało się zmienić swoje zdrowie, dodało jej inspiracji, a Laurie wróciła do domu i ćwiczyła na poważnie, przeżywając medytację o swojej wymarzonej przyszłości żywiej i intensywniej. Przestała myśleć o swoich uleczonych kościach i skupiła się na swoim ciele jako całości – witalnej, promiennej, ela-

stycznej, młodej i energetycznej, o dobrym zdrowiu. Robiła próby mentalne i emocjonalnie obejmowała myśli o wszystkim, czego pragnęła, wliczając w to prawidłowo funkcjonujące ciało. Powiedziała starej sobie, że staruszka, którą była od dziewiętnastego do czterdziestego siódmego roku życia, to już tylko wspomnienie z przeszłości.

Nowy umysł, nowe ciało

Przez następnych kilka tygodni Laurie zaczęła się czuć po prostu szczęśliwsza, radośniejsza, bardziej wolna i zdrowsza. Zaczęła myśleć o swojej przyszłości z większą jasnością. Rzadko odczuwała ból w swoim ciele i poruszała się bez niczyjej opieki.

W maju 2013 roku odczuwała pewien niepokój przed kolejną wizytą, podczas której miała powtórzyć badania laboratoryjne. Przełożyła wizytę na czerwiec. Później rozmawiała o swoich obawach z jednym z uczestników warsztatów, który podpowiedział jej, żeby zaczęła sobie wyobrażać dobre rzeczy związane z pójściem do szpitala na wykonanie testów. Wtedy Laurie zdała sobie sprawę, że ma w sobie źródło wielu pozytywnych, życiodajnych emocji, z którego może czerpać. Zaczęła więc swoją listę zalet, poczynawszy od tego, jaki szpital jest czysty, jacy mili i pomocni są jego pracownicy, jak łatwo można było otrzymać tam pomoc i opiekę. To była zmiana kierunku skupienia, której wtedy potrzebowała.

W dzień wizyty, jadąc do szpitala, dziękowała za słoneczny dzień, za brak korków, za swój samochód i swoje nogi, które pomagały jej nim kierować, za sokoli wzrok, za szybkie i bezproblemowe znalezienie pustego miejsca na parkingu i tak dalej. Później opisała mi to wydarzenie: „Weszłam do środka, podałam w recepcji swoje nazwisko i zamknęłam oczy, aby medytować w poczekalni tak długo, aż przyjdzie moja kolej. Nappełniłam pojemniczek moczem i oddałam próbkę pielęgniarce i zwyczajnie wyszłam, ciesząc się faktem, że mogę po prostu chodzić. Całkowicie odpuściłam sobie martwienie się wynikami. W głębi duszy czułam się

dobrze z każdym możliwym następstwem. Pozwalało mi całkowicie zapomnieć o badaniu, bo niczego od niego nie oczekiwałam. Czułam się szczęśliwa, w zasadzie – szalenie wdzięczna. Przestałam tyle analizować i po prostu zaufałam”.

Pamiętała o tym, jak mówiłem, że moment, w którym zaczyna analizować jak i kiedy nastąpi jej uzdrowienie, oznacza powrót do starego „ja”, ponieważ nowy umysł nigdy nie myślałby w takich kategoriach. Laurie mówiła: „I potem, bez powodu, poczułam się wdzięczna *na wyrost*, przed doświadczeniem z przyszłości. Nie czekałam na wyniki, aby poczuć się szczęśliwa i wdzięczna; znajdowałam się w stanie autentycznej wdzięczności i miłości wobec życia, tak jakby najlepsze już mi się przydarzało. Już nie potrzebowałam niczego z zewnątrz do uszczęśliwienia siebie. Byłam w tamtym momencie kompletna i szczęśliwa, ponieważ coś wewnątrz mnie było bardziej kompletne i integralne”.

W zewnętrznym świecie nie miała praktycznie nic, co mogłaby mierzyć jakąś „wielką miarą” sukcesu, satysfakcji czy bezpieczeństwa – ani dochodu, ani domu, ani partnera, ani interesu, ani dziecka, ani nawet jakiegokolwiek odbytego wolontariatu, z którego byłaby teraz dumna. Zamiast tego miała miłość swoich przyjaciół i członków rodziny, z którymi się kontaktowała. Zdała sobie sprawę, że nigdy nie odczuwała miłości w stosunku do samej siebie – jedynie egoizm. Powiedziała mi kiedyś, że była między nimi różnica, której wcześniej nie potrafiła pojąć za pomocą swojego starego, wąskiego umysłu. Czuła się całkiem zadowolona z siebie i swojego życia. Powiedziała: „I pierwszy raz, odkąd zaczęłam tę przygodę, nie obchodziły mnie wyniki badań. Byłam szczęśliwa dzięki samej sobie”.

Kilka szczęśliwych tygodni później dostała wyniki. Asystent lekarza powiedział jej: „Pani wyniki są absolutnie w normie, z wynikiem 40. Pomiar spadł z podwyższonego poziomu 68 w ciągu kilku miesięcy”.

Laurie przekroczyła rzekę zmian i stała na drugim jej brzegu, jakim było nowe życie. W jej ciele nie było już śladu po jej przeszłości. Była wolna – narodzona na nowo.

Powiedziała mi później:

„Zrozumiałam wtedy, że moja tożsamość w formie «pacjentki» i «cierpiącej na schorzenie» stały się silniejsze niż jakakolwiek inna rola, jaką pełniłam w swoim życiu. Udawałam jakąś osobę, wiedząc, że nią nie jestem. Cała moja energia i uwaga skupiały się na byciu pacjentką, zamiast byciu kobietą, czyjąś dziewczyną, córką, pracownikiem, czy po prostu szczęśliwą osobą. Teraz wiem, że aby starczało mi energii, by być kimkolwiek innym, potrzebowałam przenieść ją z mojej starej osobowości i starego «ja» i zainwestować energię i koncentrację na bycie nową osobą. Jestem taka wdzięczna, że stałam się sobą i porzuciłam tamten stan!”

Laurie nie odczuwa żalu ani straty i nie ubolewa nad przeszłością. Jak mówi: „Nie chciałam oceniać ani mieć pretensji wobec przeszłości, ponieważ takie zachowanie odebrałoby mi poczucie bycia kompletną. Wolałam myśleć, że choroba, która należała do przeszłości, była moim błogosławieństwem, ponieważ przeżyłam swoje ograniczenia i teraz kocham osobę, którą jestem. Czuję spokój. Naprawdę zmieniałam się na poziomie biologicznym, komórkowym. Jestem dowodem na to, że umysł może uleczyć ciało i wiercie mi, *nikogo* nie zadziwia to bardziej niż mnie samej”.

Historia Candace

Związek Candace, trwający nieco ponad rok, po prostu nie miał sensu. Po kilku miesiącach razem, ona i jej chłopak weszli na ścież-

kę wojenną, nieustannie się kłócąc, rzucając wzajemne oskarżenia, tracąc zaufanie i nieprzerwanie zrzucając na partnera winę. Oboje odczuwali zazdrość i niepewność, więc komunikacja między nimi stała się co najmniej frustrująca (a i to w najlepszych momentach). Byli nawiedzani przez niespełnione oczekiwania wobec drugiej osoby i nie mieli nadziei na ich spełnienie. We wściekłości, której Candace dotąd nie знаła, zaczęła brać udział w agresywnych słownych utarczkach i doznawała napadów niekontrolowanej złości. Te napady sprawiały, że czuła się nic nie warta, napiętnowana i jeszcze bardziej niepewna. Całe to zachowanie było dla niej nowe; wcześniej nie była złą, sfrustrowaną i zamartwiającą się osobą, i nigdy wcześniej, przez całe dwadzieścia osiem lat swojego życia, nie wpadła w histerię.

Mimo że wewnątrz czuła, że pozostanie w takiej relacji jest dla niej szkodliwe, Candace nie potrafiła uciec przed emocjonalnym przywiązaniem wobec tego toksycznego związku. Ale gdy uzależniła się od emocji związanych ze stresem, stały się one jej nową tożsamością. Jej osobista rzeczywistość stwarzała jej nową osobowość. Środowisko zewnętrzne Candace kontrolowało to jak myślała, zachowywała się i czuła. Stała się ofiarą, uwięzioną we własnym życiu.

Przygnieciona silną energią, jaką wytwarzały emocje przetrwania, Candace zaczęła zachowywać się jak narkoman, który potrzebował kolejnej dawki tych uczuć i przekonania, że *coś tam* sprawia, że czuje, myśli i reaguje w taki sposób. Uwięzioną w tym emocjonalnym stanie, odtwarzała te same myśli, te same wybory, te same zachowania i doznawała tych samych doświadczeń, wciąż i wciąż.

Używała swojego chłopaka i wszystkich warunków świata zewnętrznego, by utwierdzać się w myśli, kim jest. Jej potrzeba, by czuć złość, frustrację, niepewność, brak wartości, strach i napiętnowanie były powiązane z jej związkiem. Mimo że nie dawało jej to żadnych korzyści, za bardzo bała się zmiany, aby naprawić swoją sytuację. Stała się tak przywiązana do tych emocji, ponieważ potwierdzały one jej tożsamość – wołała więc odczuwać znajome

już sobie toksyczne uczucia, niż zostawić je i przyswoić te nieznanomione – wykonać krok ze znanego w nieznanie. Zaczęła wierzyć, że *jest* swoimi emocjami i w wyniku tego zapamiętała swoją osobowość, bazując na przeszłości, którą stworzyła.

Jakieś trzy miesiące po tym, gdy sprawy przybrały naprawdę zły obrót, ciało Candace nie potrafiło już dłużej wytrzymać nacisku ze strony tak intensywnych emocji i jej włosy zaczęły wypadać garściami; w ciągu kilku tygodniu było ich o jedną trzecią mniej. Zaczęła odczuwać bolesne migreny, chroniczne zmęczenie, problemy z układem pokarmowym, cierpiała z powodu słabej koncentracji, bezsenności, przyrostu wagi, uciążliwego bólu i mnóstwa innych wycieńczających chorób – powoli ją wyniszczających.

Candace intuicyjnie czuła, że jej przypadłość była wynikiem wymierzonych w samą siebie problemów emocjonalnych. Samo *myślenie* o jej związku wytrącało jej fizjologię z równowagi, przygotowując ją na potencjalny konflikt. Sama myśl Candace uruchamiała w niej autonomiczny układ nerwowy, produkując hormony stresu. I kiedy myślała o swoim partnerze, opowiadała o nim lub na niego narzekała przed swoją rodziną lub przyjaciółmi, warunkowała swoje ciało według rozumu tych emocji. Było to całkowite połączenie ciała z umysłem, a ponieważ nie potrafiła wyłączyć tej reakcji stresowej, w końcu zaczęła zmniejszać aktywność swoich genów. Jej myśli dosłownie wpędzały ją w chorobę. Pół roku później Candace dalej żyła na najwyższym poziomie stresu. Mimo że była już pewna, że symptomy były znakiem ostrzegawczym, ona wciąż podświadomie wybierała tę samą rzeczywistość, która stała się dla niej jej naturalnym samopoczuciem. Przeciążając swoje ciało tymi wszystkimi negatywnymi emocjami, Candace sygnalizowała nieodpowiednie geny na zły sposób. Czuła, że powoli umiera od wewnątrz i była świadoma tego, że musi wziąć sprawy we własne ręce i odzyskać kontrolę nad swoim życiem, ale nie wiedziała jak tego dokonać. Nie potrafiła zebrać się na odwagę,

żeby skończyć ten związek, trwała więc w nim dalej, przez cały czas grzęznąąc w złości i rozgoryczeniu. Uzasadniając to swoimi emocjami, Candace patrzyła, jak jej ciało płaci za nie wysoką cenę.

Candace stawia czoło problemom

W październiku 2010 roku, Candace wreszcie udała się do lekarza, który zdiagnozował u niej chorobę Hashimoto (zwaną też *zapaleniem tarczycy Hashimoto* albo *przewlekłym limfocytowym zapaleniem gruczołu tarczowego*), chorobą autoimmunologiczną, podczas której układ odpornościowy atakuje tarczycę. Schorzenie charakteryzuje się niedoczynnością tarczycy, połączoną z okazjonalnymi napadami nadczynności. Innymi objawami tej choroby są: przybranie na wadze, depresja, mania, wrażliwość na ciepło i zimno, odrętwienie, chroniczne zmęczenie, ataki paniki, nieunormowana praca serca, osłabienie mięśni, podwyższony cholesterol, niski poziom cukru, zaparcia, migreny, osłabienie mięśni, sztywność stawów, skurcze, problemy z pamięcią i widzeniem, bezpłodność i wypadanie włosów. Spośród nich wiele było widocznych u Candace.

W czasie wizyty endokrynolog powiedział jej, że to jest to choroba genetyczna i nic nie może z nią zrobić. Będzie cierpieć na chorobę Hashimoto do końca swojego życia i przyjmować na nią leki, ponieważ jej antyciała nigdy nie ulegną zmianie. Mimo że później Candace odkryła, że w historii rodziny nikt nie cierpiał na tę przypadłość, w tamtej chwili zdawało się, że kości zostały rzucone.

Postawienie diagnozy dało Candace niespodziewany prezent, jakim była świadomość. Bezspornie potrzebowała wtedy bodźca do działania, a rozpoznanie choroby właśnie nim było. Fizyczne problemy sprawiły, że zaczęła zastanawiać się nad swoją przeszłością i dostrzegła prawdę o sobie. Dotarło do niej, że była po części odpowiedzialna za to, że choroba autoimmunologiczna powoli niszczyła ją fizycznie, emocjonalnie i psychicznie. Żyła w nieustannym trybie poczucia zagrożenia. Cała energia jej ciała

była zużywana na zapewnienie jej bezpieczeństwa przed światem zewnętrznym i nic nie zostało na jej wewnętrzne środowisko. Jej system odpornościowy już dłużej sobie nie radził.

Pomimo paralizującego strachu przed zmianą i nieznanym, Candace wreszcie zdobyła się na porzucenie swojego chłopaka. Zrozumiała, że ten związek był toksyczny i jej nie służył. Zadała sobie pytanie: *Czy mi się to opłaca? Dysfunkcyjność, która popycha mnie głębiej w depresję? Czy wybór wolności i możliwości? To moja szansa by zacząć nowe, inne życie.*

Przeciwności losu stały się dla Candace początkiem osobistej ewolucji, refleksją nad samą sobą i rozwojem. Dostrzegła siebie, stojącą nad przepaścią i chcącą wskoczyć w nieznanne. Jej decyzja, by wykonać skok i zmienić się, stała się pasjonującym doświadczeniem. Skok, który wykonała w otchłań nieskończonych możliwości, wymusił na niej pragnienie by zatrzymać coś, czego nie kochała, pozwolił jej przepisać swój biologiczny kod.

To był punkt zwrotny w życiu Candace. Przeczytała moje dwie poprzednie książki i przyszła na moje warsztaty, więc wiedziała, że jeśli zaakceptuje swoją diagnozę i emocje strachu, zmartwienia, niepokoju i smutku, które ją napędzały, zacznie sobie wmawiać i wierzyć tylko w te myśli, które odpowiadały temu, jak się czuła. Mogła próbować myśleć pozytywnie, ale jej ciało odczuwało ból, którego nie mogła tak łatwo zanegować. Taka decyzja byłaby nieodpowiednim placebo, nieprawidłowym samopoczuciem do przyjęcia.

Dlatego Candace zdecydowała nie akceptować choroby. Z szacunkiem odrzuciła diagnozę lekarza, przypominając sobie, że to umysł tworzy schorzenia i ten sam umysł może stworzyć stan dobrobytu. Wiedziała, że musi zmienić swoje przekonania na temat choroby, o której informowały ją środowiska medyczne. Candace zdecydowała, że nie będzie podatna na sugestie własnego lekarza, udzielającego jej rad i wygłaszającego niesprzyjające opinie – ponieważ nie była przestraszona, napiętnowana ani smutna.

W zasadzie była pełna optymizmu i entuzjazmu, a te emocje stworzyły w niej zestaw nowych myśli, które pozwoliły jej zobaczyć nowe możliwości. Nie tylko nie *akceptowała* swojej diagnozy, prognozy czy leczenia; nie *wierzyła* w najbardziej prawdopodobny obrót spraw; ani nie *poddała się* diagnozie i planowi leczenia. Nie *uwarunkowała* swojego ciała w oczekiwaniu na najgorszy możliwy scenariusz, nie *oczekiwała* tych samych, prawdopodobnych następstw, które objawiały się u innych, ani też nie *przypisywała tego samego znaczenia* chorobie, w przeciwieństwie do innych ludzi. Miała całkiem inną postawę, a dzięki temu odnalazła się w innym stanie samopoczucia.

Candace bierze się do pracy

Mimo że nie zaakceptowała choroby, miała przed sobą mnóstwo pracy. Wiedziała, że aby zmienić swoje przekonanie co do choroby, musi dokonać wyboru o amplitudzie energii wyższej, niż wyryte w jej mózgu programy i emocjonalne uzależnienie jej organizmu, tak aby jej ciało mogło odpowiedzieć na nowy umysł. Dopiero gdy doświadczy koniecznej zmiany energii, której potrzebowała do przepisania na nowo jej podświadomych programów, będzie musiała wymazać z mózgu jej neurologiczną i genetyczną przeszłość – i właśnie to zrobiła.

Wprawdzie słyszała, jak sam to wszystko powtarzałem i znała te informacje na pamięć, jednak Candace nigdy nie pojęła ich w pełni za pomocą osobistych doświadczeń. Na pierwszych zajęciach, na które przyszła po usłyszeniu diagnozy, wyglądała na wyczerpaną i wciąż przysypiała na swoim krześle. Wiedziałem, że ze sobą walczy.

Gdy przyszła na kolejne zajęcia, już od miesiąca przyjmowała leki na tarczycę, regulujące chemię jej organizmu, dzięki czemu była bardziej czujna i zainteresowana. Poczowała się niezwykle zainspirowana historiami, które opowiadałem w czasie tamtego weekendu. Gdy usłyszała, że inni nie zamierzali być ofiarami sy-

tuacji, w której się znaleźli i udało im się w cudowny sposób wyzdrowieć, sama zdecydowała, że zrobi z siebie swój własny projekt naukowy.

W ten sposób Candace zaczęła swoją podróż. Ucząc się na moich warsztatach o epigenetyce i neuroplastyczności, dowiedziała się, że nie musi być ofiarą swojej choroby i zaczęła używać zdobytej wiedzy, aby nie pozostawać bierną. Przypisała nowe znaczenie swojej przyszłości i nadała jej inną intencję. Budziła się każdego dnia o 4:30 rano, aby poćwiczyć medytację i zacząć emocjonalnie warunkować swoje ciało do nowego umysłu. Pracowała nad znalezieniem momentu w terażniejszości, ponieważ, jak sobie uświadomiła – dawno temu zniknął sprzed jej oczu.

Chciała być szczęśliwa i zdrowa, więc zaciekle walczyła o odzyskanie swojego życia. Na początku zmagala się z tym wszystkim tak bardzo, że początkowe próby niepowodzeń obudziły w niej frustrację sprawiając, że nie była zdolna nawet do tego, by wysiedzieć spokojnie na krześle przez dłuższą chwilę. Jej ciało było wyszkolone, by kierować się rozumem frustracji, złości, niecierpliwości i napiętnowania, więc oczywiste było, że teraz buntowało się przed zmianami. Candace musiała nauczyć się zdyscyplinować swoje ciało, by skupiło się na terażniejszości, co trochę przypominało tresurę dzikiego, nieokiełznanego zwierzęcia. Za każdym razem, gdy przechodziła ten proces, warunkowała na nowo swoje ciało, przyzwyczajając je do nowego umysłu i po trosze uwalniając się z kajdan jej emocjonalnego uzależnienia.

Każdego dnia Candace pracowała w swoich medytacjach nad przewyciężeniem swojego ciała, otoczenia i czasu. Nie pozwalała sobie wstać jako ta sama osoba, która usiadła do medytacji, ponieważ stara Candace była sfrustrowana, zła i uzależniona od substancji chemicznych, pochodzących od bodźców z jej świata zewnętrznego. Nie chciała już dłużej być tą osobą. Słuchała swoich medytacji, naśladowała nowe samopoczucie i nie zatrzymywa-

ła się, dopóki nie zakochała się w swoim życiu – w prawdziwym stanie wdzięczności, niewywołanej konkretnym powodem.

Użyła całej swojej wiedzy, którą posiadała dzięki moim warsztatom, słuchaniu płyt CD, czytaniu każdej książki (więcej niż raz) i uczeniu się z notatek zrobionych na kursach. Wpisywała w swój mózg nowe informacje, przygotowując się w ten sposób na doświadczenie uzdrowienia. Coraz częściej udawało jej się powstrzymać od użycia starych neuroobwodów, związanych ze złością, frustracją, żalem, arogancją i nieufnością i coraz częściej używała nowych połączeń nerwowych, związanych z miłością, radością, współczuciem i dobrocią. Robiąc to, Candace miała świadomość, że przycina stare połączenia i pozwala wyrastać nowym. A im częściej udawało jej się medytować z tak wielkim hartem ducha, tym bardziej się zmieniała.

Z czasem stała się autentycznie wdzięczna za to, że po prostu żyje, zdając sobie sprawę z tego, że tam, gdzie istniała harmonia, nie miała prawa trwać niespójność. Mówiła sobie, *nie jestem starą Candace i już dłużej nie będę utrzymywać tamtego istnienia*. Mijały miesiące, a jej udało się przetrwać. Jeśli tylko wpadała w jeden z tych stanów – złości czy frustracji na warunki życia w jej zewnętrznym świecie, czucie się chorą lub nieszczęśliwą – bardzo szybko wprowadzała świadomą zmianę. Dzięki tym sprawnym zmianom swojego samopoczucia była w stanie skrócić okresy, w których te emocje nad nią górowały, dzięki czemu stała się mniej humorzysta, mniej wybuchowa i mniej przypominała swoją starą osobowość.

Były dni, w które Candace czuła się tak źle, że nie chciała nawet wyjść z łóżka, wstać i medytować. Powtarzała sobie, że kiedy tylko zmienia te niskie emocje we wzniosłe, usuwa się biologicznie z przeszłości i toruje drogę własnemu mózgowi i ciału ku nowej przyszłości. Zaczęła rozumieć, jaką wartość ma jej wewnętrzna praca nad sobą i wkrótce przestała odczuwać ją jak wysiłek, a traktować jak dar.

Dzięki jej codziennej wytrwałości, w krótkim czasie zauważyła dużą zmianę i zaczęła czuć się lepiej. Zaczęła inaczej porozumiewać się z innymi, gdy przestała już patrzeć na świat przez pryzmat lęku i frustracji, a zaczęła spoglądać przez różowe okulary empatii, miłości i wdzięczności. Jej energia wzrosła, a ona była w stanie jaśniej myśleć.

Candace zdała sobie sprawę, że nie reagowała w ten sam sposób na znane jej warunki życiowe, ponieważ stare, oparte na strachu emocje, nie żyły już w jej ciele. Pokonywała swoje reakcje odruchowe, ponieważ teraz dostrzegła, że ludzie i sytuacje, które ją martwiły, istniały tylko w połączeniu z tym, co sama czuła odnośnie ich. Wreszcie stawała się wolna.

Część tego procesu zmiany wymagała stania się świadomym nieświadomych myśli, które normalnie wyslizgiwały się z jej świadomości w ciągu dnia. Podczas medytacji stawała się zdeterminowana i nie pozwalała takim myślom przemknąć niepostrzeżenie. Pod żadnym warunkiem nie pozwalała sobie na powrót do starych nawyków i zachowań, powiązanych ze starym „ja”. Wymazała to, co zostało w niej zapisane biologicznie, neurologicznie i genetycznie, robiąc miejsce na stworzenie nowej siebie. Jej ciało zaczęło wyzwalać energię. Innymi słowy, przechodziła od bycia cząsteczką do bycia falą poprzez uwolnienie zgromadzonej energii w postaci emocji. W końcu jej organizm przestał żyć przeszłością.

Z tą nowo odkrytą energią, którą uwolniła, Candace zaczęła widzieć horyzont nowej przyszłości. Zapytała siebie: *Jak chcę się zachowywać? Jak chcę się czuć? W jaki sposób chcę myśleć?* Dzięki budzeniu się każdego ranka przez wiele miesięcy w stanie wszechogarniającej wdzięczności, emocjonalnie szkoliła swoje ciało, dając mu do zrozumienia, że oczekiwana przyszłość już przybyła, co zaznaczało nowe geny na nowe sposoby, przywracając w organizmie homeostazę. Naprzeciwko jej frustracji odkryła cierpliwość i wdzięczność. A po drugiej stronie bycia ofiarą znajdowało się bycie twórcą, który tylko czekał, by stworzyć radość i dobrobyt. To

była ta sama intensywna energia, ale skierowana w drugą stronę, a ona była w stanie zmienić ten kierunek poprzez uwolnienie tych emocji, gdy z cząsteczki zmieniała się w falę i z trybu przetrwania wchodziła na tryb tworzenia.

Słodki sukces

Gdy Candace ponownie przysłała do swojego lekarza siedem miesięcy po pierwszej diagnozie, był on zadziwiony zmianą, jaka nastąpiła u jego pacjentki. Wyniki badań krwi okazały się być idealne. W czasie pierwszych testów, przeprowadzonych w lutym 2011 roku wskaźnik tyreotropiny (TSH) wynosił 3,61 (co było wysokim wynikiem), a wskaźnik jej przeciwciał wynosił 638 (co również było znacznym odchyleniem). Jednak we wrześniu 2011 roku, liczba przy TSH spadła do normalnej wartości 1,15, a liczba przeciwciał do zdrowego wyniku 450, mimo że nie przyjmowała już żadnych lekarstw. Uleczyła samą siebie w przeciągu niecałego roku.

Lekarz zapytał ją, co robiła, że osiągnęła tak fantastyczne wyniki. Wydawało mu się to zbyt dobre, aby być prawdą. Candace wyjaśniła mu, że była świadoma, że sama stworzyła tę chorobę, więc zdecydowała się przeprowadzić eksperyment i spróbować ją wymazać. Powiedziała, że dzięki codziennej medytacji i utrzymywaniu wyższych stanów emocjonalnych, epigenetycznie sygnalizowała nowe geny, zamiast pozwalać niezdrowym emocjom dalej zaznaczać stare. Wyjaśniła, że pracowała regularnie nad sobą i tym, kim chce się stać i że przestała reagować na otaczające ją środowisko jak dzikie zwierzę, czujące zagrożenie: przestała walczyć, krzyczeć, kopać i miotać się. Wszystko wokół niej pozostało w zasadzie takie samo; to ona reagowała inaczej, w sposób, który był przepełniony miłością.

Lekarz spojrział na nią w całkowitym zachwycie i powiedział: „Chciałbym, żeby wszyscy moi pacjenci byli tacy jak ty, Candace. Twoja historia jest po prostu niesamowita”.

Candace tak naprawdę nie *wiedziała*, jak zaszło w niej uzdrowienie. Nie musiała. Wystarczyła jej świadomość, że stała się kimś innym.

Miałem okazję zjeść z nią razem kolację jakiś czas po tych wydarzeniach, gdy minęło już kilka miesięcy odkąd odstawiła leki, a żadne symptomy nie wróciły. Jej zdrowie było w najlepszym porządku, odrosły jej włosy, a ona czuła się świetnie w swoim ciele. Wciąż wspominała, jak bardzo jest zakochana w swoim teraźniejszym życiu.

Powiedziałem jej z radością: „Ty jesteś zakochana w życiu, a ono jest zakochane w tobie. *Powinnaś* je kochać – to *ty* je takie stworzyłaś, pracując na to miesiącami!”

Powiedziała, że po prostu zaufała nieskończonemu polu możliwości i że była pewna tego, że istniało coś poza nią, co pomogło jej wyzdrowieć. Wszystko co musiała zrobić, to wyjść poza swoją osobę i wkroczyć do swojego autonomicznego układu nerwowego, aby tam zasadzić ziarno nowego życia. Zrobiła to, nie wiedząc jak to się stało – to po prostu miało miejsce – a dzięki temu ona czuła się lepiej niż kiedykolwiek przedtem.

Życie Candace jest całkowicie inne od życia, które prowadziła w chwili, gdy zdiagnozowano u niej chorobę Hashimoto. Jest teraz partnerem biznesowym w programie rozwoju osobistego, który uczy samorozwoju, a jednocześnie pracuje też w korporacji. Jest teraz w kochającym związku, nawiązała nowe przyjaźnie i zdobyła nowe możliwości zawodowe. Nowa osobowość tworzy nową osobistą rzeczywistość.

Stan samopoczucia jest magnetyczną siłą, która przyciąga do siebie wydarzenia odpowiadające temu samopoczuciu, zatem gdy Candace pokochała siebie, przyciągnęła do siebie też miłość partnera. Ponieważ czuła się wartościowa i szanowała siebie, jak i całe życie, warunki, w których żyła, zaczęły wskazywać jej nowe możliwości działania, dzięki którym zdobędzie szacunek innych i będzie mogła zmienić kilka rzeczy na tym świecie. I oczywiście, gdy zadomowiła się w nowej osobowości, to jej stare „ja” wydawało

się być innym, minionym już życiem. Nowa fizjologia napędzała w niej pokłady radości i inspiracji – a choroba należała przecież do jej starej osobowości. Stała się kimś innym.

Nie chodzi o to, że uzależniła się od radości; po prostu nie była już uzależniona od bycia nieszczęśliwą. Gdy zaczęła doświadczać wyższych poziomów radości zrozumiała, że zawsze jest jeszcze *więcej* rozkoszy, *więcej* radości i *więcej* miłości, których może jeszcze doświadczyć, ponieważ każde doświadczenie tworzy nową mieszankę emocji. I zaczęła naprawdę pragnąć wyzwania w swoim życiu, aby mogła przekonać się, w jak dużym stopniu może wykorzystać informacje do transformacji.

Zasadniczą lekcją, jaką Candace wyciągnęła z tej historii, było zrozumienie, że jej choroba i rzucane jej wyzwania nie były czymś z nią niezwiązanym – przeciwnie, wszystkie jej dotyczyły. W jej starym samopoczuciu tkwiło silne przekonanie, że była ofiarą toksycznego związku i zewnętrznych, niezależnych od niej okoliczności, i że to życie *przytrafiło się jej*. Gdy stała się świadoma zależności i wzięła w swoje ręce odpowiedzialność za siebie i swoje życie – rozumiejąc przy tym, że to, co się działo w jej życiu, nigdy nie miało związku ze światem zewnętrznym – nie tylko poczuła przyływ mocy, ale otrzymała też największy dar, jakiego mogła sobie życzyć.

Historia Joann

Joann przez prawie całe życie żyła w biegu. Pięćdziesięciodziewięcioletnia matka piątki dzieci była oddaną żoną i odnoszącym sukcesy przedsiębiorcą, który musiał godzić życie rodzinne, obowiązki domowe i karierę z kwitnącym biznesem. Mimo że Joann pragnęła zachować zdrowie, jasność umysłu i równowagę, nie potrafiła wyobrazić sobie życia bez pośpiechu, pozbawionego intensywności i zapracowania; żyła na krawędzi, udowadniając innym,

że jej umysł wciąż jest energiczny i bystry. Nieustannie popychała się do granic własnych możliwości, zachowując przy tym najwyższą jakość wykonywanej pracy. Była liderem, osobą podziwianą, u której zawsze szukano porady. Jej rówieśnicy nazywali ją „Superkobietą”, a ona nią była – albo tylko jej się zdawało.

Wszystko to skończyło się nagle w styczniu 2008 roku, kiedy Joann przekroczyła próg windy w swoim bloku i po prostu osunęła się na ziemię 15 metrów przed swoim mieszkaniem. Tamtego dnia nie czuła się zbyt dobrze, więc poszła na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu, a z przychodni udała się do domu. W ciągu kilku chwil wszystko w jej świecie uległo zmianie, a jej życie здавало się trzymać na włosku.

Po ośmiu miesiącach badań i testów, lekarze stwierdzili u niej *stwardnienie rozsiane o przebiegu wtórnie postępującym* (SPMS), co było zaawansowanym stadium stwardnienia rozsianego (SM) – przewlekłej choroby, w trakcie której system odpornościowy atakuje centralny układ nerwowy. Objawy choroby mogą być różne, zależnie od chorego mogą zaczynać się od takich zmian jak drętwienie nóg lub ramion i przechodzić w paraliż, a nawet prowadzić do ślepoty. Innymi symptomami może być też wystąpienie nie tylko fizycznych problemów, ale też upośledzeń natury kognitywnej lub psychiatrycznej.

Objawy u Joann były tak ogólnikowe i sporadyczne, że przez czternaście lat ignorowała je, traktując jak skutki uboczne życia w biegu. Ale teraz, gdy jej przypadłość zyskała nazwę, stała się dla niej niczym wyrok dożywocia – i to bez możliwości wcześniejszego zwolnienia. Została rzucona w wir zachodniej medycyny i wyzwana na pojedynek przez swoje przekonanie, że SM jest nieuleczalną chorobą.

Kilka lat przed wystawieniem diagnozy, rodzinny biznes Joann w Calgary poszedł w odstawkę, a ona podjęła życiową decyzję o przeprowadzce na zachodnie wybrzeże Kanady, do Vancouver, czego od lat pragnęła jej rodzina. Po przeprowadzce Joann zma-

gała się z wieloma problemami, takimi jak topnienie zasobów finansowych rodziny, które doprowadziło do ich niepewnej sytuacji materialnej. Samoocena, zdrowie i pewność siebie Joann spadały na łeb na szyję. Gdy znalazła się w stanie, w którym nie potrafiła już być silniejsza od otoczenia, jej stan fizyczny i psychiczny zaczęły gwałtownie się pogarszać. Pieniądzy było coraz mniej, co wraz z innymi problemami stało się narastającymi źródłami stresu. Wkrótce rodzina nie mogła zaspokoić swoich podstawowych potrzeb, takich jak wyżywienie i zakwaterowanie. Na początku 2007 roku kobieta, niegdyś postrzegana przez wszystkich jako superbohaterka, upadła na samo dno i z końcem tego roku jej rodzina powróciła do Calgary.

Stwardnienie rozsiane jest chorobą zapalną, która powoduje, że otoczka mielinowa komórek nerwowych w mózgu i rdzeniu kręgowym ulega uszkodzeniom, podobnie jak włókna tych komórek. Schorzenie zakłóca przepływ sygnałów w układzie nerwowym w różnych częściach ciała. Przypadłość Joann ma postać remitująco-nawracającą i bardzo często prowadzi do niepełnosprawności i kolejnych problemów o charakterze neurologicznym. Lekarze powiedzieli jej, że choroba jest nieuleczalna.

Początkowo Joann była zdeterminowana, by nie pozwolić, aby to choroba ją definiowała. Jednak szybko jej stan się pogarszał, zarówno w kwestii funkcjonowania fizycznego jak i kognitywnego. Stała się zależna od innych, a liczba jej ograniczeń wzrosła. Ze względu na upośledzenie motoryki i odczuć zmysłowych, zaczęła używać najpierw kuli, potem chodzika, a później wózka inwalidzkiego. Ostatecznie musiała przesiąść się na skuter inwalidzki, aby móc się poruszać.

Nie było nic zaskakującego w tym, że jej stan pogorszył się w tym samym czasie, co jej życie – ciało Joann oddało jej przysługę, której sama sobie odmawiała – zatrzymało się i powiedziało: „Już starczy!”. Wcześniej zbyt wiele od siebie wymagała. Mimo że

sukces zawodowy osiągnęła dosyć wcześnie, w głębi duszy czuła się przez większość czasu jak nieudacznik, bo wciąż siebie negatywnie oceniała i wyrzucała sobie, że mogła wszystko zrobić nawet lepiej. Nigdy nie była do końca zadowolona. Czegokolwiek nie zrobiła lub dokonała, to nie było *nigdy wystarczająco dobre*.

A co najważniejsze, Joann nie chciała przestać pracować, bo wtedy nieuchronnie odczułaby, że doświadczyła porażki. Zamiast przerwy, znajdowała sobie nowe zajęcia i skupiała całą swoją uwagę na świecie zewnętrznym – nowych doświadczeniach z innymi ludźmi i rzeczami, w różnych miejscach i o różnych porach – aby nie musieć koncentrować się na swoim wewnętrznym świecie myśli i uczuć.

Większość życia Joann wypełniało wspieranie innych, świętowanie ich sukcesów i zagrzewanie do walki, a jednocześnie nigdy nie pozwoliła zobaczyć innym, że coś nie gra w jej własnym życiu. Przed wszystkimi ukrywała ból. Nieustannie dawała, ale nie dostawała nic w zamian – bo nigdy nie *pozwoliła* sobie na otrzymywanie – spędziła zatem całe życie, odmawiając sobie osobistej ewolucji, nigdy nie dokonując ekspresji siebie. Wydaje się więc logiczne, że kiedy Joann próbowała zmienić swój świat wewnętrzny za pomocą środków z zewnętrznego świata, była skazana na niepowodzenie.

Gdy ostatecznie upadła, czuła się tak słaba i pokonana, że ledwo starczyło jej sił, by walczyć o swoje życie. Cały czas spędzony w trybie awaryjnym, nieustanne reagowanie na warunki jej życia zewnętrznego, pozbawiło Joann jej życiowej mocy, wysysając całą energię z jej wewnętrznego świata – miejsca odbudowy i ozdrowienia. Była całkowicie wyczerpana.

Joann zmienia sposób myślenia

Joann bez wątplenia wiedziała jedno: uszkodzenia widoczne na rezonansie magnetycznym nie pojawiły się w jej mózgu i rdzeniu kręgowym przez noc. Jej ciało było powoli pożerane od jego

środku – centralnego układu nerwowego. Po tych wszystkich latach ignorowania objawów, stała się niezwykle osłabiona, ponieważ bała się zajrzeć w głąb siebie. Codzienna dawka toksycznych związków chemicznych pukała do drzwi jej komórek, aż wreszcie one się otworzyły i pozwoliły chorobie zacząć działać.

Przykuta do łóżka Joan postanowiła, że jej pierwszym celem będzie spowolnienie rozprzestrzeniania się stwardnienia rozsianego w jej ciele. Dzięki mojej pierwszej książce wiedziała, że mózg nie dostrzega różnicy pomiędzy tym, co mogła w nim wywołać od wewnątrz dzięki myślom, od prawdziwych doświadczeń pochodzących z zewnątrz. Wiedziała też, że ćwiczenia duchowe mogą pomóc jej ciału i mózgowi. Zaczęła więc ćwiczyć jogę w swoich próbach mentalnych i już po kilku tygodniach codziennych prób była w stanie samodzielnie wykonać kilka ćwiczeń – także tych stojących. Ten postęp niezwykle ją zmotywował.

Każdego dnia torowała drogę własnemu mózgowi i ciału za pomocą myśli. Pamiętasz grających na pianinie w rozdziale piątym, którzy w myślach odbywali ćwiczenia gry na instrumencie? Stworzyli oni takie same neuroobwody jak osoby, które ćwiczyły grę na pianinie fizycznie. Tak samo Joann utworzyła w swoim mózgu połączenia nerwowe, odpowiedzialne za fizyczny ruch i chodzenie. I zupełnie jak ci, co podnosili ciężary we własnych myślach, wzmacniając swoje mięśnie, tak i Joann udało się sprawić, że jej ciało zaczęło się zmieniać, jak gdyby doświadczenie uleczenia już nastąpiło – wszystko za sprawą zmiany swojego umysłu.

Wkrótce była w stanie stać przez krótką chwilę, a potem nawet poruszać się przy użyciu asekuracji. Jej krok wciąż był bardzo chwiejny, dlatego też wciąż musiała używać elektronicznego wózka, ale przynajmniej nie była już skazana na leżenie wyłącznie w łóżku i uzalanie się nad sobą. To był jej kamień milowy.

Gdy zaczęła regularną medytację po to, aby wyciszyć rozpraszające ją niechciane myśli, uświadomiła sobie, jak smutna i zła

była. Coś w niej pękło. Zrozumiała, że często czuła się słaba, odrzucona, odizolowana i bezwartościowa. Pozbawiona równowagi, gruntu pod nogami i porządku czuła, że utraciła ważną część siebie. Patrzyła, jak negowała jakąś część siebie, zaspokajając potrzeby innych i jak nie mogła docenić samej siebie bez poczucia winy. Zrozumiała, że zawsze próbowała kontrolować to, co wydawało się być nieokiełznanym chaosem, ale nigdy jej się to nie udawało. Głęboko w sobie wiedziała o tym, ale wolała to lekceważyć, wymagając od siebie wciąż więcej i udając, że wszystko jest w porządku.

Patrzenie z perspektywy czasu na to, jak sama stworzyła swoją chorobę, było dla Joann bolesne. Postanowiła, że będzie od teraz świadoma wszystkich nieświadomych myśli, czynności i emocji, które definiowały ją jako starą osobowość, która stworzyła dla niej tę określoną osobistą rzeczywistość. Wiedziała, że gdy już będzie umiała spojrzeć na to, kim była, będzie to oznaczać, że uda jej się zmienić te aspekty własnej osobowości. Im bardziej stawiała się świadoma swojej nieświadomionej części i im lepiej zdawała sobie sprawę ze swojego samopoczucia, tym więcej zdobywała przewagi nad tym, co przed sobą ukrywała.

Na początku 2010 roku Joann zauważyła, że postęp choroby rzeczywiście zwolnił. Wtedy postawiła sobie za cel całkowicie go zatrzymać. W maju, kiedy powiedziała o swoim celu neurologowi pytającego ją o to, co ma zamiar zrobić z chorobą, lekarz nieoczekiwanie zakończył wizytę. Zamiast zniechęcić się tym wydarzeniem, Joann jeszcze bardziej umocniła swoją intencję.

Przeniesienie leczenia na nowy poziom

Gdy Joann przysłała na moje warsztaty w Vancouver, nie potrafiła samodzielnie chodzić. W tamten weekend poprosiłem uczestników, aby ustanowili silną intencję w swoich umysłach i połączyli ją ze wzniosłą emocją ich ciał. Celem tego było uwarunkowanie ich organizmów na nowy umysł, w zamian za stare warunkowa-

nie go za pomocą emocji przetrwania. Chciałem, aby uczestnicy otworzyli swoje serca i nauczyli swoje ciała, jak będzie wyglądać ich przyszłość w odczuciu emocjonalnym. I to było brakującym ogniwem w mentalnych próbach Joann. Podejmowanie myśli o przejściu samodzielnie tych sześciu czy ośmiu metrów, używając tylko laski, wzbudziło w niej ekscytację przekraczającą jej przekonanie. W tamtej chwili dodała drugi element efektu placebo do swojego działania: oczekiwanie połączone z emocjami.

Właśnie to – przekonywanie ciała pod względem emocjonalnym, że leczenie już się dzieje w chwili terażniejszej – pomogło Joann przejść na wyższy poziom. Jej ciało i nieświadomy umysł musiały w to uwierzyć, aby to mogło się stać. Gdy przyjmowała uczucie radości, czerpanej z dobrego samopoczucia i dziękowała *zanim* leczenie nastąpiło, jej ciało dostawało próbkę przyszłości w chwili obecnej.

Namawiałem Joann, aby zaczęła zwracać większą uwagę na swoje myśli, ponieważ to one wywołały jej chorobę. Naciskałem na nią, aby wyszła poza swoją osobowość, związaną ze schorzeniem, bo było to niezbędne, aby mogła stworzyć nową osobowość i nową osobistą rzeczywistość. Dopiero wtedy mogła przypisać znaczenie i intencję temu, co robiła.

Dwa miesiące po odbyciu warsztatów, Joann przybyła na kolejne, bardziej zaawansowane zajęcia, które odbywały się w Seattle. W tym czasie zepsuł się jej skuter inwalidzki i musiała użyć elektrycznego wózka inwalidzkiego, aby móc się poruszać. Mimo że początkowo czuła się z tego powodu słabsza, w trakcie warsztatów poczuła, że łatwiej jej przychodzi poruszanie się. Jej pamięć skojarzeniowa przywołała na myśl pozytywne doświadczenie, dotyczące ostatniego spotkania i oczekiwanie poprawy zdrowia na kolejnych zajęciach, co zainicjowało cały proces. Skoro 29% pacjentów chemioterapii jeszcze w oczekiwaniu na wlewy odczuwa w poczekalni mdłości (o czym przeczytałeś w rozdziale pierwszym), to może

możliwe jest, aby uczestnicy warsztatów doświadczali poprawy w oczekiwaniu na następne warsztaty. Cokolwiek zapoczątkowało zmianę – Joann dostrzegła nową możliwość i z entuzjazmem zaczęła znów emocjonalnie obejmować przyszłość w teraźniejszości.

Podczas ostatniej medytacji w czasie trwania tamtego zjazdu, stało się coś magicznego. Joann doświadczyła ogromnej zmiany wewnętrznej i poczuła, że coś dogłębnie ją poruszyło. Poczuła, że jej ciało zmienia się automatycznie tuż po tym, jak udaje jej się przedostać do autonomicznego układu nerwowego i przekazać mu nowe instrukcje, które zaraz weszły w życie. Poczuła się podniesiona na duchu, rozradowana i wolna. Po medytacji powstała z wózka jako inna osoba, odmienna od tej, która rano na nim usiadła – znalazła się w innym stanie samopoczucia. Podeszła na przód sali – bez niczyjej pomocy, a nawet bez swojej laski. Dumnie kroczyła, z szeroko otwartymi oczami i uśmiechem na ustach, śmiejąc się jak dziecko. Mogła wreszcie poczuć i poruszać nogami, które od lat zdawały się być uśpione.

Dokonała czegoś niezwykle trudnego – i czuła się z tym wspaniale. Ku mojemu zdziwieniu, Joann udało się zasygnalizować nowe geny na nowe sposoby już w trakcie jednej medytacji. Naprawdę zmieniła swoją chorobę w ciągu zaledwie godziny!

Gdy wyszła poza swoją tożsamość, cierpiącą na stwardnienie rozsiane, stała się inną osobą i to była chwila, w której przestała próbować spowolnić, zatrzymać lub odwrócić SM. Już dłużej nie próbowała niczego udowadniać swojej rodzinie, lekarzom czy komukolwiek innemu. Zrozumiała i doświadczyła po raz pierwszy w życiu prawdziwego przeżycia, jakim była podróż po poczucie kompletności, które było istotą potwierdzalnego wyleczenia. Zapomniała o tym, że cierpi na jakąś chorobę i odłączyła ją od swojej tożsamości. Wolność, jaką odczuła i wysoka amplituda wzniosłych, intensywnych emocji były tak silne, że włączyły nowy gen. Joann wiedziała, że stwardnienie rozsiane to taka sama metka jak

„matka”, „żona”, czy „szef”. Zmieniła ją, po prostu porzucając za sobą przeszłość.

Kolejne cuda

Gdy trzy dni później wróciła do domu, cuda dalej miały miejsce, choć następowały bez jej wiedzy. Ćwicząc jogę (co robiła potem także fizycznie, nie tylko mentalnie) po drugiej serii warsztatów, zauważyła, że potrafi podnieść jedną nogę. Spróbowała zrobić to samo z drugą. Sukces! Zobaczyła, że po raz pierwszy od lat może naprężyć swoje stopy. Potrafiła ruszać też palcami u stóp, co jej się nie zdarzało od długiego czasu.

Była tym zadziwiona i w zachwycie zalała się łzami radości, który wytrysnęły z jej oczu. W tamtej chwili wiedziała, że wszystko jest możliwe nie dlatego, że zadziała jakieś lekarstwo czy terapia z zewnątrz, ale dlatego, że dokonała w sobie zmian wewnętrznych. Joann była pewna, że może być swoim własnym placebo.

W bardzo krótkim czasie Joann nauczyła się znów chodzić. Dwa lata później, wciąż porusza się samodzielnie, jest szczęśliwsza i ma więcej energii. Poprawiła się siła jej organizmu, a ona sama jest w stanie robić rzeczy, które nie sądziła, że jeszcze kiedyś będzie mogła zrobić. Co najważniejsze czuła, że żyje i przepelniała ją niewypowiedziana radość. Poczula się kompletna, a ponieważ teraz mogła *otrzymywać*, nie tylko dawać, dalej otrzymywała leczenie.

Niedawno powiedziała mi: „Moje życie jest magiczne, pełne aktów niezwykłego współdziałania, obfitości i nieoczekiwanych darów. Przypomina szampana – błyszczące, skrzące się i musujące odbicie mnie samej. To nowa ja – właściwa, *prawdziwa* ja, którą próbowałam trzymać pod kontrolą, głęboko schowaną przez większość mojego życia!”

Większość dni Joann jest wypełnionych wdzięcznością. Wciąż poświęca czas na to, by pozostawać świadomą swoich myśli i uczuć; to znaczy, pielęgnuje w sobie swoje samopoczucie każde-

go dnia, przykładając wagę do tego, co sobie mówi i co myśli o innych. W trakcie jej medytacji obserwuje siebie i patrzy jak sposób, w który się zachowuje, staje się dla niej znajomy. Bardzo rzadko pozwala, by myślom jej świadomego umysłu udało się przynieść doświadczenie, którego nie chce.

Aktualny neurolog Joann wspiera jej wybory i sam dziwi się temu, co widzi. Jej lekarz musiał w końcu uznać potęgę umysłu, którą Joann zaprezentowała mu czarno na białym za pomocą nowych wyników badań krwi, w których nie było ani śladu po stwardnieniu rozsianym.



Laurie, Candace i Joann udało się sprowokować remisję choroby bez użycia środków pochodzących ze świata zewnętrznego, a jedynie dzięki źródle, które znalazły w sobie. Poprawiły swoje zdrowie od środka – bez żadnych lekarstw, operacji, terapii ani czegokolwiek innego poza własnymi umysłami. Stały się swoim własnym placebo.

Dokonajmy teraz naukowego wglądu w działanie mózgu kilkorga ludzi, którzy brali udział w moich warsztatach i doświadczyli podobnych radykalnych zmian, abyśmy mogli dokładnie prześledzić przebieg procesu, jaki zachodzi w trakcie tych niebywałych transformacji.



Od informacji do transformacji: dowód na to, że jesteś własnym placebo

Ta książka traktuje o uczynieniu twojego umysłu władcą twojego ciała. Rozumiesz już, że placebo działa wtedy, gdy dana osoba akceptuje i wierzy w *znane* rozwiązanie – fałszywą pigułkę, zastrzyk albo procedurę, która zastępuje prawdziwe leczenie – a następnie poddaje się jego skutkom bez analizowania, dlaczego ono pomogło. Można powiedzieć, że taka osoba wiąże przyszłe doświadczenie z określoną *znaną* osobą (powiedzmy – lekarzem) lub rzeczą (lekarstwem lub zabiegiem) w określonym miejscu i określonym czasie, ze zmianą w swoim wewnętrznym środowisku – a robiąc to, zmienia swoje samopoczucie. Po kilku konsekwentnych doświadczeniach taka osoba będzie oczekiwać, że jej przyszłość będzie dokładnie taka sama jak jej przeszłość. A gdy to ogniwo zostanie już dołączone, proces zmian staje się wysoce efektywny. Chodzi głównie o *znany* bodziec, który automatycznie pobudzi *znaną* reakcję.

Koniec końców, chodzi o to, że w klasycznym efekcie placebo, nasze przekonanie i wiara leżą gdzieś poza nami. Oddajemy swoją moc materialnemu światu, definiowanemu przez nasze zmysły. Ale czy placebo może działać, tworząc coś z niematerialnego świata myśli i sprawiać, żeby ta nieznaną możliwość stała się rzeczywistością? Byłoby to rozsądniejszym użyciem modelu kwantowego.

Trójce uczestników moich warsztatów, o których przeczytasz w tym rozdziale, udało się tego dokonać. Każdy z nich podjął decyzję o uwierzeniu *w siebie* bardziej, niż wierzyli w cokolwiek innego. Zmienili się *od wewnątrz* i przenieśli się do takiego stanu samopoczucia, w jakim znaleźliby się ludzie po przyjęciu placebo – lecz u nich stało się to bez jakiegokolwiek obiektu materialnego. To samo robi wielu moich uczniów, aby poprawić swój stan zdrowia. Gdy tylko uwierzą, że placebo naprawdę działa, pigułka, zastrzyk i zabieg mogą zostać im odebrane, ale skutki pozostaną te same.

Dzięki badaniom i pomiarom, odbywającym się w trakcie moich zajęć, jak i dzięki wielu poświadczeniom ludzi z różnych zakątków świata, mogę być pewny, że ty także *jestes placebo*. Moi studenci udowodnili, że zamiast inwestowania swojej wiary w to, co znane, mogą umieścić ją w *nieznanym* i z nieznanego uczynić *znane*.

Pomyśl nad tym przez chwilę. Koncepcja możliwego do zweryfikowania uzdrowienia istnieje jako nieznaną potencjalną rzeczywistość w polu kwantowym, aż zostanie zaobserwowana i zrealizowana, a następnie zmaterializowana. Istnieje w formie potencjalnej możliwości w nieskończonym polu informacji, będąc *niczym* fizycznym, ale zbiorem wszystkich możliwych surowców. Potencjalne przyszłe doświadczenie, jakim jest spontaniczna remisja choroby, istnieje w formie nieznanego, znajdującego się *poza czasem i przestrzenią*, dopóki nie zostanie osobiście doświadczone przez jednostkę i stanie się *znane w czasie i przestrzeni*. Gdy już to co nieznanne, wykraczające *poza nasze zmysły*, stanie się doświadczeniem odczuwalnym *za pomocą zmysłów*, będzie to oznaczać, że znalazłeś się na drodze ewolucji.

Zatem jeśli potrafisz wielokrotnie doświadczyć leczenia w swoim wewnętrznym świecie myśli i uczuć, to z czasem uzdrowienie powinno objawić się także w postaci zewnętrznego doświadczenia. Jeśli uczynisz swoją myśl równie prawdziwą, co doświadczenie pochodzące z zewnętrznego świata, to czy prędzej lub później nie powinny się ukazać materialne dowody w twoim mózgu i ciele? Innymi słowy, jeśli podczas mentalnych prób ćwiczysz nieznaną przyszłość w połączeniu z niezachwianą intencją i wzniosłą emocją, i jeśli robisz to parokrotnie, to według tego, co już wiesz, w twoim mózgu powinny zajść zmiany neuroplastyczne, a w twoim ciele zmiany epigenetyczne.

Jeśli będziesz przenosił się na nowy poziom samopoczucia każdego dnia, przypominając go swojemu mózgowi i warunkując swoje ciało wobec tego nowego umysłu, powinieneś dostrzec takie same strukturalne i funkcjonalne zmiany w swoim ciele, jakie miałyby miejsce po zażyciu placebo. Rycina 10.1 w prosty sposób ilustruje ten proces.



RYC.10.1

Większość zmian zaczyna się od prostego procesu, jakim jest wpływ świata zewnętrznego na nasze wnętrze. Jeśli zaczniesz podróż w głąb siebie i zaczniesz zmieniać swój wewnętrzny świat myśli i uczuć, powinny one stworzyć lepsze samopoczucie. Gdy będziesz to powtarzać w trakcie medytacji, to z czasem zmiany epigenetyczne powinny zacząć zmieniać twoją materialną powierzchowność – a ty staniesz się własnym placebo.

Zamiast więc dostosowywać swoją wiarę (mam na myśli wiarę w określoną myśl bardziej niż w cokolwiek innego) i przekonania do czegoś, co jest już ci znane, czy mógłbyś przenieść swoją uwagę na nieznaną możliwość i wtedy, zgodnie z zasadami opisanymi w tej książce, sprawić, aby to co nieznanne stało się znaną rzeczywistością? Poprzez emocjonalne pojęcie wybranego doświadczenia wystarczającą liczbę powtórzeń, czy potrafiłbyś przenieść je ze stanu niematerialnego do materialnego – z myśli do rzeczywistości?

Powinieneś rozumieć już, że nie potrzebujesz żadnych fałszywych pigułek, świętyń, starożytnych symboli, szamanów (ani też ich żadnych nowoczesnych odpowiedników), udawanych operacji ani świętych miejsc, aby wyzdrowieć. Ten rozdział przedstawi ci naukowe dowody wyjaśniające, czego dokonali uczniowie podczas naszych warsztatów. Zmienili swoją biologię jedynie za pomocą myśli. Nie chodziło tylko o ich umysły – chodziło też o ich mózgi.

Wszystkie dowody, umieszczone w tym rozdziale, mają służyć twojej inspiracji, abyś w pierwszej kolejności pojął siłę medytacji. Pragnąłbym, abyś po ujrzeniu dowodów na to, co jest możliwe, sam użył tych samych zasad do przeprowadzenia twojej własnej transformacji i osiągnął jak największe korzyści we wszystkich aspektach twojego życia. Gdy przeczytasz te opowieści przed zapoznaniem się z drugą częścią tej książki, będziesz miał silniejszą intencję wspomagającą twoją podróż w głąb siebie, ponieważ przypiszesz większe znaczenie własnym działaniom – a dzięki temu osiągniesz lepsze rezultaty.

Od wiedzy do doświadczenia

Nauczyłem się czegoś bardzo ważnego w mojej pracy. Zrozumiałem, że każdy potajemnie wierzy w swoją potęgę. Gdy się temu przyjrzeć, to w pewnym stopniu każdy – czy to kierownik kor-

poracji, woźny ze szkoły podstawowej, czy samotna matka trójki dzieci albo więzień – w głębi duszy wierzy w siebie.

Wszyscy wierzymy w możliwości. Wszyscy wyobrażamy sobie przyszłość lepszą od rzeczywistości, w której znajdujemy się teraz. Pomyślałem więc, że gdybym mógł szczerym ludziom zaoferować ważne naukowe informacje i instrukcje ich wykorzystania, to mogliby doświadczyć różnego rodzaju osobistych transformacji. Nauka jest przecież tymczasowym językiem mistycyzmu. Przenika religie, kultury i tradycje. Demistyfikuje to, co mistyczne i jednoczy ludzi. Widziałem, jak to się dzieje na moich seminariach w różnych częściach świata.

Podczas zaawansowanych warsztatów, na których ja i moi współpracownicy mierzyliśmy zmiany biologicznie i energetyczne u uczestników (wykonując pomiary indywidualne jak i grupowe), wykorzystywaliśmy reguły opisane w tej książce (podobnie jak wiele innych) aby nauczyć ludzi naukowego modelu transformacji. Ten model rozwija się wraz z uczniami, którzy ewoluują i zwiększają swoje umiejętności. Wciąż nawiązuję do fizyki kwantowej, aby pomóc im zrozumieć możliwości. Łączę je z najnowszymi odkryciami w dziedzinie neurobiologii, neuroendokrynologii, epigenetyki, biologii komórkowej, nauce o falach mózgowych, psychologii energetycznej i psychoneuroimmunologii. Możemy obserwować objawianie się nowych możliwości dzięki poznawaniu nowych informacji.

Gdy uczestnicy nauczą się i pojmą te informacje, potrafią przypisywać więcej znaczenia swoim medytacjom. Ale samo rozumienie intelektualne informacji jako koncepcji nie wystarcza. Muszą oni osiąść umiejętność wykorzystania tego, czego się nauczyli, na zawołanie. Gdy już będą w stanie wyjaśnić zaawansowaną wiedzę, model przemian i rozwoju zostanie silniej wpisany w ich mózgi – a wtedy będą mogli zainstalować neurologiczne obwody. Poprzez powtarzanie zdobytej wiedzy wystarczającą ilość razy, stwarzają

wyryte na stałe oprogramowanie. Jeśli użyją tej wiedzy poprawnie, posłużą im ona jako zapowiedź nowego doświadczenia.

Oznacza to, że gdy już zharmonizują swoje umysły z ciałem, posiadają wiedzę dzięki nowemu doświadczeniu, poprzez pojęcie skojarzonej z nim nowej emocji. Zaczną wtedy *ucieleśniać* informację dlatego, że chemicznie instruuja swoje ciała, aby emocjonalnie zrozumiały to, co rozumie ich mózg w kategoriach intelektualnych. W tym momencie zaczną wierzyć i rozumieć, że jest to prawda. Jednak oczekuję, że moi uczniowie nie zrobią tego tylko raz, ale że będą powtarzać to doświadczenie wielokrotnie, aż stanie się ono nową umiejętnością, nawykiem czy stanem samopoczucia.

Gdy już osiągniemy stałość, znajdziemy się nad przepaścią nowego naukowego paradygmatu – ponieważ wszystko, co wykazuje powtarzalność, *jest* nauką. Gdy ty czy ja dojdziemy do poziomu kompetencji, która umożliwi nam zmianę swojego wewnętrznego stanu jedynie za pomocą myśli, i będzie to powtarzalne, zmierzone i udokumentowane, znajdziemy się na progu nowej reguły naukowej. Będziemy wtedy mogli wykorzystać nową wiedzę o naturze rzeczywistości w ogólnym modelu naukowym, którą świat obecnie wykorzystuje, aby dać wielu ludziom władzę nad sobą. Od lat jest to moim celem.

Ciężko pracowałem nad tym, aby nauczyć uczestników warsztatów dokładniejszych informacji na temat tego, jak skierowane do wewnątrz zabiegi mogą biologicznie zmienić mózg i ciało, aby jasno zrozumieli co robią. Gdy już nie pozostaje pole do spekulacji, żadne dogmaty ani założenia, jesteśmy bardziej podatni na sugestie kwantowych możliwości. Posuwanie się naprzód wymaga wysiłku. Niemniej wyniki są tylko tak dobre, jak dobre są umiejętności uczniów.

Dlatego też na moich warsztatach studenci pozostawiają swoje życie za sobą na trzy czy pięć dni, aby pomóc sobie w ucieczce od definiowania siebie poprzez własną terażniejszo-

-przeszłą osobistą rzeczywistość. Ćwiczą przenoszenie się do nowego samopoczucia. Gdy nie potwierdzają aspektów swojej starej osobowości, która ma nie należeć do ich przyszłości poprzez udawanie kogoś innego – lub też przez odkrywanie swojej nowej osobowości – stają się nową osobowością, którą dla siebie przewidują, żeby móc stworzyć zmiany epigenetyczne, tak jak stało się w przypadku mężczyzn z rozdziału czwartego, udających, że są o 22 lata młodszy.

Chciałem, aby uczestnicy zajęć wyszli poza siebie – poza swoje tożsamości – i w czasie medytacji stali się brakiem *ciała*, brakiem *osoby*, brakiem *obiektu*, bez określonego *miejsca* i bez *czasu* – aby byli czystą świadomością. Gdy to miało miejsce, widziałem jak zmieniają się ich mózgi i ciała, zanim zmieniło się ich otoczenie (znane im życie), a dzięki temu, wracając do swoich żyć po zakończonych warsztatach, nie byli już ofiarami nieświadomego warunkowania, płynącego z zewnętrznego świata. To jest obszar, w którym dzieją się niezwykłości i cuda.

Ze względu na to, że chcę ofiarować uczniom odpowiedni rodzaj instrukcji i dostarczyć im możliwości personalizacji wszystkich nowych informacji, których się uczą, aby mogli sami przeprowadzić swoją osobistą transformację, w 2013 roku stworzyłem nowy rodzaj spotkań. Jeśli pamiętasz, opisywałem ten pomysł we wstępie tej książki. W czasie tych spotkań (pierwsze odbyte w lutym tego samego roku w Carefree, w stanie Arizona, a kolejne w lipcu, w Englewood, w stanie Colorado) chciałem zmierzyć przebieg transformacji w czasie rzeczywistym.

Pragnąłem, by po odnotowaniu wszystkich pomiarów, stały się one dodatkowymi informacjami, których mógłbym użyć w nauczaniu transformacji uczestników, doświadczających jej. Posiadając taki rodzaj informacji, mogliby dostąpić *kolejnej* transformacji, którą można by zmierzyć, a robiąc to powtórnie, możliwe byłoby

połączenie dwóch światów: wiedzy i doświadczeń. Nazwałem te warsztaty „Od informacji do transformacji”. Właśnie one stanowią moją pasję.

Pomiar zmian

Gdy zacząłem tę przygodę, odkryłem genialnego i utalentowanego neurobiologa, dr. Jeffrey Fannina, który bezinteresownie pomógł mi zmierzyć czynność mózgu moich uczniów. Dr Fannin, założyciel i dyrektor wykonawczy Centrum Udoskonalenia Kognitywnego (Center for Cognitive Enhancement) w Glendale, w stanie Arizona, pracował w neurobiologii przez ponad piętnaście lat i zdobył szeroką wiedzę o trenowaniu mózgu i jego optymalnym działaniu. Specjalizuje się w urazach głowy, wylewach, chronicznych bólach, zaburzeniach uwagi (ADD) i zespole nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), zaburzeniach lękowych, depresji i rekonwalescencji po traumie, a także sposobach podniesienia wydajności mózgu: takich jak opracowanie map mózgowych odpowiednich dla sportu albo poprawienia zdolności przywódczych, poprzez „trening” fal mózgowych i poprawienie funkcji odpowiedzialnych za emocje i osobiste transformacje.

Przez lata brał udział w nowatorskich badaniach z użyciem elektroencefalografu (EEG), mierzącego elektryczną aktywność neuronów, aby dokładnie określić zbalansowanie energii fal mózgowych danej osoby w celu zdefiniowania *stanu ogólnego mózgu*. Jego badania skupiają się nad schematami podświadomych przekonań i fuzji osobistych sukcesów ze zbalansowaną aktywnością mózgu.

Dr Fannin pracował też jako członek grupy badawczej na uniwersytecie stanowym w Arizonie, gdzie badał neurobiologię przywództwa, wykorzystując materiały zebrane w Akademii Wojskowej Stanów Zjednoczonych w West Point (USMA). Przeprowadzone badania pozwoliły mu zostać współtwórcą i jednym z nauczycieli

na wyjątkowym kursie na stanowym uniwersytecie Arizony, pod nazwą „Neurobiologia przywództwa”. Pracował też kilka lat na wydziale na uniwersytecie w Walden, koło Phoenix, gdzie nauczał kognitywnej neurobiologii magistrantów i doktorantów.

Zaprosiłem dr. Fannina i całą jego drużynę na oba warsztaty, gdzie pobraliśmy pomiary specyficznej aktywności mózgu i takich jego aspektów, jak spójność kontra niespójność (uporządkowanie lub chaotyczność fal mózgowych, o których przeczytasz więcej w kolejnym rozdziale), amplitudę (energię fal mózgowych), fazy organizacji (stopień, w jakim poszczególne części mózgu działają ze sobą w harmonii), względny czas, jaki jest potrzebny na wejście w stan głębokiej medytacji (ile czasu jest potrzebne, by przejść na częstotliwość fal mózgowych podatnych na sugestie), wskaźnik fal theta/alfa (w jak dużym stopniu mózg funkcjonuje w stanie holistycznym i jak poszczególne części mózgu komunikują się ze sobą w odległości rozległych obszarów – przednie z tylnymi, lewa półkula z prawą), wskaźnik delta/theta (zdolność do regulowania i kontrolowania nieproszonych myśli i wewnętrznych monologów) oraz podtrzymałość (zdolność mózgu do utrzymania określonego stanu medytacji przez dłuższy czas).

Przygotowaliśmy także cztery stanowiska do obrazowania mózgu, wyposażone w maszyny do EEG, aby zmierzyć schematy fal mózgowych uczestników przed warsztatami i po nich. W czasie obu spotkań, na każdym przeskanowaliśmy ponad setkę uczestników. Losowo wybraliśmy też czwórkę uczestników do pobrania pomiarów w trakcie każdej z trzech sesji medytacyjnych, skanując ich mózgi w czasie rzeczywistym. W sumie, podczas dwóch warsztatów w 2013 roku, zdobyliśmy zapis 402 badań EEG. Jest to bezpieczna, nieinwazyjna procedura, która dzięki zewnętrznym obwodom, umieszczonym na głowie, mierzy dwadzieścia obszarów mózgu. Pomiar fal mózgowych dostarczą wielu informacji odnośnie działania i aktywności mózgu w danym czasie. Wyniki EEG zostały

przeliczone na kwantowe EEG (QEEG), czyli matematyczną i statystyczną analizę, opartą o aktywność mózgu podczas EEG w postaci obrazu mapy mózgu. Obraz ten używa skali kolorów do odzwierciedlenia odnotowanej przez EEG aktywności mózgu w porównaniu z normalną aktywnością mózgu, jaka jest wykazywana na co dzień. Zróznicowanie kolorów i wzorów, przedstawiające odmienne częstotliwości, jest kopalnią informacji o tym, jak odmienne fale mózgowo wpływają na myśli, uczucia, emocje i zachowania danej osoby.

Zebrane przez nas dane pokazują, że 91% uczestników, którzy odbyli badanie EEG, wykazało znaczącą poprawę w funkcjonowaniu mózgu. Większość z naszych uczniów zmieniła swój stan z mało spójnego (lub mniej uporządkowanego) na bardziej spójny pod koniec transformacyjnych sesji medytacji. Ponadto, ponad 82% map mózgowych QEEG, które odnotowaliśmy podczas obu warsztatów, wykazało, że uczestnicy funkcjonowali na przeciętnym i zdrowym zakresie aktywności mózgu.

Wiem, że kiedy twój mózg działa prawidłowo, ty również tak funkcjonujesz. Gdy twój mózg jest bardziej spójny, ty stajesz się bardziej spójny. Gdy twój mózg pracuje całościowo i jest zbalansowany, ty również czujesz się kompletny i zbalansowany. Gdy potrafisz każdego dnia panować nad negatywnymi i niechcianymi natrętnymi myślami, sam stajesz się mniej negatywny i mniej natrętny. I właśnie tego byliśmy świadkami podczas tych spotkań.

Krajowa średnia w USA w osiągnięciu i pozostaniu w stanie medytacji wynosi nieco ponad półtorej minuty¹. Oznacza to, że większości ludzi właśnie tyle zajmuje zmiana fal mózgowych i przeniesienie się do stanu medytacji. Średnia, jaką zauważyliśmy u *naszych* uczniów, spośród 402 badanych, wynosiła tylko 59 sekund, czyli mniej niż minutę. Niektórzy z naszych uczniów byli w stanie zmienić swoje fale mózgowo (i swój stan świadomości) w zaledwie 4, 5 czy 9 sekund.

Od razu wyjaśniam, że nie chcę, aby to brzmiało jak zawody (co całkowicie mijałoby się z naszym celem). Jednakże ten wynik ilustruje dwie istotne rzeczy. Po pierwsze, przeniesienie się poza analityczny umysł na falach beta i przejście do bardziej sugestywnego stanu jest umiejętnością, którą możesz usprawnić dzięki ćwiczeniom. Po drugie, uczniowie, którzy uczą się technik ode mnie i moich współpracowników, są w stanie wyjść poza swój krytyczny mózg i wejść do swojego systemu operacyjnego w podświadomym umyśle względnie łatwo.

Co ciekawe, nasze badania pokazują także zauważalne i stałe wzory w sposobie pracy holistycznej mózgu uczniów. Dostrzegliśmy znaczące zmiany w schematach fal alfa/theta (tego, jak inne obszary mózgu komunikują się ze sobą) w płatach czołowych, zachodzące podczas medytacji. Oznacza to, że obie półkule mózgu porozumiewają się w bardziej jednolity i zbalansowany sposób. Dwoisty wskaźnik schematów, które regularnie obserwowaliśmy u badanych, wydawał się sprzyjać doświadczaniu wdzięczności na wysokim poziomie, która pojawia się powtórnie w równych, sinusoidalnych odstępach czasu. Kiedy uczniowie odczuwają wyższe emocje wdzięczności w trakcie prób mentalnych, to według zebranych danych, ich doświadczenie wydaje im się być tak prawdziwe, że wierzą oni, że to, czego doświadczają w czasie rzeczywistym, już miało miejsce. Czują się wdzięczni, ponieważ takie uczucie towarzyszy spełnieniu naszych pragnień.

Osoby, które mają doświadczenie w medytacji, również wykazują zwiększony współczynnik fal theta i alfa o niskim zakresie, co oznacza, że potrafią spędzić dłuższą chwilę w tych stanach. Znaczący był także wzrost w regulacji wolnych fal; uczniowie na falach theta wykazywali wyższą od przeciętnej spójność, czy też uporządkowanie fal pomiędzy aktywnością przodu mózgu a jego tylnymi obszarami. Odkryliśmy, że przednia lewa część, związana z pozytywnymi emocjami, jest regularnie aktywowana, co odpowiada wprowadzaniu medytacyjnego błogostanu.

Innymi słowy, gdy nasi uczniowie wchodzili w stan medytacji, ich mózgi tworzyły wolniejsze, bardziej spójne fale mózgowe, które wskazywały na przebywanie w stanie głębokiego relaksu i zwiększonej świadomości. Ponadto, jednolitość pomiędzy przednimi a tylnymi obszarami mózgu, podobnie jak między jego prawą a lewą częścią wskazuje na to, że czuli się oni szczęśliwsi i bardziej kompletni.

Burza mózgów

Wreszcie dzięki obserwacji jednej z uczennic, której mapy mózgowe były tworzone w czasie rzeczywistym podczas pierwszego z dwóch warsztatów, zrozumiałem coś nadzwyczajnego. Obserwując aktywność mózgu mojej uczennicy na monitorze, widziałem jak bardzo stara się i jak jej mózg coraz bardziej i bardziej traci balans i coraz bardziej oddala się od głębszych stanów medytacyjnych fal alfa i theta. Widziałem, że wtedy analizowała i oceniała samą siebie i swoje życie w stanie odczuwanych wtedy emocji – co objawiało się przez wyższe, mniej spójne fale mózgowe, odpowiadające falom beta o wysokim zakresie (wskazujące na stres, niepokój, pobudzenie, stan czuwania i ogólne zaburzenie równowagi).

Patrzyłem, jak bezowocnie próbowała użyć swojego mózgu, aby go zmienić – a to, co robiła, nie działało. Wiedziałem, że próbuje użyć swojego ego w celu zmiany ego, co także nie dawało rezultatów. Używając jednego programu do zmiany innego, tylko zatwierdzała go, a nie przepisywała na nowo. Wciąż znajdowała się na analitycznym poziomie świadomości, skąd próbowała zmienić swój podświadomy umysł, w którym leży prawdziwa zmiana. Podszedłem do niej i po krótkiej rozmowie przyznała, że przechodzi teraz trudny okres. Wpadłem wtedy na pomysł, czego dokładnie powinienem uczyć.

W jej przypadku, musiała odłączyć się od swojego ciała i przenieść się poza nie, aby zmienić swoje ego, przenieść się poza program, aby go zmienić i wyjść poza świadomy umysł, aby zmienić umysł nieświadomy. Musiała stać się nieznanym, aby móc stworzyć nieznaną. Stać się nową, niematerialną myślą, znajdującą się w niematerialnej sferze, aby stworzyć nowe, materialne doświadczenie. Musiała przenieść się poza czas i przestrzeń, aby móc je zmienić.

Każda osoba musiała stać się czystą świadomością. Musiała wyjść poza znane jej skojarzenia, dotyczące jej tożsamości, które związane były ze znanym jej środowiskiem (jej domem, pracą, mężem, dziećmi, osobistymi problemami), poza swoje ciało (twarz, płeć, wiek, wagę i wygląd) i poza czas (przewidywalny nawyk życia w przeszłości lub przyszłości i pomijania zawsze momentu teraźniejszego). Musiała wyjść poza obecną siebie, aby stworzyć nową siebie. Musiała, dosłownie i w przenośni, wyjść z siebie, aby coś potężniejszego mogło przejąć kontrolę.

Gdy, będąc materią, próbujemy zawładnąć nad materią, nigdy to się nam nie udaje. Gdy jesteśmy cząsteczką i próbujemy zmienić cząsteczkę, nic się nie stanie, ponieważ nasze wibracje są tej samej prędkości, co innych materialnych obiektów, a to nie pozwala nam mieć na nie znaczącego wpływu. To nasza świadomość (nasze zamierzone myśli) i nasza energia (nasze wzniosłe emocje) wpływają na materię. Dopiero stając się świadomością, możemy zmieniać nasze mózgi, nasze ciała i nasze życia, i tworzyć w czasie nową przyszłość.

A ponieważ to świadomość nadaje kształt wszystkim rzeczom i używa mózgu i ciała w celu wprowadzenia różnych poziomów stanów umysłowych, to docierając do miejsca, w którym jesteś czystą świadomością, stajesz się wolny. Dlatego też pozwoliłem uczniom powoli i bez pośpiechu wchodzić w stan medytacji, aby zdążyli stać się brakiem *ciała*, brakiem *osoby*, brakiem *obiektu*, nie znajdując się w określonym *miejscu* ani *czasie*, zanim poczują się komfortowo w nieskończonym polu możliwości.

Chciałem, aby subiektywna świadomość uczestników złała się z ich obiektywną świadomością pola przez dłuższy okres. Musieli odnaleźć dokładny punkt, jakim jest terażniejszość i zainwestować swoją energię i świadomość w pustkę, która tak naprawdę nie jest pustą przestrzenią, a którą wypełnia nieskończona liczba możliwości, aż poczują się komfortowo wśród nieznanego. Gdy już naprawdę będą obecni w tym miejscu pełnym potencjału poza czasem i przestrzenią – miejscu, gdzie wszystkie materialne twory mają swój początek – będą mogli naprawdę zacząć tworzyć. I wtedy właśnie prawdziwe zmiany zaczęły mieć miejsce podczas tych warsztatów.

Rzut oka na wykonane skany

Chciałbym przedstawić ci dwa typy skanowania mózgu, abyś mógł zrozumieć zmiany, o których chcę ci opowiedzieć. Pierwszy rodzaj skanowania został przez nas użyty w celu pomiaru stopnia aktywności w poszczególnych obszarach mózgu (patrz ryc. 10.2, umieszczona z pozostałymi rycinami z tego rozdziału w kolorowej wkładce). Skany obrazują dwa istotne typy ich aktywności. *Hiperaktywność* (albo nadczynność) jest przedstawiona za pomocą czerwonych linii, łączących różne obszary mózgu. Wyobraź sobie linie telefoniczne, które łączą ze sobą poszczególne miejsca, aby pozwolić na komunikację między nimi. Zbyt duża ilość czerwonych linii oznacza, że zbyt dużo dzieje się w danej chwili w mózgu. *Hipoaktywność* (niedoczynność) jest przedstawiona za pomocą niebieskich linii, wskazujących na minimalny przepływ informacji pomiędzy różnymi obszarami mózgu.

Grubość linii oznacza *standardowe odchylenie*, czyli stopień *dysregulacji* (nieprawidłowej regulacji), jaki istnieje pomiędzy dwoma miejscami, połączonymi na rycinie linią. Na przykład cienkie czerwone linie wskazują na to, że aktywność pomiędzy tymi obszarami wynosi 1,96 standardowego odchylenia (SD) po-

wyżej normy. Cienkie niebieskie linie to 1,96 SD poniżej normy. Średniej grubości linie wskazują na 2,58 SD powyżej (czerwony kolor) lub poniżej (niebieski kolor) normy. A wszystkie grube linie ilustrują 3,09 SD powyżej lub poniżej normy. Zatem wiele grubych czerwonych linii, przedstawionych na rycinie, oznacza, że mózg pracuje zbyt mocno. Natomiast wiele grubych niebieskich linii oznacza, że komunikacja pomiędzy poszczególnymi obszarami jest wyjątkowo mała, a więc mózg jest niedostatecznie aktywny. W skrócie: im grubsze są czerwone linie, tym większa ilość danych, które przetwarza mózg, a im grubsze są linie niebieskie, tym mniej informacji jest przetwarzanych przez mózg.

Drugi rodzaj skanowania, użytego w naszych badaniach, pochodzi z analizy QEEG i wykorzystany został tu rozkład normalny (wskaźnik Z-Score). Jest to pomiar statystyczny, który mówi nam nie tylko, czy dany punkt jest powyżej czy poniżej normy, ale także jak bardzo od niej odbiega. Skala obejmuje standardowe odchylenie od -3 do +3. Ciemny błękit oznacza, że SD poniżej normy wynosi -3 lub mniej, jaśniejsze odcienie błękitu oznaczają wskaźnik od -2,5 do -1 SD. Kolor zielononiebieski to wskaźniki pomiędzy 0 a -1 SD, natomiast zieleń symbolizuje normę. To, co odzwierciedla jasna zieleń, również uważa się za normalny stan, ale oznacza się go jako od 0 do +1 SD, jasny żółty i jasny pomarańczowy to zakres od +1 SD do +2 SD, ciemniejszy odcień pomarańczy to około +2 do +2,5 SD, a czerwień oznacza trzy lub więcej punktów SD powyżej normy. (Patrz ryc. 10.3).

Wskaźnik Z-Score, którym będziemy się posługiwać, pokazuje informacje o ilości energii w mózgu na różnych częstotliwościach. Ponieważ zieleń, jak już powiedzieliśmy, wskazuje stan normy, to im więcej tego koloru znajdzie się na którymś ze skanów, tym bardziej znormalizowana jest praca mózgu takiej osoby. Każde kolorowe koło (które reprezentuje ludzką głowę widzianą z góry) odpowiada aktywności mózgu na różnych częstotliwo-

ściach. Koło w lewym górnym rogu ukazuje najmniejszą częstotliwość fal mózgowych (fale delta), a każde kolejne reprezentuje coraz wyższą i wyższą częstotliwość, aż do najwyższych fal beta w prawym dolnym rogu. Cykle na sekundę w pomiarze częstotliwości fal mózgowych są oznaczone symbolem Hz, od herców. Śledząc wykresy od lewej do prawej, z góry na dół: obrazy oznaczone od 1 do 4 Hz to stan delta, od 4 do 8 Hz – theta, od 8 do 13 Hz to alfa, a od 13 do 30 Hz wzwyż to fale niskie i wysokie beta. Aktywność beta możemy podzielić na poziomy częstotliwości, takie jak od 12 do 15 Hz, od 15 do 18 Hz, od 18 do 25 Hz i od 25 do 30 Hz.

Zatem kolory odpowiadają aktywności mózgu na różnych poziomach fal mózgowych. Dla przykładu – błękit stanowiący większość mózgu pracującego na częstotliwości jednego cyklu na sekundę na falach delta oznacza, że na tych falach aktywność mózgu jest niewielka. Z kolei duża ilość czerwieni na obrazku, przedstawiającym częstotliwość 11 Hz na falach alfa w płacie czołowym, wskazuje na zwiększoną aktywność alfa w tej części mózgu.

Oczywiście pomiary te można interpretować na różne sposoby, w zależności od tego, jaką czynność wykonuje badany w trakcie wykonywania pomiarów. Przykładowo, skoro częstotliwość delta 1 Hz jest przedstawiona na niebiesko, wynosi 3 SD poniżej normy, to obraz sugeruje nienormalnie niską energię. Jednak ze względu na to, że pomiar został wykonany w trakcie medytacji badanego, taki skan wskazuje na to, że częstotliwość 1 Hz delta otworzyła przed nim drzwi do silniejszego połączenia ze zbiorowym świadomym polem energetycznym. Inaczej to ujmując – jako że energia w korze nowej została wyłączona, autonomiczny układ nerwowy jest łatwiej dostępny. Już za chwilę obejrzysz kilka przykładów, które dokładniej ci to wyjaśnią. Póki co, zerknij na ryc. 10.3. Da ci dokładniejszy obraz tego, co przed chwilą wyjaśniłem.

Spójność kontra niespójność

Spójrz teraz na ryc. 10.4. Obraz po lewej (podpisany „Przed medytacją”) ilustruje mózg pełen natrętnych myśli. Pracuje on na wysokim poziomie pobudzenia (wysokie fale beta) i jest dosyć niespójny. Grubość czerwonych linii wskazuje na to, że mózg wykazuje 3 SD powyżej normy (im grubsza jest czerwona linia, tym bardziej pobudzony i niebalansowany jest mózg). Patrząc na czerwone linie, możesz dostrzec przesadną i niespójną aktywność mózgu na całym jego obszarze. Niebieskie linie z przodu mózgu wskazują hipoaktywność (od -2 do -3 SD) w płatach czołowych, co oznacza, że są one wyłączone i nie hamują hiperaktywności pozostałych obszarów.

Jest to mózg, który wykazuje problemy z koncentracją; jest tak przeciążony, że brakuje mu przywódcy, który byłby w stanie zaprowadzić nad wewnętrznymi monologami. Przypomina to telewizor, który odbiera 50 kanałów, nastawiony na największą głośność, a programy zmieniają się z każdą sekundą. Zbyt duża ilość zmian w koncentracji uwagi, przenoszona z jednej myśli na drugą sprawia, że mózg jest przesadnie czujny, mocno pobudzony, przepracowany i nadaktywny. Będziemy to nazywać niespójnym schematem mózgu, ponieważ różne części mózgu wcale ze sobą nie współpracują.

Spójrz teraz na drugi obraz (podpisany „Po medytacji”). Nie trzeba być neurobiologiem, aby dostrzec różnice pomiędzy tymi dwoma obrazami. Na drugim praktycznie nie widać już czerwonych czy niebieskich linii, co oznacza znormalizowaną pracę mózgu – z niewielkimi odchyleniami w stronę nadaktywności lub niedoczynności. Niechciane myśli ustały, a mózg pracuje bardziej holistycznie. Mózg tej osoby znajduje się w stanie harmonii, można więc powiedzieć, że wykazuje spójny schemat. (Pozostała aktywność mózgu, oznaczona na czerwono i niebiesko, wskazuje na aktywność ruchową lub zmysłową, co oznacza, że ta osoba

mrugała lub poruszyła się, lub znajduje się w fazie REM, w której następują szybkie ruchy gałek ocznych, co jest typowe dla stanu płytkiego snu). Ta zmiana nastąpiła u jednego z naszych uczniów już po *jednej* sesji medytacji.

Omówmy teraz szerzej kilka przypadków z naszych warsztatów. Każdy z nich poprzedzi krótka historia, abyś mógł zrozumieć, w jakim stanie samopoczucia uczestnicy znajdowali się przez rozpoczęciem warsztatów, a następnie wyjaśnię, co przedstawiają skany ich mózgow i opiszę stan samopoczucia, jaki udało się każdemu z nich stworzyć.

Leczenie Parkinsona bez leków i placebo

Stare „ja” Michelle: Michelle miała już sześćdziesiąt lat, gdy w 2011 roku zdiagnozowano u niej chorobę Parkinsona, po tym jak zauważyła u siebie niekontrolowane drżenie lewego ramienia, lewej dłoni i lewej stopy. W listopadzie 2012 roku została pacjentką Instytutu Neurologii Barrow (BNI) w Phoenix. Jej lekarz prowadzący powiedział, że prawdopodobnie cierpiała na Parkinsona już od 10 lub nawet 15 lat i że musiała już wcześniej wykazywać jakieś objawy choroby. Michelle postanowiła poradzić sobie ze zwiększającymi się ograniczeniami, które wraz z wiekiem będą się nasilać. Zaczęła przyjmować Azilect (rasagilinę), lek podawany chorym na Parkinsona, który zatrzymuje absorpcję dopaminy w receptorach, spowalniając tym samym jej rozpad w organizmie. Jednak tabletki przyniosły ledwie zauważalną poprawę.

W listopadzie 2012 roku Michelle dołączyła do grona naszych uczniów. Grudzień był niesamowitym miesiącem – jej codzienna medytacja dała jej poczucie pokoju i radości, które wpłynęły na redukcję objawów w znaczącym stopniu. Była pewna, że takie działania pomogą jej pokonać Parkinsona.

Dalej doświadczała wspaniałych sesji medytacyjnych, aż do początku lutego 2013 roku. Jednak w połowie miesiąca matka Michelle została przyjęta na oddział intensywnej opieki w Sarasocie na Florydzie, więc Michelle poleciała tam, aby być przy niej. Tego samego dnia, w którym Michelle przyjechała z powrotem do Arizony na warsztaty w lutym, jej matka została przeniesiona do hospicjum. Samolot Michelle wylądował w Phoenix jakąś godzinę przed skanowaniem jej mózgu, jakie przeprowadziliśmy. Nie muszę chyba mówić, że była wtedy zarówno fizycznie jak i psychicznie wyczerpana, a stres, którego w tamtej chwili doświadczała, znalazł odzwierciedlenie w skanach jej mózgu.

Pod koniec zajęć była zdecydowanie spokojniejsza, a jej samopoczucie znacznie bardziej pozytywne, natomiast objawy choroby Parkinsona ledwo zauważalne. Po naszych warsztatach Michelle wróciła na Florydę, aby pobyć ze swoją mamą. Mimo że relacje między kobietami były trudne, to dzięki temu, czego nauczyła się na warsztatach, Michelle była wystarczająco silna, aby wykazać wsparcie i czułość, i nie myśleć o starych kłótniach, dzięki czemu nic nie zakłócało uczucia miłości, jaką żywiła do swojej matki.

Mimo wszystko, ze względu na chorobę, a potem śmierć matki i wylew, którego w tym czasie doznała jej siostra z Teksasu, Michelle musiała latać między Teksasem a Florydą i stawiać czoło tym rodzinnym wyzwaniom. Jej styl życia został drastycznie zmieniony, a zanim nastał czerwiec zaniechała medytacji. Codzienne życie stało jej na drodze, miała zbyt wiele obowiązków. Jednak zaniechanie medytacji było równoznaczne z zaprzestaniem przyjmowania placebo. Gdy zobaczyła, że powracają stare symptomy, wróciła do medytowania i udało jej się poczynić w nim znaczne postępy.

Skany Michelle: Jako że Michelle mieszkała w pobliżu kliniki doktora Fannina w Arizonie, mogliśmy obserwować zachodzące

w niej zmiany przez ponad pięć miesięcy, wykonując regularne obrazowanie mózgu. Wyjaśnię ci ewolucję, którą przeszła Michelle w tamtym czasie.

Spójrz na część ryciny 10.5, podpisaną: „Przed medytacją”. To skan mózgu Michelle, wykonany w lutym 2013 roku, po tym jak przyjechała z Florydy, zestresowana i wyczerpana z powodu choroby matki. Grube czerwone linie na całym obszarze mają wskaźnik $+3$ SD. Widoczna jest tutaj znaczna aktywność mózgu i wysoka niespójność. U chorych na Parkinsona jest to dość typowe. Brak odpowiednich neuroprzekazników (zwłaszcza dopaminy) powoduje w neuronach nieregularności w systemie połączeń pomiędzy poszczególnymi obszarami mózgu i brak kontroli nad sygnałami wysyłanymi przez sieci neuronów. Skutkiem tego jest kurczowa lub nadaktywna działalność neuronów, wpływająca na pracę mózgu i całego ciała, co w rezultacie powoduje zaburzenia funkcji ruchowych, takich jak niekontrolowane drganie.

Teraz spójrz na część, podpisaną: „Po medytacji”. Przedstawia ona mózg Michelle po czterech dniach zmieniania swojego samopoczucia podczas medytacji. Praca mózgu jest bardzo zbliżona do jego prawidłowego działania, z niewielkimi przejawami nadaktywności lub niespójności. Pod koniec naszych warsztatów Michelle nie doświadczała już niekontrolowanych drgawek, wzdrygnięć czy innych problemów ruchowych – a praca jej mózgu to potwierdza.

Popatrzmy teraz na odczyty QEEG na ryc. 10.6 A, podpisane: „Przed medytacją”. Przypatrując się obrazom od środka drugiego rzędu do końca – wszystkie niebieskie – widać, że mózg Michelle nie wykazuje funkcjonowania żadnych fal alfa ani beta. Pamiętaj, że błękitny kolor wskazuje na zahamowaną aktywność mózgu. W przypadku chorych na Parkinsona objawia się to obniżeniem aktywności kognitywnej, upośledzeniem uczenia się i utratą zaangażowania. Na naszym przykładzie widać, że Michelle nie potrafi utrzymywać nowych informacji. Nie potrafi podtrzymywać w głowie wymyślonego obra-

zu, ponieważ nie wykazuje żadnych fal alfa. Jej niskie fale beta także wskazują na trudności z podtrzymywaniem poziomu świadomości. Cała energia w jej mózgu skupia się na radzeniu sobie z tą ogromną niespójnością – to tak, jakby żarówka zmniejszyła swoją moc z 50 watów na 10. Cała energia w mózgu zostaje zmniejszona.

Z kolei gdy spojrzysz na część „Po medytacji”, zobaczysz wykresy, przedstawiające znacznie bardziej zbalansowany mózg. Wszystkie zielone pola oznaczają normalną i zbilansowaną aktywność mózgu. Jej mózg może teraz funkcjonować na falach alfa, a Michelle może ze zwiększoną łatwością łączyć się ze swoim wewnętrznym stanem, lepiej radzić sobie ze stresem i wejść do swojego autonomicznego układu nerwowego, by wpływać na jego funkcje. Nawet aktywność na poziomie beta wróciła do normy, co wskazuje na to, że jest bardziej świadoma, czujna i skupiona. Zbalansowana aktywność mózgu skutkuje mniejszą ilością problemów z ruchem.

Czerwone pola, zakreślone w dolnym rzędzie na częstotliwościach wysokiej bety, wskazują na niepokój. Jest to postawa, z którą Michelle walczy i próbuje ją zmienić od wewnątrz. Tak się składa, że niepokój jest właśnie tym, co pogarszało u niej objawy Parkinsona w przeszłości. Zmniejszenie niepokoju będzie oznaczać zmniejszenie liczby symptomów. Teraz niekontrolowane drganie ciała sygnalizuje Michelle, że w jej życiu brakuje równowagi. Gdy reguluje swoje wewnętrzne stany, wpływa na zmiany w jej zewnętrznej rzeczywistości.

Trzy miesiące później mózg Michelle został ponownie zobrazony w gabinecie doktora Fannina. Skan z 9 maja 2013 roku, przedstawiony na ryc. 10.6 B pokazuje, że jej mózg wciąż ulega poprawie, co zgadza się z tym, co Michelle mówiła na temat swojego stanu zdrowia. Jej stan wciąż się poprawia, mimo wielu stresujących wydarzeń w jej życiu. Dzięki temu, że codziennie odbywa medytację (pomyśl o tym jak o codziennym zażywaniu

placebo), Michelle wciąż usprawnia swój mózg i ciało, aby miały większą władzę nad jej otoczeniem. Na wykresach u dołu widać także, że poziom standardowego odchylenia zmniejszył się w porównaniu z wynikami badań z lutego. Możesz zaobserwować, że słabnie jej niepokój, a dzięki temu także jej choroba. Mniejszy niepokój oznacza mniej drgawek. Podtrzymuje przez dłuższy czas i jednocześnie zapamiętuje ten stan samopoczucia – a jej mózg jest dowodem dla tych zmian.

Jeśli rzucisz okiem na wykresy mózgu Michelle z 3 czerwca 2013 roku, przedstawione na ryc. 10.6 C, zobaczysz drobne cofnięcie się w jej postępach – ale mimo wszystko jej stan jest lepszy niż w momencie, w którym zaczynała swoją przygodę z medytacją. W tym momencie przestała medytować (co równa się odstawieniu placebo), więc aktywność jej mózgu uległa pogorszeniu, kierując się w stronę znajomego mu stanu. Wykres z niebieskim obszarem, wskazany przez strzałkę na częstotliwości 13 Hz, wskazuje hipoaktywność w obszarze motorycznym, co skutkuje mniejszą kontrolą nad jej niechcianymi drgawkami. Według powyższego schematu fal mózgowych, Michelle ma mniej energii na kontrolę swojego ciała. Możesz też dostrzec czerwone obszary zakreślone u dołu, które wskazują na wzrost aktywności wysokich fal beta, mających wpływ na stan niepokoju.

Przed wykonaniem kolejnych skanów 27 czerwca 2013 roku (przedstawionych na ryc. 10.6 D), Michelle powróciła do regularnych medytacji na miesiąc przed badaniem, dzięki czemu wykresy wskazują na znacznie sprawniejszy mózg. Mniej cierpiała z powodu niepokoju, co widać dzięki zmniejszeniu się obszarów zaznaczonych na czerwono, na częstotliwościach od 17 do 20 Hz. Porównaj te wykresy z zestawem kolejnych, z 13 lipca 2013 roku, załączonych na ryc. 10.6 E. Tutaj jest jeszcze mniej czerwonych obszarów, a błękit na częstotliwości fal alfa (wskazujący na niedoczynność), obecny w lutym, zniknął kompletnie. Stan

Michelle wciąż ulega poprawie, a zmiany w niej zachodzące są coraz trwalsze.

Nowe „ja” Michelle: Obecnie rzadko kiedy cierpi na niekontrolowane objawy choroby Parkinsona. W chwilach stresu objawiają się u niej zaledwie drobne drgnięcia, ale przez resztę czasu funkcjonuje normalnie. Gdy Michelle jest zrównoważona i radosna, i wykonuje codziennie swoje medytacje, jej mózg funkcjonuje sprawnie – a zatem ona też. Bazując na zebranych przez nas materiałach i relacjach Michelle, jej stan nie tylko zatrzymał chorobę; jej zdrowie *zmienia się na lepsze*. Wciąż praktykuje medytację, ponieważ rozumie, że musi być własnym placebo *każdego dnia*.

Naprawa urazu mózgu i kręgosłupa za pomocą myśli

Stare „ja” Johna: W listopadzie 2006 roku John złamał sobie siódmy kręg szyjny i pierwszy kręg piersiowy, gdy był pasażerem w wypadku, podczas którego auto oderwało się od nawierzchni i przekoziłkowało w powietrzu. Siła uderzenia spowodowała także poważne obrażenia czaszki. Lekarze szybko postawili diagnozę: do końca życia będzie tetraplegikiem. Nigdy nie będzie już mógł chodzić, a poruszanie dłońmi i ramionami będzie niezwykle ograniczone. Jego kręgi uległy przesunięciu, co spowodowało uszkodzenie rdzenia kręgowego. Dopiero w trakcie operacji lekarze zobaczyli rozległość urazu, któremu uległ. Dwa dni później lekarz neurolog oznajmił żonie Johna, że jego rdzeń jest w zasadzie „nienaruszony”, ale wypadek tego rodzaju może mieć takie same następstwa jak przerwanie rdzenia. Tak jak w przypadku wszystkich urazów rdzenia kręgowego – John musiał czekać na to, co może dopiero nastąpić.

Kiedy wpadasz w pułapkę rutyny, jaką jest spędzanie każdego dnia na oddziale intensywnej terapii, a potem rehabilitacji, ogromnie trudno jest nie popaść w bardzo konwencjonalne my-

ślenie. Gdy rodzina Johna pytała lekarzy o szanse na wyleczenie, wszyscy odpowiadali, że biorąc pod uwagę powagę urazu i niemożność powrócenia starego funkcjonowania, powinni zacząć przygotowywać się na najgorsze. John miał być niepełnosprawny do końca swoich dni. Lekarze wbijali mu to do głowy, powtarzając wciąż, że musi się z tym pogodzić. Jednak ani John, ani jego żona nie potrafili tego zaakceptować.

Johna spotkałem w 2009 roku, gdy był jeszcze na wózku. Poznałem też wtedy jego żonę, rodzinę i wspaniałą rehabilitantkę, która rozumiała koncept neuroplastyczności. Są to jedni z najbardziej energicznych i pozytywnych ludzi, jakich miałem przyjemność poznać, a wspólną przygodę zaczęliśmy w wielkim entuzjazmem.

Skany Johna: Spójrz na ilustrację, podpisaną: „Przed medytacją” na rycinie 10.7. Pokazuje ona znaczną hipoaktywność. Wskaźnik SD ma ponad 3 punkty poniżej normy. Spójność mózgu Johna, z tak dużą ilością grubych niebieskich linii, jest przeciwieństwem mózgu Michelle chorej na Parkinsona, której wykres zawierał mnóstwo czerwonych oznaczeń. Te wykresy wskazują na zmniejszoną zdolność do współdziałania różnych obszarów mózgu. Widać, że mózg tego pacjenta jest pozbawiony energii i działa bardzo „leniwie”; ma ograniczoną zdolność do reagowania na bodźce przez określoną ilość czasu. John nie potrafił się skoncentrować, a jego świadomość była dość ograniczona. Ze względu na poważny uraz, jaki przeszedł, jego mózg znajdował się w stanie niewymownie słabego pobudzenia i w dużym stopniu wykazywał niespójność.

Spójrz teraz na skany wykonane po czterech dniach medytacji. Na pierwszym wykresie, na częstotliwości 1 Hz widoczne są czerwone linie, sygnalizujące nadaktywność. W tym przypadku jest to dobry znak, ponieważ wskazuje on na zwiększenie współdziałania pomiędzy dwoma półkulami na falach delta. John wykazuje więc

większą ilość przetwarzania informacji przez obie półkule. Ponieważ uszkodzenie jego mózgu jest najlepiej widoczne na falach delta i theta, nadaktywność w delcie sugeruje, że jego mózg budzi się. Funkcjonowanie mózgu na falach alfa i beta wykazuje znacznie bardziej zbalansowaną aktywność i lepsze funkcje poznawcze. Wskazuje to także na to, że ma on więcej kontroli nad swoim umysłem i ciałem.

Popatrz teraz na ryc. 10.08. Niebieski kolor, zaczynający się w okręgach w połowie drugiego rzędu i ciągnący się aż do ostatniego wykresu, wskazuje na to, że John nie przejawia u siebie praktycznie żadnych fal alfa ani beta. Taki wynik na tych falach sygnalizuje, że praca obu półkul jest bardzo ograniczona, a John znajduje się w stanie wegetatywnym. Tak jakby jego umysł znajdował się gdzieś indziej.

Po czterech dniach medytacji 90% jego mózgu wróciło do normy, na co wskazuje przewaga koloru zielonego na wykresach. To bardzo dobry znak! W lewej półkuli, w miejscach wskazanych przez strzałki, wciąż można zaobserwować niedoczynność w obszarze odpowiedzialnym za komunikację, co wyjaśnia problemy Johna z porozumiewaniem się. Jednak mimo to, jest to znaczna poprawa w porównaniu do pierwszego obrazowania mózgu. John wciąż praktykuje medytację, ale mózg wykazuje coraz więcej energii, równowagi i spójności. Odzyskał dostęp do uspiionych połączeń nerwowych, które były utworzone już wcześniej. Jego mózg budząc się, musiał przypomnieć sobie jak się pracuje, a teraz ma też więcej energii aby działać wydajniej.

Nowe „ja” Johna: Na koniec spotkania, odbywającego się w lutym 2013 roku, John wstał z wózka. Odzyskał też pełną kontrolę nad funkcjami wydalniczymi swojego ciała. Dziś potrafi stać w normalnej pozycji. Jego ruchy są znacznie lepiej skoordynowane. Częstość, siła i czas trwania spazmów znacznie się zmniejszy-

ły. Wykonuje nawet regularnie pełen zestaw ćwiczeń fizycznych, dzięki pomocy jego znakomitej rehabilitantki, B. Jill Runnion (dyrektorki Synapse-Center for Neuro Re-Activation w Driggs, w stanie Idaho), która zna moje prace, ma niezwykle umiejętności i nieograniczony umysł, które pozwalają jej pokierować Johnem, wyznaczając mu odpowiednie wyzwania. Ćwiczenia, które wykonuje samodzielnie na maszynach do ćwiczeń, pozwoliły mu na wykonywanie coraz bardziej wymagających ćwiczeń.

John potrafi teraz bez problemu obniżyć swoje ciało do pozycji siedzącej. Wykonuje też specjalne ćwiczenia rehabilitacyjne, które wymagają naprężenia mięśni nóg i tułowia, i odpychania nóg na suwnicy. John potrafi też samodzielnie wstać z leżenia na brzuchu i czołgać się z wykorzystaniem barków.

Zaledwie kilka miesięcy po warsztatach John zadziwił wszystkich lekarzy poprawą funkcjonowania kognitywnego. Jego postępy stanowią coś, czego lekarze nigdy by nie spodziewali się po pacjencie z uszkodzeniem rdzenia kręgowego. Wszystko wskazywało na to, że John nareszcie się obudził, a skany jego mózgu potwierdzają fakt, że ma teraz znacznie lepszy dostęp do funkcji swojego mózgu i ciała, ponieważ zdobył umiejętność regulacji własnego organizmu.

Ogólne zespolenie i koordynacja ruchowa wciąż się poprawiały, umożliwiając mu samodzielne siadanie do stołu ze stopami opartymi o podłogę. Zdolności manualne Johna poprawiły się na tyle, że może utrzymać w dłoni długopis i podpisać się, użyć smartfona do wysyłania wiadomości SMS, trzymać kierownicę samochodu i używać szczoteczki do zębów. Zmiana zdolności kognitywnych sprawiła, że jest pewniejszy siebie i jest pełen radości. Ma większą świadomość i poczucie humoru niż kiedykolwiek.

Latem 2013 roku wziął udział w wycieczce ze spływem górskim, podczas której samodzielnie płynął strumieniem na tratwie

przez sześć godzin dziennie, a noce spędzał, śpiąc w namiocie. Udało mu się przeżyć w dziczy Idaho, bez kontaktu ze światem zewnętrznym przez siedem dni i sześć nocy. Rok temu nie byłby w stanie tego dokonać. Zawsze, gdy rozmawiam z Johnem, powtarza mi to samo: „Doktorze, Joe, nie mam pojęcia co się dzieje”.

A ja zawsze mu odpowiadam: „Gdybyś dowiedział się, co to jest, efekt by zniknął. Nieznane pozostaje dla nas niezrozumiałe. Po prostu przyjmij je do siebie”.

O sprawie Johna muszę jeszcze powiedzieć jedną istotną rzecz. Wszyscy wiemy, że uszkodzenie rdzenia kręgowego nie goi się typowymi sposobami. Jestem pewien, że to nie *materia* zmieniła u Johna *materię*. To żadne substancje chemiczne ani molekuly zmieniły jego uszkodzony rdzeń kręgowy. Patrząc na to z perspektywy kwantowej, musiał znaleźć się na poziomie spójności wzmocnionej wzniosłą emocją, która trwale go podniosła, lub też przyzwyczaiła materię do nowego umysłu. John musiał wykazać u siebie zwiększoną energię lub falę, wibrującą na wyższej częstotliwości od materii, która połączona z niezachwianą intencją zmieniła cząsteczki materii. A więc to *energia*, wynikająca z materii, przepisała jego genetyczny program i uleczyła jego rdzeń kręgowy.

Przewycięzenie umysłu analitycznego i odnalezienie radości

Stare „ja” Kathy: Kathy jest dyrektorem naczelnym dużej firmy, prawnikiem, oddaną żoną i matką. Została nauczona bycia analityczną i racjonalną. Każdego dnia używa swojego mózgu, aby przewidywać kolejne wydarzenia i przygotowywać się na każdy możliwy scenariusz, jaki potrafi sobie wyobrazić na podstawie swoich doświadczeń. Zanim zapoznała się z moją pracą, nigdy wcześniej nie miała do czynienia z medytacją. Na początku Kathy uświadomiła sobie, że przesadnie analizuje każdy aspekt swojego życia. Codziennie nosiła w sobie listę zadań do wykonania

i stwierdziła, że jej mózg jest jak wiecznie pracująca maszyna. Z perspektywy czasu przyznała potem, że nigdy wcześniej nie żyła w chwili terażniejszej.

Skany Kathy: Spójrz na wykres Kathy „Przed medytacją”, przedstawiony na ryc. 10.9. Wskaźniki delta i theta mierzą jej zdolność skupienia i koncentracji, potrzebnych do radzenia sobie z niechcianymi i natrętnymi myślami. Pierwsza strzałka, wskazująca prawą, tylną część mózgu, gdzie widoczne jest większe czerwone pole, wskazuje na to, że Kathy widzi coś oczyma swojej wyobraźni. Druga strzałka, wskazująca mniejszy czerwony obszar z lewej strony, wskazuje na to, że Kathy wewnętrznie komentuje to, co widzi. Wizualizacja i nieustanne monologi wewnętrzne sprawiają, że jej mózg wpada w błędne koło.

Na rysunku, oznaczonym: „Po medytacji” widać, że mózg Kathy jest znacznie bardziej zbalansowany, bardziej kompletny i pracuje normalnie. Nie dokuczają już jej niekontrolowane myśli, ponieważ jej mózg jest bardziej zintegrowany i wydajniej przetwarza informacje. Znajduje się w stanie spójności. Zmianie, która nastąpiła w jej mózgu, towarzyszy radość, jasność i miłość.

Spójrz teraz na pomiary, zilustrowane na ryc. 10.10. Na początku warsztatów mózg Kathy znajdował się w stanie pobudzenia na wysokich falach beta, był wysoce analityczny i działał jak w trybie zagrożenia. Grube czerwone linie na wykresach alfa i beta wskazują, że jej współczynnik SD jest o 3 punkty wyższy od normy. Jej mózg jest hiperaktywny, wytracony z równowagi i wyjątkowo niespójny – powoduje to też problemy z kontrolą niepokoju.

Rzuć teraz okiem na wykres „Po medytacji”, jest to skan wykonany ostatniego dnia warsztatów w lutym. Na pewno potrafisz już sam rozpoznać, że jest to znacznie lepiej zorganizowany, zbalansowany i znormalizowany mózg, w którym występuje mniej wysokich fal beta i który wykazuje znacznie większą spójność.

Przed Kathy wciąż było sporo pracy, ale dzięki temu, że mieszka w pobliżu Phoenix i miała możliwość wizyt u dr. Fannina, przygotowaliśmy dla niej pewien eksperyment.

Dr Fannin pokazał jej skan QEEG zdrowego, zbalansowanego, normalnego mózgu (wykres w kolorze zielonym) i powiedział jej, że musi właśnie na nim skupić swoją uwagę. Zasugerował, że za każdym razem, gdy przez następne dwadzieścia dziewięć dni będzie przechodzić w stan medytacji, powinna obierać za cel osiągnięcie takiego pomiaru. Ponieważ mogła przypisać większe znaczenie placebo, intencja tych następstw była silniejsza.

To zadziało. Jeśli popatrzysz na ryc. 10.11, która pokazuje skan z 8 kwietnia 2013 roku, czyli wykonany sześć tygodni po poprzednim badaniu, zobaczysz całkiem normalny mózg, w którym nie ma oznak niepokoju (praktycznie żadnych czerwonych linii). Dodatkowo spójrz na ryc. 10.12. Widzisz postęp, jaki zaszedł w niej w ciągu trwania kilkudniowych warsztatów? Początkowo skany Kathy przejawiały dużo czerwonych obszarów i wyższą częstotliwość fal mózgowych (21 do 30 Hz), później znacznie zwiększyła się ilość zielonego koloru, a jej mózg działa praktycznie normalnie. Czerwień sygnalizuje tutaj wysoki poziom niepokoju (wysokie fale beta) i tendencję do przesadnego analizowania – jej fale mózgowie na częstotliwościach 21-30 Hz są nadaktywne – jej mózg przepracowuje się. Na początku kwietnia (ryc. 10.13) mózg Kathy był już zbalansowany, spójny i znacznie lepiej zsynchronizowany. Mózg Kathy całkowicie się zmienił, a ona sama twierdzi, że stała się kompletnie inną osobą.

Nowe „ja” Kathy: Kathy mówi, że zauważyła liczne pozytywne zmiany, jakie zaszły w jej życiu zawodowym i rodzinnym i relacjach międzyludzkich. Codziennie medytuje, a kiedy myśli, że nie ma na to czasu, robi wszystko, żeby znaleźć na to czas. Jest świadoma tego, że postawa, która pozbawiła równowagi jej umysł,

jest związana z czasem i warunkami jej zewnętrznego środowiska. Mówi, że odpowiadanie na pytania przychodzi jej znacznie łatwiej niż kiedyś. Częściej wsłuchuje się w swoje serce i powstrzymuje się przed ponownym wejściem w błędne koło zbędnej czujności. Coraz rzadziej w nie wpada, a swój ogólny stan określa jako bardziej uprzejmy i cierpliwy. Kathy czuje się na wylot szczęśliwsza.

Leczenie mięśniaków dzięki zmianie energii

Stare „ja” Bonnie: W 2010 roku u Bonnie pojawiły się silne bóle i nadmierne krwawienie w trakcie cyklu menstruacyjnego. Zdiagnozowano u niej nadprodukcję estrogenu i zlecono hormonalną terapię zastępczą. Bonnie uważała takie leczenie za dość radykalne rozwiązanie jak na kogoś, kto ma dopiero 40 lat.

Pamiętała, że jej matka miała takie same objawy w jej wieku. Jej również zalecono przyjmowanie leków hormonalnych, a po jakimś czasie zmarła na raka pęcherza. I choć nie ma żadnych dowodów na to, aby terapia hormonalna przyczyniła się do powstania nowotworu, to jednak Bonnie wiedząc, że ma te same objawy co jej matka, bała się, że następstwa jej choroby również będą takie same.

Krwawienie menstruacyjne trwało coraz dłużej (czasem nawet przez dwa tygodnie), a Bonnie stała się anemiczna i senna. Przytyła też dziesięć kilogramów. Każdego miesiąca traciła prawie dwa litry krwi z powodu miesiączki. Badanie USG wykazało, że cierpiała na mięśniaki macicy. Po przejściu serii badań krwi powiedziano jej, że jest w okresie okołomenopauzalnym i że prawdopodobnie ma też cystę na jajniku. Lekarz, który zalecił jej terapię hormonalną, powiedział Bonnie, że mięśniaki nie znikną, a obfite krwawienie będzie jej towarzyszyć do końca życia.

Na spotkaniu w lipcu w 2013 roku, w Englewood, w stanie Kolorado, losowo wybrałem ją do wykonania neuroobrazowania; zmarła, gdy wskazałem na nią. Tego samego wieczora dostała

krwawienia miesięczkowego i tak jak zwykle miała na sobie dużą pieluchę, aby wchłaniała nadmiar krwi. Kiedy po kilku medytacjach poprosiłem uczniów, aby położyli się na podłodze, Bonnie się zestresowała, martwiąc się, czy krew nie wyleje się na nią i na ziemię.

Ze względu na niezwykle silny ból, który towarzyszył jej miesiączkom, nawet siedzenie było dla niej niewygodne. Mimo tego była zdeterminowana, aby dalej praktykować techniki medytacyjne dla spokoju własnego umysłu. Podczas pierwszej medytacji, w czasie której skanowany był jej mózg, Bonnie doświadczyła czegoś, co określiła jako „mistyczne” przeżycie. Poczowała jak jej serce otwiera się i powiększa. Odrzuciła głowę do tyłu, a rytm jej oddechu uległ zmianie. Zobaczyła światło, które wlewa się w jej ciało i odczuła spokój ducha. Usłyszała słowa: „Jestem kochana, błogosławiona i nie jestem sama”. Bonnie zalała się łzami, a skan jej mózgu wskazywał na to, że przeżywała błogostan.

Skany Bonnie: Spójrz na wykres EEG, przedstawiony na rycinie 10.14. Mieliśmy duże szczęście, że udało nam się zarejestrować całe wydarzenie w czasie rzeczywistym. Ten wykres przedstawia normalną aktywność fal mózgowych. Wszystko jest zbalansowane i spokojne. Jeśli porównasz je z wykresami na ryc. 10.15 A, 10.15 B i 10.15 C, zobaczysz, co miało miejsce w tym czasie – możesz dostrzec podwyższoną energię i amplitudę w płacie czołowym, które wskazują na przetwarzanie informacji i emocji. W tamtej chwili znajdowała się w głębszym stanie świadomości i doświadczała jej kulminacji w różnych odstępach czasowych. Większa część aktywności jest przejawiana na falach theta i wskazuje na to, że Bonnie znajdowała się na poziomie podświadomości. Była tak skupiona na myśli, że stała się ona jej doświadczeniem. Współczynnik emocji jest przedstawiony poprzez ilość energii (amplitudę), jaka jest przetwarzana przez jej mózg. Spójrz teraz na to, jak linie ułożone są względem siebie w pionie, w miejscach wskazanych przez

strzałki. Energia tu widoczna jest bardzo spójna. W tamtym momencie Bonnie znajdowała się na wyższym stanie świadomości.

Rzuć teraz okiem na rycinę 10.16. Jest to skan QEEG Bonnie, wykonany w czasie rzeczywistym. Strzałka, która wskazuje niebieski obszar na częstotliwość 1 Hz w falach delta, oznacza połączenie z polem kwantowym. U Bonnie odnotowano także podwyższoną energię w płacie czołowym na falach theta, co odpowiada także jej skanom QEEG. Spójrz na zakreślone czerwonym kołem wykresy i zdjęcie obok, gdzie strzałka wskazuje ten sam obszar. To zdjęcie zostało wykonane w trakcie filmu, nagrywającego aktywność mózgu Bonnie podczas całej medytacji. Ponieważ jedną z funkcji płatu czołowego jest sprawienie, że myśli wydają się być prawdziwe, dlatego też to, czego Bonnie doświadcza na falach theta, mając zamknięte oczy, wydaje jej się być bardzo prawdziwe. Można to porównać do bardzo wyraźnego i przekonującego snu. Czerwona strzałka, skierowana na czerwone pole na częstotliwości 12 Hz, wskazuje na to, że Bonnie próbuje zrozumieć to wewnętrzne przeżycie i to, co widziała oczyma wyobraźni. Pozostałe wykresy sugerują, że jej mózg jest zdrowy i zbalansowany (przewaga koloru zielonego).

Nowe „ja” Bonnie: Tamto przeżycie zmieniło ją na dobre. Amplituda energii, ukierunkowana na wewnętrzne doświadczenie, była znacznie wyższa niż jakiegokolwiek doświadczenie z przeszłości, związane z jej środowiskiem zewnętrznym, a dzięki temu pod względem biologicznym jej przeszłość została wymazana. Energia w szczytowym momencie jej medytacji wyparła wpisane w jej mózg programy i emocjonalne uwarunkowanie jej ciała – jej ciało natomiast od razu odpowiedziało na nowy umysł i nową świadomość. Bonnie zmieniła swoje samopoczucie. W przeciągu niecałej doby jej krwawienie całkowicie ustało. Nie odczuwała już bólu i instynktownie czuła, że jest wyleczona. Kilka miesięcy po tamtym spotkaniu Bon-

nie doświadcza wyłącznie normalnych cykliów. Od czasu warsztatów nie cierpi już ani na obfite krwawienie, ani na bóle.

Doświadczenie ekstazy

Stare „ja” Genevieve: Genevieve, czterdziestopięcioletnia artystka i muzyk, mieszka aktualnie w Holandii i dużo podróżuje ze względu na swoje powołanie. Podczas spotkania w lutym wraz z doktorem Fanninem, obserwowałem neuroobrazowanie jej mózgu w czasie medytacji. Dostrzegliśmy znaczące zmiany energii w czasie jej podróży w głąb siebie. Gdy tylko komputer wyświetlił nam ten szczególny zapis, spojrzeliśmy na siebie pewni, że zaraz coś się wydarzy. W chwili gdy się odwróciliśmy, aby spojrzeć na Genevieve, zobaczyliśmy łzy radości, spływające po jej twarzy. Przeżywała ekstazę. Znajdowała się w stanie nieopisanej przyjemności, na którą od razu odpowiadało jej ciało. Nigdy wcześniej nie widzieliśmy czegoś takiego.

Skany Genevieve: Jeśli spojrzysz na ryc. 10.17, zobaczysz, że wykresy przedstawiają całkiem normalny mózg przed medytacją. Wyraźne obszary zieleni wskazują na to, że mamy do czynienia ze zdrową kobietą o zbalansowanym mózgu. Niebieskie obszary, sygnalizujące osłabienie aktywności sensoryczno-motorycznej na falach alfa 13-14 Hz, które są wskazane przez strzałki, prawdopodobnie wynikają z nagłej zmiany strefy czasowej, bo Genevieve tego samego dnia przyleciała aż z Europy. Patrząc na drugi obrazek „Po medytacji”, zauważysz ogólny wzrost równowagi w jej mózgu. To, co wydarzyło się potem, nie mieści się w żadnych kryteriach. Kiedy zobaczyliśmy, że osiąga punkt szczytowy swojej medytacji, wiedzieliśmy z naszych pomiarów, że mnóstwo energii znajduje się w jej mózgu.

Spójrz na rycinę 10.18. Taki rodzaj aktywności, oznaczony ogromną ilością czerwieni na wszystkich częstotliwościach fal mó-

zgowych, wskazuje na to, że Genevieve znajduje się na całkowicie odmiennym poziomie samopoczucia. Ktoś, kto nie wiedziałby, że pacjent o takich wynikach medytuje, założyłby, że cierpi z powodu skrajnych stanów lękowych lub psychozy. Jednak, znając opis uczuć Genevieve, które towarzyszyły temu stanowi, a które opisała potem jako czystą ekstazę, wiemy, że czerwony kolor na wykresach oznacza dużą ilość energii w jej mózgu. Jej mózg wskazuje 3 punkty SD powyżej normy. Ta energia, w formie emocji przechowywanych w jej ciele, została uwolniona i powędrowała do mózgu.

Rycina 10.19, która jest odczytem EEG Genevieve, potwierdza nasze założenia. Gdy przyjrzyysz się bliżej fioletowej linii, wskazanej przez czerwoną strzałkę, zobaczysz, że ta część mózgu przetwarza dziesięć razy więcej energii niż normalnie. Zakreślony obszar na wykresie potwierdza, że przeżywane przez Genevieve doświadczenie ma tak duże znaczenie emocjonalne, że jest przechowywane w długoterminowej pamięci Genevieve. W tym samym czasie próbuje ona słownie zrozumieć i pojąć to, co się dzieje w momencie ekstazy. Być może mówiła sobie coś takiego, jak: *O mój Boże! To jest wspaniałe! Czuję się tak dobrze! Co to za uczucie?* Jej przeżycie wewnętrzne jest równie prawdziwe, co każde inne zewnętrzne wydarzenie, a ona nie próbuje go sprowokować – ono samo się objawia. Nie wyobraża sobie tego; doświadcza prawdziwie podniosłej chwili.

Co ciekawe, w lipcu na spotkaniu w Kolorado wykonaliśmy kolejne pomiary u Genevieve, a ona wciąż wykazywała te same zmiany. Gdy daliśmy jej do ręki mikrofon, aby mogła opisać wszystkim co czuje, była w stanie powiedzieć jedynie, że jest po prostu szalenie zakochana w swoim życiu, że jej serce jest otwarte, a ona czuje silne połączenie z czymś potężniejszym od niej samej. Znajdowała się w stanie ogromnej wdzięczności i czuła się tak dobrze, że chciała zostać w obecnym momencie. Gdy spojrzysz na ryc. 10.20, przekonasz się, że w lipcu jej mózg wykazywał te same wzorce i tendencje, które zaobserwowaliśmy podczas warsz-

tatów w lutym. To samo doświadczenie towarzyszyło jej miesiące po spotkaniu. Naprawdę uległa zmianie dzięki swojej osobistej transformacji.

Nowe „ja” Genevieve: Rozmawiałem z nią kilka tygodni po lipcowych warsztatach. Powiedziała mi, że nie jest już tą samą osobą, którą była na początku roku. Czuła, że jej umysł ma większą głębię, czuła się bardziej obecna i bardziej kreatywna. Odczuwa głęboką miłość w stosunku do wszystkich rzeczy, a co najważniejsze czuje się zainspirowana i nie czuje już, że czegoś potrzebuje lub pragnie. Czuje się spełniona i kompletna.

Błogostan: przeniesienie umysłu poza ciało

Stare „ja” Marii: Maria to sprawna kobieta o normalnej aktywności mózgu. Podczas pierwszej medytacji w ciągu dnia, ćwiczenia trwającego 45 minut, doświadczyła wielkiej zmiany w jej falach mózgowych w ciągu kilku chwil.

Skany Marii: Spójrz na rycinę 10.21 i zauważ różnice pomiędzy normalnymi falami mózgowymi Marii a jej stanem ekstazy. Obserwowałem ją, jak przechodziła na poziom zwiększonej energii i sprawiała wrażenie, jakby przeżywała orgazm w mózgu. Jej skan wskazuje na aktywną pracę mózgu, doświadczającego doznania kundalini (kundalini to uspiona energia, przechowywana w naszych ciałach, która po pobudzeniu przenosi człowieka na wyższe stany świadomości i energii w mózgu). Gdy spojrzysz na zapis pomiarów Marii, zauważysz, że *wszystkie* obszary w jej mózgu doświadczały stanu wzniosłej energii. Gdy energia kundalini jest przebudzona, może się ona wzniesć z dolnych części kręgosłupa aż do wierzchołka mózgu, gdzie może stworzyć niezwykle głębokie i mistyczne przeżycie. Wielu uczniów moich warsztatów

doświadczyło tego doznania. Na wykresie Marii widać, że wszystkie obszary mózgu są równie zaangażowane energetycznie, a jej fale mózgowe mają od trzech do czterech razy większą amplitudę niż normalnie. Jej mózg jest bardzo spójny i zsynchronizowany. Gdy się bliżej przyjrzyysz, zobaczysz, że uczucie ekstazy przychodzi falami, tak jak orgazm. Maria nie starała się tego osiągnąć. To samoistnie się *jej* przydarzyło. Jej cały mózg był zaangażowany tym wewnętrznym przeżyciem i w rezultacie była ona przepelniona głęboką energią.

Nowe „ja” Marii: Dzisiaj Maria wciąż przeżywa podobne mistyczne doświadczenia. Za każdym razem, gdy się pojawiają, czuje się bardziej zrelaksowana, bardziej przytomna, świadoma i kompletna. Z radością wita każdy moment nieznanego.

Teraz twoja kolej

Tych kilka przykładów (spośród wielu udokumentowanych) udowadnia, że naprawdę możliwe jest *nauczenie się* efektu placebo. Teraz, kiedy posiadasz już niezbędną wiedzę, przeczytałeś o historiach i dowodach na osiągnięcie tej możliwości, przyszedł czas, abyś poznał „co i jak” i mógł sam doświadczyć swojej osobistej przemiany. Następne dwa rozdziały nakreślą ci kolejne kroki podróży w świat procesów medytacji. Chciałbym, abyś wykorzystał w praktyce całą zdobytą przez siebie wiedzę, abyś mógł doświadczyć prawdziwej nagrody za twoje wysiłki. Masz wszystko, czego potrzeba, aby przeprawić się przez rzekę zmian i mam nadzieję, że zobaczymy się po jej drugiej stronie.



Część II

TRANSFORMACJA

Przygotowanie do medytacji

Teraz, gdy już nauczyłeś się wszystkiego, co zawarłem w części pierwszej, jesteś gotowy przejść do transformacji. W tym rozdziale omówię to, co musisz wiedzieć, aby przygotować się do medytacji, tak abyś przed przystąpieniem do ostatniego rozdziału był gotowy do przeprowadzenia medytacji we właściwy sposób. Wszyscy uczestnicy, wspomniani w tej książce, musieli najpierw wejść w głąb siebie i zmienić własne samopoczucie. Myśl o swoich medytacjach jak o placebo, które musisz przyjmować każdego dnia. Jednak zamiast połykania pigułki, będziesz się w sobie zagłębiał. Z czasem medytacja stanie się równoważna przekonaniu o przyjmowaniu lekarstwa.

Kiedy medytować

W ciągu dnia są dwa najlepsze momenty na medytację: tuż przed pójściem spać wieczorem i zaraz po przebudzeniu z samego rana. Jest tak dlatego, ponieważ proces zasypiania jest naturalnym przeniesieniem całego spektrum fal z twojego przytomnego stanu beta na niższy poziom alfa z chwilą zamknięcia oczu, przez niższe fale theta, gdy znajdujesz się na etapie płytkiego snu, aż do głębokiego snu na niskich falach delta. Proces budzenia się przebiega tak samo, tylko

w odwrotnej kolejności – przenosisz swój stan z delty, przez fale theta, aż do alfy i w końcu beta, kiedy jesteś już rozbudzony i przytomny.

Dlatego więc tuż przed snem lub niedługo po wybudzeniu łatwiej jest ponownie wejść na poziom tamtych fal; masz większe predyspozycje do zmiany swojego stanu, ponieważ jest to kierunek, w którym masz się zaraz udać, lub z którego właśnie przybywasz. Można powiedzieć, że drzwi do twojego podświadomego umysłu otwierają się dwa razy w ciągu doby. Osobiście wolę medytować rano, ale oba momenty są równie dobre. Wybierz tę porę, która będzie dla ciebie odpowiedniejsza i trzymaj się jej. Jeśli możesz medytować każdego dnia, uczyni z tego pozytywny nawyk i wracaj do niego codziennie.

Gdzie medytować

Najważniejszym aspektem w wyborze miejsca do medytacji jest znalezienie takiego, w którym nic nie będzie cię rozpraszać. Ponieważ będziesz się odsuwać od swojego zewnętrznego, fizycznego świata, wybierz ciche miejsce, w którym będziesz sam i nikt ci nie będzie przeszkadzać (zarówno ludzie jak i zwierzęta, jeśli je masz) – miejsce, do którego będziesz mógł wracać każdego dnia i używać jako swojego świętego punktu do medytacji.

Odradzam medytację w łóżku, ponieważ jest to miejsce kojarzone ze spaniem (z tego samego powodu nie polecam kładzenia się w czasie medytacji ani używania rozkładanych fotelów czy leżanek). Wybierz krzesło, na którym będziesz siadać lub przygotuj miejsce na podłodze, gdzie będziesz mógł siedzieć przez godzinę – punkt, w którym nie będą przeszkadzać ci przeciągi ani temperatura.

Jeśli wolisz medytować z muzyką, wybierz spokojne, relaksujące brzmienie rytmicznych instrumentów lub pieśni bez słów. (W zasadzie muzyka może okazać się bardzo pomocna w zagłuszeniu przypadkowych dźwięków z otoczenia, jeśli nie znajdujesz

się w miejscu, które byłoby absolutnie ciche). Nie używaj muzyki, która budzi w tobie jakiegokolwiek skojarzenia z twoją przeszłością albo określonymi wydarzeniami, która mogłaby cię w jakikolwiek sposób rozpraszać. Pamiętaj też o wyłączeniu komputera i telefonu, jeśli znajdują się w tym samym pomieszczeniu co ty. Staraj się też unikać zapachów parzonej kawy czy przygotowywanego jedzenia. Możesz użyć zatyczek do uszu czy opaski na oczy, aby zmniejszyć doznania zmysłowe, bo naszym celem jest przecież jak najwydajniejsza eliminacja bodźców zewnętrznych.

Wygoda twojego ciała

Ubierz się w wygodne, luźne ubrania i zdejmij zegarek lub biżuterię, które mogłyby cię rozpraszać. Jeśli nosisz okulary, je również zdejmij. Zanim usiądziesz, napij się odrobiny wody i postaw szklankę z nią w pobliżu, na wypadek gdybyś jej potrzebował. Zanim rozpoczniesz, skorzystaj też z toalety i zajmij się podobnymi sprawami, które mogłyby cię rozpraszać lub budzić dyskomfort w czasie twojej medytacji.

Niezależnie od tego czy siedzisz na krześle, czy po turecku na ziemi, wyprostuj się i utrzymuj swój kręgosłup wyprostowany. Twoje ciało musi się zrelaksować, ale twój umysł musi pozostać skupiony, więc nie rozluźniaj się do tego stopnia aby zasnąć. Jeśli w trakcie medytacji zaczynasz kiwać głową, jest to znak, że przenosisz się na poziom wolniejszych fal mózgowych, więc nie przejmuj się tym zbyttnio. Z czasem nabierzesz wprawy, a twoje ciało zostanie tak uwarunkowane, że nie będzie chciało już przysypiać.

Gdy już zaczynasz medytację, na początek zamknij oczy i wykonaj kilka głębokich oddechów. Po chwili powinieneś przejść z fal beta na fale alfa. Jest to bardziej zrelaksowany stan, podczas którego wciąż zachowujesz koncentrację; w tym czasie aktywuje się twój płat czołowy, dzięki czemu, np. gdy skupiasz się na czytaniu, obniża się ilość neuroobwodów w twoim mózgu, które przetwarza-

ją postrzeganie czasu i przestrzeni. Choć na początku przejście do kolejnego poziomu, czyli fali theta nie będzie zbyt proste, z czasem nauczysz się zwalniać swoje fale mózgowe do nawet niższego poziomu. Theta to poziom fali, na których twoje ciało śpi, ale umysł jest obudzony – jest to też stan, w którym jesteś gotowy do zmiany automatycznych programów twojego ciała.

Jak długo medytować

Twoja medytacja powinna trwać od około 45 minut do godziny, ale nie musisz trzymać się sztywno tych ram czasowych. Wykorzystaj tyle czasu ile możesz, aby przygotować twój umysł przed rozpoczęciem. Jeśli musisz zakończyć medytację o określonym czasie, nastaw budzik na dziesięć minut przed czasem, w którym musisz ją zakończyć, aby mieć kilka minut na zakończenie sesji medytacyjnej w spokojny i nie nagły sposób. Mimo to nie pozwól, aby czas odwracał twoją uwagę. Pamiętaj, że tak samo jak musisz oddalić się od swoich doświadczeń zmysłowych, musisz też uciec przed myśleniem o czasie, bo jeśli wciąż będziesz się nim martwić, całkowicie zniweczysz cały wysiłek. Jeśli masz mało czasu w ciągu dnia, aby medytować bez zamartwiania się czasem, rozważ wstawanie wcześniej lub ułożenie planu dnia tak, abyś mógł położyć się później.

Władanie własną wolą

Muszę cię ostrzec przed bardzo częstą przeszkodą, której doświadcza wielu ludzi, zaczynających praktykę medytacji. Za każdym razem, gdy zaczynasz zmieniać coś w swoim życiu, cele i umyśle, będziesz sygnalizować swojemu mózgowi, że to on ma teraz kontrolę. Ale możesz zacząć słyszeć w sobie negatywne myśli, które będą ci mówić: *Dlaczego nie zacząć od jutra? Jesteś*

zbyt podobny do swojej matki! Co jest z tobą nie tak? Nigdy się nie zmienisz. Dziwnie się czuję. To twoje ciało, próbujące odzyskać kontrolę i znów stać się rozumem twojego organizmu. Być może nieświadomie uwarunkowałaś je tak, aby było niecierpliwie, sfrustrowane, nieszczęśliwe, represjonowane albo pesymistyczne (a to tylko kilka przykładów). I dlatego podświadomie próbuje się tak zachowywać.

Z chwilą, w której reagujesz na te głosy tak, jakby mówiły prawdę, twoja świadomość z powrotem wtapia się w twój automatyczny program, a ty wracasz do myślenia tymi samymi myślami, wykonywania tych samych działań i życia według tych samych emocji – jednocześnie wciąż oczekując zmian w swoim życiu. Jeśli używasz uczuć i emocji jako barometru mierzącego zmiany, to zawsze będziesz wmawiać sobie, że nie masz innych możliwości. Gdy zamiast tego uwolnisz swoje ciało od tych emocji, będziesz w stanie zrelaksować się i żyć chwilą obecną (o szczegółach przeczytasz później w tym rozdziale) i będziesz wyzwalając swoją energię z ciała – przechodząc od bycia cząsteczką do bycia falą – aby umożliwić sobie stworzenie nowego przeznaczenia. Aby dojść do tego punktu i nauczyć własne ciało nowego samopoczucia, musisz posadzić to ciało w jednym miejscu i nauczyć je, kto jest jego panem.

Mam ranczo z osiemnastoma końmi, a zapanowanie nad własną wolą podczas medytacji przypomina mi sytuację, gdy po dłuższej przerwie chciałem wybrać się na przejażdżkę moim ulubionym ogierem. Gdy go osiodłałem, nie wykazywał mną żadnego zainteresowania. Węszył zapach kłaczy, znajdujących się z drugiej strony posiadłości i na tym skupiona była jego uwaga. To było tak, jakby mi mówił: „A gdzie ty się podziewał przez ostatnie osiem miesięcy? Nabrałem trochę złych nawyków przez ten czas, a dziewczynki są tam, więc zrzucam ciebie z grzbietu i idę do nich. Ja tutaj rządzę”. Denerwował się, robił się porywczy i władczy, i próbował skierować mnie na bok wy-

biegu. Ale poświęciłem mu swoją uwagę i za każdym razem, gdy spoglądał na klacze, przywracałem go do porządku.

W chwili, gdy widziałem, że wymyka mi się spod kontroli, powoli ale stanowczo chwyciłem lejce i pociągałem nimi, i czekałem na rezultaty. Wkrótce zatrzymał się i wydał z siebie głośne parsknięcie, a ja pogłaskałem go po boku i powiedziałem: „O to chodzi”. Zrobiliśmy dwa kroki w przód i zobaczyłem, że jego głowa znów odwraca się w bok – wtedy znowu go powstrzymałem i czekałem. Znów głośno parsknął i gdy już wiedział, że to ja tutaj rządzę, zaczęliśmy poruszać się do przodu. I za każdym razem powtarzałem ten sam proces, aż ostatecznie poddał się mojej kontroli.

Tego rodzaju delikatne, ale stanowcze kierowanie koncentracją jest dokładnie tym, czego musisz nauczyć swoje ciało, gdy będziesz zasiadać do medytacji. Pomyśl o swoim ciele jak o zwierzęciu, które ty – świadomość – musisz wytrenować. Za każdym razem, gdy zdajesz sobie sprawę, że twoje skupienie wymyka się spod kontroli, a ty ją przywołujesz do porządku, warunkujesz swoje ciało, dostosowując je do nowego umysłu. Władasz sobą i swoją przeszłością.

Powiedzmy, że budzisz się rano i masz listę sprawunków do załatwienia, litanie ważnych telefonów do wykonania, trzydzieści pięć wiadomości, na które musisz odpowiedzieć i te wszystkie maile, na które musisz odpisać. Jeśli pierwszą rzeczą, jaką robisz po przebudzeniu, jest myślenie o tych wszystkich zadaniach, które musisz wykonać, twoje ciało już znajduje się w przyszłości. Zasiadając do medytacji poczujesz, że twoje ciało naturalnie kieruje się w tamtą stronę. Jeśli mu na to pozwolisz, twój mózg i ciało dalej będą znajdować się w tej samej przewidywalnej przyszłości, ponieważ będziesz oczekiwać kolejnych wydarzeń w oparciu o te same przeszłe wydarzenia, które miały miejsce wczoraj.

Z chwilą, w której zaczniesz zauważać, że twój umysł chce skierować się w tamtym kierunku, musisz pociągnąć za lejce i sprowadzić go i swoje ciało do terażniejszości – tak ja postępowałem, ujeżdżając mojego wierzchowca. A kiedy chwilę potem zaczynasz myśleć: *Tak, ale musisz zrobić to i tamto, zapomniałeś o tym, a musisz jeszcze zrobić tamtą rzecz, o której zapomniałeś wczoraj*, to sprowadź własny umysł do chwili obecnej. Jeśli ta sytuacja wciąż się powtarza i znów powracają emocje, związane z frustracją, niecierpliwością, zmartwieniem i tak dalej, pamiętaj, że jakąkolwiek emocję przeżywasz, jest ona częścią przeszłości. Po prostu dostrzeż ją, a staniesz się jej świadomy: *Ach, rozum mojego ciała próbuje wrócić do przeszłości. W porządku. Poświęćmy chwilę na uspokojenie go i przywrócenie terażniejszości.*

Podobnie jak twój umysł będzie próbował rozpraszać twoją uwagę, twoje ciało będzie mogło chcieć zrobić to samo. Być może będzie chciało obudzić w tobie mdłości, stworzyć ból, albo sprawić, że jakiś punkcik na twoich plecach zacznie swędzieć, ale pamiętaj wtedy, że to po prostu twoje ciało próbuje funkcjonować jako rozum. Gdy nad nim zapanujesz, staniesz się potężniejszy od swojego ciała. Jeśli uda ci się zawiądnąć nim podczas każdej medytacji, to po powrocie do codziennego życia będziesz czuć się bardziej obecny, bardziej świadomy i bardziej przytomny – a mniej nieświadomy.

Prędzej czy później, tak jak mój ogier poddał się moim rozkazom, nie pozwalając by klacze czy cokolwiek innego go rozpraszało, tak samo twoje ciało przystosuje się do twojego umysłu podczas medytacji, bez poddawania się jakimś zbłąkanym myślom. Kiedy jeździec i koń stają się jednym, albo gdy umysł i ciało pracują razem, nie ma żadnego lepszego uczucia – osiągasz nowy stan samopoczucia. Jest to niezwykle wzmacniające uczucie.

Przeniesienie się do odmiennego stanu

Medytacja, przez którą chcę cię przeprowadzić w następnym rozdziale, zaczyna się techniką, którą buddyści nazywają *otwartą koncentracją* (ang. open focus). Jest bardzo pomocna w przejściu do odmiennego stanu, który próbujemy osiągnąć, ponieważ nasza normalna, codzienna egzystencja żyje w trybie przetrwania i marynuje się w hormonach stresu, co sprawia, że z reguły jesteśmy skupieni na bardzo wąskim zakresie. Całą swoją uwagę skupiamy na przedmiotach, ludziach i problemach (koncentrując naszą uwagę na cząsteczkach czy materii, a nie na fali albo energii) i definiujemy rzeczywistość za pomocą naszych zmysłów. Taki rodzaj skupienia uwagi możemy nazwać „skupieniem na obiekcie”¹.

Mając całą uwagę skupioną na świecie zewnętrznym, który w tym stanie wydaje się być dla nas prawdziwszy niż nasz wewnętrzny świat, nasze mózgi dużo czasu spędzają na wyższych falach beta – poziomie, który najłatwiej reaguje, jest najbardziej niestabilny i ulotny ze wszystkich innych rodzajów fal. Ponieważ jest to stan wysokiej czujności, nie mamy wtedy możliwości tworzenia, marzenia, rozwiązywania problemów, uczenia się nowych rzeczy lub uzdrowienia. Zdecydowanie nie jest to stan odpowiedni do medytacji. Aktywność elektryczna w naszym mózgu jest zwiększona, a przez reakcję „bój czy bieg” bicie naszego serca czy rytm oddechu stają się szybsze. Nasze ciała nie mogą wydać zbyt wielu, o ile mogą jakiegokolwiek, zasobów, aby rosnąć i optymalizować zdrowie, ponieważ organizm jest przygotowany na obronę i aby nas chronić skupia się wyłącznie na tym, aby przetrwać kolejny dzień.

W tego typu niesprzyjających warunkach nasze mózgi mają tendencję do szuffadkowania, co oznacza, że niektóre obsza-

ry mózgu zaczynają pracować niezależnie od siebie, zamiast pracować wspólnie, a czasem działają w opozycji – tak, jakby jednocześnie naciskać hamulec i gaz. Przypomina to skłócony ród, walczący ze sobą.

Dodatkowo, poza zaburzeniami komunikacji pomiędzy partiami mózgu, przestaje on także odpowiednio i wydajnie komunikować się z resztą ciała. Ponieważ mózg i centralny układ nerwowy kontrolują i koordynują wszystkie układy naszego ciała, sprawiają, że nasze serca biją, płuca oddychają, układ trawienny trawi pokarm i wydalą niepotrzebne substancje, kontroluje nasz metabolizm, reguluje nasz system odpornościowy, dba o równowagę hormonalną i odpowiada za niezliczoną ilość pozostałych funkcji, to gdy komunikacja między ciałem a mózgiem ulega pogorszeniu, zostajemy wytrąceni z równowagi. Nasz mózg wysyła wtedy chaotyczne i dezintegrujące sygnały całemu ciału. W wyniku tego żaden z układów organizmu nie otrzymuje jasnych instrukcji, a zamiast tego – są one bardzo niespójne.

Po prostu wyobraź sobie, jak system odpornościowy odpowiada: „Na podstawie tych informacji nie potrafię wyprodukować białych krwinek”, albo jak reaguje układ trawienny: „Nie wiem, czy mam najpierw wydzielać kwas żołądkowy czy najpierw wydzielać enzymy do moich jelit. Te rozkazy nie mają sensu”.

A w tym samym czasie układ krwionośny lamentuje: „Nie wiem, czy serce ma pracować rytmicznie, czy zmienić swoje bicie, bo sygnał, który otrzymuję, jest chaotyczny. Czy naprawdę za rogiem czai się lew?”.

Ten stan zaburzonej równowagi pozbawia nas homeostazy lub balansu i łatwo można zobaczyć, jak to wpływa na stan naszego zdrowia, przyprawiając nas o arytmie albo wysokie ci-

śnienie krwi (zaburzony układ krwionośny), niestrawność albo refluks (zaburzony układ pokarmowy), podatność na przeziębienia, alergię, raka, zapalenie stawów i inne choroby (zaburzony układ odpornościowy) – a to zaledwie kilka przykładów.

Ten stan, w którym nasze fale mózgowe są pomieszane i wypełnione ładunkami statycznymi, to właśnie stan, który w poprzednim rozdziale nazywałem niespójnością. Brakuje w nim rytmu lub porządku, a nasze fale mózgowe i sygnały, które mózg wysyła ciału, to prawdziwa kakofonia.

Natomiast w technice otwartej koncentracji, zamykamy oczy i naszą uwagę przenosimy ze świata zewnętrznego i wszystkiego, co w nim nas rozprasza na przestrzeń wokół nas (na falę, a nie cząsteczkę). Ta metoda działa, ponieważ *wyczuwamy* przestrzeń, ale nie skupiamy się na niczym materialnym i nie *myślimy*. Nasze fale mózgowe przechodzą na poziom relaksu i kreatywności, czyli alfa (a później obniżają się do poziomu fal theta). W takim stanie nasz świat zewnętrzny staje się dla nas prawdziwszy od zewnętrznego, co pozwala nam na znacznie łatwiejsze wprowadzenie zmian, których pożądamy.

Badania naukowe potwierdzają, że prawidłowe użycie techniki otwartej koncentracji sprawia, że nasz mózg staje się bardziej zorganizowany i zsynchronizowany, a jego różne obszary współpracują ze sobą systematycznie. A to, co razem działa, razem się łączy. Na takim poziomie spójności mózg jest w stanie wysyłać przez cały układ nerwowy bardziej jednolite sygnały sprawiając, że całe ciało działa rytmicznie jak dobrze zgrany zespół. Zamiast kakofonii, nasze mózgi i ciała wygrywają piękną symfonię. Dzięki temu czujemy się bardziej kompletni, zintegrowani i zbalansowani. Moi współpracownicy i ja obserwowaliśmy takie zmiany u większości moich uczniów, których skany mózgu wykonaliśmy na naszych zajęciach, więc jesteśmy *pewni*, że ta technika działa.

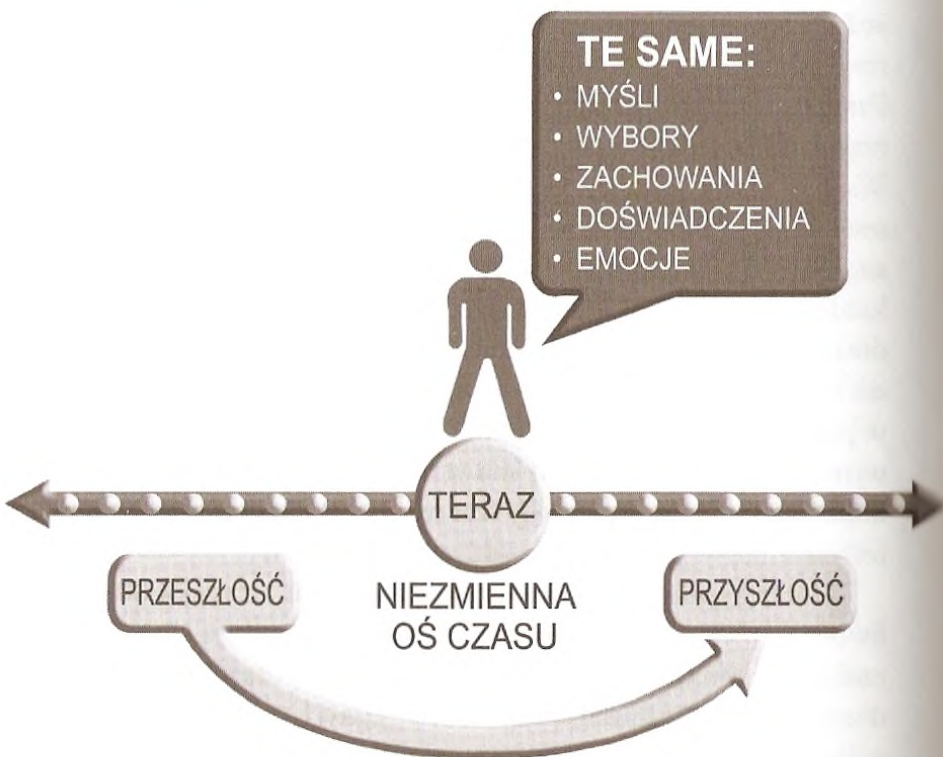
Optymalny punkt chwili obecnej

Po tym, jak przeprowadzę cię przez technikę otwartej koncentracji, nauczysz się znajdować chwilę terażniejszą w czasie medytacji. Twoja świadoma obecność da ci dostęp do niezliczonych możliwości na poziomie kwantowym, które dotąd były poza twoim zasięgiem. Pamiętaj, jak powiedziałem, że w polu kwantowym subatomowe cząsteczki istnieją jednocześnie w nieskończenie wielu wariantach? Wszechświat kwantowy nie może więc podlegać linearnemu czasowi, aby było to możliwe. Musi mieć *nieskończoną* liczbę osi czasu, które jednocześnie zawierają wszystkie możliwości. W zasadzie każde doświadczenie – przeszłe, terażniejsze lub przyszłe – każdej drobnej rzeczy, począwszy od najmniejszego mikroorganizmu aż do najbardziej zaawansowanych kultur we wszechświecie, istnieje w polu nieograniczonych informacji, nazywanym polem kwantowym. Powiedziałem już, nie ma w nim pojęcia czasu, ale mówiąc dokładniej – posiada ono *cały* czas jednocześnie – po prostu w nieformie linearnej, sposobie, w jaki my postrzegamy czas.

Model kwantowej rzeczywistości mówi nam, że wszystkie możliwości istnieją w chwili obecnej. Jednak jeśli budzisz się każdego ranka i wykonujesz tę samą serię czynności – podejmując te same decyzje, które zaprowadzą cię do tych samych zachowań, tworzących te same doświadczenia, które stworzą te same emocje – to nie jesteś otwarty na żadne nowe doświadczenia i nie zmierzasz w żadnym nowym kierunku.

Spójrz na rycinę 11.1. Okrąg symbolizuje ciebie w chwili obecnej na określonej osi czasu. Linia po lewej jest twoją przeszłością, po prawej – przyszłością. Powiedzmy, że każdego dnia budzisz się, idziesz do łazienki, myjesz zęby, wyprowadzasz psa na spacer, pijesz kawę albo herbatę, jesz takie śniadanie jak zawsze, ubierasz się w ten sam sposób, jedziesz do pracy tą samą drogą i tak dalej. Każdy z tych elementów jest przedstawiony w postaci kropki na osi twojej przeszłości.

PRZESZŁOŚĆ JEST PRZYSZŁOŚCIĄ



RYC. 11.1

Każda kropka na wykresie oznacza tę samą myśl, wybór, zachowanie, doświadczenie i emocję, która ci towarzyszyła kilka dni, tygodni, miesięcy lub lat temu. Przez ich powtarzalność, twoja przeszłość staje się twoją przyszłością. Nawyk jest zbędnym zestawem automatycznych myśli, czynności i uczuć, który nabywamy poprzez regularne powtarzanie – oznacza to w praktyce, że ciało staje się rozumem – a wtedy nasze ciała stają się zaprogramowane tak, aby żyć w tej samej przewidywalnej przyszłości, opracowanej na podstawie samopoczucia i stanu odczuwanego w przeszłości. Jeśli zapamiętujemy emocje, które łączą nas z przeszłością i pozwolimy, aby te uczucia napędzwały nasze myśli, wtedy nasze ciała będą dostownie żyć w przeszłości. Bardzo rzadko znajdujemy się w chwili obecnej.

Powiedzmy, że od dziesięciu lat żyjesz według tej samej sekwencji czynności. Twoje ciało staje się wtedy zaprogramowane przez nawyk, aby znajdować się w przyszłości tworzonej w oparciu o twoją przeszłość, ponieważ emocjonalnie oczekujesz, że te same wydarzenia będą miały miejsce na twojej osi czasu, a twoje ciało (w postaci nieświadomionego rozumu) wierzy, że jest w tej samej przewidywalnej rzeczywistości. Te same emocje sygnalizują działanie tych samych genów w taki sam sposób, co sprawia, że naprawdę znajdujesz się na linii czasu, wyznaczonej przez twoją przewidywalną przyszłość. Tak naprawdę moglibyśmy po prostu część osi, oznaczającą twoją przeszłość, przenieść na prawą stronę, aby pokazać ci wykres twojej przyszłości, ponieważ żyjąc według takiego scenariusza, twoja przeszłość *jest* twoją przyszłością. Jesteś wtedy jak te osoby, które poprzez myślenie o wygrywaniu tej samej gry, naciskaniu w kółko tej samej sekwencji klawiszy, zainstalowały w swoich mózgach automatyczny układ obwodów; albo jak ci, którzy wykonywali mentalne próby ćwiczeń mięśni i zmienili dzięki nim swoje ciała; swoimi myślami torujesz drogę własnemu mózgowi i uwarunkowujesz swoje ciało, aby przyszłość, którą mentalnie powtarzasz, podążała za tym samym scenariuszem, który wykonałeś wczoraj.

Nigdy nie potrafimy trafić na moment terażniejszości, ponieważ nasze mózgi i ciała i tak już żyją w znanej im przyszłości, stworzonej na podstawie przeszłości. Popatrz na te wszystkie punkty na osi, które reprezentują te same wybory, nawyki, czynności i doświadczenia, które tworzą te same emocje, aby przypominać ci, jak to jest czuć się tobą. Nie ma tutaj miejsca na coś nowego lub nieznanego, coś niezwykłego lub cudownego, ponieważ wszystkie punkty ciasno do siebie przylegają, wynikając jeden z drugiego. Pojawienie się nowości byłoby wysoce niepraktyczne i zaburzyłoby twoją rutynę. Jakie stresujące musiało być objawienie się czegoś nowego w życiu osoby,

która cały czas nieświadomie oczekuje jedynie przyszłości, powielającej przeszłość!

Muszę cię uprzedzić, że jeśli zaczynając medytację, po prostu umieszysz ją jako kolejne wydarzenie na swojej osi czasu, istnieje ryzyko, że zaczniesz traktować ją jak kolejny element na liście „rzeczy do zrobienia”. Jeśli tak do tego podejdziesz, wciąż nie będziesz w stanie odnaleźć momentu terazniejszego. Aby udało ci się osiągnąć to, czego pragniesz – uzdrowienia i wprowadzenia zmian – musisz być całkowicie obecny w danej chwili, a nie skupiać się na kolejnym przewidywalnym wydarzeniu, które następuje na twojej osi.

To, gdzie skupiasz swoją uwagę, jest miejscem, w którym umieszczasz swoją energię. Jeśli zatem nawet w małym stopniu koncentrujesz się na obiektach, ludziach, miejscach lub wydarzeniach z twojego zewnętrznego środowiska, potwierdzasz tym samym własną rzeczywistość. Jeśli masz tendencję do obsesyjnego myślenia o czasie – myślenia nad swoją przeszłością (tym co znane), albo przyszłością tworzoną na podstawie przeszłości (czyli również tym, co już jest ci znane) – wtedy umyka ci chwila obecna, w której istnieją wszystkie możliwości. Skupiając się na tym co znasz, ty, jako obserwator kwantowy, możesz osiągnąć tylko więcej znanego. Zaprzepaścisz wszystkie możliwości, znajdujące się w polu kwantowym na rzecz starych wzorców i informacji, tworzących twoje dotychczasowe życie.

Aby osiągnąć nieskończony potencjał, który czeka na ciebie w polu kwantowym, musisz zapomnieć o wszystkim, co jest ci znane (twoje ciało, twoja twarz, twoja płeć, twoja rasa, twój zawód, a także myśli o tym, co masz dzisiaj do zrobienia), tak aby przez chwilę znaleźć się wśród *nieznanego* – gdzie stanowią brak *ciała*, brak *osoby*, brak *obiektu*, nie znajdujesz się w określonym *miejscu* ani *czasie*. Musisz stać się czystą świadomością (niczym

więcej ponad myśl lub świadomość, że znajdujesz się w próżni potencjału), aby twój mózg miał szansę przestroić się.

A kiedy twoje ciało próbuje rozproszyć twoją uwagę, ale tobie udaje się je opanować i przywrócić do teraźniejszej chwili, tak wiele razy aż wreszcie ci się podda (o czym przeczytałeś już wcześniej), wtedy oś czasu, która oznacza twoją przyszłość, przestaje istnieć, ponieważ twoje ciało nie żyje już według przewidywalnego przeznaczenia. Odciąłeś się od niego, albo wyciągnąłeś wtyczkę, która dostarczała energię neuroobwodom za nie odpowiedzialnym.

Jeśli twoje ciało jest uwarunkowane i uzależnione od emocji, które zapamiętałeś i które nie pozwalają ci odciąć się od przeszłości, ale tobie udaje się przywołać je do porządku za każdym razem, gdy odczuwasz złość lub frustrację, aż twoje ciało ostatecznie podda się chwili obecnej, to wtedy również oś czasu określająca przeszłość przestaje istnieć. Odcinasz się od niej. A kiedy zarówno wykres przyszłości jak i przeszłości zanika, to twoje przewidywalne genetyczne przeznaczenie robi to samo.

W tej chwili nie ma już żadnej przeszłości, która kierowałaby przyszłością i nie ma przyszłości, która powielalaby przeszłość. Znajdujesz się w czystej teraźniejszości, gdzie masz dostęp do wszystkich potencjałów i możliwości. A im dłużej inwestujesz swoją energię w nieznaną, odłączając wszystkie osie linearnego czasu, i trwasz wśród tych możliwości, tym więcej twoje ciało wyzwala energii, którą możesz wykorzystać, aby stworzyć coś nowego. Rycina 11.2 pokazuje, jak odcięcie się od przeszłości i przyszłości sprawia, że przestają one istnieć, a mózg i ciało znajdują się wtedy w chwili teraźniejszej. Przewidywalna rzeczywistość tego co znane nie istnieje, zatem znajdujesz się w nieznanym królestwie możliwości.

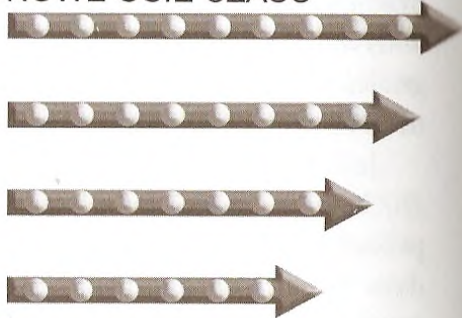
TERAŹNIEJSZOŚĆ TWORZY NOWĄ PRZYSZŁOŚĆ

NIEZNANE – NOWE MOŻLIWOŚCI

NOWE:

- MYŚLI
- WYBORY
- ZACHOWANIA
- DOŚWIADCZENIA
- EMOCJE

NOWE OSIE CZASU



TA SAMĄ
PRZESZŁOŚĆ
PRZESTAJE ISTNIEĆ

TERAZ

TA SAMĄ
PRZYSZŁOŚĆ
PRZESTAJE ISTNIEĆ

RYC. 11.2

Gdy odnajdziesz optymalny punkt terażniejszości i zapomnisz o sobie, jako tej samej osobowości, otrzymasz dostęp do nowych możliwości, które już istnieją w polu kwantowym. Dzieje się tak, ponieważ w takiej chwili tracisz połączenie z rozumem twojego organizmu, z tą samą metodą medytacji twojego otoczenia i przewidywalną osią czasu. W tym momencie ta sama, znana ci już przeszłość i przyszłość dostawnie przestaje istnieć, a ty stajesz się czystą świadomością – jedynie za pomocą myśli. Jest to chwila, w której możesz zmienić swoje ciało, zmienić coś w swoim otoczeniu i stworzyć nową oś czasu.

Medytacja, którą opiszę w kolejnym rozdziale, przeznaczona jest na to, abyś trwał w pełnym potencjału nieznanym, w mroku możliwości, gdzie masz przenieść swoją energię w próżnię potencjału, istniejącego w chwili obecnej. Pamiętaj, mimo że może to sprawiać wrażenie, że nic tam nie ma, tak naprawdę nie jest to pusta ciemność; to pole kwantowe, które aż kipi od energii i możliwości.

Gdy moimi współpracownikami i ja badaliśmy uczniów, przychodzących na nasze warsztaty dla zaawansowanych, na których stawali się czystą świadomością – myślą, odłączoną od znanej im rzeczywistości – widzieliśmy ogromne postępy w ich zdolności do zmieniania swoich mózgów, ciał i żyć. Jeśli placebo ma zmienić twoje ciało jedynie za pomocą myśli, to bardzo ważne jest, abyś mógł sam stać się jedynie myślą.

Widzenie bez patrzenia

A oto jeden z moich ulubionych przykładów, ilustrujący co może się stać, gdy podczas medytacji skupisz się na nieznanym. Nie tak dawno temu, gdy prowadziłem zajęcia w Sydney, w Australii, poprosiłem uczestników, aby w trakcie medytacji stali się brakiem ciała, brakiem osoby, brakiem obiektu, nie znajdującym się w czasie ani przestrzeni – aby stali się czystą świadomością i trwali w nieznanym (o czym przeczytasz w kolejnym rozdziale)

Obserwując medytującą grupę, zobaczyłem Sophię, która siedząc w trzecim rzędzie, medytowała z zamkniętymi oczami, dokładnie tak samo jak inni. W pewnej chwili dostrzegłem, że zmienia się jej energia. Coś kazało mi do niej pomachać, a kiedy to zrobiłem, zobaczyłem, że ona, wciąż mając zamknięte oczy, odmachala mi! Przywołałem do siebie dwóch trenerów, a gdy podeszli, wskazałem im na Sophię, a ona znowu do mnie pomachała – bez otwierania oczu.

„Co się dzieje?”, zapytali.

„Widzi bez patrzenia”, odpowiedziałem im. Tak jak mówiłem, gdy skupiasz się na nieznanym, otrzymujesz nieznaną. Gdy skończyliśmy warsztaty w Sydney, tydzień później pojechaliśmy udzielić następnym, bardziej zaawansowanym do Melbourne, na których znów zjawiała się Sophia.

„Widziałam ciebie i pozostałych trenerów”, powiedziała mi, po czym zdała relację ze wszystkich wydarzeń, jakie miały miejsce na sali w czasie, gdy ona miała zamknięte oczy i medytowała. Jej opis był całkowicie trafny. Po tamtych warsztatach Sophia postanowiła ubiegać się o stanowisko trenera na organizowanych przeze mnie warsztatach, a ja zatrudniłem ją ze względu na jej niezwykle zdolności. Kilka miesięcy później przysłała więc na szkolenie.

Na koniec każdego ze szkoleń zawsze proszę, aby nowi trenerzy zamknęli oczy, gdy ja w ciągu trzydziestu minut powtarzam w skrócie wszystkie lekcje, które odbywały się tamtego dnia, po to, aby wzmocnić w ich pamięci długotrwałej to wspomnienie. Właśnie to robiłem, gdy Sophia, która siedziała przez cały czas z zamkniętymi oczami, nagle je otworzyła, potrząsnęła głową i na powrót je zamknęła, odwróciła głowę do tyłu, oglądając się za siebie i znów spojrzała prosto na mnie z wyrazem zachwytu na twarzy. Gdy powtórzyła to kilkakrotnie, skinąłem na nią, aby skupiła się na medytacji, a po całym zajęciu odbyliśmy naszą rozmowę.

Sophia w czasie medytacji potrafiła z zamkniętymi oczami nie tylko widzieć to, co było przed nią, ale powiedziała, że teraz widzi też cały obraz wokół niej. Mogła zobaczyć co jest przed nią, za nią i co dzieje się wokół niej w tym samym czasie. Ponieważ Sophia była przyzwyczajona do patrzenia z otwartymi oczami, dlatego też wciąż otwierała je i zamykała odruchowo, aby spojrzeć na to, co już tak naprawdę zobaczyła.

Doktor Fannin był obecny na tamtym szkoleniu, ponieważ mieliśmy razem wykonać skanowanie mózgu u moich trenerów

w celu zaplanowania, jakie pomiary będziemy wykonywać u naszych uczniów na pierwszych zaawansowanych warsztatach w Arizonie. Gdy przyszła kolej na skan Sophii, nic nie powiedziałem doktorowi Fanninowi. Podłączyliśmy ją do EEG, a następnie usiedliśmy dwa metry za jej plecami, aby obserwować pomiary, wyświetlane na monitorze komputera. Nagle, z tyłu mózgu Sophii, obszar odpowiedzialny za widzenie rozjaśnił się na ekranie.

„Spójrz!”, szepnął do mnie dr Fannin. „Wizualizuj!”.

„Nie”, powiedziałem spokojnie potrząsając głową. „Nie wizualizuje”

„Co masz na myśli?”, powiedział prawie bezgłośnie.

„Ona *widzi*”, odpowiedziałem.

„Co masz na myśli?”, powtórzył skołowany. Pomachałem więc do niej. A ona, wciąż siedząc plecami do nas, uniosła rękę, zwróciła dłoń w naszą stronę i odmachnęła. To było niesamowite. Dowód mieliśmy na komputerze: Sophia widziała bez patrzenia. Obszar zdolności wizualnych przetwarzał informację w taki sam sposób jakby patrzyła, podczas gdy to jej *mózg*, a nie oczy nas widziały.

Tak jak już powiedziałem – gdy skupisz się na nieznanym, dostajesz nieznanne. Gotowy, by sam się o tym przekonać?



Medytacja zmiany przekonań i postrzegania

W tym rozdziale poprowadzę cię przez medytację zaprojektowaną tak, aby pomóc ci zmienić twoje przekonania lub spostrzeżenia dotyczące własnego życia. Polecam medytację podczas odtwarzania nagrania audio poniższej medytacji (która pomoże zmienić ci dwa przekonania lub spostrzeżenia w przeciągu mniej więcej godziny), albo nieco krótszej wersji (która posłuży zmianie jednego przekonania lub spostrzeżenia w ciągu trzech kwadransów). Oba nagrania są do kupienia na płytach CD lub w formie plików mp3 na mojej stronie internetowej (www.drjo-edispenza.com). Wersja godzinna nosi tytuł *You Are the Placebo Book Meditation: Changing Two Beliefs and Perceptions*, a wersja czterdziestopięciominutowa *You Are the Placebo Book Meditation: Changing One Belief and Perception*. Możesz też nagrać własną wersję, czytając powoli tekst wybranej przez siebie wersji medytacji (obie znajdziesz w aneksie).

Pamiętaj o tym, że przekonania i sposoby postrzegania są podświadomymi stanami samopoczucia. Zaczynają się od myśli i uczuć, które wciąż wytwarzasz i odczuwasz, aż wreszcie staną się nawykowe lub automatyczne – a wtedy tworzą określoną posta-

wę. Połączone ze sobą postawy tworzą przekonania, a powiązane przekonania tworzą twój sposób postrzegania. Z czasem tworzy się w tobie podświadomy obraz siebie i całego świata. Wpływa on na twoje relacje z innymi, twoje zachowania i w zasadzie wszystko inne w twoim życiu.

Jeśli chcesz zmienić przekonanie lub swoją percepcję, musisz najpierw zmienić stan swojego samopoczucia. A zmiana samopoczucia oznacza zmianę twojej energii, ponieważ abyś mógł kształtować materię, musisz stać się bardziej energetyczny a mniej materialny – być falą, a nie cząsteczką. Aby to osiągnąć, musisz połączyć dwa najważniejsze składniki: czystą intencję i wzniosłą emocję.

Jak już przeczytałeś, ten proces wymaga podjęcia decyzji z wystarczająco wysokim poziomem energii, aby twoja myśl o nowym przekonaniu stała się doświadczeniem, niosącym ze sobą silny, emocjonalny czynnik, który w danej chwili w pewnym stopniu cię zmienia. W ten sposób zmieniasz swoją biologię, stajesz się swoim własnym placebo, a twój umysł triumfuje nad materią. Wszyscy mamy doświadczenia, które w mniejszym lub większym stopniu zmieniły naszą biologię. Pamiętasz Kambodżanki z rozdziału siódmego, u których rozwijały się problemy z widzeniem, po tym jak były świadkami okropieństw dokonanych przez Czerwonych Khmerów? Jest to oczywiście ekstremalny przykład, ale chodzi o to, abyś zrozumiał, że ta sama zasada może stworzyć *pozytywną* zmianę.

Jednak aby to zadziało, nowe doświadczenie musi być silniejsze, intensywniejsze od przeszłości. Innymi słowy twoje wewnętrzne doświadczenie podczas medytacji musi mieć większą amplitudę – większą energię – niż doświadczenie z twojej zewnętrznej przeszłości, które stworzyło przekonanie lub sposób postrzegania, będący obiektem zmiany. *Ciało musi zareagować na nowy umysł.* Musisz więc włożyć całe swoje serce w tę wzniosłą emocję aż dostaniesz gęsiej skórki. Musisz dać podnieść się na duchu, poczuć inspirację, władzę i poczucie bycia niezwykłym.

Za chwilę będziesz miał okazję zmienić podczas medytacji dwa przekonania lub dwa sposoby postrzegania. Jednak zanim zaczniesz, wybierz te, które pragniesz zmienić. Możesz wybrać któreś z ograniczających nas przekonań, które wymieniłem w rozdziale siódmym, albo możesz wymyślić coś swojego, np.: *Zawsze już będę cierpieć z powodu mojej choroby, Życie jest zbyt trudne, Ludzie są wrogo nastawieni, Sukces wymaga mnóstwa pracy*, albo *Nigdy się nie zmienię*.

Gdy już dokonasz wyboru, weź kartkę i narysuj na niej pionową linię, dzielącą kartkę na pół. Po lewej stronie zanotuj dwa przekonania lub dwa sposoby postrzegania, które chcesz zmienić, jedno po drugim.

A teraz zastanów się chwilę. Jeśli masz dosyć swojego przeświadczenia lub percepcji odnośnie określonej rzeczy, to w co *chcesz* wierzyć albo jak postrzegać siebie i swoje życie? I *gdybyś* uwierzył lub spojrział inaczej na te sprawy, to jak chciałbyś się poczuć? Po prawej stronie zapisz nowe przekonania i nowe sposoby postrzegania.

Jak się zaraz przekonasz, medytacja dzieli się na trzy części.

– Część **pierwsza** to wprowadzenie, podczas którego użyjesz techniki otwartej koncentracji, o której już przeczytałeś, aby wejść na bardziej spójny poziom fal mózgowych alfa lub theta, które uczynią cię bardziej podatnym na sugestie. Jest to niezwykle istotne, ponieważ jedynym sposobem, aby prawdziwie wpłynąć na swoje zdrowie i stać się placebo, jest zwiększenie twojej sugestywności.

– W części **drugiej** odnajdziesz chwilę obecną i będziesz trwać w próżni kwantowej, w której istnieją wszystkie możliwości.

– Natomiast w części **trzeciej** zmienisz swoje przekonania i percepcję. Aby pomóc ci przejść przez tę część medytacji, przed rozpoczęciem kolejnego kroku będę udzielać ci wskazówek, poprzedzających właściwy tekst medytacji (pisany kursywą).

Jeśli masz doświadczenie w medytacji, możesz od razu wykonać całą procedurę. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz spróbować ćwiczenie wyłącznie części pierwszej przez tydzień, po upływie siedmiu dni dodać drugą część, a po kolejnym tygodniu – trzecią. Jakkolwiek nie zrobisz, wykonuj tę medytację codziennie, aż dostrzeżesz zmiany w swoim życiu.

Jeśli praktykujesz rodzaj medytacji, o którym pisałem w *Wymień umysł na lepszy model. Jak przetamać złe nawyki*, to muszę podkreślić, że metoda medytacji opisana w *Efekcie placebo* jest całkowicie inna, mimo że zaczynają się podobnie (faza wprowadzenia). Jeśli możesz wykonywać tylko jedną medytację dziennie, polecam wypróbowanie przez kilka miesięcy tej nowej metody, abyś mógł wynieść jak najwięcej korzyści. Wtedy będziesz mógł wybrać, czy chcesz dalej ją praktykować, wrócić do starej metody, czy używać tych dwóch naprzemiennie.

Wprowadzenie: Spójność mózgu i wolniejsze fale mózgowe dzięki otwartej koncentracji

Kiedy będziesz przenosić się w stan medytacji techniką otwartej koncentracji, będziesz z cząsteczki zmieniał się w falę i zamiast umieszczać swoją koncentrację w wąskim polu, przez które zwykle postrzegasz ludzi, miejsca i rzeczy ze świata zewnętrznego, będziesz widział wszystko szerzej. Skupisz się nie na *obiektach* materialnych, lecz na przestrzeni. Przecież skoro atom składa się w ponad 99,9% z energii, a my zawsze skupiamy się na materialnej cząsteczce, to w końcu nadszedł czas, abyśmy skupili się na fali, ponieważ nasza świadomość i energia są nierozzerwalne – skupienie uwagi na naszej energii jest tym, co ją wzmacnia.

Używając tej techniki, twój mózg automatycznie przestrasza się, ponieważ aby wykonać ją dobrze, musisz przestać używać umysłu analitycznego (który w tej samej chwili jest zajęty myśleniem

nad definiowaniem twojej tożsamości na falach). Ta tożsamość, to co wiesz na temat twojego jestestwa, jest połączona z twoim zewnętrznym środowiskiem, twoim emocjonalnym uzależnieniem, nawykami i czasem. Z chwilą, w której wykroczysz poza te aspekty, staniesz się niczym więcej jak czystą świadomością i tak jak przeczytałeś wcześniej, różne obszary twojego mózgu zaczną porozumiewać się wydajniej, a twoje fale mózgowie staną się bardziej uporządkowane – mózg zacznie wysyłać spójny sygnał reszcie organizmu, tak jak to miało miejsce u uczestników moich warsztatów.

Pozostań obecny w czasie medytacji; nie próbuj tego przesadnie analizować ani nie wizualizuj. Po prostu czuj i odczuwaj. Jeśli możesz poczuć, gdzie znajduje się twoja lewa kostka, poczuć, gdzie znajduje się twój nos i potrafisz wyczuć miejsce pomiędzy twoim mostkiem a klatką piersiową, to wtedy pokładasz swoją świadomość, przytomność i uwagę w tych właśnie miejscach. Możesz sobie wyobrazić części swojego ciała (klatkę piersiową, albo serce w niej), ale nie przesadzaj z wizualizacją; musisz po prostu stać się świadomy przestrzeni wewnątrz i wokół twojego ciała, istniejącego w przestrzeni.

Pierwsza część medytacji trwa od dziesięciu do piętnastu minut.

Medytacja: Część pierwsza

A więc... czy potrafisz przenieść swoją świadomość... w przestrzeni... pomiędzy twoje oczy... trwające w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... pomiędzy twoimi oczami... zawieszonymi w przestrzeni?

A teraz... czy jesteś świadomy... przestrzeni... między twoimi skroniami... które trwają w przestrzeni?

Teraz... czy potrafisz sobie uświadomić... przestrzeń... jaką twoje nozdrza... zajmują w przestrzeni?

I teraz... czy możesz sobie uświadomić... przestrzeń... pomiędzy twoim językiem a gardłem... która trwa w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... rozmiar przestrzeni... jaki twoje gardło... zajmuje w przestrzeni?

A teraz... czy możesz wyczuć... energię przestrzeni... wokół twoich uszu... trwających w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... poza twoimi uszami... zawieszonymi w przestrzeni?

I czy możesz sobie uświadomić... przestrzeń... poniżej twojego podbródka... znajdującego się w przestrzeni?

Czy możesz poczuć... rozmiar przestrzeni... wokół twojej szyi... trwającej w przestrzeni?

A teraz... czy możesz poczuć... przestrzeń poza twoją klatką piersiową... istniejącą w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... wokół twojej klatki piersiowej... trwającej w przestrzeni?

A teraz... czy możesz sobie uświadomić... rozmiar przestrzeni... poza twoimi ramionami... umieszczonymi w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... wokół twoich ramion... znajdujących się w przestrzeni?

A teraz... czy możesz uświadomić sobie przestrzeń... za twoimi plecami... trwającymi w przestrzeni?

.....
I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... poza twoim kręgosłupem... istniejącym w przestrzeni?

I teraz... czy możesz złożyć swoją świadomość... w przestrzeń... pomiędzy twoimi udami... zawieszonymi w przestrzeni?

Czy możesz poczuć... energię przestrzeni... łączącą twoje kolana... trwające w przestrzeni?

A teraz... czy możesz poczuć... rozmiar przestrzeni... wokół twoich stóp... istniejących w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... wykraczającą poza twoje stopy... które trwają w przestrzeni?

I czy możesz uświadomić sobie... przestrzeń... wokół całego twojego ciała... istniejącego w przestrzeni?

A czy możesz poczuć... energię przestrzeni... poza twoim ciałem... trwającym w przestrzeni?

A teraz... czy możesz sobie uświadomić... przestrzeń pomiędzy twoim ciałem, a ścianami pokoju... zawieszonymi w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... rozmiar przestrzeni... które cały pokój... zajmuje w przestrzeni?

I teraz... czy możesz sobie uświadomić... przestrzeń... zajmowaną przez całą przestrzeń... w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... przestrzeń... którą cała przestrzeń... obejmuje w przestrzeni?

Stawanie się możliwością: odnalezienie optymalnego punktu terażniejszości i trwanie w próżni

W następnej części medytacji odnajdziesz optymalny punkt chwili obecnej, w której wszystko jest możliwe. Aby tego dokonać, musisz odłożyć na bok swoją tożsamość i odłączyć się od swojego ciała, środowiska i czasu, ponieważ im dłużej trwasz w nieznanym, tym więcej przyciągasz z niego do siebie. A skoro podczas tego procesu komórki nerwowe nie wysyłają nowych sygnałów i nie utrwalają ich ścieżek, oznacza to, że wyciszasz obwody w mózgu, połączone z twoim starym „ja”. Jak już przeczytałeś, te obwody tworzą stały, wryty program, więc jeśli uda ci się odłączyć od tych obwodów, odetniesz się również od starego programu. Nie będziesz już emocjonalnie sygnalizować tych samych genów, działających na stary sposób. Gdy twoje ciało osiągnie już bardziej zbalansowany i zrównoważony stan, odnajdziesz optymalny punkt terażniejszości, w którym istnieją wszystkie możliwości.

Jeśli zauważysz, że twoje myśli oddalają się w stronę ludzi, których znasz, problemów, które posiadasz, wydarzeń, które miały miejsce w przeszłości albo które mają nadejść, w stronę twojego ciała, jego wagi, odczuwanego przez nie bólu, głodu albo choćby długości trwania tej medytacji – po prostu uświadom sobie te myśli i przywróć swoją świadomość z powrotem do trwania w ciemności lub próżni kwantowej, gdzie znajdują się możliwości. A wtedy, po raz kolejny – poddaj się nicości.

Poniej opisana druga część medytacji powinna trwać od dziesięciu do piętnastu minut.

Medytacja: Część druga

A teraz... nadszedł czas... aby stać się brakiem ciała... brakiem osoby... brakiem obiektu... w bezkresie... w bezczasie... aby stać

się... czystą świadomością... aby stać się świadomością w nieskończonym polu możliwości... i przenieść energię na nieznanne.

A im dłużej trwasz w nieznanym... tym bardziej przyciągasz nowe życie do siebie... Stań się po prostu myślą w ciemności nieskończoności... rozwiń swoją koncentrację... nad niebytem... nad brakiem ciała... nad brakiem czasu...

I jeśli... jako obserwator kwantowy... widzisz, że twój mózg wraca do znanego... do znajomych mu rzeczy... ludzi... lub miejsc w znanej mu rzeczywistości... do twojego ciała... do twojej tożsamości, twoich emocji... do czasu... do przeszłości... albo do przewidywalnej przyszłości... po prostu uświadom sobie, że obserwujesz znane... i na powrót poddaj swoją świadomość próżni możliwości... i stań się brakiem ciała... brakiem osoby... brakiem obiektu... w bezkresie... w beczasie... Otwórz się na niematerialne królestwo kwantowego potencjału... Im więcej świadomości wkładasz w możliwość... tym bardziej tworzysz w swoim życiu możliwości i nowe szanse... Pozostań obecny...

(Daj sobie teraz od dziesięciu do piętnastu minut na trwanie w próżni).

Zmiana przekonań i percepcji o tobie i twoim życiu

W ostatniej fazie medytacji nadchodzi czas, aby przywołać pierwsze przekonanie lub sposób postrzegania, ograniczający twoje życie, który pragniesz zmienić. Musisz odpowiedzieć sobie na pytanie, czy chcesz dalej wierzyć lub postrzegać życie w taki sposób. Jeśli twoja odpowiedź brzmi nie, musisz podjąć decyzję o tak silnej intencji, aby amplituda jej energii była wyższa od wyrytych w twoim mózgu programów i uzależnienia twojego ciała od emocji. Twoje ciało odpowie wtedy na nowy umysł, na nową świadomość.

A teraz zapytaj siebie: „W co chcę wierzyć i jak chcę postrzegać siebie i moje życie? Jak chcę się czuć?”. Teraz twoim zadaniem będzie przeniesienie się do tego nowego stanu samopoczucia. Będziesz musiał zmienić własną energię poprzez połączenie czystej intencji z tą wzniosłą emocją – i przenieść materię na wyższy poziom, odpowiadający nowemu umysłowi. Po medytacji powinno powstać, czując się inaczej niż w momencie zasiadania do niej. Jeśli tak jest, oznacza to, że zmieniłeś się biologicznie.

W tym momencie twoja przeszłość przestanie istnieć, ponieważ wyższa amplituda energii zapisała nowy program, zakrywając stare doświadczenia. Właśnie dlatego podjęcie wyboru staje się doświadczeniem, którego nigdy nie zapomnisz – staje się ono wspomnieniem w pamięci długotrwałej. Sprawisz, że nieznana możliwość stanie ci się znana, dzięki czemu skończysz z osią czasu „przeszłość-teraz”, a rozpoczniesz oś „przyszłość-teraz”, w której to zdarzenie już miało miejsce. Pamiętaj, masz nie skupiać się nad tym, kiedy albo jak ono będzie miało miejsce. Masz po prostu przejść do innego stanu samopoczucia i zobaczyć przyszłość, którą tworzysz.

Następnie poprowadzę cię przez zmianę drugiego przekonania lub sposobu postrzegania, a ty powtórzysz ten sam proces. Ta finalna część medytacji zajmuje około dwadzieścia do trzydziestu minut.

Medytacja: Część trzecia

A teraz... jakie jest twoje pierwsze przekonanie... lub percepcja... którą chcesz zmienić w sobie i swoim życiu?

Czy chcesz dalej w to wierzyć, lub postrzegać świat w ten sposób?

Jeśli nie... chcę, abys podjął decyzję... z niezachwianą intencją... aby amplituda tej decyzji... niósła ze sobą wyższy poziom energii niż

wyryte w twoim mózgu programy... i emocjonalne uzależnienie twojego organizmu... pozwól swojemu ciału zareagować na nowy umysł...

Pozwól, aby ten wybór stał się przeżyciem, którego nigdy nie zapomnisz... i pozwól temu doświadczeniu... stworzyć emocję o takiej energii... która nadpisze stare programy... i zmieni twoją biologię... Wyjdź ze swojego stanu spoczynku i zmień swoją energię... aby twoja biologia została zmieniona przez twoją własną energię...

Teraz nadszedł czas, aby poświęcić przeszłość na rzecz nowej możliwości... i pozwolić nieskończonemu polu możliwości rozwiązać ten problem... w sposób odpowiedni dla ciebie... Podдай się temu.

A teraz... w co chcesz wierzyć i jak postrzegać siebie i własne życie... i jak pragniesz się czuć?

Dalej... czas już, abyś przeszedł na nowy poziom samopoczucia... i pozwolił swojemu ciału odpowiedzieć na nowy umysł... zmień swoją energię poprzez połączenie czystej intencji ze wzniosłą emocją, aby materia przeniosła się na poziom odpowiadający nowemu umysłowi...

I pozwól, aby wybór... niósł ze sobą amplitudę energii... większą niż jakiekolwiek doświadczenie z przeszłości... i pozwól swojemu ciału zmienić się pod wpływem twojej świadomości za pomocą twojej własnej energii... i przenieś się na nowy stan samopoczucia... i spraw, aby ten moment cię definiował... i pozwól tej intencji stać się tak potężnym wewnętrznym przeżyciem... które niesie ze sobą wzniosłą energię emocji i staje się wspomnieniem, którego nigdy nie zapomnisz... zastąp stare wspomnienia tym nowym, w twoim umyśle i ciele... No dalej! Poczuj moc, którą masz... Poczuj inspirację... Podejmij decyzję, którą zawsze będziesz pamiętać...

Teraz... daj swojemu organizmowi próbkę przyszłości i pokaż mu, jak się będzie czuć, aby w to uwierzył... i pozwól swojemu ciału zareagować na nowy umysł...

I jak będziesz żyć z nowym samopoczuciem?... Jakich wyborów będziesz dokonywać?... Jak będziesz się zachowywać?... Czego będziesz doświadczać w przyszłości?... Jak będziesz żyć?... Jak będziesz się czuć?... Jak będziesz kochać?... pozwól nieskończonym falom możliwości ułożyć się w nowe doświadczenie w twoim życiu...

Czy możesz emocjonalnie nauczyć swoje ciało, jakie ma być w przyszłości?... No dalej... Otwórz swoje serce... i uwierz w możliwość... Unieś się... zakochaj się w tej chwili... i już teraz doświadcz przyszłości...

A teraz, oddaj swoją kreację potężniejszemu umysłowi... ponieważ to co myślisz i czujesz w królestwie możliwości... jeśli jest prawdziwie odczuwane... objawi się w przyszłości... z fał możliwości stanie się cząsteczkami rzeczywistości... z niematerialnego stanie się materialne... z myśli poprzez energię w materię...

Teraz... poddaj swoje nowe przekonanie polu świadomości, które już wie, jak zorganizować następstwa odpowiednie dla ciebie... sadząc ziarno możliwości...

Teraz... jakie było twoje drugie przekonanie lub percepcja, którą chcesz zmienić na temat swój i swojego życia?... Czy służy ci wiara w nie i postrzeganie świata... w dotychczasowy sposób?

Jeśli nie, to czas na podjęcie decyzji o silnej intencji... tak, aby amplituda tej decyzji... niosła ze sobą poziom energii, który sprawi, że twoje ciało odpowie na nowy umysł... i sprawi, że poczujesz, że ta de-

czyja jest ostateczna... a ona stanie się doświadczeniem, którego nigdy nie zapomnisz... Wyjdź ze znanego ci stanu spoczynku i zmień własną energię, aby materia przeniosła się na poziom nowego umysłu... Dalej! Stań się potężny... Zmień się za pomocą własnej energii...

I pozwól aby energia tego wyboru... neurologicznie nadpisała podświadome programy w twoim mózgu... i emocjonalne i genetycznie w twoim ciele... i sprawiła, że ten wybór będzie silniejszy od przeszłości... i pozwól zmienić się twojej biologii dzięki energii... Zainspiruj się...

A teraz... oddaj swoje przekonanie potężniejszej inteligencji... po prostu odpuść... zrezygnuj z niego... na rzecz pola możliwości... oddaj je energii...

Teraz... w co chcesz wierzyć i jak postrzegać siebie i swoje życie?... I jak chcesz się wtedy czuć?

No dalej, przenieś się do nowego stanu samopoczucia... i pozwól swojemu ciału przenieść się na poziom nowego umysłu... i pozwól energii tego wyboru... przepisać na nowo obwody twojego mózgu... i geny twojego ciała... i pozwól swojemu ciału uwolnić się i przejść do nowej przyszłości... musisz poczuć nową energię... aby stać się **czymś** potężniejszym od swojego ciała, środowiska i czasu... abyś zdobył władzę nad własnym ciałem, otoczeniem i czasem... stań się myślą, która wpływa na materię...

I czy możesz nauczyć emocjonalnie swoje ciało... jak będzie się czuło z nowym przekonaniem... mając władzę... zmienić się dzięki własnej wielkości... mieć odwagę... być niezwykłym... być zakochanym we własnym życiu... nie czuć ograniczeń... żyć tak, jakby już zostały wysłuchane twoje modlitwy? No dalej, jako nieuświadomo-

miony umysł daj swojemu ciału przysmak przyszłości... sygnalizując nowe geny na nowe sposoby... Twoja energia jest epifenomenem materii... zmień swoją energię i zmień swoje ciało... Dalej, spraw, aby twój umysł zawładnął materią...

Jak będziesz żyć, z nowym samopoczuciem?... Jeśli w nie wierzysz, jakie nowe wybory podejmiesz?... Jakie zachowania wykażesz?... Jakie doświadczenia zaobserwujesz z poziomu nowego samopoczucia?... Jakie uczucia będą towarzyszyć... uzdrowieniu, wolności i wierze w siebie i możliwość?... Rozluźnij się...

Pobłogosław tę przyszłość swoją własną energią... Będzie to oznaczać, że jesteś połączony z nowym przeznaczeniem... gdziekolwiek skupisz swoją uwagę, będzie to punkt, na którym skupisz własną energię... Zainwestuj w swoją przyszłość... i definiuj się za pomocą przyszłości, a nie przeszłości... Otwórz swoje serce i pozwól swojemu ciału zmienić się dzięki wewnętrznym przeżyciom... i pamiętaj, że to, czego prawdziwie doświadczasz w nieznanym... i obejmujesz emocjonalnie... zwolni swoją częstotliwość i energię... aby przybrać postać trójwymiarowej materii...

Odpuść sobie i zrezygnuj z tego... Pozwól, aby zostało to wykonane przez większą inteligencję w sposób odpowiedni dla ciebie...

A teraz... unieś swoją lewą dłoń i połóż ją na sercu... chcę, abyś pobłogosławił swoje ciało... aby mogło unieść się do poziomu nowego umysłu... i pobłogosław swoje życie... aby stało się przedłużeniem twojego umysłu... pobłogosław swoją przyszłość... która nigdy nie będzie twoją przeszłością... i swoją przeszłość... która stanie się twoją mądrością... pobłogosław przeciwności w twoim życiu... które popchnęły cię do stania się silniejszym... i ujżenia ukrytego znaczenia za wszystkimi rzeczami... pobłogosław swoją duszę... która wybudzi

cię z tego snu... pobłogosław boskość w sobie... co zmienia cię... co porusza się w tobie... i co porusza się poprzez ciebie... i porusza wszystko wokół ciebie... co stanowi powód twójego życia...

I na koniec... chcę abyś podziękował nowemu życiu, zanim się objawi... tak, aby twoje ciało, podobnie jak nieświadomy umysł, zaczęły doświadczać nowej przyszłości już teraz... ponieważ emocjonalny ślad wdzięczności, który oznacza, że zdarzenie już miało miejsce... Ponieważ wdzięczność... jest ostatecznym stanem, osiąganym po akcie otrzymania...

I po prostu zapamiętaj to uczucie... przywróć świadomość... wróć do nowego ciała... nowego otoczenia... i do całkowicie nowego czasu... gdy poczujesz się gotów, możesz otworzyć oczy.



POSŁOWIE

Stać się nadprzyrodzonym

Niektórzy krytycy mogliby zakwalifikować treść tej książki jako leczenie wiarą. W zasadzie, w punkcie życia, w którym aktualnie się znajduję, nie mam nic przeciwko takiemu oskarżeniu. Bo czym jest wiara, jeśli nie wierzeniem w jakąś koncepcję bardziej niż w cokolwiek innego? Czy nie jest tak, że gdy akceptujemy jakąś myśl – niezależnie od warunków otoczenia – i poddajemy się jej następstwom w stopniu tak dużym, to żyjemy tak, jakby nasze modlitwy już zostały wysłuchane? Brzmi jak przepis na placebo. Od zawsze stanowiliśmy placebo.

Może to nie jest tak ważne, aby modlić się każdego dnia, aby nasze modły zostały wysłuchane, ale ważne jest, abyśmy po skończonej medytacji czuli się, jakbyśmy już otrzymali na nie odpowiedź. Jeśli codziennie będziemy osiągać taki stan, nasz umysł wzniesie się na wyższy poziom, a my będzie żyć w nieznanym i oczekiwać tego, co nieprzewidywalne. I wtedy właśnie tajemnica puka do naszych drzwi.

Reakcja placebo to uzdrowienie dzięki myśli. Myśl, sama w sobie, jest nieobjawioną emocją. Gdy pojmiemy ją emocjonalnie, staje się prawdziwa – to znaczy staje się rzeczywistością. Myśl bez śladu emocjonalnego jest próżnią doświadczeń, a przez to jest nieujawniona i oczekuje, by z nieznanego stać się znanym. Nasze myśli, stając się częścią doświadczenia a potem mądrości, czynią z nas rozwijające się istoty ludzkie.

Gdy patrzysz w lustro, widzisz swoje odbicie i wiesz, że osoba, na którą patrzysz, to twoje fizyczne ciało. Ale jak siebie widzą prawdziwe „ja”, ego i dusza? Twoje życie jest lustrzanym odbiciem twojego umysłu, twojej świadomości, tego, kim naprawdę jesteś.

Wśród szczytów Himalajów nie ukrywają się żadne starożytne szkoły duchowej mądrości, które czekają, aby zainicjować w nas proces stawania się mistykami i świętymi. Nasze *życia* są inicjatorem wielkości. Być może powinniśmy postrzegać życie jako okazję do osiągnięcia coraz wyższych poziomów własnego „ja”, abyśmy mogli przewycięzać nasze własne ograniczenia za pomocą bardziej rozbudowanych szczebli świadomości. Właśnie tak będzie to postrzegać pragmatyk, w przeciwieństwie do ofiary.

Porzucenie znanych już nam sposobów myślenia o naszym życiu, do których się przyzwyczailiśmy i przyjęcie nowych paradygmatów, będzie na początku wydawać się nienaturalne. Szczególnie mówiąc, będzie to wymagało wysiłku – i będzie powodować dyskomfort. Dlaczego? Ponieważ zmieniając się, przestajemy czuć się sobą. Moją definicją „daru” lub „talentu” jest odczuwanie tego dyskomfortu przy jego jednoczesnej akceptacji.

Jak wiele było w historii przypadków, że godne podziwu jednostki, które wśród wielu trudów musiały zmagać się z przestarzałymi przekonaniem, były uznawane za wariatów, heretyków i głupców, a ich wartość została doceniona znacznie później, gdy dostrzeżono w nich geniuszy, świętych i mistrzów? Z czasem stali się nadprzyrodzonymi jednostkami.

Ale jak stać się nadprzyrodzonym? Musimy zacząć od tego, co jest nienaturalne – to znaczy *popłynąć z prądem* podczas kryzysu, gdy wszystkim doskwiera niedobór i ubóstwo; *kochać*, kiedy wszyscy są gniewni i krytyczni; wykazać się *odwagą i pokojem*, gdy wszyscy inni żyją w strachu; *pokazać dobroć*, gdy inni emanują wrogością i agresją; poddać się możliwości, gdy reszta świata agresywnie prze naprzód, próbując wszystko kontrolować i rywalizować

jąc ze sobą w nieustannej walce w dotarciu na szczyt; *celowo się uśmiechać* w obliczu przeciwności; *kultywować poczucie kompletności*, gdy diagnozuje się u nas chorobę.

Podjęcie takich wyborów w tego typu warunkach wydaje się być nienaturalne, ale jeśli regularnie odnosimy w tym sukcesy, z czasem uda nam się przeniżyć normę – a wtedy my także staniemy się nadprzyrodzeni. A co najważniejsze, poprzez bycie nadprzyrodzonym dajesz *innym* przyzwolenie na to samo. Neurony wysyłają nam lustrzane sygnały, gdy obserwujemy kogoś, wykonującego daną czynność. Nasze neurony odbijają komórki nerwowe tej drugiej osoby tak jakbyśmy wykonywali to samo. Na przykład, jeśli widziałeś jak profesjonalny tancerz tańczy salsę, to ty też *będziesz tańczyć* ją lepiej niż wcześniej. Jeśli *będziesz patrzeć*, jak Serena Williams uderza piłkę tenisową, ty też *będziesz uderzać* ją lepiej niż wcześniej. Gdy *będziesz obserwować* kogoś, kto z miłością i pasją przewodzi społeczności, sam *zaczyniesz prowadzić* swoje życie w taki sposób. A gdy *będziesz świadkiem* czyjś samooleczenia, sam *będziesz miał* większe szanse dokonać tego samego.

Mam nadzieję, że po przeczytaniu tej książki uświadomisz sobie, że ostatecznym przekonaniem jest wiara w siebie i w pole nieskończonych możliwości – a gdy połączysz wiarę w siebie w formie podświadomej przytomności z wiarą w obiektywną świadomość, *będziesz balansować* między intencją a poddaniem się. Jest to jednak trudne. Jeśli przedobrzyć ze swoimi zamiarami, sam staniemy się przeszkodą i nigdy nie dorównasz twojej wizji. Gdy zbyt ulegniesz, staniemy się leniwy, apatyczny i pozbawiony inspiracji. Jednak jeśli połączysz niezachwianą intencję z bezkrytycznym zaufaniem w możliwość, to wstąpisz w nieznanne, a wtedy nadprzyrodzone siły zaczną się rozwijać. Sądzę, że najlepiej jest, gdy ty czy ja znajdujemy się właśnie na takim poziomie samopoczucia.

Gdy te dwa aspekty zostaną złączone, to tak jakbyśmy sięgali do głębszego źródła. A kiedy poczucie kompletności, satysfakcji

.....

i miłości do siebie pochodzą prawdziwie z nas, dzięki temu, że zaryzykowałeś, pokładając wiarę w to, co wcześniej wydawało ci się poza twoimi możliwościami i przewyciężyłeś własne ograniczenia – wtedy niezwykle rzeczy mają miejsce. Być szczęśliwym w chwili obecnej, jednocześnie podtrzymując w sobie marzenie o przyszłości, jest receptą na objawienie.

Gdy czujesz się na tyle kompletny, że nie martwisz się, czy „to” się stanie, niesamowite rzeczy materializują się na twoich oczach. Nauczyłeś się już, że poczucie kompletności to idealny stan do kreacji. Widziałem to niejednokrotnie, gdy obserwowałem prawdziwe uzdrowienie ludzi w przeróżnych zakątkach świata. Czuli się na tyle kompletni, że przestawali odczuwać jakiegokolwiek braki i nie próbowali ich sobie stwarzać. Odpuścili i, ku ich zdziwieniu, coś potężniejszego od nich zareagowało – a oni śmiali się, że ta procedura jest tak łatwa.

Mam nadzieję, że ta książka jak i moje badania są dopiero początkiem, a nie końcem. Z pewnością byłbym pierwszą osobą, która podniosłaby rękę, żeby głośno oznajmić, że nie wiem wszystkiego. Moją największą radością jest jednak poczucie, że przyczyniłem się w jakiś sposób do osobistego rozwoju innych ludzi. Widziałem wiele obliczy transformacji i mogę powiedzieć, że niezależnie od kultury, rasy czy płci, wszyscy wyglądamy tak samo, gdy wyzwolimy się z łańcuchów ograniczeń, które sami na siebie zarzuciliśmy.



W biologii istnieje reguła, którą uwielbiam. Nazywa się *emergencją*. Widziałeś kiedyś ławicę ryb, która w tym samym ułamku sekundy zmienia kierunek? Albo stado ptaków, w którym setka osobników porusza się w locie jak jedna świadomość – jak jeden umysł? Gdy przyjrzesz się temu zjawisku, pomyślisz, że wszyst-

kie jednostki podążają za liderem, który wyznacza drogę. Można pomyśleć, że synchroniczne ruchy setek, a nawet tysiące organizmów, wykonujących dokładnie tę samą czynność w tym samym momencie, są kontrolowane odgórnie. Naprawdę jest inaczej.

Okazuje się, że na tym poziomie zjednoczenia zachodzi zjawisko w odwrotnym kierunku. Grupa nie ma żadnego lidera; każdy osobnik nim jest. Wszyscy są częścią kolektywnej świadomości, która robi tę samą rzecz w tym samym czasie. To tak, jakby cała grupa była połączona z polem informacji poza czasem i przestrzenią. Jedna społeczność reprezentuje jeden umysł. Z wielu indywidualnych organizmów tworzy się jeden. W ilości siła.

Zostaliśmy zaprogramowani i uwarunkowani, by podlegać podświadomemu przekonaniu, że jeśli wykazujemy zbyt dużo pasji i zmieniamy świat, to z pewnością ktoś dokona na nas zamachu. Większość wielkich przywódców i liderów, którzy wpłynęli na bieg historii, stała się na końcu ofiarą. Bez względu na to, czy mówimy o Martinie Luther Kingu; Mahatmie Gandhim; Johnie Lennonie; Joannie d'Arc; Williamie Wallace; Jezusie z Nazaretu czy Abrahamie Lincolnie, nieuświadomiony ślad, który w nas istnieje sugeruje, że wszyscy wizjonerzy musieli oddać życie za prawdę. Ale być może wreszcie dotarliśmy do punktu w historii, gdy ważniejsze jest *życie* dla prawdy, niż śmierć w jej imieniu.

Jeśli setki, tysiące, czy nawet miliony ludzi przyjmą nową świadomość, opartą o możliwość; zestawią swoje działania z intencjami i będą żyć według większych, uniwersalnych praw miłości, dobroci i współczucia, nowa świadomość ukaże się – a my doświadczymy prawdziwego poczucia jedności. Może wtedy liderów będzie zbyt wielu, by na wszystkich dokonać zamachu.

Jeśli więc codziennie zobowiązujesz się dawać z siebie wszystko i przezwycięzasz samolubne stany umysłu, napędzane przez hormony stresu – a ja robię to samo – to wtedy razem zmieniamy świat poprzez zmienianie siebie. Jeśli wystarczająco dużo nas bę-

dzie dążyć do ulepszenia siebie i stania się bardziej kompletnymi, to wtedy, rozprzestrzeniając takie myślenie w pojedynczych społecznościach, w końcu będzie mogło ono wytworzyć się na całym świecie i ostatecznie pochłonać terażniejszy sposób myślenia, oparty na strachu, rywalizacji, poczuciu braku, wrogości, zachłanności i oszustwie. Z biegiem czasu stara wola zostanie skonsumentowana przez nową. Szczególnie martwi mnie fakt, że aktualnie żyjemy w świecie, gdzie badania naukowe są ściśle związane z egoizmem i często determinowane przez potencjalne zyski, dlatego też ośmielam się kwestionować to, czy rzeczywiście mówi się nam prawdę. W takim razie odkrycie prawdy zależy od nas.

Wyobraź sobie świat zamieszkały przez miliardy ludzi, przypominający ławicę ryb, żyjących jak jedność – gdzie wszyscy mają podobne, inspirujące myśli, połączone z nieograniczonymi możliwościami, a one pozwalają ludziom dokonywać bardziej inspirujących wyborów, wykazywać bardziej bezinteresowne zachowania i przeżywanie większej liczby odkrywczych doświadczeń. Ludzie nie żyliby już dłużej według emocji przetrwania, które są teraz dla nas takie znajome: czucie się bardziej jak cząsteczka niż fala, oddzielanie się od możliwości. Zamiast tego żyliby według głębszych, bezinteresownych i serdecznych emocji – czując się mniej jak materia, a bardziej jak energia połączona z czymś potężniejszym.

Gdybyśmy byli w stanie to zrobić, wtedy powstałby całkowicie inny świat, a my żylibyśmy według nowego credo, bazującego na otwarciu serc. Właśnie to widzę *ja*, gdy zamykam oczy do medytacji.

– Dr Joe Dispenza



A N E K S

Skrypt medytacji zmiany przekonań i sposobu postrzegania

Jeśli chcesz przygotować sobie swoje własne nagranie, przeprowadzające cię przez medytację, zamiast kupować wersję CD lub mp3 z mojej strony internetowej, nie krępuj się i po prostu nagraj, jak czytasz jeden z poniższych skryptów. Pierwszy z nich to godzinna wersja medytacji, podczas której zmienisz dwa przekonania lub dwa sposoby postrzegania, a druga to czterdziestopięciominutowa medytacja, w czasie której zmienisz jedno przekonanie lub percepcję.

Jeśli nagrywasz swoją własną kasetę, zatrzymuj się na sekundę lub dwie przy każdym wielokropku i rób przynajmniej pięciosekundową pauzę pomiędzy kolejnymi zdaniem. Jak zaraz zobaczysz, po drugiej części medytacji dodałem uwagę, że w danym momencie ma nastąpić cisza i dłuższa przerwa, w czasie której możesz trwać w nieznanym, zanim przejdziesz do ostatniej fazy medytacji, podczas której zmienisz jedno lub dwa przekonania, lub sposoby postrzegania.

Godzinna wersja medytacji (zmiana dwóch przekonań lub percepcji)

A więc... czy potrafisz przenieść swoją świadomość... w przestrzeni... pomiędzy twoje oczy... trwając w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... pomiędzy twoimi oczami... zawieszonymi w przestrzeni?

A teraz... czy jesteś świadomy... przestrzeni... między twoimi skroniami... które trwają w przestrzeni?

Teraz... czy potrafisz sobie uświadomić... przestrzeń... jaką twoje nozdrza... zajmują w przestrzeni?

I teraz... czy możesz sobie uświadomić... przestrzeń... pomiędzy twoim językiem a gardłem... która trwa w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... rozmiar przestrzeni... jaki twoje gardło... zajmuje w przestrzeni?

A teraz... czy możesz wyczuć... energię przestrzeni... wokół twoich uszu... trwających w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... poza twoimi uszami... zawieszonymi w przestrzeni?

I czy możesz uświadomić sobie... przestrzeń... poniżej twojego podbródka... znajdującego się w przestrzeni?

Czy możesz poczuć... rozmiar przestrzeni... wokół twojej szyi... trwającej w przestrzeni?

A teraz... czy możesz poczuć... przestrzeń poza twoją klatką piersiową... istniejącą w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... wokół twojej klatki piersiowej... trwającej w przestrzeni?

A teraz... czy możesz sobie uświadomić... rozmiar przestrzeni... poza twoimi ramionami... umieszczonymi w przestrzeni?

.....
I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... wokół twoich ramion... znajdujących się w przestrzeni?

A teraz... czy możesz uświadomić sobie przestrzeń... za twoimi plecami... trwającymi w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... poza twoim kręgosłupem... istniejącym w przestrzeni?

I teraz... czy możesz złożyć swoją świadomość... w przestrzeń... pomiędzy twoimi udami... zawieszonymi w przestrzeni?

Czy możesz poczuć... energię przestrzeni... łączącą twoje kolana... trwające w przestrzeni?

A teraz... czy możesz poczuć... rozmiar przestrzeni... wokół twoich stóp... istniejących w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... wykraczającą poza twoje stopy... które trwają w przestrzeni?

I czy możesz uświadomić sobie... przestrzeń... wokół całego twojego ciała... istniejącego w przestrzeni?

A czy możesz poczuć... energię przestrzeni... poza twoim ciałem... trwającym w przestrzeni?

A teraz... czy możesz sobie uświadomić... przestrzeń pomiędzy twoim ciałem, a ścianami pokoju... zawieszonymi w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... rozmiar przestrzeni... które cały pokój... zajmuje w przestrzeni?

I teraz... czy możesz sobie uświadomić... przestrzeń... zajmowaną przez całą przestrzeń... w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... przestrzeń... którą cała przestrzeń... obejmuje w przestrzeni?

A teraz... nadszedł czas... aby stać się brakiem ciała... brakiem osoby... brakiem obiektu... w bezkresie... w beczasie... aby stać się... czystą świadomością... aby stać się świadomością w nieskończonym polu możliwości... i przenieść energię na nieznanne.

A im dłużej trwasz w nieznanym... tym bardziej przyciągasz nowe życie do siebie... Stań się po prostu myślą w ciemności nieskończoności... rozwiń swoją koncentrację... nad niebytem... nad brakiem ciała... nad brakiem czasu...

I jeśli... jako obserwator kwantowy... widzisz, że twój mózg wraca do znanego... do znajomych mu rzeczy... ludzi... lub miejsc w znanej mu rzeczywistości... do twojego ciała... do twojej tożsamości, twoich emocji... do czasu... do przeszłości... albo do przewidywalnej przyszłości... po prostu uświadom sobie, że obserwujesz znane... i na powrót poddaj swoją świadomość próżni możliwości... i stań się brakiem ciała... brakiem osoby... brakiem obiektu... w bezkresie... w beczasie... Otwórz się na niematerialne królestwo kwantowego potencjału... Im więcej świadomości wkładasz w możliwość... tym bardziej tworzysz we własnym życiu możliwości i nowe szanse... Pozostań obecny...

(Teraz spróbuj trwać w tym stanie przez pięć do dwudziestu minut, w zależności od tego ile czasu potrzebujesz).

A teraz... jakie jest twoje pierwsze przekonanie... lub percepcja... którą chcesz zmienić w sobie i swoim życiu?

Czy chcesz dalej w to wierzyć, lub postrzegać świat w ten sposób?

Jeśli nie... chcę, abys podjął decyzję... z niezachwianą intencją... aby amplituda tej decyzji... niosła ze sobą wyższy poziom energii niż wyryte w twoim mózgu programy... i emocjonalne uzależnienie twojego organizmu... pozwól swojemu ciału zareagować na nowy umysł...

Pozwól, aby ten wybór stał się przeżyciem, którego nigdy nie zapomnisz... i pozwól temu doświadczeniu... stworzyć emocję o takiej energii... która nadpisze stare programy... i zmieni twoją biologię... Wyjdź ze swojego stanu spoczynku i zmień własną energię... aby twoja biologia została zmieniona przez twoją własną energię...

Teraz nadszedł czas, aby poświęcić przeszłość na rzecz nowej możliwości... i pozwolić nieskończonemu polu możliwości rozwiązać ten problem... w sposób odpowiedni dla ciebie... Poddaj się temu.

A teraz... w co chcesz wierzyć i jak postrzegać siebie i swoje życie... i jak pragniesz się czuć?

Dalej... czas już, abys przeszedł na nowy poziom samopoczucia... i pozwolił swojemu ciału odpowiedzieć na nowy umysł... zmień swoją energię poprzez połączenie czystej intencji ze wzniostą emocją, aby materia przeniosła się na poziom odpowiadający nowemu umysłowi...

I pozwól, aby wybór... niósł ze sobą amplitudę energii... większą niż jakiegokolwiek doświadczenie z przeszłości... i pozwól swojemu ciału zmienić się pod wpływem twojej świadomości za pomocą twojej własnej energii... i przenieś się na nowy stan samopoczucia...

i spraw, aby ten moment cię definiował... i pozwól tej intencji stać się tak potężnym wewnętrznym przeżyciem... które niesie ze sobą wzniosłą energię emocji i staje się wspomnieniem, którego nigdy nie zapomnisz... zastąp stare wspomnienia tym nowym, w swoim umyśle i ciele... No dalej! Poczuj moc, którą masz... Poczuj inspirację... Podejmij decyzję, którą zawsze będziesz pamiętać...

Teraz... daj swojemu organizmowi próbkę przyszłości i pokaż mu, jak będzie się czuć, aby w to uwierzył... i pozwól swojemu ciału zareagować na nowy umysł...

I jak będziesz żyć z nowym samopoczuciem?... Jakich wyborów będziesz dokonywać?... Jak będziesz się zachowywać?... Czego będziesz doświadczać w przyszłości?... Jak będziesz żyć?... Jak będziesz się czuć?... Jak będziesz kochać?... Pozwól nieskończonym falom możliwości ułożyć się w nowe doświadczenie w twoim życiu...

Czy możesz emocjonalnie nauczyć własne ciało, jakie ma być w przyszłości?... No dalej... Otwórz swoje serce... i uwierz w możliwość... Unieś się... zakochaj się w tej chwili... i już teraz doświadcz przyszłości...

A teraz, oddaj swoją kreację potężniejszemu umysłowi... ponieważ to co myślisz i czujesz w królestwie możliwości... jeśli jest prawdziwie odczuwane... objawi się w przyszłości... z fał możliwości stanie się cząsteczkami rzeczywistości... z niematerialnego stanie się materialne... z myśli poprzez energię w materię...

Teraz... poddaj swoje nowe przekonanie polu świadomości, które już wie, jak zorganizować skutki odpowiednie dla ciebie... sadząc ziarno możliwości...

Teraz... jakie było twoje drugie przekonanie lub percepcja, którą chcesz zmienić na temat swój i swojego życia?... Czy służy ci wiara w nie i postrzeganie świata... w dotychczasowy sposób?

Jeśli nie, to czas na podjęcie decyzji o silnej intencji... tak, aby amplituda tej decyzji... niosła ze sobą poziom energii, który sprawi, że twoje ciało odpowie na nowy umysł... i sprawi, że poczujesz, że ta decyzja jest ostateczna... a ona stanie się doświadczeniem, którego nigdy nie zapomnisz... Wyjdź ze znanego ci stanu spoczynku i zmień swoją energię, aby materia przeniosła się na poziom nowego umysłu. ... Dalej! Stań się potężny... Zmień się za pomocą własnej energii...

I pozwól aby energia tego wyboru... neurologicznie nadpisała podświadome programy w twoim mózgu... i emocjonalnie, i genetycznie w twoim ciele... i sprawiła, że ten wybór będzie silniejszy od przeszłości... i pozwól zmienić się twojej biologii dzięki energii... Zainspiruj się...

A teraz... oddaj swoje przekonanie potężniejszej inteligencji... po prostu odpuść... zrezygnuj z niego... na rzecz pola możliwości... oddaj je energii...

Teraz... w co chcesz wierzyć i jak postrzegać siebie i swoje życie?... I jak chcesz się wtedy czuć?

No dalej, przenieś się do nowego stanu samopoczucia... i pozwól twojemu ciału przenieść się na poziom nowego umysłu... i pozwól energii tego wyboru... przepisać na nowo obwody twojego mózgu... i geny twojego ciała... i pozwól swojemu ciału uwolnić się i przejść do nowej przyszłości... musisz poczuć nową energię... aby stać się **czymś** potężniejszym od własnego ciała, środowiska i czasu... abyś zdobył

władzę nad własnym ciałem, otoczeniem i czasem... stań się myślą, która wpływa na materię...

I czy możesz nauczyć emocjonalnie swoje ciało... jak będzie się czuło z nowym przekonaniem... mając władzę... zmienić się dzięki własnej wielkości... mieć odwagę... być niezwykczonym... być zakochanym we własnym życiu... nie czuć ograniczeń... żyć tak, jakby już zostały wystuchane twoje modlitwy? No dalej, jako nieświadomy umysł daj swojemu ciału przedsmak przyszłości... sygnalizując nowe geny na nowe sposoby... Twoja energia jest epifenomenem materii... zmień swoją energię i zmień swoje ciało... Dalej, spraw aby twój umysł zawładnął materią...

Jak będziesz żyć, z nowym samopoczuciem?... Jeśli w nie wierzysz, jakie nowe wybory podejmiesz?... Jakie zachowania wykazesz?... Jakie doświadczenia zaobserwujesz z poziomu nowego samopoczucia?... Jakie uczucia będą towarzyszyć... uzdrowieniu, wolności i wierze w siebie i możliwość?... Rozluźnij się...

Pobłogosław tę przyszłość swoją własną energią... Będzie to oznaczać, że jesteś połączony z nowym przeznaczeniem... gdziekolwiek skupisz swoją uwagę, będzie to punkt, na którym skupisz swoją energię... Zainwestuj we własną przyszłość... i definiuj się za pomocą przyszłości, a nie przeszłości... Otwórz swoje serce i pozwól swojemu ciału zmienić się dzięki wewnętrznym przeżyciom... i pamiętaj, że to, czego prawdziwie doświadczasz w nieznanym... i obejmujesz emocjonalnie... zwolni swoją częstotliwość i energię... aby przybrać postać trójwymiarowej materii...

Odpuść sobie i zrezygnuj z tego... Pozwól aby zostało to wykonane przez większą inteligencję w sposób odpowiedni dla ciebie...

A teraz... unieś swoją lewą dłoń i połóż ją na sercu... chcę, abys pobłogosławił swoje ciało... aby mogło unieść się do poziomu nowego umysłu... i pobłogosław swoje życie... aby stało się przedłużeniem twojego umysłu... pobłogosław swoją przyszłość... która nigdy nie będzie twoją przeszłością... i swoją przeszłość... która stanie się twoją mądrością... pobłogosław przeciwności w twoim życiu... które popchnęły cię do stania się silniejszym... i ujrzenia ukrytego znaczenia za wszystkimi rzeczami... pobłogosław swoją duszę... która wybudzi cię z tego snu... pobłogosław boskość w sobie... co zmienia cię... co porusza się w tobie... i co porusza się poprzez ciebie... i porusza wszystko wokół ciebie... co stanowi powód twojego życia...

I na koniec... chcę abys podziękował nowemu życiu, zanim się objawi... tak, aby twoje ciało, podobnie jak nieświadomy umysł, zaczęły doświadczać nowej przyszłości już teraz... ponieważ emocjonalny ślad wdzięczności, który oznacza, że zdarzenie już miało miejsce... Ponieważ wdzięczność... jest ostatecznym stanem osiąganym po akcie otrzymania...

I po prostu zapamiętaj to uczucie... przywróć świadomość... wróć do nowego ciała... nowego otoczenia... i do całkowicie nowego czasu... gdy poczujesz się gotów, możesz otworzyć oczy.

Czterdziestopięciominutowa wersja medytacji (zmiana jednego przekonania lub percepcji)

A więc... czy potrafisz przenieść własną świadomość... w przestrzeni... pomiędzy twoje oczy... trwające w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... pomiędzy twoimi oczami... zawieszonymi w przestrzeni?

A teraz... czy jesteś świadomy... przestrzeni... między twoimi skroniami... które trwają w przestrzeni?

Teraz... czy potrafisz sobie uświadomić... przestrzeń... jaką twoje nozdrza... zajmują w przestrzeni?

I teraz... czy możesz sobie uświadomić... przestrzeń... pomiędzy twoim językiem a gardłem... która trwa w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... rozmiar przestrzeni... jaki twoje gardło... zajmuje w przestrzeni?

A teraz... czy możesz wyczuć... energię przestrzeni... wokół twoich uszu... trwających w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... poza twoimi uszami... zawieszonymi w przestrzeni?

I czy możesz sobie uświadomić... przestrzeń... poniżej twojego podbródka... znajdującego się w przestrzeni?

Czy możesz poczuć... rozmiar przestrzeni... wokół twojej szyi... trwającej w przestrzeni?

A teraz... czy możesz poczuć... przestrzeń poza twoją klatką piersiową... istniejącą w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... wokół twojej klatki piersiowej... trwającej w przestrzeni?

A teraz... czy możesz sobie uświadomić... rozmiar przestrzeni... poza twoimi ramionami... umieszczonymi w przestrzeni?

.....

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... wokół twoich ramion... znajdujących się w przestrzeni?

A teraz... czy możesz uświadomić sobie przestrzeń... za twoimi plecami... trwającymi w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... poza twoim kręgosłupem... istniejącym w przestrzeni?

I teraz... czy możesz złożyć swoją świadomość... w przestrzeń... pomiędzy twoimi udami... zawieszonymi w przestrzeni?

Czy możesz poczuć... energię przestrzeni... łączącą twoje kolana... trwające w przestrzeni?

A teraz... czy możesz poczuć... rozmiar przestrzeni... wokół twoich stóp... istniejących w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... energię przestrzeni... wykraczającą poza twoje stopy... które trwają w przestrzeni?

I czy możesz uświadomić sobie... przestrzeń... wokół całego twojego ciała... istniejącego w przestrzeni?

A czy możesz poczuć... energię przestrzeni... poza twoim ciałem... trwającym w przestrzeni?

A teraz... czy możesz sobie uświadomić... przestrzeń pomiędzy twoim ciałem, a ścianami pokoju... zawieszonymi w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... rozmiar przestrzeni... które cały pokój... zajmuje w przestrzeni?

I teraz... czy możesz sobie uświadomić... przestrzeń... zajmowaną przez całą przestrzeń... w przestrzeni?

I czy możesz poczuć... przestrzeń... którą cała przestrzeń... obejmuje w przestrzeni?

A teraz... nadszedł czas... aby stać się brakiem ciała... brakiem osoby... brakiem obiektu... w bezkresie... w beczasie... aby stać się... czystą świadomością... aby stać się świadomością w nieskończonym polu możliwości... i przenieść energię na nieznanne.

A im dłużej trwasz w nieznanym... tym bardziej przyciągasz do siebie to co nieznanne... Stań się po prostu myślą w ciemności nieskończoności... rozwiń swoją koncentrację... nad niebytem... nad brakiem ciała... nad brakiem czasu... Im bardziej skupiasz się na nieznanym... tym więcej nowego życia przyciągasz do siebie.

Pozwól swojej świadomości z cząsteczki stać się falą... z materii do świadomości... z materialnego do niematerialnego... z czasu i przestrzeni do beczasu i bezkresu... ze świata zmysłów... do świata wykraczającego poza zmysły... I jeśli... jako obserwator kwantowy... widzisz, że twój mózg wraca do znanego... do znajomych mu rzeczy... ludzi... lub miejsc w znanej mu rzeczywistości... do twojego ciała... do twojej tożsamości, twoich emocji... do czasu... do przeszłości... albo do przewidywalnej przyszłości... po prostu uświadom sobie, że obserwujesz znane... i na powrót poddaj swoją świadomość próżni możliwości... i stań się brakiem ciała... brakiem osoby... brakiem obiektu... w bezkresie... w beczasie... Otwórz się na niematerialne królestwo kwantowego potencjału... Im więcej świadomości wkładasz w możliwość... tym bardziej tworzysz we własnym życiu możliwości i nowe szanse... Pozostań obecny...

(Teraz trwaj w tym stanie przez pięć do dziesięciu minut, w zależności od tego, ile czasu potrzebujesz).

Więc jakie jest twoje przekonanie lub percepcja, którą chcesz zmienić w sobie i swoim życiu?... Czy chcesz dalej w nie wierzyć lub tak postrzegać świat?... Jeśli nie... teraz jest czas, abys podjął decyzję o intencji tak silnej... że amplituda tej decyzji będzie nieść ze sobą poziom energii wyższy od wyrytych w twoim mózgu programów i emocjonalnego uzależnienia twojego ciała... i pozwól swojemu ciału odpowiedzieć na nowy umysł ... i pozwól wyborowi stać się doświadczeniem, którego nigdy nie zapomnisz... i pozwól temu wewnętrznemu przeżyciu stworzyć emocję o takiej energii, że nadpisze ono istniejące programy i zmieni twoją biologię...

Wyjdź ze stanu spoczynku i zmień własną energię, aby twoja biologia została przez nią zmieniona... No dalej! Poczuj inspirację i podejmij decyzję potężniejszą od przeszłości. Zainspiruj się, poczuj moc! Zmień się dzięki własnej energii... i oddaj to przekonanie w ręce większej inteligencji... potężniejszemu umysłowi... odpuść i oddaj je polu możliwości, zwracając je z powrotem do energii...

A teraz to, w co chcesz wierzyć i jak postrzegać siebie i swoje życie... jakie uczucie będzie temu towarzyszyć? No dalej... Przenieś się do nowego stanu samopoczucia... i pozwól swojemu ciału wznieść się na poziom nowego umysłu... i pozwól energii tego wyboru przepisać obwody w twoim mózgu i zmienić geny w twoim ciele... i pozwól swojemu ciału wyzwolić się z kajdan przeszłości i wejść w nową przyszłość... Zmień swoją energię poprzez połączenie czystej intencji ze wzniosłą emocją, a materia zostanie przeniesiona na nowy poziom umysłu... pozwól by wybór niósł ze sobą amplitudę energii większą od jakiegokolwiek wydarzenia z przeszłości... i pozwól swojemu ciału zmienić się według twojej świadomości, za pomocą twojej energii...

przenieś się do nowego samopoczucia... i spraw, aby ten moment cię definiował... niech ten wewnętrzny proces, to doświadczenie, niesie ze sobą tak wysoką energię emocjonalną, że stanie się wspomnieniem, którego nigdy nie zapomnisz...

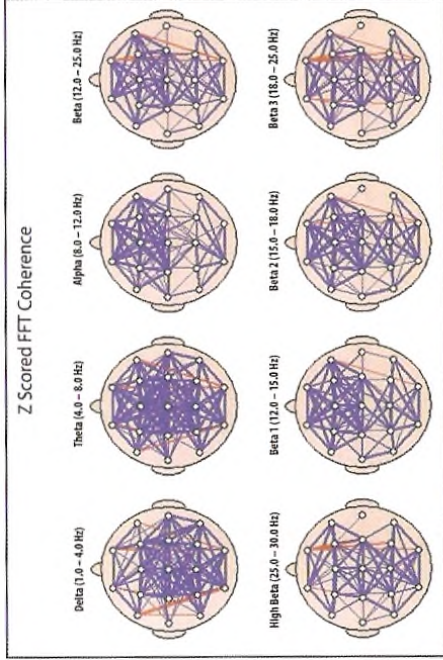
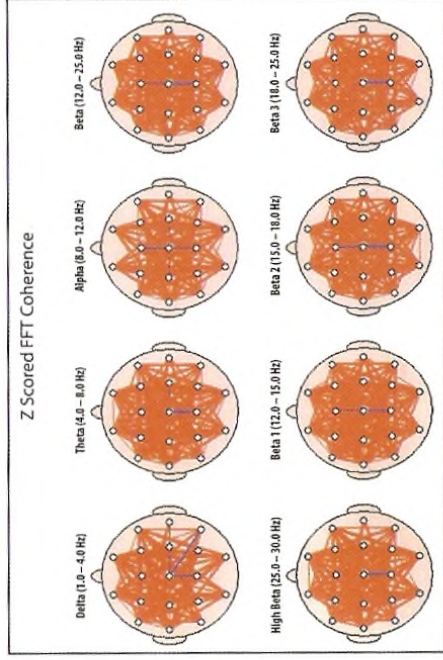
I czy możesz nauczyć emocjonalnie swoje ciało... jak będzie się czuło z nowym przekonaniem... mając władzę... zmienić się dzięki własnej wielkości... mieć odwagę... być niezwykłym... być zakochanym we własnym życiu... nie czuć ograniczeń... żyć tak, jakby już zostały wysłuchane twoje modlitwy? Daj swojemu ciału przedsmak przyszłości... sygnalizując nowe geny na nowe sposoby... Twoja energia jest tym, co wpływa na materię, a gdy zmieniasz własną energię, zmieniasz własne ciało... No dalej, aby twój umysł zawładnął materią... a znajdując się na nowym poziomie samopoczucia, jak będziesz żyć... jakie nowe wybory podejmiesz... jakie zachowania wykażesz i jakie doświadczenia zaobserwujesz z poziomu nowego samopoczucia i jakie uczucia będą towarzyszyć... wierze w możliwości... wierze w siebie... w uzdrowienie... wolność... i poruszenie dzięki duchowi?... No dalej, pokochaj swoją przyszłość by przywołać ją do życia... To twoja kreacja; zakochaj się w niej. Z poziomu nowego samopoczucia, karm ją własną uwagą... bo gdziekolwiek nie skupisz swojej uwagi, tak umieścisz swoją energię... Zainwestuj w swoją przyszłość poprzez jej obserwację... i pozwól się zdefiniować za pomocą nowej przyszłości zamiast znanej ci przeszłości... Otwórz swoje serce i pozwól swojemu ciału zmienić się dzięki twojemu wewnętrznemu przeżyciu... bo to co naprawdę przeżywasz dzięki możliwości i emocjonalnie to pojmujesz... ostatecznie znajdzie cię w pewnym momencie w twojej przyszłości... Od myśli... w energię... w materię... a teraz odpuść i oddaj to... dla większej inteligencji... i pozwól by zostało wykonane w sposób, który jest właściwy dla ciebie.

Unieś swoją lewą dłoń i ulóż ją na sercu... chcę, abys pobłogosławił swoje ciało... aby mogło unieść się do poziomu nowego umysłu... nowej energii... Pobłogosław swoje życie... aby stało się przedłużeniem twojego umysłu... aby twoje samopoczucie... znalazło odzwierciedlenie w twoim świecie... I pobłogosław swoją przyszłość... aby nigdy nie była twoją przeszłością... i twoją przeszłość... aby stała się twoją mądrością... pobłogosław wyzwania w twoim życiu... aby budziły w tobie wielkość... i pobłogosław swoją duszę... aby wybudziła cię z tego snu i stała się twoim przewodnikiem... pobłogosław to, co w tobie nieujrzone... energię, która porusza się w tobie... miesza w tobie... przenika ciebie... i porusza się wokół ciebie... to jej rozum staje się twoim umysłem... to jej natura... staje się twoją naturą... jej wola... staje się twoją wolą... i jej miłość do życia... staje się twoją miłością do życia... i pokazuje ci powód, sygnalizując ci... w jakiś sposób w twoim życiu... aby dać ci znać, że jest prawdziwa... A teraz, jeśli myśl wysyła ten sygnał... a uczucie przyciąga zdarzenie do ciebie... Chcę abys przeniósł się teraz do stanu wdzięczności... i złożył jej podziękowania... za nowe życie, zanim ono się objawi... Ponieważ emocjonalny ślad wdzięczności... oznacza, że zdarzenie już miało miejsce... i im dłużej trwasz w stanie wdzięczności... tym więcej przyciągasz nowego życia do siebie... ponieważ wdzięczność jest ostatecznym stanem po akcji otrzymania... A teraz przywróć świadomość swojemu nowemu ciału... do nowego życia... i do całkiem nowej przyszłości... a gdy będziesz gotowy... możesz otworzyć oczy.



HIPERAKTYWNOŚĆ LUB NADCZYNNYNOŚĆ

HIPOAKTYWNOŚĆ LUB NIEDOCZYNNYNOŚĆ



- Wskaźnik Z-Score $\geq 1,98$

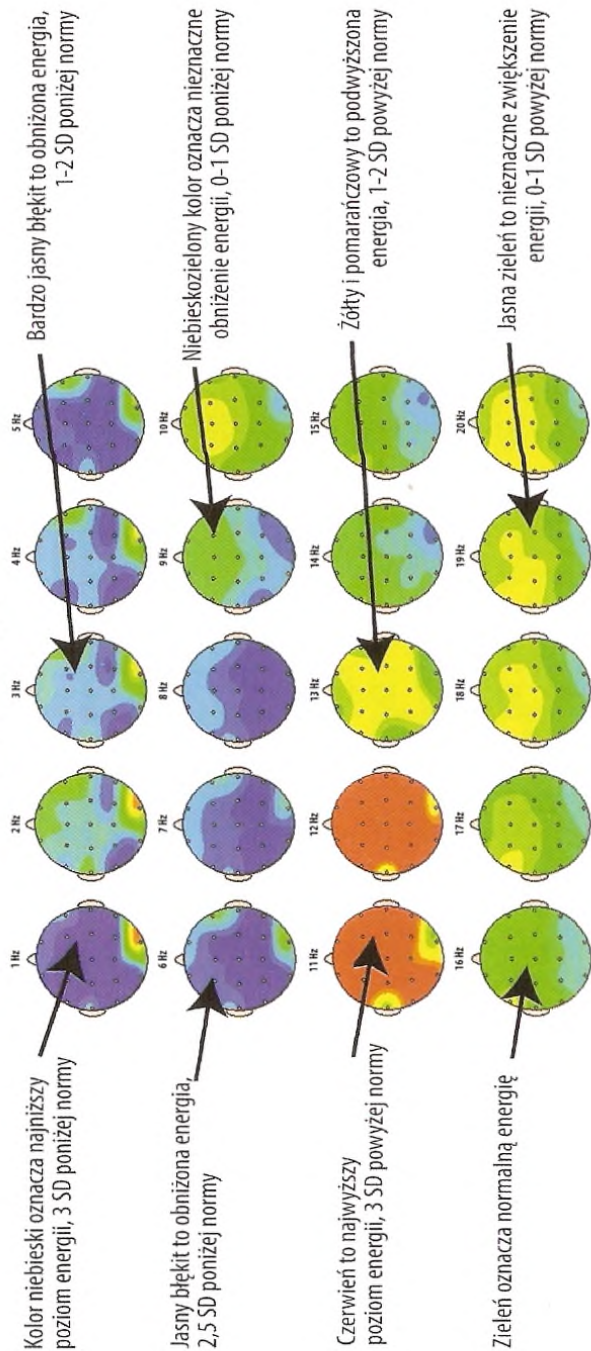
+ Wskaźnik Z-Score $\geq 2,58$

+ Wskaźnik Z-Score $\geq 3,09$

Przedstawiony na odchyleniu standardowym (SD)

Czerwony = powyżej normy **Niebieski** = poniżej normy

Z Scored FFT Coherence

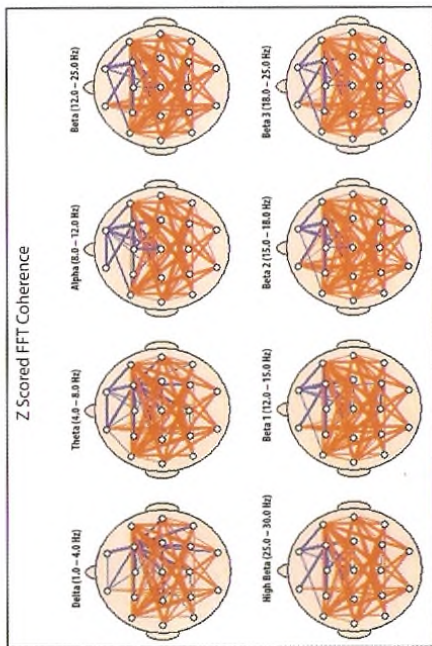


W skali odchylenia standardowego (SD)

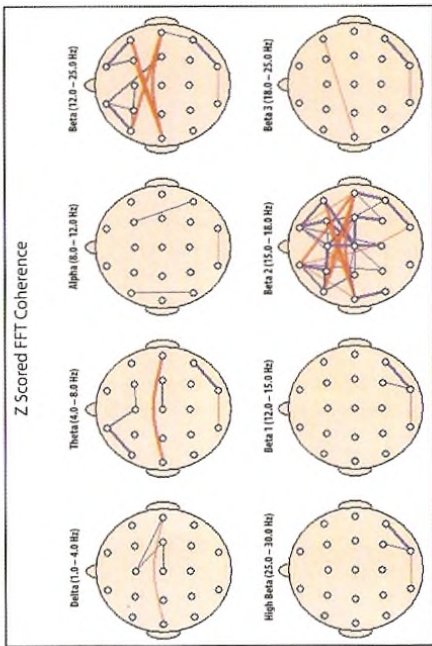
Błękit = PONIŻEJ normy **Zielen** = W NORMIE **Czerwien** = POWYŻEJ normy

ZMIANY SPÓJNOŚCI PODCZAS MEDYTACJI

PRZED MEDYTACJĄ

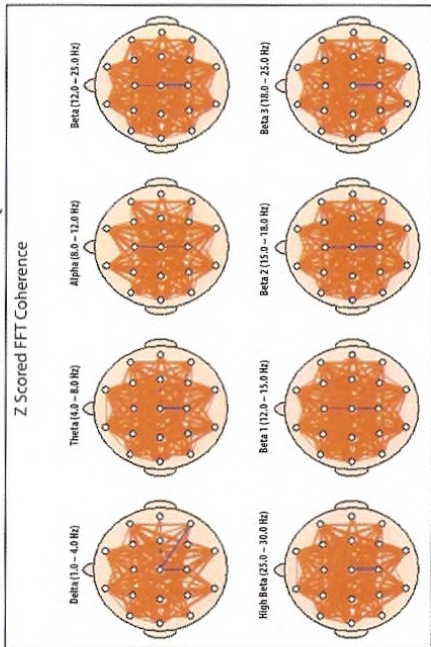


PO MEDYTACJI

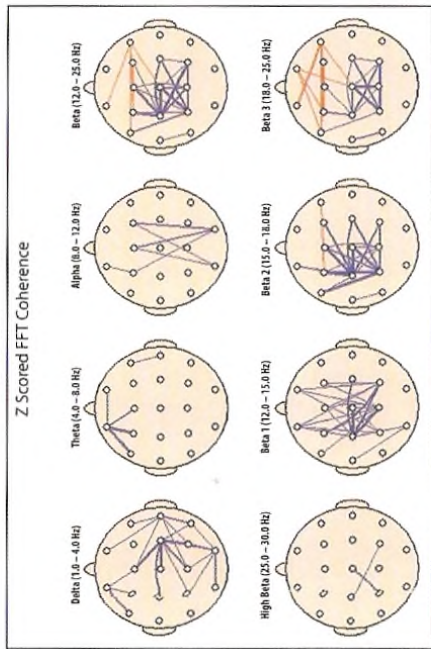


ZMIANY U CHOREGO NA PARKINSONA PO MEDYTACJI

PRZED MEDYTACJĄ



PO MEDYTACJI



- Wskaźnik Z-Score $\geq 1,98$ +

- Wskaźnik Z-Score $\geq 2,58$ +

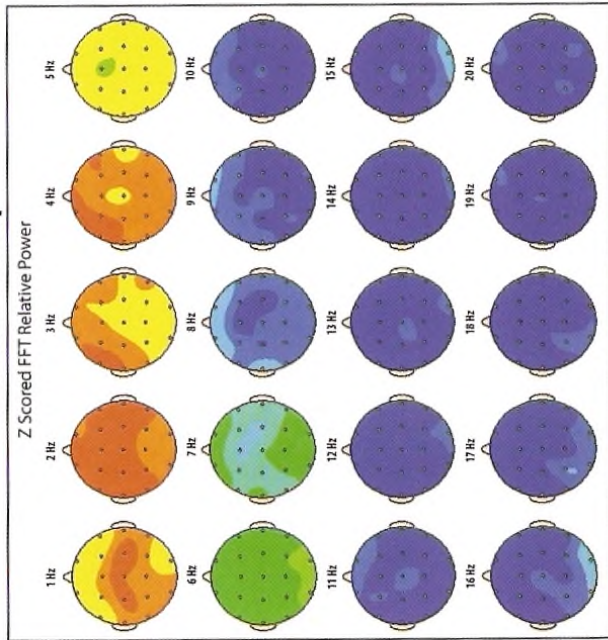
- Wskaźnik Z-Score $\geq 3,09$ +

RYC. 10.5

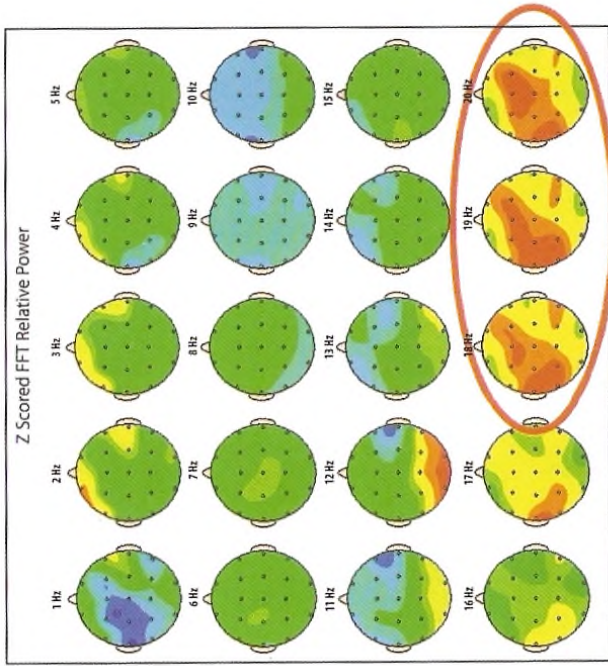
ZMIANY U CHOREGO NA PARKINSONA PO MEDYTACJI

20 lutego 2013

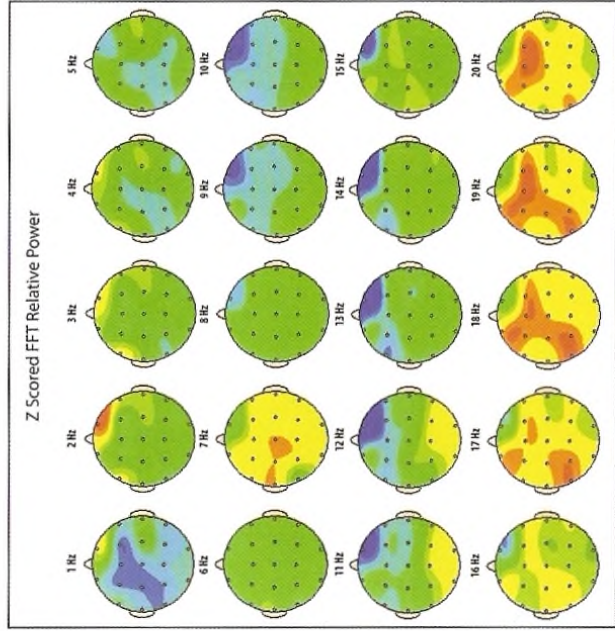
PRZED MEDYTACJĄ



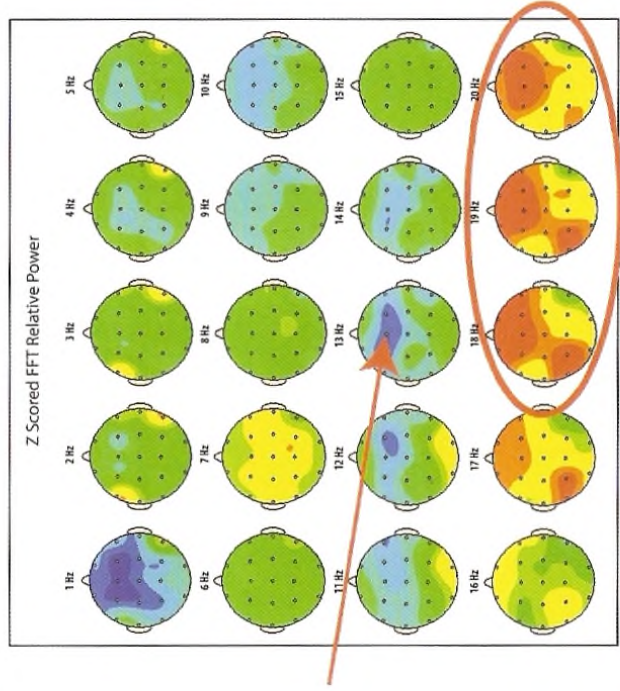
PO MEDYTACJI



9 maja 2013



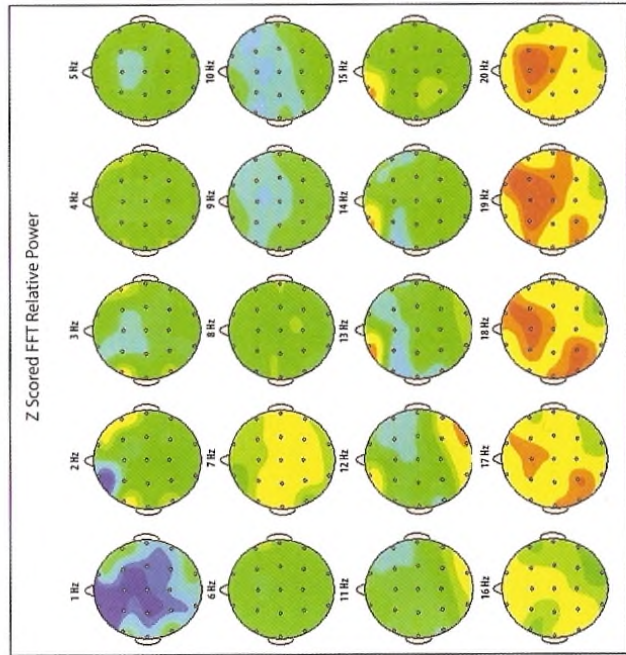
3 czerwca 2013



RYC. 10.6 B

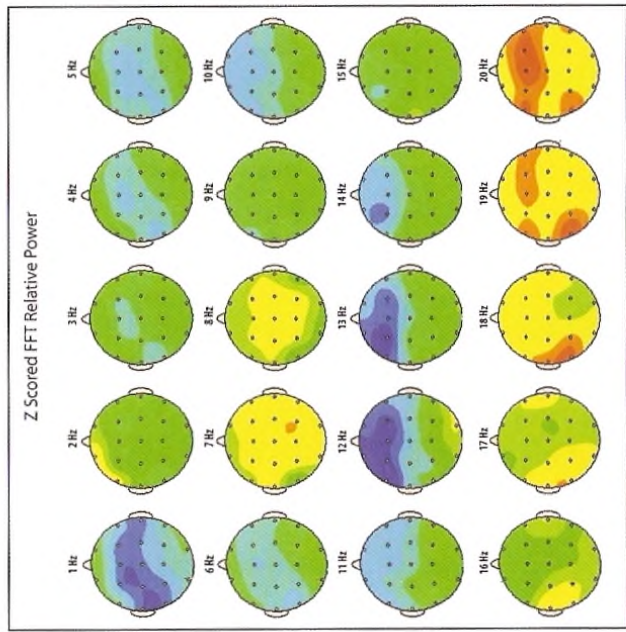
RYC. 10.6 C

27 czerwca 2013



RYC. 10.6 D

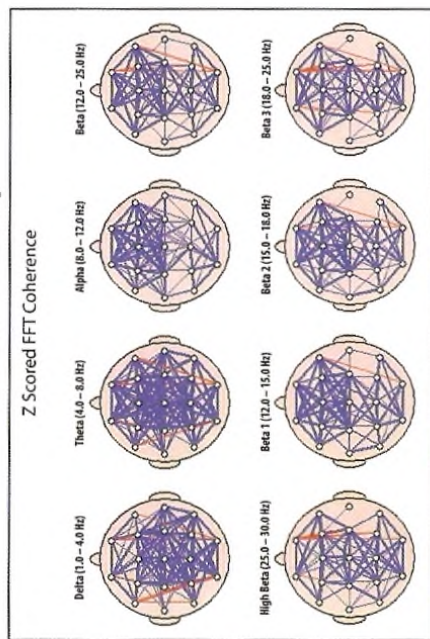
13 lipca 2013



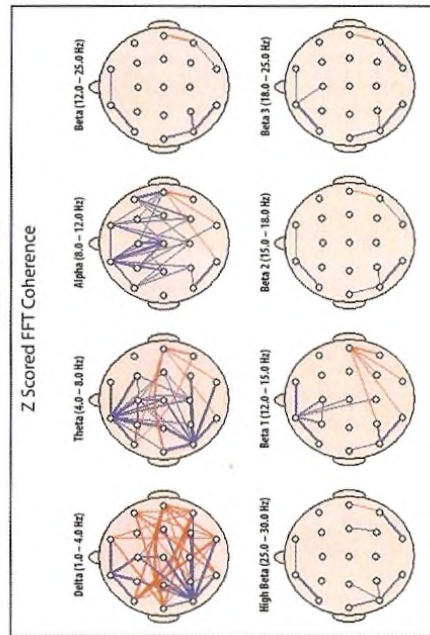
RYC. 10.6 E

ZMIANY U OSOBY Z URAZEM MÓZGU PO MEDITACJI

PRZED MEDITACJĄ



PO MEDITACJI

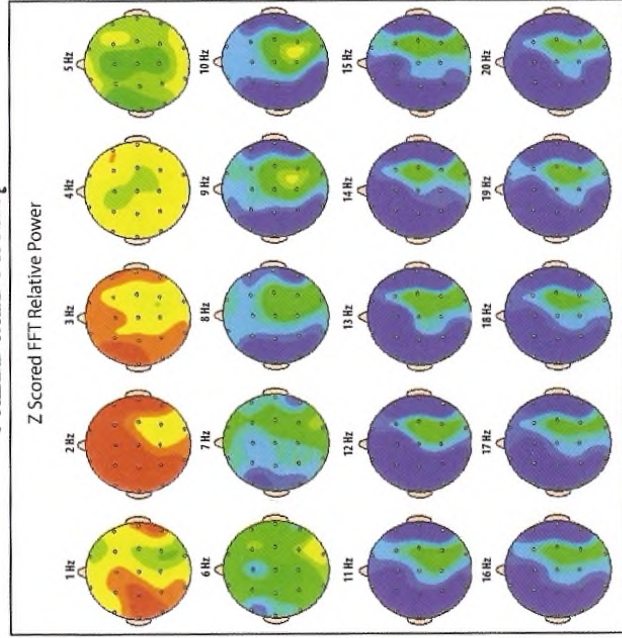


$$- \frac{\text{Wskaźnik Z-Score} \geq 1,98}{+} - \frac{\text{Wskaźnik Z-Score} \geq 2,58}{+} - \frac{\text{Wskaźnik Z-Score} \geq 3,09}{+}$$

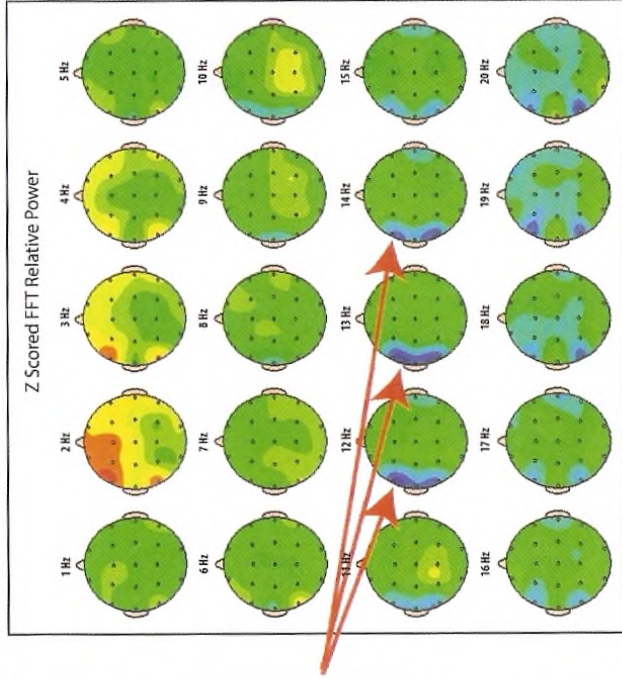
RYC. 10.7

ZMIANY U OSOBY Z URAZEM MÓZGU PO MEDYTACJI

PRZED MEDYTACJĄ



PO MEDYTACJI



ZMIANY WE WSPÓŁCZYNNIKU DELTA/THETA POD CZAS MEDITACJI

PRZED MEDITACJĄ

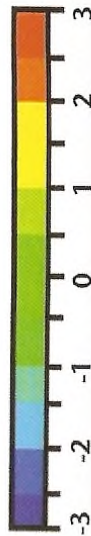
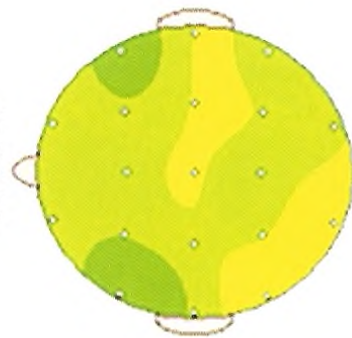
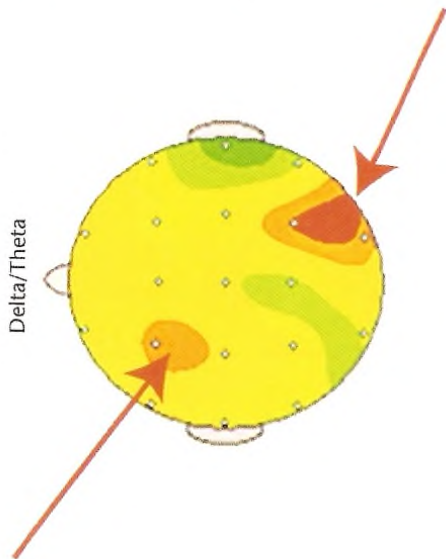
Delta/Theta

Niekontrolowane myśli
i monologi wewnętrzne
stanowią problem
w czasie medytacji

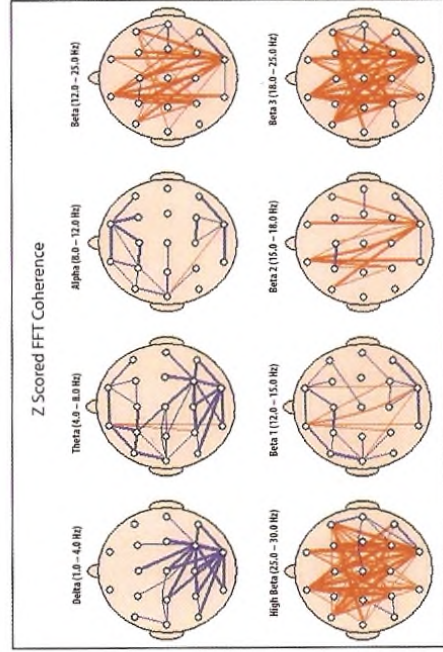
PO MEDITACJI

Delta/Theta

Zbalansowany współczynnik
delta/theta
zmniejsza ilość
nieprzoczonych myśli



20 lutego 2013

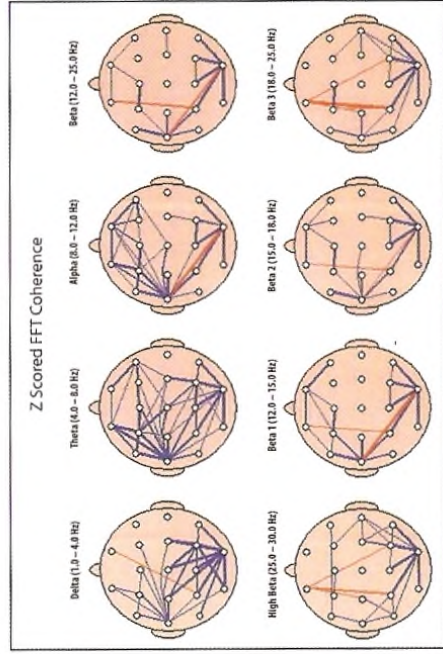


- Wskaźnik Z-Score $\geq 1,98$ +

- Wskaźnik Z-Score $\geq 2,58$ +

- Wskaźnik Z-Score $\geq 3,09$ +

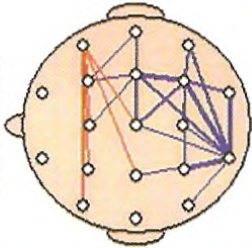
23 lutego 2013



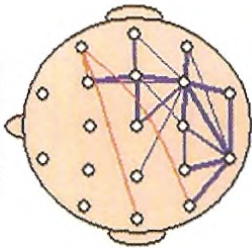
RYC. 10.10

Z Scored FFT Coherence

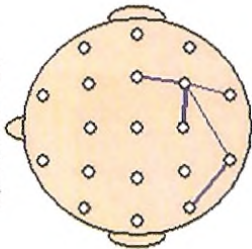
Delta (1.0 – 4.0 Hz)



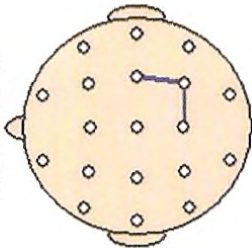
Theta (4.0 – 8.0 Hz)



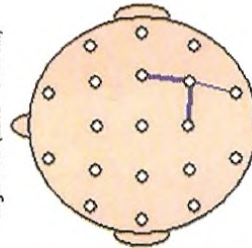
Alpha (8.0 – 12.0 Hz)



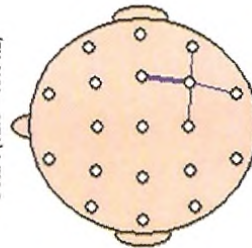
Beta (12.0 – 25.0 Hz)



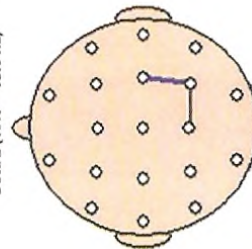
High Beta (25.0 – 30.0 Hz)



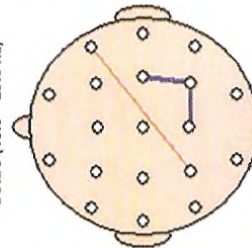
Beta 1 (12.0 – 15.0 Hz)



Beta 2 (15.0 – 18.0 Hz)



Beta 3 (18.0 – 25.0 Hz)



- - - +

Wskaźnik Z-Score $\geq 1,98$

- - - +

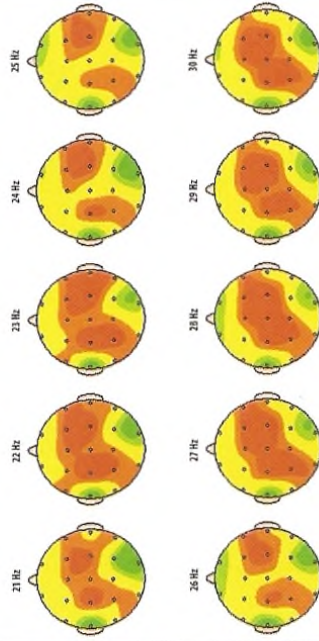
Wskaźnik Z-Score $\geq 2,58$

- - - +

Wskaźnik Z-Score $\geq 3,09$

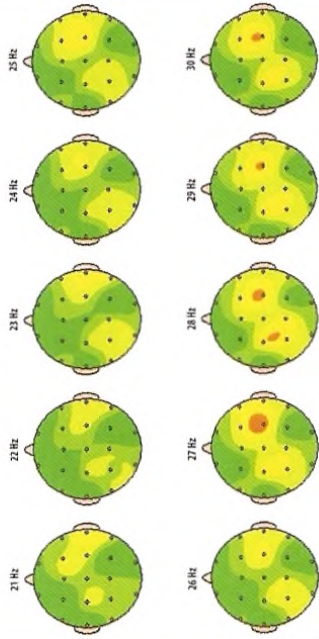
20 luteo 2013

Z Scored FFT Relative Power



23 luteo 2013

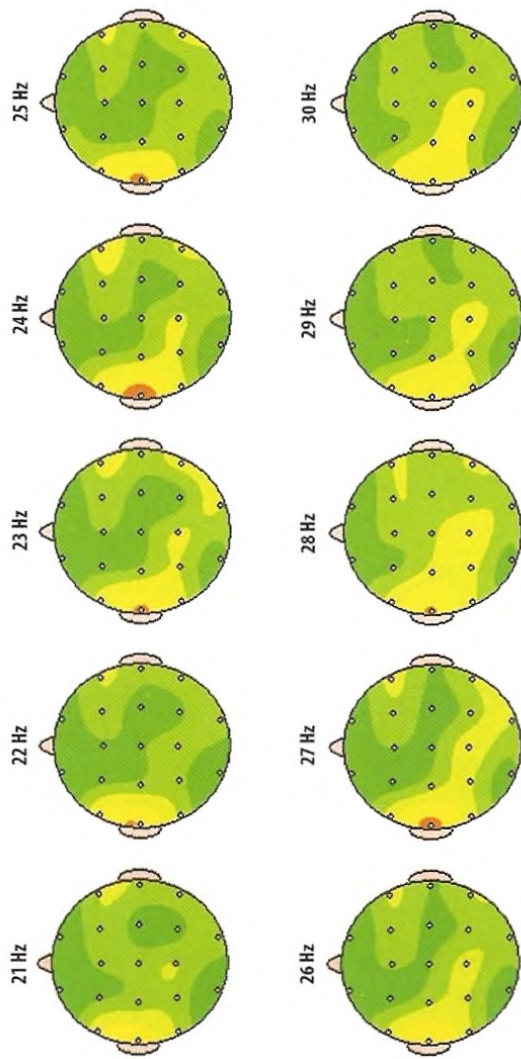
Z Scored FFT Relative Power



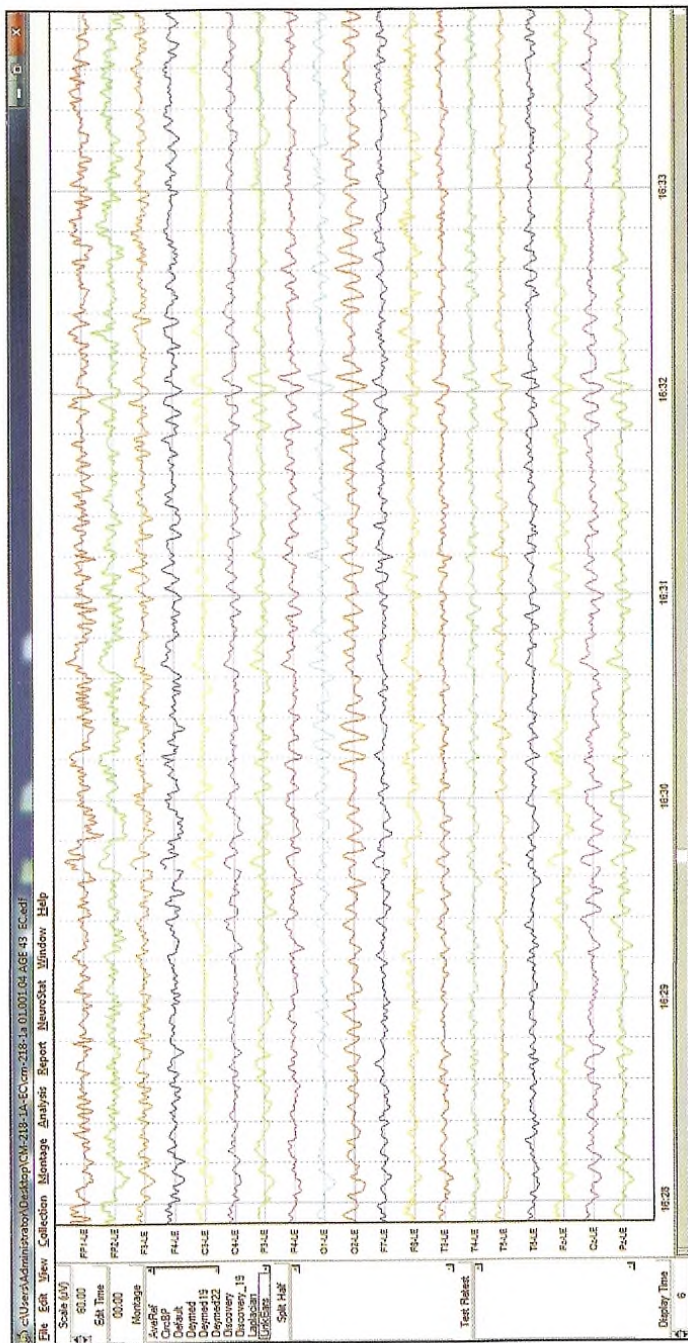
RYC. 10.12

8 kwietnia 2013

Z Scored FFT Relative Power

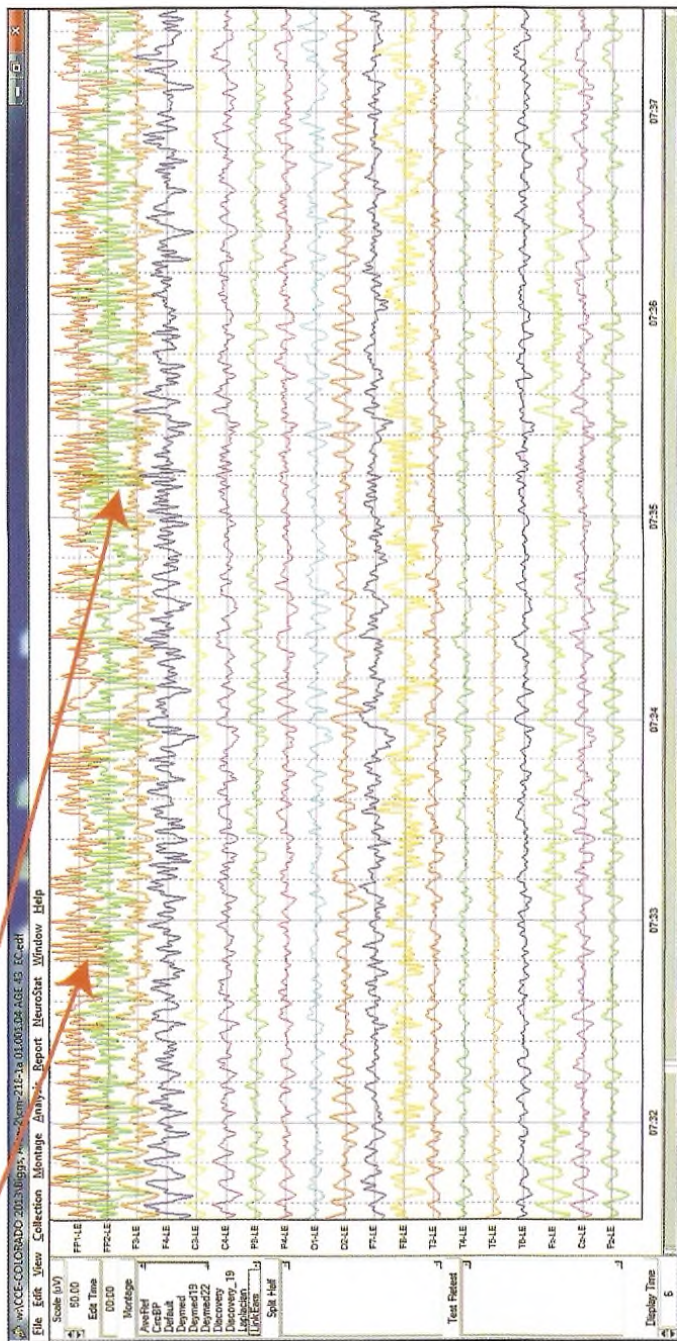


NORMALNY SKAN EEG



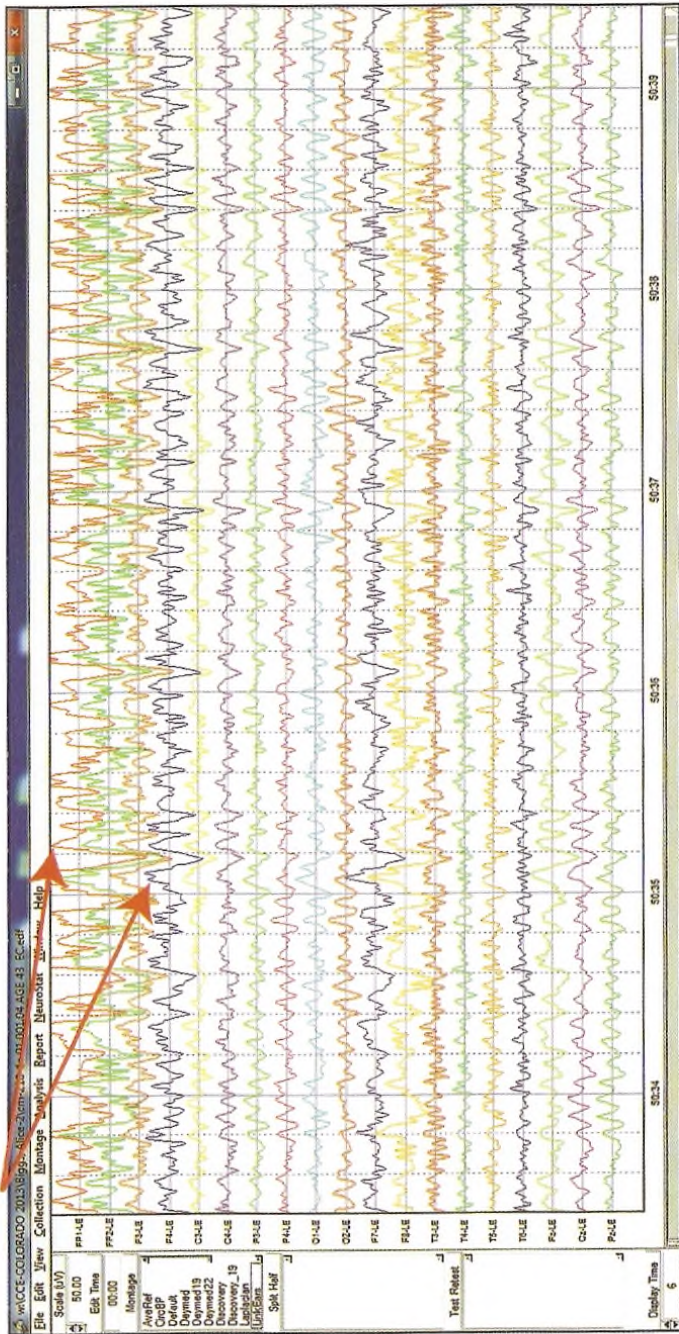
RYC. 10.14

ZWIĘKSZONA AKTYWNOŚĆ W PŁACIE CZOŁOWYM



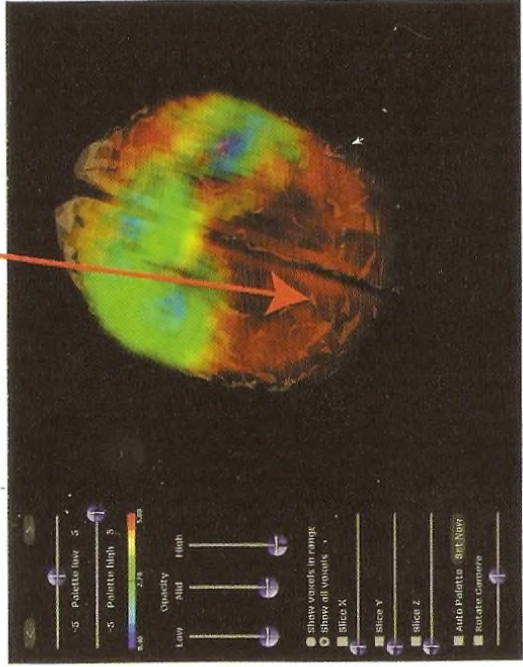
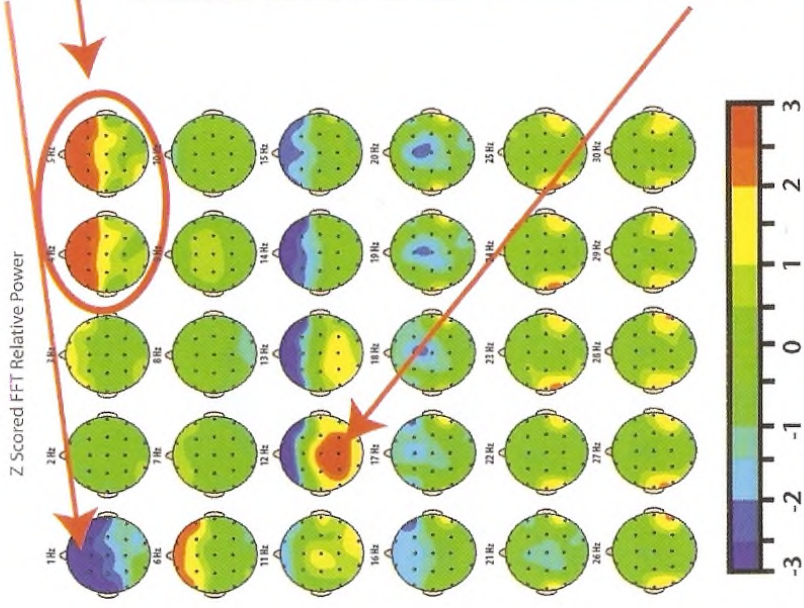
RYC. 10.15 A

ZWIĘKSZONA AKTYWNOŚĆ W PŁACIE CZOŁOWYM



RYC. 10.15 B

Połączenie z polem kwantowym
 Połączenie z podświadomością na falach
 theta z jednoczesnym zwiększeniem
 aktywności płata czołowego

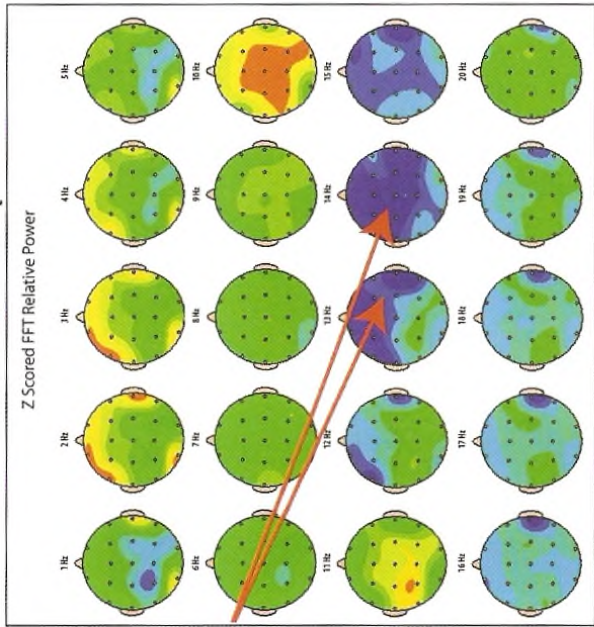


P3 – zajmuje się organizacją informacji
 P4 – zajmuje się przetwarzaniem informacji wizualnych
 Pz – odpowiada za samoświadomość

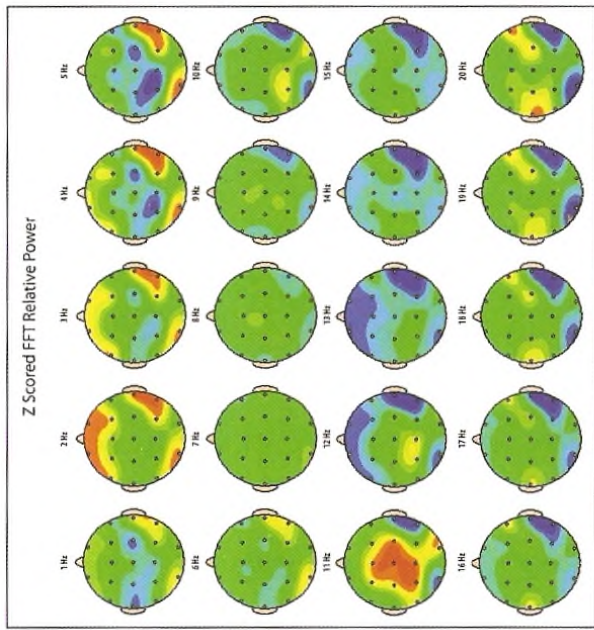
RYC. 10.16

DOŚWIADCZENIE EKSTAZY W TRAKCIE MEDYTACJI

PRZED MEDYTACJĄ

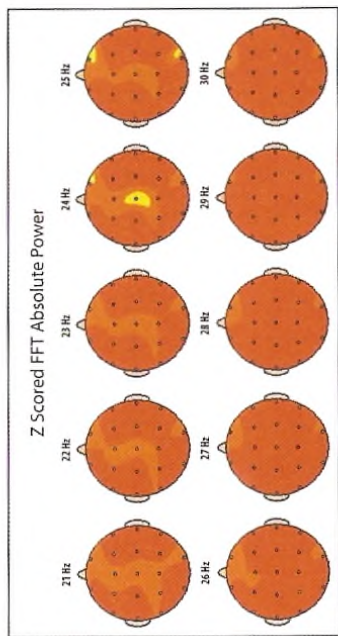
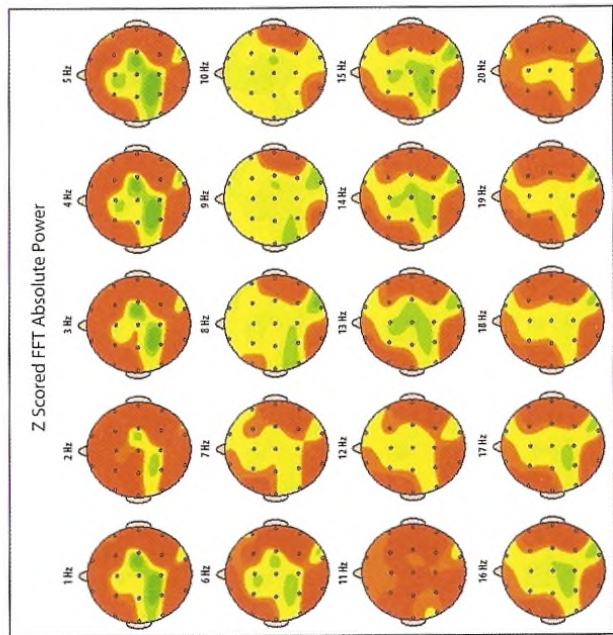


PO MEDYTACJI

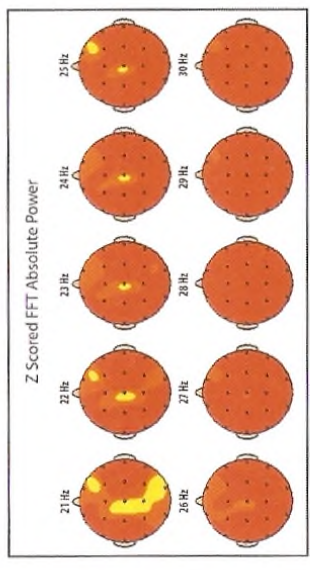
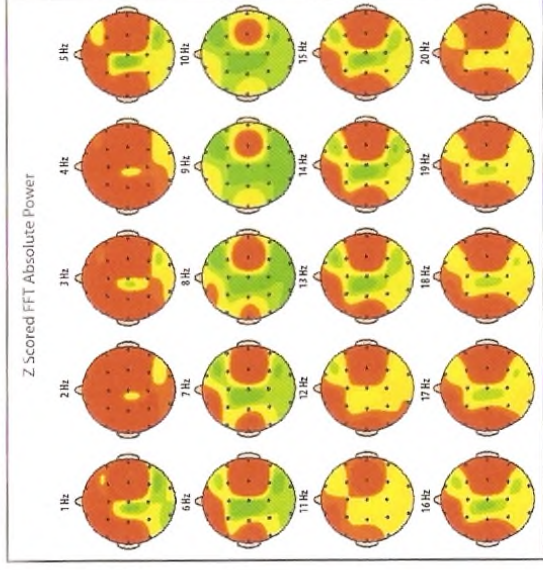
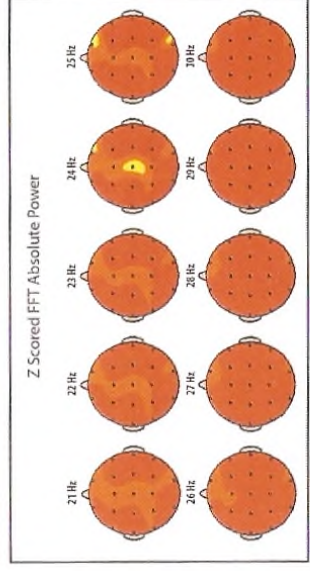
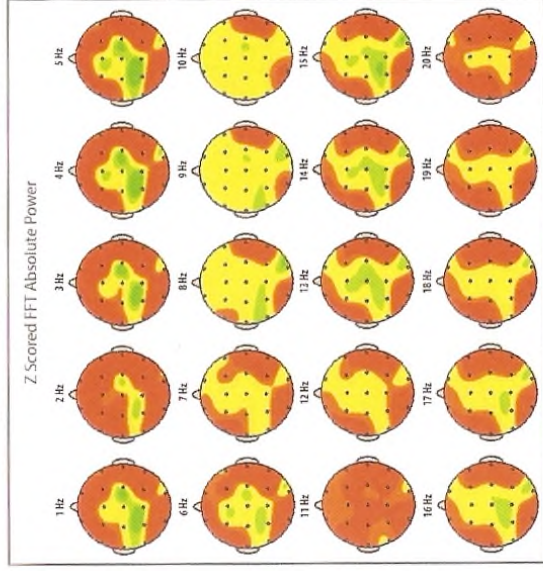


RYC. 10.17

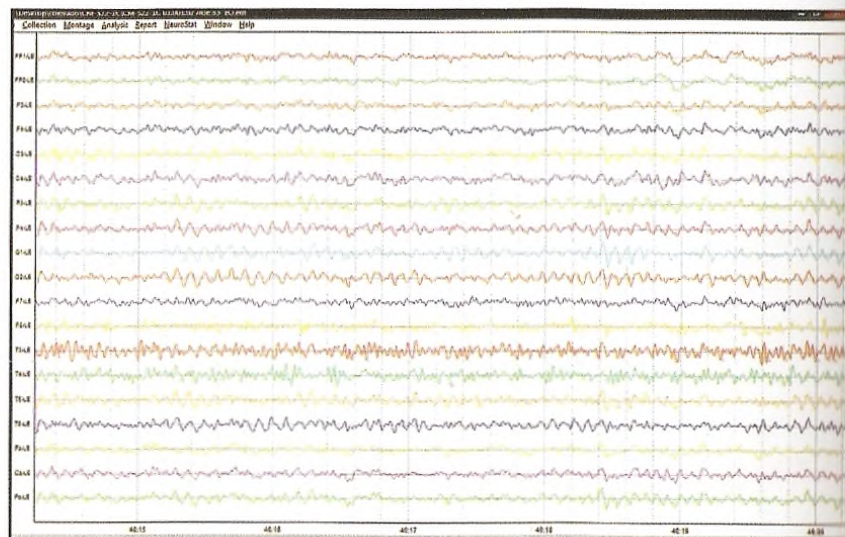
DOŚWIADCZENIE CAŁKOWITEJ EKSTAZY W TRAKCIE MEDYTACJI



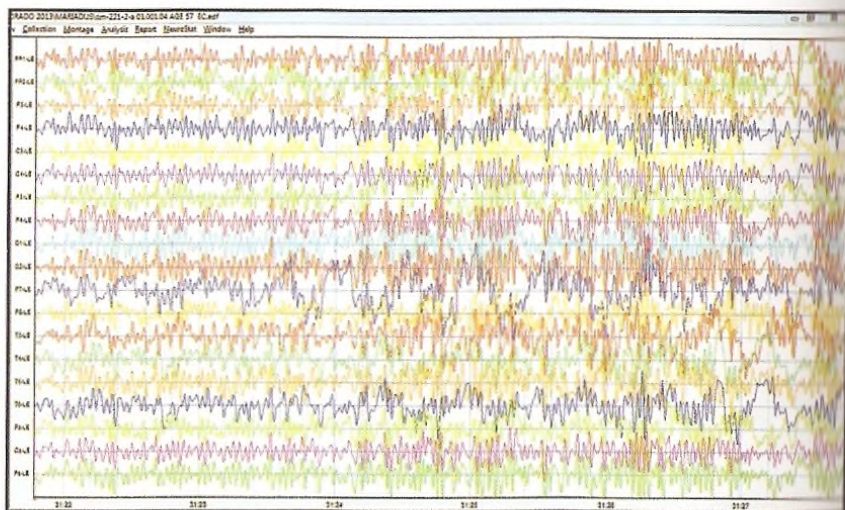
RYC. 10.18



NORMALNA AKTYWNOŚĆ FAL MÓZGOWYCH



KUNDALINI – DOŚWIADCZENIE EKSTAZY



RYC. 10.21

BIBLIOGRAFIA

Rozdział pierwszy

1. C. K. Meador, „Hex Death: Voodoo Magic or Persuasion?” *Southern Medical Journal*, vol. 85, nr 3: str. 244–247 (1992).
2. R. R. Reeves, M. E. Ladner, R. H. Hart i inni, „Nocebo Effects with Antidepressant Clinical Drug Trial Placebos”, *General Hospital Psychiatry*, vol. 29, nr 3: str. 275–277 (2007); C. K. Meador, *True Medical Detective Stories* (North Charleston, SC: CreateSpace, 2012).
3. A. F. Leuchter, I. A. Cook, E. A. Witte i inni, „Changes in Brain Function of Depressed Subjects During Treatment with Placebo”, *American Journal of Psychiatry*, vol. 159, nr 1: str. 122–129 (2002).
4. B. Klopfer, „Psychological Variables in Human Cancer”, *Journal of Protective Techniques*, vol. 21, nr 4: str. 331–340 (1957).
5. J. B. Moseley, Jr., N. P. Wray, D. Kuykendall i inni, „Arthroscopic Treatment of Osteoarthritis of the Knee: A Prospective, Randomized, Placebo-Controlled Trial. Results of a Pilot Study”, *American Journal of Sports Medicine*, vol. 24, nr 1: str. 28–34 (1996).
6. Discovery Health Channel, Discovery Networks Europe, Discovery Channel University i inni, *Placebo: Mind Over Medicine?* Reżyseria J. Harrison, na antenie 2002 (Princeton, NJ: Films for the Humanities & Sciences, 2004), DVD.

7. J. B. Moseley, Jr., K. O'Malley, N. J. Petersen i inni., „A Controlled Trial of Arthroscopic Surgery for Osteoarthritis of the Knee”, *New England Journal of Medicine*, vol. 347, nr 2: str. 81–88 (2002); patrz też: kolejne niezależnie badanie o podobnych wynikach: A. Kirkley, T. B. Birmingham, R. B. Litchfield i inni., „A Randomized Trial of Arthroscopic Surgery for Osteoarthritis of the Knee”, *New England Journal of Medicine*, vol. 359, nr 11: str. 1097–1107 (2008).
8. L. A. Cobb, G. I. Thomas, D. H. Dillard i inni., „An Evaluation of Internal-Mammary-Artery Ligation by a Double-Blind Technic”, *New England Journal of Medicine*, vol. 260, nr. 22: str. 1115–1118 (1959); E. G. Diamond, C. F. Kittle i J. E. Crockett, „Comparison of Internal Mammary Artery Ligation and Sham Operation for Angina Pectoris”, *American Journal of Cardiology*, vol. 5, nr 4: str. 483–486 (1960).
9. T. Maruta, R. C. Colligan, M. Malinchoc i inni., „Optimism-Pessimism Assessed in the 1960s and Self-Reported Health Status 30 Years Later”, *Mayo Clinic Proceedings*, vol. 77, nr 8: str. 748–753 (2002).
10. T. Maruta, R. C. Colligan, M. Malinchoc i inni., „Optimists vs. Pessimists: Survival Rate Among Medical Patients over a 30-Year Period”, *Mayo Clinic Proceedings*, vol. 75, nr 2: str. 140–143 (2000).
11. B. R. Levy, M. D. Slade, S. R. Kunkel i inni., „Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 83, nr 2: str. 261–270 (2002).
12. I. C. Siegler, P. T. Costa, B. H. Brummett i inni., „Patterns of Change in Hostility from College to Midlife in the UNC Alumni Heart Study Predict High-Risk Status”, *Psychosomatic Medicine*, vol. 65, nr 5: str. 738–745 (2003).
13. J. C. Barefoot, W. G. Dahlstrom i R. B. Williams, Jr., „Hostility, CHD Incidence, and Total Mortality: A 25-Year Follow-Up Study of 255 Physicians”, *Psychosomatic Medicine*, vol. 45, nr 1: 59–63 (1983).

14. D. M. Becker, L. R. Yanek, T. F. Moy i inni, „General Well-Being Is Strongly Protective Against Future Coronary Heart Disease Events in an Apparently Healthy High-Risk Population”, Abstract #103966, zaprezentowane na zjeździe naukowych Amerykańskiego Stowarzyszenia Serca (AHA), Anaheim, CA, (November 12, 2001).
15. National Cancer Institute, „Anticipatory Nausea and Vomiting (Emesis)” (2013), www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/nausea/HealthProfessional/page4#Reference4.2.
16. J. T. Hickok, J. A. Roscoe i G. R. Morrow, „The Role of Patients’ Expectations in the Development of Anticipatory Nausea Related to Chemotherapy for Cancer”, *Journal of Pain and Symptom Management*, vol. 22, nr 4: str. 843–850 (2001).
17. R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi i inni, „Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson’s Disease”, *Science*, vol. 293, nr 5532: str. 1164–1166 (2001).
18. C. R. Hall, „The Law, the Lord, and the Snake Handlers: Why a Knox County Congregation Defies the State, the Devil, and Death”, *Louisville Courier Journal* (21 sierpnia 1988); patrz też <http://www.wku.edu/agriculture/thelaw.pdf>.
19. K. Dolak, „Teen Daughters Lift 3,000-Pound Tractor Off Dad”, ABC News (10 kwietnia 2013), <http://abcnews.go.com/blogs/headlines/2013/04/teendaughters-lift-3000-pound-tractor-off-dad>.
20. Patrz przypis pierwszy.

Rozdział drugi

1. H. K. Beecher, „The Powerful Placebo”, *Journal of the American Medical Association*, vol. 159, nr 17: str. 1602–1606 (1955).

2. W. B. Cannon, „Voodoo Death”, *American Anthropologist*, vol. 44, nr 2: str. 169–181 (1942).
3. Termin *placebo* został po raz pierwszy użyty w psalmie 116, który był odczytany podczas czuwania przy zmarłym. W średniowieczu, rodzina zmarłego często zatrudniała żalobników do śpiewania tego psalmu, a ponieważ ich opłakiwanie było przesadnie dramatyczne, słowo *placebo* oznaczało wtedy „kadziciela” lub „pochlebcę”. Na początku dziewiętnastego wieku lekarze zaczęli podawać pacjentom obojętne substancje w formie toniku, płynu i innych specyfików, aby uspokoić pacjentów, którym nie potrafili pomóc, lub hipochondryków; lekarze ci zapożyczyli termin *placebo*, nadając mu współczesne znaczenie.
4. Y. Ikemi i S. Nakagawa, „A Psychosomatic Study of Contagious Dermatitis”, *Kyoshu Journal of Medical Science*, vol. 13: str. 335–350 (1962).
5. T. Luparello, H. A. Lyons, E. R. Bleecker i inni, „Influences of Suggestion on Airway Reactivity in Asthmatic Subjects”, *Psychosomatic Medicine*, vol. 30, nr 6: str. 819–829 (1968).
6. J. D. Levine, N. C. Gordon i H. L. Fields, „The Mechanism of Placebo Analgesia”, *Lancet*, vol. 2, nr 8091: str. 654–657 (1978); J. D. Levine, N. C. Gordon, R. T. Jones i inni, „The Narcotic Antagonist Naloxone Enhances Clinical Pain”, *Nature*, vol. 272, nr 5656: str. 826–827 (1978).
7. R. Ader i N. Cohen, „Behaviorally Conditioned Immunosuppression”, *Psychosomatic Medicine*, vol. 37, nr 4: str. 333–340 (1975).
8. H. Benson, *The Relaxation Response* (New York: Morrow, 1975).
9. N. V. Peale, *Moc pozytywnego myślenia* (Warszawa: Studio Emka, 2011).

10. N. Cousins, „Anatomy of an Illness (as Perceived by the Patient)”, *New England Journal of Medicine*, vol. 295, nr 26: str. 1458–1463 (1976).
11. N. Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration* (New York: W. W. Norton and Company, 1979).
12. T. Hayashi, S. Tsujii, T. Iburi i inni, „Laughter Up-Regulates the Genes Related to NK Cell Activity in Diabetes”, *Biomedical Research* (Tokyo, Japan), vol. 28, nr 6: str. 281–285 (2007).
13. N. Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration* (New York: Norton, 1979), p. 56.
14. B. S. Siegel, *Miłość, medycyna i cuda* (Bydgoszcz: Limbus, 2011).
15. I. Kirsch i G. Sapirstein, „Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-analysis of Antidepressant Medication”, *Prevention and Treatment*, vol. 1, nr 2: article 00002a (1998).
16. I. Kirsch, B. J. Deacon, T. B. Huedo-Medina i inni, „Initial Severity and Antidepressant Benefits: A Meta-analysis of Data Submitted to the Food and Drug Administration”, *PLOS Medicine*, vol. 5, nr 2: str. e45 (2008).
17. B. T. Walsh, S. N. Seidman, R. Sysko i inni, „Placebo Response in Studies of Major Depression: Variable, Substantial, and Growing”, *Journal of the American Medical Association*, vol. 287, nr 14: str. 1840–1847 (2002).
18. R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi i inni, „Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease”, *Science*, vol. 293, nr 5532: str. 1164–1166 (2001).
19. F. Benedetti, L. Colloca, E. Torre i inni, „Placebo-Responsive Parkinson Patients Show Decreased Activity in Single Neurons of the Subthalamic Nucleus”, *Nature Neuroscience*, vol. 7, nr 6: 587–588 (2004).

5. V. Sluming, T. Barrick, M. Howard i inni, „Voxel-Based Morphometry Reveals Increased Gray Matter Density in Broca’s Area in Male Symphony Orchestra Musicians”, *NeuroImage*, vol. 17, nr 3: str. 1613–1622 (2002).
6. M. R. Rosenzweig i E. L. Bennett, „Psychobiology of Plasticity: Effects of Training and Experience on Brain and Behavior”, *Behavioural Brain Research*, vol. 78, nr 1: str. 57–65 (1996); E. L. Bennett, M. C. Diamond, D. Krech i inni, „Chemical and Anatomical Plasticity Brain”, *Science*, vol. 146, nr 3644: str. 610–619 (1964).

Rozdział czwarty

1. E. J. Langer, *Mindfulness* (Reading, MA: Addison-Wesley, 1989); E. J. Langer, *Counter Clockwise: Mindful Health and the Power of Possibility* (New York: Ballantine Books, 2009).
2. C. Feinberg, „The Mindfulness Chronicles: On the ‘Psychology of Possibility,’” *Harvard Magazine* (wrzesień-październik 2010), <http://harvardmagazine.com/2010/09/the-mindfulness-chronicles>.
3. J. Medina, *Genetyczne piekło. Biologia siedmiu grzechów głównych* (Warszawa: W.A.B., 2003).
4. F. Crick, „Central Dogma of Molecular Biology”, *Nature*, vol. 227, nr 5258: str. 561–563 (1970).
5. M. Ho, „Death of the Central Dogma”, wydane przez Institute of Science in Society (9 marca 2004), <http://www.i-sis.org.uk/DCD.php>.
6. S. C. Segerstrom i G. E. Miller, „Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-analytic Study of 30 Years of Inquiry”, *Psychological Bulletin*, vol. 130, nr 4: str. 601–630 (2004); M. S. Kopp and J. Réthelyi, „Where Psychology Meets Physiology: Chronic Stress and Premature Mortality—The Central-Eastern

- European Health Paradox”, *Brain Research Bulletin*, vol. 62, nr 5: str. 351–367 (2004); B. S. McEwen i T. Seeman, „Protective and Damaging Effects of Mediators of Stress. Elaborating and Testing the Concepts of Allostasis and Allostatic Load”, *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 896: str. 30–47 (1999).
7. J. L. Oschman, „Trauma Energetics”, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, vol. 10, nr 1: str. 21–34 (2006).
 8. K. Richardson, *Fenomen zwany inteligencją* (Warszawa: Amber, 2001), odniesienie w: E. L. Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts* (New York: W. W. Norton and Company, 2002), p. 50.
 9. E. L. Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts* (New York: W. W. Norton and Company, 2002), p. 9.
 10. D. Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007), p. 32.
 11. Patrz <http://www.epigenome.org>.
 12. J. Cloud, „Why Your DNA Isn't Your Destiny”, *Time Magazine* (6 stycznia 2010), <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1952313,00.html#ixzz2eN2VC1W>.
 13. M. F. Fraga, E. Ballestar, M. F. Paz i inni, „Epigenetic Differences Arise During the Lifetime of Monozygotic Twins”, *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, vol. 102, nr 30: str. 10604–10609 (2005).
 14. D. Ornish, M. J. Magbanua, G. Weidner i inni, „Changes in Prostate Gene Expression in Men Undergoing an Intensive Nutrition and Lifestyle Intervention”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 105, nr 24: str. 8369–8374 (2008).

15. L. Stein, „Can Lifestyle Changes Bring out the Best in Genes”, *Scientific American* (17 czerwca 2008), <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=can-lifestyle-changes-bring-out-the-best-in-genes>.
16. T. Rönn, P. Volkov, C. Davegårdh i inni, „A Six Months Exercise Intervention Influences the Genome-Wide DNA Methylation Pattern in Human Adipose Tissue”, *PLOS Genetics*, vol. 9, nr 6: str. e1003572 (2013).
17. D. Chow, „Why Your DNA May Not Be Your Destiny”, *LiveScience* (4 czerwca 2013), <http://www.livescience.com/37135-dna-epigenetics-diseaseresearch.html>; patrz też przypis 12 do tego rozdziału.
18. M. D. Anway, A. S. Cupp, M. Uzumcu i inni, „Epigenetic Transgenerational Actions of Endocrine Disruptors and Male Fertility”, *Science*, vol. 308, nr 5727: str. 1466–1469 (2005).
19. S. Roy, S. Khanna, P. E. Yeh i inni, „Wound Site Neutrophil Transcriptome in Response to Psychological Stress in Young Men”, *Gene Expression*, vol. 12, nr 4–6: str. 273–287 (2005).
20. M. Uddin, A. E. Aiello, D. E. Wildman i inni, „Epigenetic and Immune Function Profiles Associated with Posttraumatic Stress Disorder”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 107, nr 20: str. 9470–9475 (2010).
21. S. W. Cole, B. D. Naliboff, M. E. Kemeny i inni, „Impaired Response to HAART in HIV-Infected Individuals with High Autonomic Nervous System Activity”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 98, nr 22: str. 12695–12700 (2001).
22. J. Kiecolt-Glaser, T. J. Loving, J. R. Stowell i inni, „Hostile Marital Interactions, Proinflammatory Cytokine Production, and Wound Healing”, *Archives of General Psychiatry*, vol. 62, nr 12: str. 1377–1384 (2005).
23. J. A. Dusek, H. H. Otu, A. L. Wohlhueter i inni, „Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response”, *PLOS ONE*, vol. 3, nr 7: str. e2576 (2008).

24. M. K. Bhasin, J. A. Dusek, B. H. Chang i inni, „Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion, and Inflammatory Pathways”, *PLOS ONE*, vol. 8, nr 5: str. e62817 (2013).

Rozdział piąty

1. S. Schmemmann, „End Games End in a Huff”, *New York Times* (20 października 1996), <http://www.nytimes.com/1996/10/20/wee-kinreview/end-games-end-in-a-huff.html>.
2. J. Corbett, „Aaron Rodgers Is a Superstar QB out to Join Super Bowl Club”, *USA Today* (20 stycznia 2011), http://usatoday30.usatoday.com/sports/football/nfl/packers/2011-01-19-aaron-rodgers-cover_N.htm.
3. J. Nicklaus, *Golf My Way*, z K. Bowden (New York: Simon & Schuster, 2005), p. 79.
4. H. H. Ehrsson, S. Geyer i E. Naito, „Imagery of Voluntary Movement of Fingers, Toes, and Tongue Activates Corresponding Body-Part-Specific Motor Representations”, *Journal of Neurophysiology*, vol. 90, nr 5: str. 3304–3316 (2003).
5. A. Pascual-Leone, D. Nguyet, L. G. Cohen i inni, „Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills”, *Journal of Neurophysiology*, vol. 74, nr 3: str. 1037–1045 (1995).
6. V. K. Ranganathan, V. Siemionow, J. Z. Liu i inni, „From Mental Power to Muscle Power: Gaining Strength by Using the Mind”, *Neuropsychologia*, vol. 42, nr 7: str. 944–956 (2004); G. Yue i K. J. Cole, „Strength Increases from the Motor Program: Comparison of Training with Maximal Voluntary and Imagined Muscle Contractions”, *Journal of Neurophysiology*, vol. 67, nr 5: str. 1114–1123 (1992).

7. P. Cohen, „Mental Gymnastics Increase Bicep Strength”, *New Scientist*, vol. 172, nr 2318: p. 17 (2001), http://www.newscientist.com/article/dn1591-mental-gymnastics-increase-bicep-strength.html#.Ui03PLzk_Vk.
8. A. Guillot, F. Lebon, D. Rouffet i inni, „Muscular Responses During Motor Imagery as a Function of Muscle Contraction Types”, *International Journal of Psychophysiology*, vol. 66, nr 1: str. 18–27 (2007).
9. I. Robertson, *Mind Sculpture: Unlocking Your Brain's Untapped Potential* (New York: Bantam Books, 2000); S. Begley, „God and the Brain: How We're Wired for Spirituality”, *Newsweek* (7 maja 2001), str. 51–57; A. Newburg, E. D'Aquili i V. Rause, *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief* (New York: Ballantine Books, 2001).
10. Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression*.
11. Yue i Cole, „Strength Increases from the Motor Program”; N. Doidge, *The Brain That Changes Itself* (New York: Viking Penguin, 2007).
12. K. M. Dillon, B. Minchoff, i K. H. Baker, „Positive Emotional States and Enhancement of the Immune System”, *International Journal of Psychiatry in Medicine*, vol. 15, nr 1: str. 13–18 (1985–1986); S. Perera, E. Sabin, P. Nelson i inni, „Increases in Salivary Lysozyme and IgA Concentrations and Secretory Rates Independent of Salivary Flow Rates Following Viewing of Humorous Videotape”, *International Journal of Behavioral Medicine*, vol. 5, nr 2: str. 118–128 (1998).
13. B. E. Kok, K. A. Coffey, M. A. Cohn i inni, „How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone”, *Psychological Science*, vol. 24, nr 7: str. 1123–1132 (2013).
14. T. Yamamuro, K. Senzaki, S. Iwamoto i inni, „Neurogenesis in the Dentate Gyrus of the Rat Hippocampus Enhanced by Tickling Stimulation with Positive Emotion”, *Neuroscience Research*, vol. 68, nr 4: str. 285–289 (2010).

15. T. Baumgartner, M. Heinrichs, A. Vonlanthen i inni, „Oxytocin Shapes the Neural Circuitry of Trust and Trust Adaptation in Humans”, *Neuron*, vol. 58, nr 4: str. 639–650 (2008).
16. M. G. Cattaneo, G. Lucci, i L. M. Vicentini, „Oxytocin Stimulates in Vitro Angiogenesis via a Pyk-2/Src-Dependent Mechanism”, *Experimental Cell Research*, vol. 315, nr 18: str. 3210–3219 (2009).
17. A. Szeto, D. A. Nation, A. J. Mendez i inni, „Oxytocin Attenuates NADPH-Dependent Superoxide Activity and IL-6 Secretion in Macrophages and Vascular Cells”, *American Journal of Physiology: Endocrinology and Metabolism*, vol. 295, nr 6: str. E1495–501 (2008).
18. H. J. Monstein, N. Grahn, M. Truedsson i inni, „Oxytocin and Oxytocin-Receptor mRNA Expression in the Human Gastrointestinal Tract: A Polymerase Chain Reaction Study”, *Regulatory Peptides*, vol. 119, nr (1–2): str. 39–44 (2004).
19. J. Borg, O. Melander, L. Johansson i inni, „Gastroparesis Is Associated with Oxytocin Deficiency, Oesophageal Dysmotility with HyperCKemia, and Autonomic Neuropathy with Hypergastrinemia”, *BMC Gastroenterology*, vol. 9: p. 17 (2009).

Rozdział szósty

1. Discovery Channel, „Brainwashed”, sezon 2, odcinek 4 serialu *Ciekawość*, na antenie 28 października 2012.

Rozdział siódmy

1. A. Mardiyati, „Kuda Lumping: A Spirited, Glass-Eating Javanese Game of Horse”, *Jakarta Globe* (16 marca 2010), <http://www.thejakartaglobe.com/archive/kuda-lumping-a-spirited-glass-eating-javanese-game-of-horse>.

2. Szczególnie dobrze oddały to dwa eksperymenty. W pierwszym z nich dano uczestnikom specjalne okulary, które sprawiły, że patrząc w lewo, badani widzieli wszystko w odcieniach błękitu, a w prawo – w odcieniach żółci. Po pewnym czasie przestali dostrzegać to zabarwienie; widzieli swoje otoczenia w takich kolorach, w jakich były naprawdę, ponieważ świat postrzegali nie dzięki oczom, a mózgowi, który wypełniał ich rzeczywistość zapamiętanymi obrazami.; patrz: I. Kohler, *The Formation and Transformation of the Perceptual World* (New York: International Universities Press, 1964). W drugim eksperymencie osobom z depresją pokazano mignięcie dwóch fotografii – jednej przedstawiającej ucztę zwycięzcy, a drugą pogrzeb. Lepiej zapamiętali zdjęcie pogrzebu, co może wskazywać na to, że mamy tendencję do postrzegania środowiska w sposób, który umacnia w nas odczuwane uczucia.; patrz: A. T. Beck, *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders* (New York: International Universities Press, 1976).
3. D. P. Phillips, T. E. Ruth i L. M. Wagner, „Psychology and Survival”, *Lancet*, vol. 342, nr 8880: str. 1142–1145 (1993).
4. P. D. Rozée i G. van Boemel, „The Psychological Effects of War Trauma and Abuse on Older Cambodian Refugee Women”, *Women and Therapy*, vol. 8, nr 4: str. 23–50 (1989); G. B. van Boemel i P. D. Rozée, „Treatment for Psychosomatic Blindness Among Cambodian Refugee Women”, *Women and Therapy*, vol. 13, nr 3: str. 239–266 (1992).
5. L. Siegel, „Cambodians’ Vision Loss Linked to War Trauma”, *Los Angeles Times* (15 października 1989), http://articles.latimes.com/1989-10-15/news/mn-232_1_vision-loss.
6. A. Kondo, „Blinding Horrors: Cambodian Women’s Vision Loss Linked to Sights of Slaughter”, *Los Angeles Times* (4 czerwca 1989), http://articles.latimes.com/1989-06-04/news/hl-2445_1_pol-pot-khmer-rouge-blindness.
7. P. Cooke, „They Cried until They Could Not See”, *New York Times Magazine*, vol. 140: str. 24–25, 45–48 (23 czerwca 1991).

8. R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi i inni, „Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease”, *Science*, vol. 293, nr 5532: str. 1164–1166 (2001).
9. S. Siegel i B. M. C. Ramos, „Applying Laboratory Research: Drug Anticipation and the Treatment of Drug Addiction”, *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, vol. 10, nr 3: str. 162–183 (2002).
10. S. L. Assefi i M. Garry, „Absolut Memory Distortions: Alcohol Placebos Influence the Misinformation Effect”, *Psychological Science*, vol. 14, nr 1: str. 77–80 (2003).
11. R. S. Ulrich, „View Through a Window May Influence Recovery from Surgery”, *Science*, vol. 224, nr 4647: str. 420–421 (1984).
12. C. W. F. McClare, „Resonance in Bioenergetics”, *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 227: 74–97 (1974).
13. B. H. Lipton, *Biologia przekonań* (Łódź: BMG, 2010); A. R. Liboff, „Toward an Electromagnetic Paradigm for Biology and Medicine”, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 10, nr 1: str. 41–47 (2004); R. Goodman i M. Blank, „Insights into Electromagnetic Interaction Mechanisms”, *Journal of Cellular Physiology*, vol. 192, nr 1: str. 16–22 (2002); L. B. Sivitz, „Cells Proliferate in Magnetic Fields”, *Science News*, vol. 158, nr 13: str. 196–197 (2000); M. Jin, M. Blank i R. Goodman, „ERK1/2 Phosphorylation, Induced by Electromagnetic Fields, Diminishes During Neoplastic Transformation”, *Journal of Cellular Biochemistry*, vol. 78, nr 3: str. 371–379 (2000); C. F. Blackman, S. G. Benane, i D. E. House, „Evidence for Direct Effect of Magnetic Fields on Neurite Outgrowth”, *FASEB Journal*, vol. 7, nr 9: str. 801–806 (1993); A. D. Rosen, „Magnetic Field Influence on Acetylcholine Release at the Neuromuscular Junction”, *American Journal of Physiology*, vol. 262, nr 6, pt. 1: str. C1418–C1422 (1992); M. Blank, „Na,KATPase Function in Alternating Electrical Fields”, *FASEB Journal*, vol. 6, nr 7: str. 2434–2438 (1992); T. Y. Tsong, „Deciphering the Language of Cells”, *Trends in Biochemical Sciences*, vol. 14, nr 3: str. 89–92 (1989); G. P. A. Yen-Patton, W. F. Patton, D.

M. Beer i inni, „Endothelial Cell Response to Pulsed Electromagnetic Fields: Stimulation of Growth Rate and Angiogenesis in Vitro”, *Journal of Cellular Physiology*, vol. 134, nr 1: str. 37–46 (1988).

Rozdział ósmy

1. N. Bohr, „On the Constitution of Atoms and Molecules”, *Philosophical Magazine*, vol. 26, nr 151: str. 1–25 (1913).
2. F. A. Popp, „Biophotons and Their Regulatory Role in Cells”, *Frontier Perspectives*, vol. 7, nr 2: str. 13–22 (1998).

Rozdział dziesiąty

1. D. J. Siegel, *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being* (New York: W. W. Norton and Company, 2007).

Rozdział jedenasty

1. L. Fehmi i J. Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007).

PODZIĘKOWANIA

Gdy skończyłem moją drugą książkę, byłem pewien, że na dobre skończyłem z pisaniem. Już sam wysiłek, potrzebny na zorganizowanie czasu na pisanie i prowadzenie badań, jest wyczerpujący. Zwłaszcza kiedy prowadzi się zabieganą klinikę i podróżuje prawie w każdym tygodniu (nie mówiąc już o sprawach rodzinnych, spotkaniach z pracownikami czy jedzeniu lub spaniu) i wtedy nie mogę sobie nawet pozwolić na to, by pogapić się przez okno na piękny widok i dłuższą chwilę podumać nad kolejnym zdaniem, które chcę zapisać.

Nauczyłem się, że sprowadzenie niematerialnej koncepcji do materialnego świata wymaga ogromnej wytrwałości, determinacji, skupienia, wytrzymałości, energii, czasu, kreatywności i – co najważniejsze – wsparcia. W moim przypadku udało mi się to tylko dzięki bezwarunkowej miłości, słowom zachęty, pomocy i współpracy ze strony moich współpracowników, przyjaciół i rodziny. Jestem im za to niezmiernie wdzięczny.

Chciałbym wyrazić też wdzięczność pracownikom Hay House, którzy ponownie we mnie uwierzyli. Czuję się zaszczycony i wyróżniony, że mogłem być częścią ich rodziny wydawniczej. Dziękuję Reid Tracy, Stacey Smith, Shannon Littrell, Alex Freemon, Christy Salinas i pozostałym członkom ekipy. Mam nadzieję, że wniosłem coś do życia każdego z was.

Co jakiś czas anioł błogosławi nasze życie. Taki anioł jest zazwyczaj skromną, bezinteresowną, silną i oddaną osobą. Miałem szczęście

Shefer, Kathy Lund, Keren Retter, doktorowi Markowi Bingel i doktorowi Marwinowi Kunikiyo. Każdy z was wniósł coś do mojego życia na tyle cudownych sposobów i jestem wam za to niezmiernie wdzięczny.

Johnowi Dispenza, mojemu bratu i przyjacielowi – zawsze zadziwia mnie twój twórczy umysł. Dziękuję za projekt okładki i opracowanie ilustracji, ale przede wszystkim dziękuję za miłość i opiekę, jaką obdarzałeś mnie przez całe moje życie.

Doktorowi Jeffrey'owi Fanninowi, kwantowemu neurobiologowi, który pomógł mi na niezliczone ilości sposobów podczas zbierania pomiarów zmian. Bezgranicznie szanuję cię za wszystko, co dla mnie zrobiłeś.

Doktorowi Dawsonowi Church, który jest geniuszem i szlachetnym przyjacielem zakochanym w nauce i mistycyzmie równie mocno co ja. To dla mnie zaszczyt, że twoje pięknie słowa w przedmowie poprzedziły tę książkę. Mam nadzieję, że będziemy jeszcze mieli okazję pracować razem w przyszłości.

Beth Wolfson jest menedżerką moich trenerów i oddanym liderem. Dziękuję ci Beth, za stworzenie ze mną modelu transformacji dla biznesmenów i za twoją pasję, i wiarę w nasz przekaz. Dziękuję pozostałym trenerom na całym świecie, którzy pracują sumiennie, aby stać się żywym przykładem zmiany i przewodnikiem dla wielu innych. Wasze poświęcenie pracy jest inspirujące.

Specjalne podziękowanie kieruję do Johna Collinswortha i Jonathana Swartz, którzy mi doradzali, podpowiadali i konsultowali ze mną zagadnienia pracy biznesowej, abym mógł ją lepiej zrozumieć.

Moim dzieciom, Jace, Gianni i Shen, które wyrastają na przyzwoitych młodych ludzi. Dziękuję, że pozwalacie mi na bycie dziwakiem.

I mojej ukochanej Robercie Brittingham, jesteś moim placebo.

O AUTORZE



Joe Dispenza D. C. po raz pierwszy zwrócił na siebie uwagę, gdy wystąpił jako jeden z naukowców w nagrodzonym filmie „What the Bleep Do We Know?!”. Od czasu wypuszczenia tego filmu na rynek w 2004 roku, Dispenza zaczął obierać nowe kierunki swoich badań, które rozszerzyły się i pogłębiły, a każdy z nich odzwierciedlał

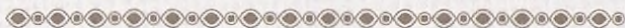
jego pasję do odkrywania ludzkich możliwości wykorzystania najnowszych odkryć w dziedzinie neurobiologii i fizyki kwantowej do osiągnięcia zdrowia, a także szczęśliwszego życia. Dr Joe jest przekonany, że każdy z nas ma nieograniczone zdolności i potencjał do dokonywania wielkich rzeczy.

Jako nauczyciel i wykładowca, dr Joe był zapraszany na spotkania w ponad 26 krajach na 6 kontynentach, gdzie uczył tysiące ludzi, w charakterystyczny dla niego sposób, za pomocą łatwych do zrozumienia koncepcji i słów otuchy, i empatii, jak mogą przeprogramować swój mózg i na nowo uwarunkować swoje ciała, aby dokonać w nich długotrwałych zmian. Oprócz szerokiej oferty kursów online i zajęć prowadzonych przez in-

ternet, Dispenza prowadzi też na całym świecie trzydniowe i pięciodniowe warsztaty o różnym stopniu zaawansowania.

Jako naukowiec, dr Joe zgłębia mechanizmy, które stoją za spontaniczną remisją i przypadkami samoleczenia u osób z chorobami przewlekłymi, a nawet śmiertelnymi. Jedno z ostatnich, rozpoczętych przez niego badań, obejmuje współpracę z innymi naukowcami w celu dogłębnego zbadania efektów medytacji, zaobserwowanych w czasie trwania jego zaawansowanych warsztatów. Wraz z drużyną lekarzy wykonali mapowanie mózgu za pomocą encefalografów (EEG) i fotografii kirlianowskiej (GDV), a także wykonali pomiary pracy serca przy użyciu monitorów HeartMath, a także ogólnego poziomu energii w sali spotkań przed, w trakcie i po zajęciach za pomocą technologii GDV. Planuje wkrótce włączyć do swoich badań także testy epigenetyczne.

A jako autor, dr Joe napisał *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*, a następnie *Wymień umysł na lepszy model. Jak przelamać złe nawyki*; obie książki wyjaśniają zagadnienie neurobiologii i zmian epigenetycznych. Dr Joe zdobył tytuł doktora chiropraktyki na Uniwersytecie Life, który ukończył z wyróżnieniem. Jako absolwent, brał udział w kursach, poruszających zagadnienia z neurologii, neurobiologii, funkcji i chemicznych reakcji mózgu, tworzenia się pamięci, a także starzenia i żywotności. W chwilach gdy nie wyklada i nie pisze, dr Joe przyjmuje pacjentów w swojej klinice chiropraktyki w okolicy Olympii, w stanie Washington.



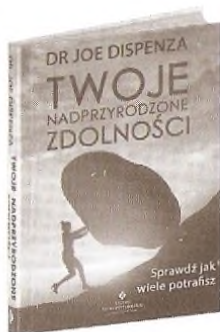
www.drjoedispenza.com



TWOJE NADPRZYRODZONE ZDOLNOŚCI

dr Joe Dispenza

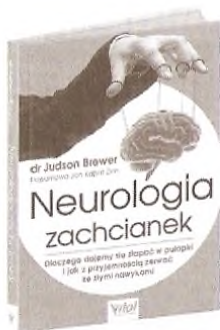
Autor tej książki to lekarz, naukowiec i współczesny mistyk w jednej osobie, który w swojej pracy wykorzystuje najnowsze odkrycia neuronauki i fizyki kwantowej. Dzięki tej publikacji dowiesz się, jak usunąć ograniczenia, które narzuca Ci przeszłość, samodzielnie się uzdrowić i stworzyć zupełnie nowe ciało i nowy umysł. Wreszcie zaczniesz w pełni przeżywać chwilę obecną i wykorzystywać szyszynekę, aby otworzyć umysł na mistyczny wymiar rzeczywistości. W ten sposób uda Ci się wyzwolić ze świata materialnego i zyskać świadomość istnienia rzeczywistości kwantowej, w której leżą nieograniczone możliwości. Przesuń granice swoich możliwości!



NEUROLOGIA ZACHCIANEK

dr Judson Brewer

Za kształtowanie wszystkich nawyków odpowiada większy wzrost dopaminy w naszym mózgu. Ten neuroprzekaźnik może również pomóc nam w przyjemny sposób zerwać ze złymi przyzwyczajeniami i pozwolić na stopniowe tworzenie ich zdrowych odpowiedników. W książce znajdziesz sposoby na pokonanie zachcianek umysłu oraz wyjaśnienie, jak świadomość może łatwo skrócić destrukcyjne nawyki poprzez wzmocnienie samokontroli. Autor uświadamia, jak wyzwolić się od przymusu ciągłego sprawdzania facebooka i instagrama, jedzenia fast foodów oraz objadania się słodyczami, palenia papierosów czy nadmiernego picia alkoholu. Ponadto dowiesz się jak wygrać z uzależnieniem od miłości, gonitwy myśli, stresu, rozpraszaczy (np. telefonów komórkowych), które nie pozwalają nam się w pełni skupić. Oczyść umysł z przyjemnością!

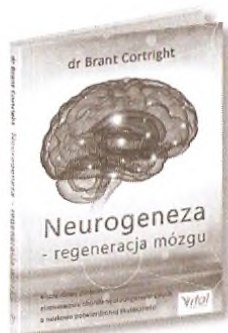


ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

NEUROGENEZA – REGENERACJA MÓZGU

dr Brant Cortright

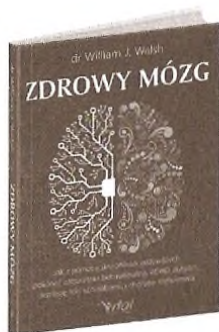


Dopiero niedawno odkryto, że mózg wytwarza nowe komórki mózgowe w każdym wieku. Proces ten zwany jest neurogenezą. Szybkość z jaką formują się nowe komórki mózgowe ma głęboki wpływ na każdy aspekt naszego życia. Kiedy tempo neurogenezy jest niskie, występują niedobory poznawcze, problemy z pamięcią, lęk, stres, depresja i obniżona odporność. Dzięki metodzie Autora możliwe stanie się przywrócenie prawidłowej pracy mózgu. Wzmocnią się również zdolności poznawcze, poprawi pamięć, wzrośnie zdolność uczenia się i odporność emocjonalna. Ta technika zapobiega otępieniu

i wystąpieniu choroby Alzheimera. Wzbogaca również relacje i życie seksualne. Poznasz ćwiczenia mózgu oraz zalecenia żywieniowe, witaminy i suplementy poprawiające pamięć. Zdrowy mózg, zdrowe życie!

ZDROWY MÓZG

dr William J. Walsh



Autor jest światowej sławy specjalistą w dziedzinie leczenia za pomocą składników odżywczych. Opracował terapie biochemiczne dla pacjentów z zaburzeniami behawioralnymi, ADHD, autyzmem, depresją, zaburzeniami lękowymi, schizofrenią oraz chorobą Alzheimera. Dzięki tej książce poznasz ich działanie oraz wyniki najnowszych badań. Czy wiesz, że wielu pacjentów cierpiących na depresję wykazuje niski poziom witaminy B6 i cynku? Unormowanie ich ilości w organizmie przywraca prawidłową pracę mózgu.

Niedobory można wykryć za pomocą specjalistycznych badań krwi i moczu, a unormować specjalną dietą. Zaawansowana terapia składnikami odżywczymi jest skuteczna i nie niesie za sobą niekorzystnych efektów ubocznych. Substancje odżywcze, które ochronią Twój mózg.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIĄŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy do szkoły na kierunki:

- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

Dzięki szkole:

- rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z zasadami medycyny chińskiej, feng shui czy radiestezji.

Twój czas na rozwój

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35