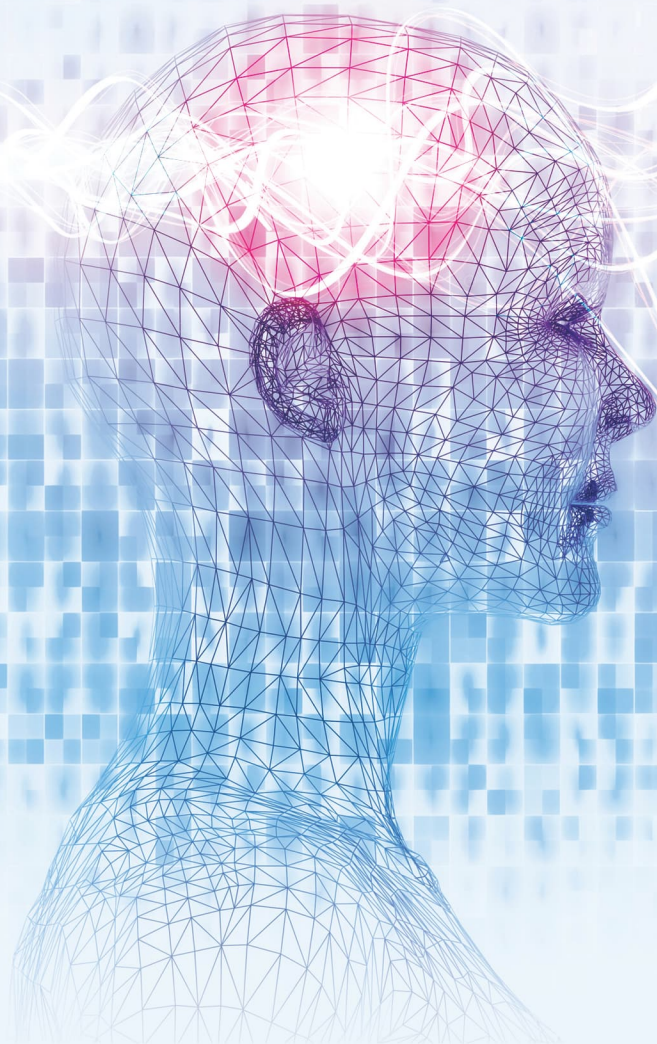


JŪS ESATE PLACEBAS

Kaip sąmonė virsta materija



DR. JOE DISPENZA

Bestselerio „Atsikratykite įpročio būti savimi“ autorius

DR. JOE DISPENZA

JŪS ESATE PLACEBAS

Kaip sąmonė virsta materija



Mijałba

Kaunas 2016

UDK 615.85

Di329

Versta iš leidinio:

Dr. Joe Dispenza

YOU ARE THE PLACEBO

Making Your Mind Matter

Copyright © 2014 by Joe Dispenza

ISBN: 978-1-78180-257-1

Iš anglų kalbos vertė

Živilė Šileikaitė

Teisė dauginti ir platinti šią knygą ar atskiras jos dalis priklauso tik ją išleidusiai leidyklai. Neturintiesiems raštiško leidyklos sutikimo leidžiama tik skelbti trumpas knygos ištraukas apžvalgose ir kritiniuose straipsniuose.

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internetu), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-469-019-8

© „Mijalba“, 2016

Pagyros knygai „Jūs esate placebas“

„Jūs esate Placebas“ yra vadovėlis apie tai, kaip kurti stebuklus savo gyvenime, savo kūne ir kaip stebuklingai keisti savo sveikatą. Ši knyga tiesiog nuostabi. Galbūt ji bus vienintelis receptas, kurio jums reikės gyvenime.“

– Med. dr. Christiane Northrup, *New York Times* bestselerių „Moters kūnas, moters išmintis“ (*Women 's Bodies, Women 's Wisdom*) ir „Menopauzės išmintis“ (*The Wisdom of Menopause*) autorė

„Nuo jūsų proto priklauso, ar patirsite sėkmę ar nesėkmę įvairiose gyvenimo srityse, pradedant santykiais su kitais žmonėmis, mokykla, darbu, finansine padėtimi ir baigiant bendru laimės pojūčiu. Knygoje „Jūs esate placebas“ nuodugniai tyrinėjami svarbiausi jūsų ištekliai ir pateikiami praktiniai patarimai, kaip vystyti sąmonę ir siekti sėkmės visose srityse. Man patinka dr. Dispenzos sugebėjimas sudėtingas idėjas pateikti taip, kad jos būtų suprantamos ir naudingos visiems.“

– Med. dr. Danielis G. Amenas, Ameno klinikos įkūrėjas ir *New York Times* bestselerių „Pakeiskite savo smegenis, pakeiskite savo gyvenimą“ (*Change Your Brain, Change Your Life*) bei „Nuostabus protas bet kokiame amžiuje“ (*Magnificent Mind at Any Age*) autorius

„Patirtis su pacientais, sergančiais sunkiomis ligomis, leido man pažinti tiesą – tą pačią tiesą, kuri pateikta šioje knygoje. Kūnas išgyvena tai, kuo tiki protas. Išmokau apgauti žmones, kad jie patikėtų tuo, kas jiems suteikia sveikatą. Savo žodžiais gydytojas gali nužudyti arba išgydyti. Mes visi turime savyje potencialą išsigydyti patys. Svarbiausia mokėti šį potencialą atskleisti. Skaitykite ir mokykitės.“

– Med. dr. Bernie Siegelas, knygų „Stebuklų knyga“ (*A Book of Miracles*) ir „Gydymo menas“ (*The Art of Healing*) autorius

„Dr. Džo Dispenza, remdamasis moksliniais tyrimais, sukūrė revoliucinį metodą, kaip pasitelkus protą išgydyti kūną. Aš likau sužavėta. Bravo!“

– Med. dr., fil. dr. Mona Lisa Schulz, knygų „Intuityvus patarėjas“ (*The Intuitive Advisor*) ir „Viskas yra gerai“ (*All Is Well*) autorė

„Placebo efektas – reakcija į įsitikinimą, kad gavome vaistų – yra įdomus fenomenas, jau seniai tyrinėjamas medikų. Dr. Džo Dispenzos

knyga „Jūs esate placebo“ keičia mūsų suvokimą ir teigia, kad placebo efektas nėra anomalija. Dvylikoje glaustų skyrių, kurie skaitosi kaip gyvenimiškas mokslinis trileris, Dispenza pateikia tvirtas priežastis patikėti tuo, kas gali pakeisti mūsų gyvenimą: mes esame placebo – mumyse slypi gebėjimas išsigydyti, kurti stebuklus, atskleisti ilgaamžiškumo paslaptis! Man ši knyga labai patiko ir tikiuosi, kad netrukus placebo paslaptis taps mūsų kasdienio gyvenimo pagrindu.“

– Gregg Bradenas, *New York Times* bestselerių „Gili tiesa“ (*Deep Truth*) ir „Dieviška matrica“ (*The Divine Matrix*) autorius

„Dr. Džo Dispenza yra puikus mokytojas, mokslo atradimus sugebantį paaiškinti taip, kad suprastų kiekvienas.“

– Med. dr. Miguelis Ruizas, knygos „Keturi susitarimai“ (*The Four Agreements*) autorius

„Knygą „Jūs esate placebo“ privalu perskaityti kiekvienam, siekiančiam palaikyti optimalią kūno, proto ir dvasios sveikatą. Dr. Džo Dispenza išsklaido mitą, teigiantį, kad negalime kontroliuoti savo sveikatos, ir atskleidžia būdą, kaip susikurti puikią savijautą. Perskaityti šią knygą reiškia įsigyti geriausią sveikatos draudimą pasaulyje.“

– Sonia Choquette, intuityvi konsultantė ir *New York Times* bestselerio „Atsakymas yra paprastas“ (*The Answer Is Simple*) autorė

Spalvotame intarpe pateikta medžiaga buvo gauta fil. dr. Jeffrey Fannino dėka. Dėkojame dr. Fanninui už spalvotas smegenų skenogramas ir pagalbą jas interpretuojant.

Šioje knygoje pateikta informacija nepakeičia gydytojo konsultacijos; dėl bet kokių savo sveikatos sutrikimų visada pasitarkite su medikais. Nei autorius, nei leidėjas neatsako už netektis ar žalą, patirtą dėl šioje knygoje pateiktos informacijos ar pasiūlymų taikymo, arba netinkamo taikymo, ar dėl nesikreipimo į medikus. Autorius ir leidėjas taip pat nepriima atsakomybės už trečiųjų šalių interneto svetainių turinį.

Skiriu savo mamai Frančeskai

TURINYS

Pratarmė	11
Įžanga	15
Įvadas	29

I dalis. INFORMACIJA

1 skyrius. AR TAI ĮMANOMA?	41
2 skyrius. TRUMPA PLACEBO ISTORIJA	61
3 skyrius. PLACEBO EFEKTAS SMEGENYSE	83
4 skyrius. PLACEBO EFEKTAS KŪNE	111
5 skyrius. KAIP MINTYS KEIČIA SMEGENIS IR KŪNĄ	135
6 skyrius. ĮTAIGA	151
7 skyrius. NUSITEIKIMAS, ĮSITIKINIMAI IR SUVOKIMAS	183
8 skyrius. KVANTINIS PROTAS	205
9 skyrius. TRYS ASMENINĖS TRANSFORMACIJOS ISTORIJOS	223
10 skyrius. INFORMACIJA APIE TRANSFORMACIJĄ: ĮRODYMAS, KAD JŪS <i>ESATE</i> PLACEBAS	253

II dalis. TRANSFORMACIJA

11 skyrius. PASIRUOŠIMAS MEDITACIJAI	285
12 skyrius. ĮSITIKINIMŲ IR SUVOKIMŲ KEITIMO MEDITACIJA	301
Baigiamasis žodis	313
Priedas	319
Nuorodos	332
Padėkos	345
Apie autorių	348

PRATARMĖ

Kaip ir dauguma Džo Dispenzos gerbėjų, su pasimėgavimu gilinuosi į jo provokuojančias mintis. Sujungdamas į visumą mokslinių tyrimų duomenis ir įkvepiančias idėjas, Džo praplečia galimybių horizontą, plėsdamas to, kas žinoma, ribas. Į mokslą jis žvelgia rimčiau nei daugelis mokslininkų ir šioje nuostabioje knygoje daro logines išvadas, remdamasis naujausiais epigenetikos, smegenų plastiškumo ir psichoneuroimunologijos atradimais.

Pagrindinė dr. Dispenzos daroma išvada yra įdomi ir jaudinanti: jūs, kaip ir visi kiti žmonės, savo smegenis ir kūną formuojate mintimis, emocijomis, ketinimais ir transcendentinėmis patirtimis. „Jūs esate placebo“ siūlo pasitelkti čia pateiktas žinias ir susikurti naują kūną bei naują gyvenimą.

Tai nėra metafizinis pasiūlymas. Džo paaiškina kiekvieną grandį, sudarančią priežastinio ryšio grandinę, kuri prasideda mintimi ir baigiasi biologiniu įvykiu, pavyzdžiui, kamieninių ląstelių kiekio padidėjimu arba imunitetą stiprinančių baltymų molekulių susidarymu.

Knygos pradžioje Džo pasakoja apie nelaimingą įvykį, kurio metu lūžo šeši stuburo slanksteliai. Šis įvykis jam suteikė galimybę praktiškai išbandyti tai, kuo tikėjo: kad kūnas pasižymi vidine išmintimi ir gali pats save išgydyti. Džo kantriai ir nuosekliai ėmė vizualizuoti, kaip jo stuburo slanksteliai grįžta į vietas.

Mus visus žavi ir įkvepia istorijos apie „stebuklingus“ išgijimus arba spontanišką remisiją, tačiau šioje knygoje Džo aiškina, kad tokį stebuklą gali patirti kiekvienas žmogus. Visi mūsų kūno audiniai geba atsinaujinti, degeneracija bei ligos yra išimtys, o ne norma.

Supratę, kaip kūnas atsinaujina, galime sąmoningai pakreipti įvairius fiziologinius procesus ir daryti įtaką hormonų sintezei, baltymų ar neuromediatorių gamybai ląstelėse ir neuronų grandinėms, kuriomis siunčiami nerviniai impulsai. Mūsų kūne be paliovos vyksta daugybė pokyčių, smegenyse kiekvieną sekundę kuriamos ir naikinamos neuronų jungtys. Džo teigia, kad galime sąmoningai reguliuoti šiuos procesus ir iš pasyvių keleivių tapti „vairuotojais“, turinčiais galią valdyti savo transporto priemonę – kūną.

Paskutiniame XX a. dešimtmetyje tikrą revoliuciją biologijos srityje sukėlė atradimas, kad pasikartojanti stimuliacija gali padvigubinti jungčių skaičių neuronų pluošte. Neuropsichiatras Erikas Kandelis (Eric Kandel) už šį atradimą gavo Nobelio premiją. Vėliau E. Kandelis taip pat nustatė, kad nenaudojamos neuronų jungtys ima silpti jau per pirmąsias tris savaites. Taigi mes iš tiesų galime perkurti savo smegenis, slopindami vienus neuronų tinklus ir kurdami bei stiprindami kitus.

Tame pačiame dešimtmetyje, kai E. Kandelis su kolegomis tyrė smegenų plastiškumą, kiti mokslininkai nustatė, jog tik maža mūsų genų dalis yra nekintanti. Daugumą genų (spėjama nuo 75 iki 85 proc.) „išjungia“ arba „įjungia“ signalai iš aplinkos, įskaitant ir vidinę kūno aplinką, tai yra mūsų mintis, įsitikinimus bei emocijas. Kai kurie genai aukščiausią raiškos tašką pasiekia vos per tris sekundes. Sparčios raiškos genai dažniausiai būna valdantieji genai, kontroliuojantys šimtų kitų genų ir tūkstančių baltymų raišką. Tokie greitai vykstantys pokyčiai paaiškina kai kuriuos nuostabius išgijimus, aprašytus šioje knygoje.

Džo yra vienas iš nedaugelio mokslines temas gvildenančių rašytojų, gerai suvokiančių emocijų vaidmenį siekiant pokyčių. Mus nuolat lydinčias neigiamas emocijas gali sukelti priklausomybė nuo streso hormonų – kortizolio ir adrenalino. Laikui bėgant, organizmas pripranta prie tam tikro nusistovėjusio streso ir atsipalaidavimo hormonų, kaip antai DHEA (dehidroepiandrosterono) ir oksitocino, lygio. Kaip tik dėl šios priežasties pasijaučiame nejaukiai savo kailyje, kai naujos mintys ar įsitikinimai išjudina nusistovėjusią hormonų pusiausvyrą. Ši

idėja, galinti padėti geriau suprasti priklausomybes, dar menkai ištyrinėta ir laukia didesnio mokslininkų dėmesio.

Pakeitę savo vidinę būseną, pakeisite ir savo išorinę realybę. Džo meistriškai išaiškina visą įvykių grandinę, prasidedančią nuo kaktinėje smegenų skiltyje kylančio ketinimo, kuris išverčiamas į kūno kalbą – išskiriamos cheminės medžiagos *neuropeptidai*, paskleidžiantys informaciją po visą kūną ir įjungiantys arba išjungiantys atitinkamus genus. Kai kurios iš šių cheminių medžiagų yra siejamos su tokiais jausmais, kaip antai meilė ir pasitikėjimas, pavyzdžiui, oksitocino, „glamonių hormono“, išsiskyrimą stimuliuoja prisilietimai. Praktikuojantis galima išmokyti greitai pakoreguoti tiek streso, tiek gydančių hormonų lygį.

Idėja, kad įmanoma išgydyti save paprasčiausiai paverčiant mintis emocijomis, iš pradžių gali pasirodyti neįtikėtina. Net Džo nesitikėjo tokių rezultatų, kokių pasiekė seminarų dalyviai, ėmę taikyti jo metodą: spontaniška auglių remisija, išnykusi migrena, vėl pradėję vaikščioti žmonės, iki tol ilgai sėdėję invalido vežimėlyje. Susižavėjęs rezultatais, Džo atvira širdimi ir protu ėmė eksperimentuoti, norėdamas sužinoti, per kiek laiko žmogus gali visiškai išgyti, jeigu taiko žinias apie placebo efektą tvirtai tikėdamas tuo, ką daro. Taigi knygos pavadinimas „Jūs esate placebo“ atspindi faktą, kad fiziologinių įvykių sekas kūne sukelia mūsų mintys, emocijos ir įsitikinimai.

Galbūt skaitydami šią knygą kartkartėmis pajusite diskomfortą. Skaitykite toliau. Tai tik jūsų senasis aš iš paskutiniųjų priešinasi neišvengiamiems pokyčiams ir stengiasi išsaugoti nusistovėjusią hormonų pusiausvyrą. Džo tikina, kad diskomfortas yra tiesiog fizinis pajautimas, kaip nyksta senoji asmenybė.

Dauguma mūsų neturime laiko ar noro gilintis į visus sudėtingus biologinius procesus. Tokiu atveju mums puikiai pasitarnauja ši knyga. Džo yra puikiai susipažinęs su visais moksliniais tyrimais, paaiškinančiais, kaip mumyse vyksta pokyčiai, o visus atsakymus pateikia aiškiai ir suprantamai. Jis pats nudirbo visą juodą darbą, kad į šią knygą galėtų sudėti kiekvienam suvokiamus paprastus paaiškinimus. Pasitelkdamas

analogijas ir realias ligų istorijas, Džo parodo, kaip galime pritaikyti mokslinius atradimus savo kasdieniame gyvenime ir kokių pokyčių gali tikėtis tie, kurie į savo veiklą žiūri rimtai.

Naujoji mokslininkų karta sugalvojo terminą procesui, kurį aprašo Džo: *paties reguliuojamas smegenų plastiškumas* (angl. *self-directed neuroplasticity*). Šio termino idėja: kad mes patys galime reguliuoti naujų neuronų jungčių formavimosi ir senų naikinimo procesus, pasirinkdami vienokias ar kitokias patirtis. Tikiu, kad ateinančioms kartoms tai taps viena iš efektyviausių asmenybės transformacijos ir neurobiologijos koncepcijų, o ši knyga patrauks daugelio žmonių dėmesį.

Antroje knygos dalyje pateiktos meditacijos padeda mintis paversti apčiuopiama realybe. Šiuos pratimus lengvai gali atlikti kiekvienas ir asmeniškai patirti, kokias plačias galimybes atveria placebo efektas. Meditacijų tikslas yra pakeisti savo požiūrį į gyvenimą biologiniame lygmenyje ir su meile kurti naują ateitį ne tik mintyse, bet ir tikrovėje.

Taigi leiskitės į šią nuostabią kelionę, ir jums atsivers platūs galimybių horizontai bei nauji gyvenimo ir gydymosi būdai. Jūs tikrai nieko neprarasite, jeigu entuziastingai pasinersite į šį procesą ir pakeisite ribojančias mintis, jausmus bei savo fizinį kūną. Tikėkite gebėjimu atskleisti savo didžiausią potencialą ir su įkvėpimu imkitės veiksmų. Tapkite placebo ir kurkite laimingą bei sveiką ateitį sau ir visai planetai.

Fil. dr. Dawsonas Church,
knygos „Džinas jūsų genuose“ (*The Genie in Your Genes*) autorius

IŽANGA

PABUDIMAS

Niekada neplanavau daryti nė vieno iš dalykų, kuriais užsiimu dabar. Visi mano darbai – rašymas, tyrinėjimas, paskaitų skaitymas – patys mane surado. Kad pabustumė, kai kuriems iš mūsų reikalingas koks nors sukrečiantis įvykis. Man toks nutiko 1986 metais. Vieną nuostabią balandžio dieną per Palm Springse, Pietų Kalifornijoje, vykusias triatlono varžybas mane partrenkė SUV tipo automobilis. Ta akimirka pakeitė mano gyvenimą ir tapo šios kelionės pradžia. Buvau kupinas energijos 23-ųjų metų jaunuolis, neseniai atidaręs savo chiropraktikos kabinetą, ir šioms triatlono varžyboms intensyviai rengiausi ištissus mėnesius.

Jau buvau baigęs plaukimo rungtį ir važiauvau dviračiu. Artėjau prie pavojingo posūkio, už kurio, žinojau, įsiliesime į automobilių srautą. Policininkas, stovėjęs nugara į atvažiuojančias mašinas, pamoko man, rodydamas, kad galiu sukti į dešinę. Iš visų jėgų myniau pedalus ir visą dėmesį buvau sutelkęs į lenktynes, todėl žiūrėjau tik į policininką, o ne į tai, kas vyksta gatvėje. Kai posūkyje lenkiau du kitus dviratininkus, mane partrenkė raudonas keturiais ratais varomas „Ford Bronco“, važiuojęs maždaug 90 km per val. greičiu. Pajutau, kaip pakilau į orą, o tada žlegtelėjau tiesiai ant nugaros. Kadangi automobilis važiavo gana greitai, o jį vairavusios vyresnio amžiaus moters reakcija buvo lėta, tą pačią akimirką pamačiau greitai artėjančią bamperį. Griebiau už jo, kad automobilis manęs nepervažiuotų ir mano kūnas neatsidurtų tarp jo ir asfalto. Taip

buvau velkamas asfaltu, kol vairuotoja pagaliau susivokė, kas vyksta. Kai ji staigiai sustabdė automobilį, aš verčiausi kūliais dar apie 20 metrų.

Vis dar pamenu pro šalį lekiančių dviračių zvimbimą ir išsigandusių dviratininkų, nežinančių, ar sustoti ir padėti, ar tęsti lenktynes, šūksnius bei keiksmus. Man pačiam neliko nieko kita, kaip tik atsiduoti likimui į rankas.

Vėliau sužinojau, kad man lūžo šeši stuburo slanksteliai: 8, 9, 10, 11 ir 12 krūtinės dalies ir 1 juosmens srities slankstelis (visi nuo menčių iki inkstų). Stuburo slanksteliai yra išsidėstę vienas ant kito kaip atskiros kaladėlės ir, kai aš stipriai trenkiausi į žemę, jie buvo suspausti ir sutraiškyti. Buvo sutraiškyta daugiau nei 60 proc. aštunto krūtinės dalies slankstelio, o slankstelio lankas, supantis ir apsaugantis nugaros smegenis, buvo sulaužytas ir sustumtas taip, kad panėšėjo į susuktą riestainį. Kai slankstelis suspaudžiamas ir sutraiškomas, kaulo fragmentai niekur nedingsta – jie turi kažkur pasidėti. Mano atveju didžioji dalis fragmentų pasklido į nugaros smegenis. Padėtis buvo išties sunki.

Kitą rytą košmaras tęsėsi: pabudau kamuojamas įvairiausių skausmų, kojos tirpo, dilgčiojo, o tarpais nejaučiau nieko; taip pat buvo sunku kontroliuoti savo judesius.

Ligoninėje po visų tyrimų – kraujo, rentgeno nuotraukų, kompiuterinės tomografijos ir magnetinio rezonanso – chirurgas parodė rezultatus ir niūriu balsu pareiškė, kad man būtina operacija: reikės implantuoti Haringtono strypus. Tai reiškė, kad mano stuburas iš abiejų pusių bus sutvirtintas dviem 30 cm ilgio nerūdijančio plieno strypais. Operacija ilga ir sudėtinga, tačiau ji bent jau suteiktų man galimybę kada nors vėl vaikščioti. Žinojau, kad net ir po operacijos greičiausiai būsiu iš dalies neįgalus ir visą likusį gyvenimą kęsiu skausmus. Nereikia nė sakyti, kad operacijos nenorėjau.

Kita vertus, tuo metu atrodė, kad atsisakius operacijos paralyžius garantuotas. Geriausias neurologas Palm Springse pritarė mane konsultavusio chirurgo nuomonei ir pasakė, jog nežino nė vieno atvejo Jungtinėse Valstijose, kad mano būklės žmogus būtų atsisakęs operacijos.

Aštuntas slankstelis buvo taip stipriai pažeistas, kad, man atsistojus, stuburas, nepajėgdamas išlaikyti kūno svorio, pasislinktų iš savo vietos ir įspaustų sutraiškytų slankstelių fragmentus giliai į stuburo smegenis, o tai iš karto sukeltų apatinės kūno dalies paralyžių. Tokios baigties aš taip pat nenorėjau.

Buvau pervežtas į arčiau namų esančią ligoninę ir čia išklausiau dar dviejų gydytojų nuomones. Vienas jų buvo garsus Pietų Kalifornijos chirurgas ortopedas. Abu gydytojai pritarė Haringtono strypų implantavimo operacijai. Visi specialistai kartojo kaip susitarę: operacija arba paralyžius. Jais dėtas, pacientui būčiau pasiūlęs tą patį: operacija iš tiesų buvo saugiausias variantas. Tačiau aš pasirinkau kitą kelią.

Buvau jaunas ir drąsus, todėl medikų patarimų nusprendžiau neklausyti. Tikėjau, kad kiekviename žmoguje egzistuoja aukštesnis protas, nematoma sąmonė, kuri suteikia gyvybę. Ji kiekvieną akimirką palaiko mus, saugo ir gydo. Ji vos iš dviejų ląstelių sukuria galybę kitų ląstelių, atliekančių skirtingas funkcijas, ji priverčia plakti mūsų širdį ir gali sukelti šimtus tūkstančių cheminių reakcijų vienoje ląstelėje kiekvieną sekundę – tai tik nedidelė dalis to, ką sugeba ši nuostabi sąmonė. Anuomet gulėdamas ligoninėje svarsčiau, jeigu šis aukštesnysis protas realiai egzistuoja ir su meile, sąmoningai bei noriai atlieka tokius nuostabius dalykus, galbūt man pavyktų nukreipti dėmesį iš išorinio pasaulio į savo vidų ir užmegzti ryšį su juo.

Žinojau, kad kūnas gali save išgydyti, tačiau dabar turėjau praktiškai pritaikyti visas savo žinias ir sukurti realią išgijimo patirtį. Kadangi negalėjau judėti ar apskritai ką nors daryti, tiktai gulėti ant pilvo, priėmiau du sprendimus. Pirma, kiekvieną dieną sąmoningai sutelksiu visą savo dėmesį į manyje egzistuojantį aukštesnįjį protą ir pateiksiu jam veiksmų planą, pavyzdį, viziją, duosiu konkrečius nurodymus, o tada atsiduosiu šiam neribotą galią turinčiam protui ir patikėsiu jam savo gydymą. Antra, sąmoningai stebėsiu savo mintis ir neleisiu įsitvirtinti nė vienai minčiai, kurios nenorėčiau patirti tikrovėje. Atrodo viskas labai paprasta, ar ne?

Radikalus sprendimas

Nepaisydamas medikų patarimų, pasiryžau palikti ligoninę. Greitosios pagalbos automobiliu buvau nuvežtas į artimų draugų namus, kur praleidau kitus tris mėnesius, visą dėmesį sutelkęs į savo sveikatą. Nusprendžiau kiekvieną dieną pradėti savo kūno gydymu ir atkurti stuburą slankstelis po slankstelio. Svarsčiau, jeigu aukštesnioji sąmonė stebi mano pastangas, turiu jai parodyti, ko noriu. Žinojau, kad ši užduotis pareikalaus visiško susitelkimo į dabarties akimirką: negalėsiu galvoti apie praeitį ir apgailestauti, negalėsiu jaudintis dėl ateities, nerimauti dėl išorinių savo gyvenimo aplinkybių, susitelkti į skausmą ar kitus simptomus. Pavyzdžiui, kai bendraujame su kitu žmogumi, paprastai pastebime, ar jis šią akimirką yra su mumis, ar mintimis klaidžioja kažin kur kitur. Sąmoningumas yra suvokimas, suvokimas yra dėmesio sutelkimas, o dėmesio sutelkimas yra buvimas dabartyje ir stebėjimas. Aukštesnioji sąmonė žino, kada esu susitelkęs į dabartį, o kada nuklystu kur nors kitur. Žinojau, kad turiu būti dabartyje ir susisiekti su šia sąmone.

Taigi du kartus per dieną po dvi valandas skirdavau gydymui: atsipalaiduodavau, susitelkdavau į savo vidų ir pradėdavau kurti trokštamą rezultatą – visiškai sveiką stuburą. Žinoma, iškart pastebėjau, kaip sunku sutelkti sąmonę ir susikoncentruoti. Kokia ironija: ištikus krizei ar patyrę traumą, mes daugiau dėmesio ir energijos skiriame mintims apie tai, ko *nenorime*, užuot susitelkę į tai, ko *norime*. Pirmomis savaitėmis beveik visą laiką jaučiausi dėl to kaltas.

Įpusėjęs savo gydomąją meditaciją, staiga suvokdavau, jog leidau mintims nuklysti ir galvoju apie tai, ką prieš kelias savaites man pasakė chirurgas: kad greičiausiai niekada nebevaikščiosiu. Arba, pradėjęs mintyse kurti sveiko stuburo vaizdinį, staiga imdavau svarstyti, ar nereikėtų parduoti savo chiropraktikos kabineto. Mintyse vėl mokydamasis vaikščioti ir žengdamas vieną žingsnį po kito, po kurio laiko pagaudavau save įsivaizduojantį, koks būtų mano gyvenimas, jeigu likčiau prirakintas prie invalido vežimėlio.

Kiekvieną kartą, kai mintimis nuklysdavau kur nors kitur, viską pradėdavau iš pradžių. Tai buvo nuobodus, varginantis ir, atvirai sakant, pats sunkiausias darbas, kokį man kada teko dirbti. Tačiau aš norėjau aukštesniajai sąmonei pateikti visiškai švarų, aiškų ir be jokių nukrypimų galutinį vaizdinį. Žinojau, kad kiekvieną akimirką, nuo pat pradžių iki galo, turiu likti sąmoningas ir neleisti į kuriamą vaizdinį prasmukti jokioms pašalinėms mintims, nes tik tada aukštesnioji sąmonė galės atlikti tai, ko iš jos tikėjau.

Galiausiai po šešių savaičių kovos su savimi man pavyko vizualizuoti visą stuburo atkūrimo procesą nė karto nesustojant ir nepradedant iš naujo. Puikiai prisimenu tą dieną – jaučiausi lyg pataikęs į dešimtuką. Jaučiausi viską padaręs *teisingai*. Jaučiau, kad pavyko. Pirmą kartą buvau iš tiesų atsipalaidavęs ir mintimis bei kūnu susitelkęs į dabarties akimirką. Galvoje negirdėjau pašalinių minčių, neanalizavau, nesvarsčiau, nesistengiau, nesijaudinau; tiesiog kažkas pasikeitė ir manyje įsivyravo tylą bei ramybę. Man daugiau neberūpėjo praeitis ir visi tie nerimą keliantys dalykai, galintys nutikti ateityje.

Nuo tos dienos man vis lengviau sekėsi kurti trokšamos ateities viziją. Tačiau svarbiausia buvo tai, kad pradėjau pastebėti gana reikšmingus fiziologinius pokyčius ir galėjau susieti savo vidinį darbą su tuo, kas vyko mano kūne. Kai tik išvydau šį ryšį, pradėjau dar daugiau dėmesio skirti tam, ką darau, ir dirbti su dar didesniu įsitikinimu. Atlikdamas savo kasdienes gydomąsias meditacijas pradėjau jausti džiaugsmą ir įkvėpimą, lioviausi jaudintis ir blaškytis. Tai, kam anksčiau prireikdavo dviejų ar trijų valandų, dabar galėdavau padaryti daug greičiau.

Taigi kiekvieną dieną turėdavau daug laisvo laiko. Pradėjau mąstyti, koks jausmas būtų vėl pakrantėje stebėti saulėlydį arba pietauti su draugais restorane. Žinojau, kad daugiau niekada į tokius dalykus nežiūrėčiau kaip į savaime suprantamus. Įsivaizduodavau, kaip maudausi duše ir jaučiu kūnu bei veidu tekančią vandenį, kaip paprasčiausiai pats nueinu į tualetą, kaip vaikštinėju pakrante San Diego paplūdimyje ir

jaučiu man į veidą pučiantį vėją. Iki nelaimingo atsitikimo šių dalykų niekada nevertinau, tačiau dabar jie tapo svarbūs. Mintyse kurdavau vaizdus ir stengdavausi kuo aiškiau patirti jų sukeliamas emocijas, kol pasijusdavau taip, lyg viskas vyktų iš tikrųjų.

Anuomet gerai nesuvokiau, ką darau, tačiau dabar žinau: aš galvodavau apie įvairias ateities galimybes, egzistuojančias kvantiniame lauke, ir išgyvendavau jas emociškai, o dabartyje mano kūnas pradėjo tikėti, kad iš tiesų tai patiria. Vis geriau pavykdavo mintyse kurti ir patirti trokštamą ateitį, ir mano ląstelės pradėjo į tai reaguoti. Kūnas iš *tikrųjų* ėmė greičiau sveikti.

Tai, ko anuomet išmokau, yra vienas pagrindinių kvantinės fizikos principų: sąmonė ir materija nėra atskiri dalykai; mūsų sąmoningos ir nesąmoningos mintys bei jausmai valdo mūsų likimą. Jeigu žmogaus sąmonė dirba išvien su kvantinio lauko sąmone, žmogus gali sukurti bet kokią ateities realybę, kuri potencialiai jau egzistuoja. Šia prasme mes visi esame kūrėjai, nepriklausomai nuo mūsų rasės, lyties, socialinio statuso, išsilavinimo, religinių įsitikinimų ir net praeityje padarytų klaidų. Pirmą kartą gyvenime pasijutau ištis palaimintas.

Tuo metu priėmiau ir dar kelis svarbius sprendimus, susijusius su sveikata. Sudariau gydymosi planą (detaliai aprašytą knygoje *Evolve Your Brain* („Smegenų vystymas“), kuris apėmė mitybą, mano draugų atliekamą energinį gydymą ir gerai apgalvotą reabilitacijos programą. Tačiau man nebuvo nieko svarbesnio už meditaciją, už susisiekimą su aukštesniuoju protu ir kūno gydymą pasitelkus į pagalbą jį.

Po nelaimingo atsitikimo praėjus devynioms su puse savaitėms, aš atsikėliau ir grįžau į savo gyvenimą – be jokių operacijų ir gipso įtvarų. Mano sveikata vėl buvo puiki. Po dešimties savaičių vėl pradėjau konsultuoti pacientus, o po dvylikos savaičių – sportuoti ir kilnoti svarmenis, kartu tęsdamas įprastą reabilitacijos programą. Šiandien, praėjus beveik 30 metų po nelaimingo atsitikimo, galiu nuoširdžiai pasakyti, kad visą šį laiką nejutau beveik jokių nugaros skausmų.

Rimtų tyrinėjimų pradžia

Žinoma, išgijimu šis mano nuotykis nesibaigė. Negalėjau toliau gyventi taip, lyg nieko nebūtų nutikę. Aš buvau pasikeitęs daugeliu atžvilgių. Man pavyko prisiliesti prie realybės, kurios nesuprato nė vienas mano pažįstamas žmogus. Su daugeliu savo draugų neberadau bendros kalbos ir tikrai jau nebegalėjau gyventi taip pat, kaip gyvenau iki nelaimingo atsitikimo. Dalykai, kurie kadaise man buvo labai svarbūs, dabar visiškai nerūpėjo. Pradėjau uždavinėti sau svarbius klausimus: *Kas aš esu? Kokia yra gyvenimo prasmė? Ką čia veikiu? Koks mano tikslas? Kas yra Dievas?* Neilgai trukus palikau San Diegą ir patraukiau į šalies vakarinės pakrantės šiaurę. Vėliau atidariau chiropraktikos kliniką netoli Olimpijos Vašingtone, tačiau iš pradžių atsiribojau nuo pasaulio ir ėmiau studijuoti dvasinius dalykus.

Tuo pat metu pradėjau labai domėtis spontaniškomis remisijomis: kai žmogus, kuriam buvo diagnozuota nepagydoma liga, netikėtai pasveiksta, netaikydamas jokių tradicinių medicinos priemonių, kaip antai vaistai ar operacija. Ilgomis naktimis po nelaimingo atsitikimo, kai jausdavausi vienišas ir niekaip negalėdavau užmigti, pasižadėjau tai aukštesniajai sąmonei, kad jeigu kada nors vėl galėsiu vaikščioti, visą likusį gyvenimą skirsiu proto ir kūno ryšio tyrinėjimams ir pasistengsiu atskleisti, ar sąmonė iš tiesų valdo materiją. Nuo tada praėjo beveik trys dešimtmečiai ir visą šį laiką duoto pažado laikiausi.

Keliavau po įvairias šalis, ieškodamas žmonių, kuriems praeityje buvo diagnozuotos sunkios ligos, kurių būklė iš pradžių blogėjo arba išliko tokia pati, nors jiems buvo taikyti visi tradiciniai ir netradiciniai gydymo metodai, ir kurie galiausiai netikėtai visiškai pasveiko. Kalbėjau su šiais žmonėmis, norėdamas sužinoti, kas juos sieja ir kodėl jie staiga išgijo. Supratau, kad visus šiuos stebuklingus išgijimus siejantis elementas buvo protas.

Manyje slypintį mokslininką apėmė dar didesnis susidomėjimas. Vėl pradėjau lankyti paskaitas universitete ir gilintis į naujausius atra-

dimus neurologijos srityje. Studijavau smegenų tyrimo metodus, epigenetiką, psichoneuroimunologiją ir smegenų plastiškumą. Tikėjausi, kad dabar, kai žinau, ką visi tie žmonės darė, kad pasveiktų, ir moku tai paaiškinti moksliškai (ar bent jau maniau, kad moku), man turėtų pavykti tai atkartoti. Norėjau padėti pasveikti ligoniams, taip pat ir tiems, kurie neserga, bet nori pagerinti savo savijautą, santykius ir apskritai gyvenimą.

Tada buvau pakviestas su kitais mokslininkais ir tyrėjais dalyvauti kuriant dokumentinį filmą „Kiek, PYP, mes žinome?!“ (*What the Bleep Do We Know?!*). Filmą, pradėtas rodyti 2004 metais, iš karto sulaukė milžiniško susidomėjimo. „Kiek, PYP, mes žinome?!“ ragino žiūrovus įsigilinti į tikrovės prigimtį ir pasistengti paversti realybe savo mintis. Apie filmą ir jame pateiktas koncepcijas buvo kalbama visame pasaulyje. 2007 metais pasirodė mano pirmoji knyga „Smegenų vystymas: mokslas apie proto permainymą“ (*Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*). Knygai išėjus, po kurio laiko žmonės ėmė manęs klausinėti: „Kaip jūs tai darote? Kaip pakeičiate ir kaip sukuriate tokį gyvenimą, kokio norite?“ Netrukus kaip tik šito manęs dažniausiai ir buvo klausama.

Todėl subūriau pagalbininkų komandą ir pradėjau organizuoti mokymo seminarus Jungtinėse Valstijose bei kitose šalyse. Iš pradžių tai buvo tiesiog informacijos perdavimas: pasakojome žmonėms, kaip veikia smegenys ir kaip galima pakeisti mąstymą, pasitelkiant neurofiziologijos principus. Tačiau žmonės norėjo daugiau, todėl informaciją papildžiau meditacijomis ir praktiniais patarimais, kaip žingsnis po žingsnio pakeisti mąstymą, kūną ir galiausiai savo gyvenimą. Po šių įvadininių seminarų žmonės ėmė klausinėti: „O kas toliau?“ Tada pradėjau vesti aukštesnio lygio seminarus, tačiau daugeliui ir to nepakako – jie norėjo mokytis toliau, todėl ėmiau rengti dar aukštesnio lygio seminarus. Taip nutikdavo beveik visose vietose, kur suorganizuodavome įvadinį seminarą.

Vis galvodavau, kad štai jau viskas, jau išmokiau visko, ką žinau, tačiau žmonės prašydavo vis daugiau, todėl nuolat mokiausi pats ir vis tobulinau savo paskaitas bei meditacijas. Sulaukdavau daug gerų atsiliepimų, žmonės pasakojo, kaip jiems pavyko atsikratyti blogų įpročių ir pagerinti gyvenimą. Nors pokyčiai buvo nedideli – nieko išties svarbaus – dauguma norėjo mokytis toliau ir išmokus dalykus taikyti praktiškai. Todėl vykdavau visur, kur tik mane kviesdavo. Nusprendžiau, kad mano darbas bus baigtas tada, kai kvietimų mokytis nebegausiu.

Kai po pirmojo seminaro praėjo maždaug pusantrų metų, aš ir mano komandos nariai pradėjome gauti vis daugiau elektroninių laiškų iš buvusių seminarų dalyvių. Jie džiaugėsi teigiamais pokyčiais, kurie pradėjo vykti jų gyvenime, ilgą laiką reguliariai medituojant. Per kitus metus gauti atsiliepimai dar labiau patraukė mano dėmesį. Seminarų dalyviai pasakojo ne tik apie geresnę savijautą, bet ir apie konkrečių fizinių rodiklių pagerėjimą, kurį patvirtino medicininiai tyrimai. Kai kurie žmonės visiškai atsikratė anksčiau kamavusių sutrikimų! Jiems pavyko pasiekti daugybės fizinių, mentalinių ir emocinių pokyčių, kuriuos aš studijavau, stebėjau ir galiausiai aprašiau knygoje „Smegenų vystymas“.

Labai džiaugiausi šiais laiškais, nes žinojau, kad viskas, ką galima pakartoti, turi potencialą tapti dėsniu. Daugybė elektroninių laiškų prasidėdavo panašiai: „Jūs turbūt nepatikėsite...“ Visi šie pokyčiai negalėjo būti tiesiog sutapimas.

Truputį vėliau tais pačiais metais per du Sietle vykusius seminarus ėmė vykti nuostabūs dalykai. Per pirmąjį seminarą išsėtine skleroze serganti moteris, kuri atėjo pasiremdama vaikštyne neigaliesiems, po jo išėjo pati, niekieno nepadedama, be vaikštytės ir be lazdos. Per antrąjį seminarą kita moteris, kurią išsėtinė sklerozė kamavo jau dešimtį metų, pradėjo šokti ir pareiškė, kad kairės kojos paralyžius ir nejautrumas visiškai išnyko. (Kituose šios knygos skyriuose apie vieną iš šių mote-

rų papasakosiu plačiau, taip pat ir apie kitus išgijusius žmones.) 2010 metais Kolorade vedžiau aukštesnio lygio seminarą, ir kai kurie dalyviai pajuto pokyčius tiesiog čia ir dabar. Jie vienas po kito stojosi ir, paėmę mikrofoną, pasakojo susirinkusiesiems išties įkvepiančių istorijų.

Tuo pačiu laikotarpiu mane ėmė kviesti skaityti paskaitas verslininkams ir įmonių vadovams apie pokyčių biologiją, lyderystę ir apie tai, kaip pakeisti individus, kad pasikeistų visa kultūra. Po vienos paskaitos keli įmonių vadovai paprašė manęs individualių pokyčių idėjas pritaikyti įmonėms. Taigi sukūriau aštuonių valandų kursą įmonėms ir organizacijoms. Jis greitai tapo labai populiarus, tad bėgant laikui jį dar patobulinome ir išplėtėme į verslo įmonėms skirtą programą „Per 30 dienų į genialumą“. Pradėjau dirbti su tokiais verslo klientais, kaip antai *Sony Entertainment Network*, *Gallo Family Vineyards*, telekomunikacijų kompanija *WOW!* ir kitais. Galiausiai įmonių vadovus pradėjau konsultuoti individualiai.

Verslo įmonėms sukurtos programos tapo tokios paklausios, kad turėjau parengti daugiau mokymo specialistų. Šiuo metu mano sukurtas mokymo programas apie pokyčius firmose veda per 30 konsultantų, keliaujančių po visą pasaulį. Tarp jų yra įvairiausių specialybių žmonių: buvusių vadovų, psichologų, advokatų, fizikų, inžinierių, filosofijos mokslų daktarų. (Netrukus ketiname teikti sertifikatus nepriklausomiems konsultantams, kad jie galėtų pagal mūsų programas mokyti savo klientus.) Net pačiose drąsiausiose svajonėse nedrįsau įsivaizduoti tokios savo ateities.

Parašiau antrą knygą „Atsikratykite įpročio būti savimi: kaip nusi-mesti seną protą ir susikurti naują“ (*Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One*), kuri buvo išleista 2012 metais. Tai buvo pirmosios knygos papildymas, į kurią sudėjau daugiau praktinių patarimų, kaip siekti pokyčių. Antroje knygoje ne tik daugiau dėmesio skyriau epigenetikai bei kitiems mokslams, bet ir pateikiau detalią keturių savaičių programą, kurią sukūriau remdama-sis seminarų medžiaga.

Per kitą aukštesnio lygio seminarą Kolorade įvyko *septynios* spontaniškos remisijos. Tą savaitgalį išgijo moteris, kuri dėl alergijos daugybei maisto produktų ilgai maitinosi faktiškai vien salotomis. Taip pat buvo žmonių, išgijusių nuo celiakijos, glitimo netoleravimo, skydliaukės ligų, lėtinių skausmų ir kt. Pradėjau vis dažniau matyti, kaip žmonių gyvenime įvyksta reikšmingi pokyčiai, kai jie ima kurti naują realybę ir atsisako senosios. Visa tai vyko tiesiog mano akyse.

Informacija apie transformaciją

Šis Kolorade 2012 metais vykęs seminaras tapo atskaitos tašku mano gyvenime, nes pagaliau aiškiai suvokiau, kad įmanoma padėti žmonėms ne tik pasijusti geriau, bet ir stipriai paveikti genų raišką tiesiog *čia ir dabar*, vykstant meditacijai. Kad žmogus, daugybę metų sergantis sunkia liga, pavyzdžiui, vilklige, pasveiktų per vienos valandos meditaciją, *turi* įvykti kažin kas išties svarbaus jo prote ir kūne. Norėjau rasti būdą, kaip išmatuoti tuos pokyčius, kol šie procesai vyksta, kad aiškiai suprastume, kas konkrečiai keičiasi.

Taigi, 2013 metų pradžioje suorganizavau naujovišką seminarą, kokio dar niekada nebuvo. Į šį Arizonoje vykusį renginį pakviečiau tyrėjų komandą: neurologus, technikus, kvantinės fizikos žinovus. Keturių dienų seminare dalyvavo per 200 žmonių, o tyrėjų komanda specialia įranga matavo patalpos elektromagnetinį lauką, energinį lauką aplink dalyvių kūnus ir kūno energinius centrus (dar vadinamus *čakromis*). Norėjome sužinoti, ar seminario metu keičiasi energija patalpoje, ar kaip nors paveikiami žmogaus energiniai centrai.

Naudojome naujausią įrangą ir įvairius tyrimų metodus, pavyzdžiui, elektroencefalografą (EEG) smegenų aktyvumui matuoti, atlikome kiekybinę EEG analizę gautiems duomenims įvertinti, taikėme širdies ritmo variabilumo (HRV) metodą laiko intervalų tarp širdies dūžių pokyčiams nustatyti ir širdies koherencijai išmatuoti (širdies ritmo matavimas, atspindintis širdies ir smegenų ryšį), taip

pat naudojome GDV* kamerą, žmogaus energinio lauko pokyčiams išmatuoti.

Daugelio seminaro dalyvių smegenys buvo skenuojamos prieš ir po renginio, o kai kurių atsitiktine tvarka parinktų žmonių – ir renginiui vykstant, tokiu būdu siekta išmatuoti pokyčius smegenyse medituojant. Tai buvo puikus renginys. Parkinsono liga sirgęs žmogus išsivadavo nuo drebulio. Išgijo smegenų traumą patyręs asmuo. Auglių smegenyse ir kūne turėję seminaro dalyviai vėliau sužinojo, kad šie dariniai išnyko. Artrito skausmus kentę žmonės pirmą kartą po daugelio metų pajuto palengvėjimą. Tai tik keli iš daugelio reikšmingų pokyčių per šį seminarą.

Mums pagaliau pavyko moksliniais metodais nustatyti objektyvius pokyčius ir užfiksuoti subjektyvius pokyčius, apie kuriuos papasakojo patys dalyviai. Nemanau, kad perdėsiu sakydamas, jog tai buvo istorinis įvykis. Toliau knygoje atskleisiu, ką mes visi sugebame, ir papasakosiu daugiau istorijų apie paprastus žmones, darančius nepaprastus dalykus.

Pagrindinė idėja organizuojant šį seminarą buvo tokia: pateikti žmonėms mokslinę informaciją ir instrukcijas, kaip ją taikyti praktiškai, siekiant asmeninių pokyčių. Juk mokslas yra šiuolaikinė misticismo kalba. Pastebėjau, kad tą pačią akimirką, kai pradedu kalbėti religijos ar kultūros kalba, kai pradedu remtis tradicija, auditorija susiskirsto į stovyklas. O štai mokslo kalba visus suvienija ir nutraukia misticismo skraistę nuo daugelio dalykų.

Įsitikinau, kad galiu išmokyti žmones keistis, remdamasis moksliniu transformacijos modeliu. Pateikiu šiek tiek kvantinės fizikos žinių, kad žmogus geriau suprastų savo galimybes; įpinu naujausių neurologijos, neuroendokrinologijos, epigenetikos ir psichoneuroimunologijos žinių; pateikiu visas reikiamas instrukcijas ir sudarau sąlygas visą šią informaciją pritaikyti praktiškai. O kai tai vyksta aplinkoje, kurioje

* *Gas Discharge Visualization* – dujų iškrovos vizualizacijos kamera, veikianti Kirliano metodo pagrindu (vert. past.).

turiu galimybę išmatuoti pokyčius, pati transformacija tampa informacija, kurią vėliau galiu pateikti dalyviams ir paaiškinti viską, kas ką tik vyko. Ši informacija gali padėti žmogui išgyventi *kitą* transformaciją ir taip toliau, kol jis ims vis aiškiau suprasti, kad iš tikrųjų nėra tai, kuo save laikė – iš tikrųjų žmonės yra savo gyvenimo kūrėjai. Šią koncepciją pavadinau „informacija apie transformaciją“ ir ji tapo mano naująja aistra.

Šiuo metu visiems besidomintiems siūlau septynių valandų intensyvų įvadinį kursą internetu. Taip pat kiekvienais metais įvairiose pasaulio šalyse vedu 9 ar 10 trijų dienų seminarus ir 1 ar 2 ypatingus penkių dienų seminarus, kuriuose dalyvauja minėta mokslininkų komanda ir specialia įranga matuoja smegenų, širdies funkcijos, genų raiškos ir energijos pokyčius realiu laiku. Rezultatai stulbina ir jie sudaro šios knygos pagrindą.

IVADAS

KAIP SĄMONĖ VIRSTA MATERIJA

Neįtikėtini rezultatai, kuriuos stebėjome aukštesnio lygio seminaruose, ir gauti moksliniai duomenys paskatino mane susimąstyti apie *placebo efektą*: kai žmonės, gavę cukraus piliulę ar druskos tirpalo injekciją, pasijunta geriau, nes patiki, kad gavo vaistų.

Paklausiau savęs: o jeigu žmonės pradėtų tikėti *savimi*, o ne kažkuo, ką gauna iš išorės? Jeigu jie patikėtų, kad patys gali kažką pakeisti savyje ir pasiekti tokį būvį, kaip ir tas, kuris gauna placebo? Argi ne taip elgėsi mūsų seminarų dalyviai, norėdami pasveikti? Negi žmonėms iš tikrųjų reikia tabletės arba injekcijos, kad pasikeistų jų būklė? Ar galime išmokyti žmones pasiekti tokių pačių rezultatų, išaiškinę jiems, kaip veikia placebo?

Juk gyvačių „dresuotojas“, geriantis strichniną ir nejaučiantis jokio poveikio, tikrai kažin koku būdu sugeba paveikti savo fizinę būklę (šią istoriją rasite 1 skyriuje). Jeigu mums pavyktų nustatyti, kas tuo metu vyksta smegenyse, ir išanalizuoti visą šią informaciją, gal galėtume išmokyti žmones pasiekti trokštamų rezultatų be placebo? Galbūt įtikintume, kad jie *patys* yra placebo?

Apie tai ir yra ši knyga: ji padės suvokti, kad turite visą biologinę ir neurologinę „įrangą“ norimam rezultatui pasiekti. Mano tikslas yra, remiantis naujausiais mokslo pasiekimais, padėti žmonėms pakeisti savo vidinę būseną, savo sveikatą ir išorinį pasaulį. Jeigu manote, jog tai per gerai, kad būtų tiesa, toliau skaitydami knygoje rasite kai kuriuos

seminarų metu atliktų tyrimų duomenis, kurie padės suprasti, kodėl visa tai įmanoma.

Apie ką šioje knygoje nerašoma

Norėdamas išvengti galimų nesusipratimų, trumpai paminėsiu dalykus, apie kuriuos šioje knygoje nerašoma. Pirma, šioje knygoje nerašoma apie placebo taikymo medicinoje etiką. Apie pacientų, nedalyvaujančių medicininiuose tyrimuose, gydymą placebo daug diskutuojama. Diskusija apie tai, ar tikslas pateisina priemones, gali būti išties naudinga, kalbant apie medicininį placebo, tačiau ši knyga ne apie tai. „Jūs esate placebas“ yra apie tai, kaip paimti likimą į savo rankas ir patiems kurti trokštamą pokytį, o ne apie tai, ar leistina kitiems žmonėms apgaule priversti jus keistis.

Ši knyga taip pat nėra apie neigimą. Nė vienas iš čia aprašytų metodų neturi nieko bendra su bandymu neigti turimą ligą ar sutrikimą. Priešingai, ši knyga yra apie ligos ar sutrikimo perkeitimą. Mano tikslas yra išmatuoti pokyčius, įvykstančius žmoguje, šiam keliaujant iš ligos į sveikatą. „Jūs esate placebas“ yra ne apie realybės neigimą, o apie tai, kas įmanoma, kai įžengiame į naują realybę.

Ar gydymosi priemonė yra veiksminga, leidžia sužinoti medicininiai tyrimai. Akivaizdžiai pamatę, kokių rezultatų pasiekėte, galite dar labiau įsigilinti į tai, ką darėte jų siekdami, ir gauti dar geresnį rezultatą. O jeigu matote, kad jūsų pastangos neduoda jokių vaisių, vadinasi, metas imtis kitų priemonių. Šiuo būdu mokslas susiejamas su dvasiniais metodais. Neigimas atsiranda tada, kai žmogus nenori pripažinti realybės – kas iš tiesų vyksta jame ir aplink jį.

Šioje knygoje taip pat nebus kalbama apie įvairių gydymo metodų veiksmingumą. Metodų esti daugybė ir didelė jų dalis yra gana veiksmingi. Visi jie turi išmatuojamą teigiamą poveikį bent jau kai kuriems žmonėms. Tačiau rašydamas šią knygą neturėjau tikslo pateikti visų metodų sąrašą. Mano tikslas buvo supažindinti jus su vienu konkrečiu

metodu, patraukusiu mano dėmesį: kaip išgydyti save vien mintimis. Raginu jus ir toliau taikyti visus gydymo metodus, kurių veiksmingumu jau įsitikinote, ar tai būtų vaistai ir operacijos, ar akupunktūra, chiropraktika ir masažai, ar maisto papildai, joga ir refleksologija, ar energinis gydymas, garso terapija ir kita. Šioje knygoje nesiūlau atmesti nieko, išskyrus pačių susikurtus apribojimus.

Apie ką ši knyga?

Knyga yra padalyta į dvi dalis.

– **Pirmoje dalyje** rasite visą informaciją, reikalingą suprasti, kas yra placebo efektas ir kaip jis veikia smegenyse ir kūne. Taip pat šioje dalyje sužinosite, kaip *patys, vien mintimis* galite sukurti tokį patį stebuklingą pokytį savo smegenyse ir kūne.

Pirmą skyrių pradėsime stulbinančiomis istorijomis, kurios atskleidžia neįtikėtiną žmogaus proto galią. Kai kurios jų bus apie žmones, išsigydyčius mintimis, o kitos – apie tuos, kurie mintimis save susargdino (ir net pagreitino savo mirtį). Papasakosiu apie vyrą, kuris numirė sužinojęs, kad serga vėžiu, nors skrodimas parodė, kad diagnozė buvo klaidinga; apie moterį, kurią kelis dešimtmečius kamavo depresija, – ji sutiko dalyvauti išbandant naujus antidepresantus ir jos sveikata akivaizdžiai pagerėjo, nors, pasirodo, gėrė ne vaistus, o placebo; taip pat papasakosiu apie karo veteranus, šlubavusius dėl osteoartrito ir stebuklingai pagijusius po to, kai gydytojai suvaidino atliekantys jiems kelio operaciją. Papasakosiu netgi kelias pritrenkiančias istorijas apie *vudu* prakeismus ir gyvačių „dresuotojus“. Visas šias istorijas pateikiu, norėdamas parodyti, kiek daug sugeba žmogaus protas vienas pats, be jokios šiuolaikinės medicinos pagalbos. Tikiuosi, kad skyriaus pabaigoje jums kils klausimas: „Kaip tai įmanoma?“

Antrame skyriuje trumpai papasakosiu placebo istoriją ir pateiksiu su juo susijusius mokslo atradimus, pradedant 1770-aisiais (kuomet

Vienos gydytojas pasitelkė magnetus, siekdamas sukelti, jo manymu, gydomąsias konvulsijas) ir baigiant nūdienos mokslininkais, siekiančiais atskleisti jaudinančias proto paslaptis. Susipažinsite su gydytoju, kuris sukūrė hipnozės metodiką po to, kai pavėlavęs į susitikimą su pacientu, rado šį kaip užkerėtą žvelgiantį į ugnį lempoje; su chirurgu, kuris II pasaulinio karo metais gydė sužeistus kareivius ir, pasibaigus morfinui, skausmui malšinti sėkmingai naudojo druskos tirpalą; su psichoneuroimunologijos srities mokslininkais iš Japonijos, kurie nuodingosios gebenės lapus pakeitė nekenksmingo augalo lapais ir nustatė, kad tyrimo dalyviai labiau reaguoja ne į tai, ką iš tikrųjų patiria, o į mokslininkų paaiškinimą, ką jie neva turėtų patirti.

Taip pat šiame skyriuje rasite pasakojimą apie Normaną Kazinsą (Norman Cousins), kuris sveikatą susigrąžino juoku; apie tai, kaip Harvardo mokslininkas med. dr. Herbertas Bensonas pasitelkė transcendentinę meditaciją ir padėjo savo pacientams realiai sumažinti riziką susirgti širdies ligomis; apie italų mokslininką med. dr., fil. dr. Fabricijų Benedetį (Fabrizio Benedetti), kuris iš pradžių tiriamiesiems davė vaistų, o vėliau pakeitė juos placebo ir nustatė, kad tiriamųjų smegenys ir toliau gamina chemines medžiagas, kurių išskyrimą sužadino vaistai. Papasakosiu ir apie stublinančius naujus tyrimus: pavyzdžiui, buvo nustatyta, kad dirgliosios žarnos sindromu sergančių žmonių sveikatą galima akivaizdžiai pagerinti, duodant jiems placebo – šis tyrimas iš kitų išsiskiria tuo, kad tiriamieji *gerai žinojo*, jog gauna ne vaistus, o placebo.

Trečiame skyriuje paaiškinsiu, kas vyksta jūsų smegenyse, kai pasireiškia placebo efektas. Sužinosite, jog placebo veikia todėl, kad žmogus įsileidžia naują mintį, teigiančią, kad jis gali pasveikti, o tada šia mintimi pakeičia seną įsitikinimą, esą visada sirgs. Tai reiškia, kad galite pakeisti savo mąstymą ir pereiti nuo nesąmoningo į praeitį panašios ateities laukimo prie naujos vilties ir tikėjimo, kad ateitis bus kitokia. Jeigu ši idėja jums priimtina, vadinasi, reikia įsigilinti į tai, kaip mąstote, kas yra protas, ir kaip mintys veikia jūsų kūną.

Paaiškinsiu, kad tos pačios mintys skatina rinktis, ką rinkotės ir praeityje, o tie patys pasirinkimai veda prie tokio paties elgesio ir panašių patirčių, pastarosios sukelia panašias emocijas, o šios vėl sukelia tas pačias mintis – taigi, neurochemine prasme jūs išliekate tokie patys. Šiuo būdu vis primenate sau, kuo save laikote. Sustokite ir akimirką susimąstykite: jūs neprivalote visą gyvenimą būti tokie patys. Šiame skyriuje paaiškinsiu, kas yra smegenų plastiškumas ir kodėl dabar jau žinome, kad smegenys turi gebėjimą keistis visą gyvenimą, kurdamos vis naujas neuronų jungtis.

Ketvirtame skyriuje toliau kalbėsime apie placebo efektą ir gilsinimės, kaip į placebo reaguoja kūnas. Skyriaus pradžioje papasakosiu istoriją apie grupę vyresnio amžiaus vyrų, kurie sutiko dalyvauti Harvardo mokslininkų tyrime. Šiems vyrams buvo sudarytos tinkamos sąlygos ir savaitę jie turėjo apsimesti, kad yra 20 metų jaunesni. Po savaitės paaikškėjo, kad visų vyrų sveikata pagerėjo ir jiems iš tikrųjų pavyko atsukti savo biologinį laikrodį atgal. Taigi šiame skyriuje sužinosite, kaip jiems tai pavyko.

O kad geriau tai suprastumėte, taip pat paaiškinsiu, kas yra genai ir kaip sužadinama jų raiška. Sužinosite, kaip iš dalies naujas epigenetikos mokslas paneigė ilgai gyvavusį įsitikinimą, kad mūsų genai yra mūsų likimas, ir atskleidė, jog žmogus genetinius pokyčius gali paskatinti savo mintimis. Taip pat paaiškinsiu apie sudėtingą kūno mechanizmą, kuris vienus genus suaktyvina, o kitų raišką stabdo. Tai reiškia, kad jūs nesate pasmerkti patirti visų paveldėtų genų pasireiškimą. Galima išmokti daryti įtaką neuronų tinklams smegenyse ir sužadinti naujų genų raišką, taip sukuriant realius fizinius pokyčius. Ketvirtame skyriuje taip pat sužinosite, kaip organizmas susisiečia su kamieninėmis ląstelėmis – tai jos slypi už daugelio placebo efekto stebuklų – ir kaip paskatina jas gaminti naujas sveikas ląsteles pažeistose kūno vietose.

Penktame skyriuje, remdamasis dviejų pastarųjų skyrių informacija, paaiškinsiu, kaip mintys keičia smegenis ir kūną. Iš pradžių užduosiu klausimą: „Jeigu, pasikeitus aplinkai, sužadinama naujų genų

raiška, ar įmanoma sužadinti naujus genus *iki* realaus aplinkos pasikeitimo?“ Tada paaiškinsiu, kaip, pasitelkus metodą, vadinamą *mentalinė repeticija*, galima susieti aiškią intenciją su pakilia emocija ir taip leisti kūnui dabartyje išgyventi ateities patirtį.

Jeigu mintis jums bus realesnė už išorinę aplinką, smegenys nesusgebės jų atskirti ir pasikeis taip, lyg įsivaizduojamas įvykis iš tikrųjų jau būtų įvykęs. Jei sugebėsite tai pakartoti daug sykių, ims keistis ne tik smegenys, bet ir kūnas, nes bus suaktyvinami nauji genai. Šie pokyčiai atitiks jūsų įsivaizduojamą ateitį, lyg viskas vyktų tikrovėje. Galiausiai įžengsite tiesiai į naują realybę ir *tapsite* placebo. Šiame skyriuje pateiksiu ne tik mokslinę informaciją, paaiškinančią, kaip visa tai vyksta, bet ir papasakosiu kelias istorijas apie žmones iš įvairių socialinių sluoksnių, kurie sąmoningai ar nesąmoningai taikė šią metodiką siekdami savo tikslų.

Šeštą skyrių, kurio pagrindinė tema yra įtaiga, pradėsiu įdomia ir kartu šurpą keliančia istorija apie tyrėjų komandą, nusprendusią sužinoti, ar eilinis, protiškai sveikas, įstatymui paklustantis ir įtaigai lengvai pasiduodantis žmogus, veikiamas hipnozės, padarytų tai, kas įprastomis aplinkybėmis jam atrodytų neįsivaizduojama: paleistų kulką į nepažįstamą žmogų, turėdamas tikslą jį nužudyti.

Sužinosite, kad vieni žmonės lengviau pasiduoda įtaigai, kiti – sunkiau. Kuo lengviau pasiduodate įtaigai, tuo paprasčiau jums susisiekti su savo sąmone. Sąmonė yra labai svarbi placebo efektui, nes sąmonė sudaro tik 5 proc. to, kas esame, o likę 95 proc. yra sąmonės programų rinkinys. Jeigu norite, kad naujos mintys sukurtų kitokį rezultatą ir pakeistų jūsų genetinę lemtį, turite išmokti peržengti analitinio proto ribas ir patekti į operacinę sistemą, valdančią sąmonės programas. Sužinosite, kad itin veiksminga priemonė šiuo atveju yra meditacija. Skyriaus pabaigoje trumpai paaiškinsiu, kokios yra smegenų bangos ir kurios iš jų padeda lengviau pasiduoti įtaigai.

Septintame skyriuje kalbėsime apie tai, kaip įsitikinimai ir suvokimas keičia jūsų būties būvį ir kuria jūsų asmenybę bei asmeninę

realybę, taip pat kaip susikurti naują realybę. Sužinosite, kokią galią turi pasąmonėje slypintys įsitikinimai, ir turėsite galimybę atrasti kai kuriuos savo įsitikinimus, kuriuos puoselėjate patys to nesuvokdami. Taip pat paaiškinsiu, kaip aplinka ir asociatyvioji atmintis gali kliudyti pakeisti įsitikinimus.

Detaliau paaiškinsiu, kad, norint pakeisti savo įsitikinimus ir suvokimą, reikia susieti aiškią intenciją su pakilia emocija – šis derinys priverčia kūną patikėti, kad potencialus ateities įvykis, kurį pasirinkote kvantiniame lauke, jau įvyko. Pakili emocija būtina, nes pakeisti neuronų tinklus smegenyse ir genų raišką kūne įmanoma tik tada, kai jūsų pasirinkimo energija yra stipresnė už smegenyse įsitvirtinusias programas ir kūno priklausomybę nuo tam tikrų emocijų.

Aštuntame skyriuje susipažinsite su kvantine visata, nenuspėjamu materijos ir energijos pasauliu. Viskas mūsų visatoje yra sudaryta iš molekulių ir atomų, kurie, kaip paaiškėjo, labiau primena tuščią erdvę (energiją), o ne kietą materiją. Kvantinis modelis, teigiantis, kad visos galimybės egzistuoja dabarties momentu, yra labai svarbus kalbant apie placebo, nes leidžia mums pasirinkti naują ateitį ir tiesiog *stebėti, kaip ji tampa realybe*. Perskaite šį skyrį, suprasite, kad pasikeisti ir nežinomybę paversti žinomybe išties įmanoma.

Devintame skyriuje papasakosiu apie tris žmones, lankiusius mano seminarus, kurie pasiekė nuostabių rezultatų, taikydami šioje knygoje aprašytus metodus. Pirmiausia susipažinsite su Laura, kuriai buvo diagnozuota reta nepagydoma degeneracinė kaulų liga, kai jai buvo vos devyniolika. Nors per kelis dešimtmečius Lauros kairė koja ir klubas įvairiose vietose buvo lūžę 12 kartų, ir mergina jau daug metų vaikščiojo su ramentais, šiandien ji kuo puikiausiai vaikšto be jokių pagalbinių priemonių. Rentgeno nuotraukose nematyti nė vieno lūžio pėdsakų.

Kendisei buvo diagnozuota Hašimoto liga (sunkus skydliaukės sutrikimas su daugybe komplikacijų) tuo gyvenimo laikotarpiu, kai ji

buvo kupina įsiūčio ir neapykantos. Gydytojas pasakė, kad visą likusį gyvenimą ji turės gerti vaistus, tačiau šiandien Kendisė mėgaujasi savo nauju gyvenimu, nevartoja jokių medikamentų, o kraujo tyrimai rodo, kad jos skydliaukė funkcionuoja normaliai.

Galiausiai susipažinsite su Džoana (šią moterį jau minėjau įžangoje), penkių vaikų mama ir sėkmingai dirbančia verslininke, kurią visi laikė supermoterimi, kol vieną dieną ji staiga susmuko ir ligoninėje jai buvo diagnozuota išsėtinė sklerozė. Džoanos sveikata greitai blogėjo ir neilgai trukus ji jau nebeįstengė pajudinti kojų. Per pirmuosius mano seminarus jos sveikata pagerėjo labai nežymiai, tačiau vieną dieną po valandą trukusios meditacijos ji atsistojo ir ėmė vaikščioti po salę be niekieno pagalbos ir be jokios atramos!

Dešimtame skyriuje rasite daugiau įdomių istorijų apie seminarų dalyvius, taip pat jų smegenų skenogramas. Susipažinsite su Mišele, visiškai išgijusia nuo Parkinsono ligos, ir su Džonu, kuriam buvo paralyžiuotos abi kojos ir kuris po meditacijos pakilo iš invalido vežimėlio. Sužinosite, kaip Keitė (veikli įmonės vadovė) išmoko rasti dabarties akimirką ir kaip Bonė išsigydė nuo fibrozinių auglių ir stipraus kraujavimo per menstruacijas. Taip pat papasakosiu apie Džinę, kuri medituodama sugeba pasinerti į tokią gilią palaimos būseną, kad jos veidu ima tekėti džiaugsmo ašaros, ir apie Mariją, kurios patirtis galima apibūdinti tik kaip orgazmą smegenyse.

Pateiksiu šių žmonių smegenų skenogramas, kurias padarė į seminarą pakviesta mokslininkų komanda, kad galėtumėte pamatyti realiu laiku vykusius pokyčius. Šie mūsų surinkti duomenys įrodo, kad neprivalote būti vienuolis, išminčius, mokslininkas ar dvasininkas, norėdami pasiekti panašių rezultatų. Tam nereikia nei aukštojo išsilavinimo, nei gero medicinos išmanymo. Knygoje aprašyti paprasti žmonės kaip jūs. Perskaite šį skyrių suprasite, kad tai, ką padarė šie žmonės, nėra magija ir net ne stebuklas – jie paprasčiausiai mokėsi, įgijo tam tikrų įgūdžių ir juos pritaikė. Jeigu jūs darysite tą patį, pasieksite panašių rezultatų.

– **Antra knygos dalis** skirta meditacijai. **Vienuoliktame skyriuje** aprašysiu kai kuriuos paprastus pasirengimo meditacijai žingsnius ir keletą technikų, o **dvyliktame skyriuje** pateiksiu detalią instrukciją, kaip taikyti meditacijos metodus, kurių mokau savo seminaruose – tuos pačius, kurie padėjo šioje knygoje aprašytiems žmonėms pasiekti nuostabių rezultatų.

Nors apie placebą dar žinome ne viską, džiaugiuosi galėdamas pasakyti, kad jau dabar daug žmonių taiko šioje knygoje pateiktą informaciją, siekdami pokyčių, kurie kitiems atrodo neįmanomi. Čia aprašyti metodai gali būti taikomi ne tik ligoms ar sveikatos sutrikimams gydyti, bet ir siekiant pokyčių bet kurioje kitoje gyvenimo srityje. Tikiuosi, kad mano knyga įkvėps jus išbandyti šiuos metodus ir padės, atrodytų, neįmanomus pokyčius paversti įmanomais *savo* gyvenime.

Autoriaus pastaba: visos knygoje aprašytos seminarų dalyvių istorijos yra tikros, tačiau, siekiant apsaugoti žmonių privatumą, pakeisti jų vardai ir kai kurios detalės.

APIE AUTORIŲ

Džo Dispenza iš pradžių visuomenei tapo žinomas kaip vienas iš mokslininkų, nusifilmavusių apdovanojimus pelniusiam filme „Kiek, PYP, mes žinome!?“ (*What the Bleep Do We Know!?*). Nuo filmo pasirodymo 2004 metais dr. Dispenzos interesų sritis išsiplėtė, pagilėjo ir išsišakojo į kelias pagrindines kryptis – visos jos atspindi jo aistrą tyrinėti, kaip žmonės galėtų pritaikyti naujausius atradimus neurologijos ir kvantinės fizikos srityse ne tik ligoms gydyti, bet ir laimingam, prasmingam gyvenimui kurti. Dr. Dispenza yra tvirtai įsitikinęs, kad kiekvienas žmogus turi didžiulį potencialą ir neribotas galimybes.

Dr. Džo skaitė paskaitas ir vedė seminarus 26 pasaulio šalyse, šešiuose žemynuose. Itin suprantamai, padrąsindamas ir atjausdamas, jis moko žmones keistis, perkuriant savo smegenis ir kūną. Be įvairių virtualių ir nuotolinių kursų, įvairiose pasaulio šalyse dr. Dispenza asmeniškai veda trijų ir penkių dienų intensyvaus mokymo seminarus.

Džo Dispenza taip pat atlieka įvairius tyrimus, siekdamas suprasti, kas slypi už spontaniškų remisijų ir kaip kai kuriems žmonėms pavyksta išsigydyti lėtines ir netgi mirtinas ligas. Neseniai jis subūrė įvairių sričių mokslininkų grupę ir jų padedamas per savo seminarus bando nustatyti, kokį poveikį žmonėms daro meditacija. Taip pat netrukus dr. Dispenza planuoja pradėti epigenetinius tyrimus.

Džo Dispenza yra parašęs knygas „Smegenų vystymas: mokslas apie proto permainymą“ (*Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*) ir „Atsikratykite įpročio būti savimi: kaip nusimesti seną protą ir susikurti naują“ (*Breaking the Habits of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One*), kuriose išsamiai nagrinėja,

kaip vyksta pokyčiai smegenyse ir kūne. Dr. Dispenza su pagyrimu baigė Gyvybės universitetą ir įgijo chiropraktikos daktaro laipsnį. Baigęs universitetą toliau studijavo neurologiją, smegenų veiklą, ląstelių biologiją, atminties formavimąsi, veiksnius, lemiančius senėjimą ir ilgą gyvenimą. Laisvu nuo paskaitų, mokymo seminarų ir rašymo metu jis priima pacientus savo chiropraktikos klinikoje netoli Olimpijos Vashingtono valstijoje.

www.drjoedispenza.com