

dr. Joe Dispenza

# PLACEBO *ste vi*

ozdravljenje  
umom je moguće

Ova je knjiga jedini recept za zdravlje koji će vam ikada trebati.  
dr. Christiane Northrup

## POHVALE KNJIZI PLACEBO STE VI

*Placebo ste vi* priručnik je s uputama kako stvarati čuda sa svojim tijelom, zdravljem i životom. To je zaista čudesno. Ova je knjiga jedini recept za zdravlje koji će vam ikada trebati.

dr. med., **Christiane Northrup**, autorica  
knjiga *Žensko tijelo, ženska mudrost*,  
*Mudrost menopauze* i *Mudrost majčinstva*,  
bestselera New York Timesa

Vaš je um nevjerojatno važan za uspjeh ili neuspjeh doslovce svega u što ste uključeni: od vaših odnosa, škole, posla i financija do ukupne sreće. Knjiga *Placebo ste vi* potentno je istraživanje naših najvažnijih resursa i pruža mnoštvo praktičnih alata kako optimizirati svoj um i poboljšati svoj ukupni uspjeh. Sviđa mi se kako dr. Dispenza prenosi složene ideje tako da ih svi možemo razumjeti i imati koristi od njih.

dr. med., **Daniel G. Amen**, osnivač klinike  
Amen i autor knjiga *Change Your Brain, Change  
Your Life* i *Magnificent Mind at Any Age*,  
bestselera New York Timesa

Iskustvo rada s pacijentima oboljelim od smrtonosnih bolesti naučilo me istinu koja je iznesena u knjizi *Placebo ste vi*. Tijelo doživljava ono u što um vjeruje. Naučio sam kako "prevariti" ljude da ozdrave za njihovo vlastito dobro. Svi mi imamo ugrađen potencijal samoizlječenja. Ključ je u znanju kako ostvariti taj potencijal. Čitajte i naučite.

dr. med. **Bernie Siegel**, autor knjiga  
*A Book of Miracles* i *The Art of Healing*

Dr. Joe Dispenza kombinira znanstvena ispitivanja kako bi došao do istinski revolucionarnog pristupa upotrebi uma radi izlječenja tijela. Zadivio me. Bravo!

dr. med. **Mona Lisa Schulz**, autorica knjiga  
*The Intuitive Advisor* i *All Is Well*

Placebo-činak – naša reakcija na uvjerenje da smo dobili katalizator za izlječenje – dugo se proučava u medicini kao zanimljiv fenomen. U svojoj knjizi *Placebo ste vi*, koja mijenja paradigmu, dr. Joe Dispenza katapultira nas daleko od poimanja tog učinka kao anomalije. Kroz dvanaest jezgrovitih poglavlja, koja ćete čitati poput trilera zasnovanog na istinitim događajima, Dispenza nam daje čvrste razloge da prihvatimo revolucionarnu istinu koja nam može promijeniti život: da smo placebo-činak zapravo mi sami, i da u nama leži najveća mogućnost izlječenja, stvaranja čuda i dugovječnosti! Volim ovu knjigu i radujem se svijetu u kojem je tajna placebo temelj svakodnevnog života.

**Gregg Braden**, autor knjiga *Dublja istina* i  
*Božanska matrica*, bestselera  
New York Timesa

Dr. Joe Dispenza ima sposobnost objasniti znanost na vrlo jednostavan način kako bi svi mogli razumjeti.

dr. med., **don Miguel Ruiz**,  
autor knjige *Četiri sporazuma*

*Placebo ste vi* obvezno je štivo za sve one koji žele doživjeti optimalno zdravlje uma, tijela i duha. Dr. Joe Dispenza ruši mit o tome da je naše zdravlje izvan naše kontrole i vraća nam moć i pravo na izvrsno zdravlje tijekom cijelog života pokazujući nam kako to postići. Čitanje ove knjige je poput pretplate na najbolje moguće zdravstveno osiguranje na svijetu.

**Sonia Choquette**, intuitivna savjetnica i  
autorica knjiga *Zamolji svoje duhovne vodiče*,  
*Intuicija*, *Put srca*, *Hodočašće duše* te bestselera  
New York Timesa *The Answer is Simple*

# PLACEBO STE VI

Ozdravljenje umom je moguće

Biblioteka **Makronova**

Naslov originala

*You are the Placebo, Making Your Mind Matter*

Prvi put objavio Hay House Inc. USA, 2014.

www.hayhouseradio.com

Copyright © Joe Dispenza, 2014.

Hrvatsko izdanje copyright © Planetopija 2015.

Prijevod **Kuća slova (Snježana Beronja)**

Lektura **Ljiljana Puljar Matić**

Urednica **Danijela Duvnjak**

Korektura **Ivan Marenić**

Naslovnica **Bee biro, Zagreb**

Ilustracije **John Dispenza**

Prikazi mapiranja mozga **dr. Jeffrey L. Fannin**

Grafičko oblikovanje **Melita Malusà Vukašinović**

Tisak **Kerschoffset d.o.o., Zagreb**

Za nakladnika **Marina Kralj Vidačak**

Nakladnik **Planetopija, Zagreb**

travanj 2015.

Sva prava pridržava nakladnik. Nijedan dio ove knjige ne smije se upotrijebiti niti reproducirati na bilo koji način bez pisanog dopuštenja, osim u slučaju kratkih navoda u kritikama ili ocjenjivačkim člancima. Za sve obavijesti možete se obratiti nakladniku.

#### VAŽNO:

Informacije iznesene u ovoj knjizi nisu zamjena za stručni liječnički savjet – uvijek se konzultirajte sa svojim liječnikom. Svaku informaciju iz ove knjige čitatelj primjenjuje na vlastitu odgovornost. Ni autor ni izdavač ne snose odgovornost za bilo kakvu posljedicu nastalu primjenom informacija iz ove knjige ili zbog nezatražene medicinske pomoći.

ISBN 978-953-257-315-2

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 000902825.

Dr. Joe Dispenza

# PLACEBO STEVI

Ozdravljenje umom je moguće

Zagreb, 2015.

*Posvećeno mojoj majci Francesci*





# Sadržaj

Uvodna riječ . . . . .	11
Predgovor	
<b>Buđenje</b> . . . . .	15
Uvod	
<b>Materijalizacija umom</b> . . . . .	28
PRVI DIO	
<b>INFORMACIJE</b> . . . . .	37
Prvo poglavlje	
<b>Je li moguće?</b> . . . . .	39
Drugo poglavlje	
<b>Kratka povijest placebo</b> . . . . .	58
Treće poglavlje	
<b>Placebo-učinak u mozgu</b> . . . . .	80
Četvrto poglavlje	
<b>Placebo-učinak u tijelu</b> . . . . .	107
Peto poglavlje	
<b>Kako misli mijenjaju mozak i tijelo?</b> . . . . .	128
Šesto poglavlje	
<b>Sugestibilnost</b> . . . . .	143
Sedmo poglavlje	
<b>Stavovi, uvjerenja i percepcije</b> . . . . .	173
Osmo poglavlje	
<b>Kvantni um</b> . . . . .	195

Deveto poglavlje	
<b>Tri priče o osobnoj transformaciji</b> . . . . .	211
Deseto poglavlje	
<b>Informacijama do transformacije:</b>	
<b>dokaz da ste placebo <i>vi</i></b> . . . . .	241
DRUGI DIO	
<b>TRANSFORMACIJA</b> . . . . .	271
Jedanaesto poglavlje	
<b>Priprema za meditaciju</b> . . . . .	273
Dvanaesto poglavlje	
<b>Meditacija za promjenu uvjerenja</b>	
<b>i percepcija</b> . . . . .	287
Pogovor	
<b>Postajanje natprirodnim bićem</b> . . . . .	299
Dodatak	
<b>Tekst meditacije za promjenu uvjerenja</b>	
<b>i percepcija</b> . . . . .	304
Bilješke . . . . .	315
Zahvale . . . . .	324
O autoru . . . . .	327
Kazalo . . . . .	329

---

## Uvodna riječ

Poput većine njegovih obožavatelja s entuzijazmom se radujem provokativnim idejama Joea Dispenze. Kombinirajući opipljive znanstvene dokaze sa stimulativnim uvidima, Joe proširuje obzore mogućega i pomiče granice poznatoga. On znanost shvaća ozbiljnije od većine znanstvenika i u ovoj fascinantnoj knjizi ekstrapolira najnovija otkrića u epigenetici, neuroplastici i psihoneuroimunologiji na njihov logičan zaključak.

A zaključak je uzbudljiv: vi, i sva ljudska bića, oblikujete svoj mozak i tijelo mislima koje mislite, osjećajima koje osjećate, namjerama koje imate i transcendentnim stanjima koja doživljavate. Knjiga *Placebo ste vi* poziva vas da upotrijebite to znanje kako biste stvorili novo tijelo i nov život.

To nije metafizička propozicija. Joe objašnjava svaku kariku u lancu uzročnosti koja započinje mišlju, a završava biološkom činjenicom, kao što je povećanje broja matičnih stanica ili proteinskih molekula koje stvaraju vaš imunitet i cirkuliraju vašim krvotokom.

Knjiga započinje Joevim opisom nesreće u kojoj je slomio šest kralježaka. Odjedanput, u toj ekstremnoj situaciji, našao se suočen s potrebom praktične primjene onoga u što je vjerovao u teoriji: da naša tijela posjeduju urođenu inteligenciju koja uključuje i čudesnu moć ozdravljenja. Disciplina koju je uveo u proces vizualizacije samostalne reparacije svoje kralježnice priča je o nadahnuću i ustrajnosti.

Sve nas nadahnjuju takve priče o spontanim remisijama i “čudešnim” ozdravljenjima, ali Joe nam u svojoj knjizi pokazuje da smo svi mi sposobni doživjeti takva zdravstvena čuda. Obnova je programirana u samo tkivo naših tijela, dok su degeneracija i bolest iznimka, a ne norma.

Jedanput kad shvatimo kako se naša tijela sama obnavljaju, možemo svjesno početi iskorištavati te fiziološke procese usmjeravajući hormone koje naše stanice sintetiziraju, proteine koje izgrađuju, neuroprijenosnike koje stvaraju i neuronske puteve kojima šalju svoje signale. Umjesto statične anatomije u našim se tijelima iz trenutka u trenutak zbivaju promjene. Naši su mozgovi u neprestanom komešanju, svake sekunde vrve stvaranjem i uništenjem neuronskih veza. Joe nas poučava da taj proces možemo usmjeravati tako što ćemo preuzeti moćnu poziciju vozača vozila umjesto pasivne uloge putnika.

Otkriće da se niz veza u živčanom sustavu može udvostručiti optovanim stimulacijom dovelo je 1990-ih godina do revolucije u biologiji. To je otkriće njegovu pronalazaču, neuropsihijatru Ericu Kandelu, osiguralo Nobelovu nagradu. Kandel je kasnije otkrio da se neuronske veze, ako ih ne upotrebljavamo, počnu smanjivati za samo tri tjedna. Na taj način možemo preoblikovati svoj mozak signalima koji prolaze kroz našu neuronsku mrežu. U istom desetljeću u kojem su Kandel i drugi izmjerili neuroplastičnost, drugi su znanstvenici otkrili da je malo naših gena statično. Većinu gena (procjene se kreću u rasponu od 75 do 85 posto) isključuju i uključuju signali iz naše okoline, uključujući i okolinu koju čine naše misli, uvjerenja i emocije koje oblikujemo u svojem mozgu\*. Jednom razredu tih gena, a to su *geni ranog odgovora (immediate early gene – IEG)*, potrebne su samo tri sekunde da dosegne vrhunac svojeg izražaja. IEG-i su obično regulatorni geni i kontroliraju izražavanje stotina drugih gena i tisuća drugih proteina na udaljenim lokacijama u našim tijelima. Takva vrsta prožimajuće i brze promjene moguće je objašnjenje nekih od radikalnih izlječenja o kojima ćete na ovim stranicama čitati.

---

\* Engl. riječ *emotions* prevedena je rječju “emocije”, a engl. riječ *feelings* rječju “osjećaji”; op. prev.

Joe je jedan od malobrojnih znanstvenih autora koji je u potpunosti dokučio ulogu emocija u transformaciji. Negativne emocije doslovce mogu ovisiti o visokim razinama naših vlastitih hormona stresa, kao što su kortizol i adrenalin. Hormoni stresa, jednako kao i hormoni opuštanja kao što su DHEA i oksitocin, imaju svoje standardne vrijednosti koje objašnjavaju zašto se ne osjećamo dobro u vlastitoj koži kada mislimo misli ili podržavamo uvjerenja koja našu hormonalnu ravnotežu izbacuju iz zone ugone. Ta je ideja ključna za znanstveno razumijevanje ovisnosti i žudnji.

Mijenjanjem vlastitog unutarnjeg stanja možete promijeniti svoju vanjsku stvarnost. Joe majstorski objašnjava lanac događaja koji započinje namjerama koje izviru u čeonom režnju našeg mozga i onda se pretvaraju u kemijske glasnike, koji se zovu *neuropeptidi*, koji šalju signale kroz naše tijelo, paleći i gaseći naše genetske prekidače. Neke od tih kemijskih tvari, kao što je oksitocin, "hormon maženja", koji se stimulira dodirrom, povezane su s osjećajima ljubavi i povjerenja. S praksom možete naučiti kako prilagoditi svoje vrijednosti hormona stresa i hormona izlječenja.

Zamisao da se sami možete izliječiti jednostavnim pretvaranjem misli u osjećaje možda vam na prvu zvuči nevjerojatno. Ni Joe nije očekivao rezultate kakve je počeo primjećivati kod polaznika na svojim radionicama koji su u potpunosti primijenili te ideje: spontane remisije tumora, osobe u invalidskim kolicima koje su prohodale, migrene koje su nestale. S iskrenim oduševljenjem i nepristranim eksperimentiranjem nalik onome zaigranog djeteta, Joe je počeo pomicati granice, pitajući se koliko se brzo izlječenje može dogoditi kod ljudi koji su primjenjivali placebo-činak tijela s potpunim uvjerenjem.

Stoga naslov knjige *Placebo ste vi* odražava činjenicu da upravo vaše vlastite misli, emocije i uvjerenja stvaraju lanac fizioloških događaja u vašem tijelu.

Katkad ćete se tijekom čitanja ove knjige osjećati neugodno. Ali nastavite je čitati. Ta neugoda odraz je vašeg starog "ja" koje protestira zbog neizbježnosti transformirajuće promjene i remećenja vaših hormonalnih vrijednosti. Joe vas uvjerava da bi ti osjećaji neugode mogli jednostavno biti biološki osjećaj nestajanja vašeg starog "ja".

Većina nas neće imati vremena ni namjeru razumjeti te složene biološke procese. I upravo je stoga ova knjiga od velike koristi. Joe zadire duboko u znanost koja stoji iza tih promjena kako bi ih predstavio na razumljiv i prihvatljiv način. On se iza kulisa pozabavio mukotrpnim radom kako bi nam pružio elegantna i jednostavna objašnjenja. Uz pomoć analogija i povijesti slučajeva opisuje kako točno možemo primijeniti ta otkrića u svojem svakodnevnom životu i prikazuje dramatične pomake u zdravlju koje su doživjeli oni koji su ih uzimali ozbiljno.

Nova generacija istraživača osmislila je pojam za praksu koju Joe opisuje: *samousmjerena neuroplastičnost* (SDN, *self-directed neuroplasticity*). Taj se pojam temelji na ideji da mi sami usmjeravamo stvaranje novih neuronskih puteva i uništenje starih, kvalitetom iskustava koja njeđujemo. Vjerujem da će u generaciji koja dolazi SDN postati jedan od najpotentnijih pojmova u osobnoj transformaciji i neurobiologiji i da će ova knjiga biti jedna od predvodnica tog pokreta.

U vježbama meditacije u drugom dijelu ove knjige metafizika prelazi u konkretnu manifestaciju. Vrlo lako sami možete provoditi te meditacije i iz prve ruke doživjeti široke mogućnosti stanja u kojem ste sami sebi placebo. Ovdje je cilj promijeniti vlastita uvjerenja i percepciju svoga života na biološkoj razini tako da, u biti, uz pomoć ljubavi pretvorite novu budućnost u konkretnu materijalnu stvarnost.

Stoga zakoračite na ovo čarobno putovanje koje će vam proširiti obzore mogućega i izazvati vas da prigrlite radikalno višu razinu zdravlja i postojanja. Nemate što izgubiti ako entuzijastično zaronite u proces odbacivanja ideja, osjećaja i bioloških vrijednosti koji su vas u prošlosti ograničavali. Vjerujte u svoju sposobnost razumijevanja svojeg najvišeg potencijala, poduzmite nadahnute korake i postat ćete placebo koji stvara sretnu i zdravu budućnost sebi i našem planetu.

dr. Dawson Church, autor knjige *Genij u vašim genima*

## Buđenje

Nisam ovo planirao. Rad kojim se trenutačno bavim kao predavač, autor i istraživač nekako me je pronašao sam od sebe. Da bismo se probudili, katkad nam je potreban poziv na buđenje. Ja sam ga primio 1986. godine. Jednog sam prekrasnog travanjskog dana u južnoj Kaliforniji imao čast da me pregazi terenac na triatlonu u Palm Springsu. Taj mi je trenutak promijenio život i pogurnuo me na cijelo ovo putovanje. Tada su mi bile dvadeset tri godine i imao sam razmjerno nov centar za kiropraktiku u La Jolli u Kaliforniji i mjesecima sam naporno trenirao za taj triatlon.

Završio sam plivački dio natjecanja i vozio biciklistički dio utrke kada se to dogodilo. Prilazio sam nezgodnom zavoju znajući da ćemo se na njemu uključiti u promet. Policajac, koji je leđima bio okrenut dolazećim automobilima, mahnuo mi je da skrenem lijevo i slijedim trasu. Budući da sam bio pod velikim naporom i usredotočen na utрку, nisam skinuo pogled s njega. Kada sam pretekao dva biciklista na tom zavoju, crveni Bronco s pogonom na sva četiri kotača koji je vozio oko 90 km/h odostraga mi se zabio u bicikl. Sljedeće što sam osjetio bilo je da letim kroz zrak, a onda sam sletio ravno na leđa. Zbog brzine vozila i sporih refleksa starije žene koja je upravljala vozilom, terenac se nastavio kretati prema meni pa me je uskoro dodirnuo njegov odbojnik. Brzo sam zgrabio odbojnik da me vozačica ne bi pregazila i da mi tijelo ne dođe između metala i asfalta. Kratko me vukla niz cestu prije nego što je shvatila

što se događa. Kada se konačno naglo zaustavila, otkotrljao sam se potpuno nekontrolirano dodatnih 18 metara.

Još uvijek se sjećam zvuka bicikala koji su prolazili pokraj mene i užasnutih urlika i kletvi biciklista – koji nisu znali trebaju li se zaustaviti i pomoći ili nastaviti voziti. Ležeći tako, mogao sam se jedino predati.

Uskoro ću otkriti da sam slomio šest kralježaka – imao sam kompresijske frakture osmog, devetog, desetog, jedanaestog i dvanaestog prsnog kralješka i prvog lumbalnog kralješka (koji seže od lopatica do bubrega). Kralješci su u kralježnici poredani kao pojedinačni blokovi i kad sam takvom silom udario o tlo, oni su se slomili i stisnuli od udarca. Osmi prsni kralježak, gornji dio koji sam slomio, smrskao se za više od 60 posto, a kružni luk koji je sadržavao i štutio leđnu moždinu bio je slomljen i savijen u obliku pereca. Kada dođe do pritiska i frakture kralješka, kost mora negdje otići. U mojem slučaju velik dio smrskanih fragmenata otišao je u leđnu moždinu. Situacija nikako nije bila dobra.

Kao u nepredvidivom košmaru probudio sam se sljedeće jutro s gomilom neuroloških simptoma, uključujući nekoliko vrsta boli, različite stupnjeve obamrlosti, trnce, mjestimičan gubitak osjeta u nogama te zabrinjavajuće poteškoće u upravljanju vlastitim pokretima.

Nakon što sam u bolnici napravio sve analize krvi, rendgenske snimke, preglede CT-om i MR-om ortopedski kirurg pokazao mi je nalaze i turobno mi priopćio vijesti: kako bih zadržao fragmente kosti koji su mi sad bili u leđnoj moždini, trebala mi je operacija kojom će mi ugraditi Harringtonovu šipku. To bi podrazumijevalo rezanje stražnjih dijelova kralježaka od dva do tri segmenta iznad i ispod fraktura da bi zatim zavili i spojili kukice od nehrđajućeg čelika s obje strane mojeg kralježničkog stupa. Zatim bi mi s kuka sastrugali malo fragmenata kosti i zalijepili ih preko kukica. To bi bio velik zahvat, ali je značio da bih jednog dana opet mogao prohodati. Ipak, znao sam da se čak ni tad ne bih posve oslobodio invaliditeta i morao bih živjeti s kroničnom boli do kraja svog života. Nije potrebno ni govoriti da mi se ta opcija nije sviđala.

Međutim, činilo se da mi je paraliziranost zajamčena ako odbijem operaciju. Najbolji neurolog u Palm Springsu, koji se složio s mišljenjem prvog kirurga, rekao mi je da ne poznaje ni jednog pacijenta u Sjedinje-



nim Državama jednakog zdravstvenog stanja koji je odbio tu operaciju. Kao posljedica nesreće, moj osmi prsni kralježak sabio se u oblik klina što je onemogućivalo mojoj kralježnici da podnese težinu mojeg tijela u slučaju da ustanem. Moja bi se kralježnica urušila i pritom bi pogurnula smrskane fragmente kralješka duboko u moju leđnu moždinu što bi istog trenutka uzrokovalo paralizu od prsa naniže. Dakle, ni to nije bila neka privlačna opcija.

Premjestili su me u bolnicu u La Jolli, bliže mojem domu, gdje sam dobio još dva mišljenja, uključujući i mišljenje vodećeg ortopedskog kirurga u Južnoj Kaliforniji. Ne iznenađuje što su se oba liječnika složila da bih se trebao podvrgnuti ugradnji Harringtonove šipke. To je bila prilično dosljedna prognoza: pristani na operaciju ili budi paraliziran, bez izgleda da ćeš ikad opet prohodati. Da sam ja bio liječnik koji daje savjet, i sam bih rekao isto – bila je to najsigurnija opcija. Ali to nije bila opcija koju sam izabrao.

Možda sam samo bio mlad i odvažan u tom trenutku svoga života, ali odlučio sam odbiti taj medicinski model i stručne preporuke. Vjerujem da se u svima nama nalazi inteligencija, nevidljiva svijest, koja je izvor života. Ona nas podupire, održava, štiti i liječi u svakom trenutku. Ona stvara gotovo 100 bilijuna specijaliziranih stanica (od samo dvije), održava stotine tisuća otkucaja našeg srca dnevno i svake sekunde unutar svake stanice može organizirati stotine tisuća kemijskih reakcija, a to su samo neke od mnogih nevjerojatnih funkcija. Ako ta inteligencija postoji, zaključio sam tada, i ako je svojevrijedno, promišljeno i s ljubavlju pokazivala takve nevjerojatne sposobnosti, možda bih svoju pozornost mogao s vanjskog svijeta preusmjeriti na svoju nutrinu i povezati se s njom – razviti odnos s njom.

Ali iako sam intelektualno shvaćao da tijelo često ima sposobnost samo se izliječiti, sad sam svaki djelić te filozofije trebao primijeniti da bih doveo to znanje na sljedeću razinu i dalje od toga, i stvorio istinsko iskustvo s liječenjem. A budući da nisam nikamo išao, niti sam što radio osim ležao potrbuške, odlučio sam se za dvije stvari. Kao prvo, svaki bih dan svu svoju svjesnu pozornost usmjerio na tu unutarnju inteligenciju i dao joj plan, predložak, viziju s konkretnim naredbama, i zatim bih predao svoje liječenje toj višoj svijesti neograničene moći, dopuštajući joj

da umjesto mene radi na izlječenju. Drugo, ni jednoj misli koju nisam htio doživjeti nisam dopuštao da se uvuče u moju svijest. Zvuči jednostavno, zar ne?

## Radikalna odluka

Suprotno savjetu mojeg liječničkog tima napustio sam bolnicu u sanitetskom vozilu koje me dovezlo u dom mojih dvoje bliskih prijatelja, kod kojih sam živio sljedeća tri mjeseca i gdje sam se usredotočio na svoje izlječenje. Bila je to moja misija. Odlučio sam započeti svaki dan rekonstrukcijom svoje kralježnice, kralježak po kralježak, i pokazati toj svijesti, ako obraća pozornost na moj trud, što želim. Znao sam da će to zahtijevati moju apsolutnu predanost, to jest moju prisutnost u trenutku – bez razmišljanja o vlastitoj prošlosti i žaljenja zbog nje, bez zabrinutosti za budućnost i obuzetosti stanjem u svojem izvanjskom životu ili usredotočenosti na moju bol i simptome. Baš kao u svakom odnosu s bilo kime, svi mi znamo kad je netko prisutan ili odsutan, zar ne? Zbog toga što je svijest svjesnost, svjesnost je obraćanje pozornosti, a obraćanje pozornosti znači biti prisutan i primjećivati, ta će svijest biti svjesna kad sam ja prisutan, a kad nisam. Morat ću biti potpuno prisutan prilikom interakcije s tom inteligencijom; moja prisutnost morat će biti jednaka njezinoj prisutnosti, moja volja morat će biti jednaka njezinoj volji, a moj um morat će biti jednak njezinu umu.

Stoga sam po dva sata dvaput dnevno uranjao u svoju nutrinu i počeo stvarati sliku ishoda koji sam namjeravao ostvariti. Naravno, postao sam svjestan toga koliko sam nesvjestan i neusredotočen. Bilo je to ironično. Shvatio sam tada da u trenutku kada nam se dogodi kriza ili trauma, previše svoje pozornosti i energije trošimo na razmišljanje o onome što ne želimo umjesto o onome što želimo. Tijekom tih prvih nekoliko tjedana obuzimala me upravo ta sklonost, i to, činilo mi se, iz trenutka u trenutak.

Usred svoje meditacije o stvaranju života kakav sam želio – s potpuno zdravom kralježnicom – odjedanput bih postao svjestan da nesvjesno razmišljam o onome što su mi kirurzi rekli par tjedana prije – da vjerojatno nikad više neću hodati. Jedan bih trenutak bio usred unutarnje

rekonstrukcije svoje kralježnice, a već drugi bih se uzrujavao nad dilemom trebam li prodati svoj centar za kiropraktiku. Dok sam korak po korak mentalno zamišljao kako ponovno hodam, uhvatio bih se u razmišljanju o tome kako bi bilo da do kraja svog života sjedim u invalidskim kolicima – shvaćate o čemu govorim.

I tako bih svaki put kad bih izgubio pozornost i kad mi misli odlutale u bilo kakva druga razmišljanja, započeo iz početka i ponovio cijelu shemu predodžbi. Bilo je to dosadno, frustrirajuće i, iskreno, jedna od najtežih stvari koju sam ikad radio. Ali samom sam sebi govorio da konačna slika, za koju želim da je promatrač u meni primijeti, mora biti jasna, neokaljana i neprekinuta. Kako bi ta inteligencija postigla to čemu sam se nadao – za što sam znao da je sposobna učiniti – od početka do kraja morao sam biti svjestan i ne odlutati u nesvjesnost.

Konačno, nakon šest tjedana borbe sa samim sobom i truda da budem prisutan s tom inteligencijom, uspio sam odvrtjeti svoj unutarnji proces rekonstrukcije bez prekida i počinjanja iz početka. Sjećam se dana kad mi je to prvi put uspjelo – bilo je to kao kad reketom udarite “slatku točku” teniske loptice. Nekako je jednostavno bilo kako treba. Kliknulo je. Ja sam kliknuo. I osjećao sam se potpuno, zadovoljno, cjelovito. Po prvi sam put bio istinski opušten i prisutan – u umu i tijelu. Nije bilo mentalnog brbljanja, analiziranja, razmišljanja, opsesivnosti, pokušavanja. Nešto se raspršilo i prevladali su određeni mir i tišina. Bilo je to kao da me više nije bilo briga za sve one stvari koje su me trebale zabrinjavati u mojoj prošlosti i budućnosti.

I to otkriće učvrstilo je moju odluku da nastavim to putovanje jer je baš u to vrijeme, dok sam stvarao viziju onoga što sam želio rekonstruirajući svoju kralježnicu, počelo svakim danom bivati sve lakše. Što je još važnije, počeo sam primjećivati prilično značajne fiziološke promjene. U tom sam trenutku počeo povezivati ono što sam radio u sebi kako bih promijenio ono što se događalo izvan mene – u mojem tijelu. Čim sam opazio tu vezu, počeo sam posvećivati više pozornosti tome što sam radio i činio sam to s više uvjerenja, a onda sam to opet iznova ponavljao. Kao rezultat toga, počeo sam to raditi s određenom radošću i nadahnućem, umjesto sa strahovitim, kompromisnim naporom. I odje-

danput, ono za što mi je prvotno trebalo dva ili tri sata da završim, uspijevao sam završiti za kraće vrijeme.

Time sam dobio dosta slobodnog vremena pa sam počeo razmišljati o tome kako bi bilo opet vidjeti zalazak sunca nad vodom ili objedovati s prijateljima za stolom u restoranu – razmišljao sam o tome kako takve stvari više nikad neću uzimati zdravo za gotovo. Do u detalja sam zamišljao kako se tuširam i osjećam vodu na svojem licu i tijelu ili kako jednostavno sjedim na toaletu ili šecem plažom u San Diegu dok mi vjetar miluje lice. To su bile neke od stvari koje prije nesreće nikad nisam u potpunosti cijenio, ali sad su imale određeno značenje i uzeo sam si vremena da ih emotivno prigrlim dok nisam imao osjećaj kao da se doista događaju.

Tada nisam znao što točno činim, ali sada znam. Zapravo sam počeo razmišljati o svim tim budućim mogućnostima koje su postojale u kvantnom polju, da bih onda emotivno prigrlio svaku od njih. Kad sam odabrao tu budućnost koju sam namjeravao ostvariti i prigrlio je s uzvišenim osjećajem kako bi bilo biti u toj budućnosti, u sadašnjem trenutku moje je tijelo počelo vjerovati da se doista nalazi u tom budućem iskustvu. Kako je moja sposobnost opažanja moje željene sudbine postajala sve istančanija, moje su se stanice počele reorganizirati. Počeo sam na nov način signalizirati nove gene i moje je tijelo *doista* počelo sve brže zacjeljivati.

Ono što sam spoznao, bilo je jedno od osnovnih načela kvantne fizike: um i materija nisu zasebni elementi, naše su svjesne i nesvjesne misli i osjećaji nacrti koji upravljaju našom sudbinom. Ustrajnost, uvjerenje i usredotočenost potrebni za manifestaciju bilo kakve potencijalne budućnosti leže u ljudskom umu i u umu beskrajnih mogućnosti u kvantnom polju.

Oba ta uma moraju raditi zajedno da bi ostvarili bilo koju buduću stvarnost koja potencijalno već postoji. Shvatio sam da smo na taj način svi mi božanski stvaraoci, neovisno o našoj rasi, spolu, kulturi, društvenom statusu, obrazovanju, vjerskim uvjerenjima ili čak pogreškama iz prošlosti. Po prvi put u životu osjetio sam se doista blagoslovljenim.

Donio sam i druge ključne odluke o svojem liječenju. Uspostavio sam cijeli režim (detaljno opisan u knjizi *Evolve Your Brain*) koji je uključ-

vao prehranu, posjete prijatelja koji su se bavili energetskim iscjeljenjima i detaljan program rehabilitacije. Ali tada mi je najvažnije bilo povezivati se s tom unutarnjom inteligencijom i pomoću nje koristiti svoj um za izlječenje svojeg tijela.

Devet i pol tjedana nakon nesreće ustao sam i ponovno ušetao u svoj život – bez ikakvih gipseva ili operacija. Potpuno sam se oporavio. Nakon deset tjedana ponovno sam počeo primati pacijente, a nakon dvanaestog tjedna vratio sam se treniranju i dizanju utega, istodobno nastavljajući sa svojom rehabilitacijom. Danas, gotovo 30 godina nakon nesreće, iskreno mogu reći da od tada gotovo nikad nisam osjetio bol u leđima.

### Istraživanje započinje iskrenom namjerom

Ali tu nije bio kraj ovoj pustolovini. Ne iznenađuje što se nisam mogao isti vratiti u svoj život. Na mnogo sam se načina promijenio. Doživio sam inicijaciju u stvarnost koju nitko od mojih poznanika nije mogao istinski razumjeti. Nisam se mogao poistovjetiti s mnogim svojim prijateljima i svakako se nisam mogao vratiti istom životu. Stvari koje su mi nekoć bile važne, prestale su to biti. I počeo sam si postavljati krupna pitanja: “Tko sam ja?”; “Što je smisao života?”; “Što radim ovdje?”; “Koja je moja svrha?” i “Što je ili tko je Bog?” Ubrzo sam napustio San Diego i preselio se na pacifički sjeverozapad gdje sam otvorio kiropraktičku kliniku u blizini Olympije u saveznoj državi Washington. Ali najprije sam se manje-više povukao iz svijeta i proučavao duhovnost.

S vremenom sam se također počeo zanimati za spontane remisije – kada se ljudi oporave od ozbiljnih bolesti ili zdravstvenih stanja za koja se drži da su smrtonosna ili trajna, i to bez tradicionalnih medicinskih intervencija kao što su operacije ili lijekovi. Za onih dugih samotnih noći tijekom mojeg oporavka kada nisam mogao spavati, sklopio sam dogovor s tom inteligencijom da ću, ako ikad opet prohodam, provesti ostatak svojeg života istražujući vezu između uma i tijela i ideju o nadmoći uma nad materijom. I time sam se zapravo i bavio gotovo tri desetljeća koliko je od tada prošlo.

Proputovao sam nekoliko kontinenata u potrazi za ljudima kojima su dijagnosticirane bolesti i koji su liječeni konvencionalnim ili nekonvencionalnim metodama, a kojima se stanje nije popravljalo ili se pogoršavalo sve dok se odjedanput nisu oporavili. Počeo sam intervjuirati te ljude u namjeri da otkrijem što je zajedničko njihovim iskustvima kako bih mogao razumjeti i dokumentirati što je točno dovelo do njihova oporavka jer mi je strast postala objediniti znanost i duhovnost. Otkrio sam da se svaki od tih čudesnih slučajeva oslanjao na snažan element uma.

Znanstvenik u meni postao je vrlo nestrpljiv i sve znatiželjniji. Ponovno sam počeo odlaziti na sveučilišna predavanja i učiti o najnovijim istraživanjima u neuroznanosti te sam na svojem postdiplomskom studiju detaljnije počeo proučavati oslikavanje mozga, neuroplastičnost, epigenetiku i psihoneuroimunologiju. I zaključio sam da bih sad kad znam kako su se ti ljudi uspjeli oporaviti i sad kad znam sve o znanosti promjene svojeg uma (ili sam barem *mislio* da znam), trebao biti sposoban to i reproducirati – i kod bolesnih ljudi i kod zdravih ljudi koji žele određene stvari promijeniti u korist ne samo svojeg zdravlja, nego i svojih odnosa, karijera, obitelji i života općenito.

Pozvali su me da budem jedan od 14 znanstvenika i istraživača koji će se pojaviti u dokumentarnom filmu *Koji k... uopće znamo!?*, snimljenom 2004., koji je preko noći postao prava senzacija. Film je pozvao ljude na propitivanje stvarnosti i potaknuo ih da u svojem životu iskušaju ideje iz filma i vide jesu li njihova opažanja bitna ili, točnije, jesu li njihova opažanja *postala* materija. Ljudi diljem svijeta raspravljali su o filmu i idejama koje se u njemu iznesene.

Odmah nakon toga, 2007., objavljena je moja prva knjiga *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*. Nakon što je prošlo određeno vrijeme od objave te knjige, ljudi su me počeli ispitivati: “Kako ti je uspjelo? Kako mijenjaš i kako stvaraš život kakav želiš?” To je uskoro postalo najučestalije pitanje koje su mi ljudi postavljali.

I tako sam okupio tim i počeo održavati radionice diljem Sjedinjenih Američkih Država i u inozemstvu o tome kako je mozak ustrojen i kako je moguće reprogramirati svoje razmišljanje uz pomoć neurofizioloških načela. U početku su se na tim radionicama uglavnom razmjenji-

vale informacije. Ali ljudi su počeli tražiti više pa sam dodao meditacije kako bih povezao i nadopunio te informacije, čime sam polaznicima dao praktične korake kako promijeniti svoj um i tijelo te, kao rezultat toga, također promijeniti svoj život. Nakon što bih u različitim dijelovima svijeta održao svoje uvodne radionice, ljudi bi me pitali: "Što je sljedeće?" Stoga sam počeo održavati i drugu razinu nakon uvodne radionice. Nakon što bi završila, sve me više ljudi pitalo mogu li održati još jednu razinu, odnosno napredniju radionicu. To se nastavilo u većini mjesta gdje sam predavao.

Pomislio bih da sam gotov, da sam ljudima prenio sve čemu ih mogu poučiti, ali oni su nastavili tražiti više što me motiviralo da i sâm naučim više i poboljšam svoja predavanja i meditacije. Stvorio se svojevrstan pokret i dobivao sam dobre povratne informacije. Ljudi su uspjeli iskorijeniti neke od svojih autodestruktivnih navika i živjeli su sretnije. Iako smo do tog trenutka moji suradnici i ja svjedočili samo manjim promjenama – ni jedna nije bila značajnija – ljudima su se sviđale informacije i htjeli su nastaviti s praksom. I ja sam se nastavio odazivati na pozive. Zaključio sam da ću znati da sam završio s tim radom kad me ljudi prestanu pozivati.

Oko godinu i pol dana nakon naše prve radionice moj tim i ja počeli smo dobivati e-poštu od polaznika naših radionica: opisivali su pozitivne promjene koje su doživljavali kao rezultat redovitih meditacija koje su prakticirali. Val promjena počeo se manifestirati u životima ljudi i oni su bili presretni. Povratne informacije koje smo dobili tijekom sljedeće godine privukle su moju pozornost, kao i pozornost mojeg osoblja. Naši su polaznici počeli prijavljivati ne samo subjektivne promjene u svojem tjelesnom zdravlju, nego i objektivno mjerljiva poboljšanja vidljiva u njihovim liječničkim nalazima. Katkad bi nalazi pokazali čak potpuno normalno stanje! Ti su ljudi uspjeli proizvesti točno one tjelesne, mentalne i emotivne promjene koje sam ja proučavao, opažao i o kojima sam u konačnici pisao u svojoj knjizi *Evolve Your Brain*.

Bilo mi je nevjerojatno uzbudljivo tome svjedočiti jer sam znao da je sve što se može ponoviti na granici da postane znanstveni zakon. Izgledalo je kao da nam mnogi ljudi šalju e-poštu koja započinje istim riječima: "Nećete vjerovati..." I te su promjene sada bile više od slučajnosti.

Nešto manje od godinu dana poslije, tijekom dvije radionice u Seattlu, neke su se nevjerojatne stvari počele događati. Na prvoj je radionici, bez ikakve pomoći, prohodala žena koja je bolovala od multiple skleroze i koristila je hodalicu kad je došla. Na drugoj radionici te godine u Seattlu druga je žena, koja je deset godina bolovala od multiple skleroze, počela plesati tvrdeći da su paraliza i obamrlost koji su zahvaćali njezino lijevo stopalo potpuno nestali. (Više o jednoj od tih žena, i drugima poput nje, čitat ćete u sljedećim poglavljima). Godine 2010. na zahtjev sam održao progresivniju radionicu u Coloradu na kojoj su ljudi počeli primjećivati pomake u svojem dobrostanju već i za trajanja radionice. Ljudi su ustajali, uzimali mikrofon i dijelili s drugima neke prilično nadahnjujuće priče.

Nekako baš u to vrijeme često sam dobivao pozive da održim predavanje pred mnogim upraviteljima iz poslovnog svijeta o biologiji promjene, neuroznanosti vodstva i o tome kako promijeniti pojedince mijenjanjem kulture. Nakon uvodnog izlaganja pred jednom skupinom nekoliko me je direktora pitalo za to kako iznesene ideje primijeniti na korporativni model transformacije. I tako sam osmislio osmosatni tečaj koji se mogao prilagoditi poduzećima i organizacijama i koji je postigao takav uspjeh da je iz njega proizašao naš korporativni program "30 Days to Genius". Počeo sam raditi s poduzećima Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards, telekomunikacijskim operaterom WOW! (punog imena Wide Open West) i s mnogim drugima. To je dovelo do ponude privatnog savjetovanja za viši menadžment.

Potražnja za našim korporativnim programima postala je tako velika da sam počeo obučavati osoblje. Danas imam više od 30 aktivnih trenera koje, između ostalih, čine bivši glavni izvršni direktori, korporativni savjetnici, psihoterapeuti, odvjetnici, liječnici, inženjeri i doktori znanosti koji su proputovali cijeli svijet prenoseći ovaj model transformacije različitim poduzećima. (Sad nam je u planu početi akreditirati neovisne trenere za primjenu ovog modela promjene na vlastite klijente.) Ni u svojim najluđim snovima nisam zamišljao ovakvu svoju budućnost. Svoju drugu knjigu *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One*, objavljenu 2012., napisao sam kao svojevrsan praktičan "uradi sam" prilog knjizi *Evolve Your Brain*. Osim što sam u



njoj detaljnije objasnio neuroznanost promjene i epigenetiku, također sam iznio i četverotjedni program s detaljnim “korak po korak” uputama za uvođenje tih promjena na temelju radionica koje sam u to vrijeme održavao.

Zatim sam održao još jednu napredniju radionicu u Coloradu na kojoj smo imali sedam spontanih remisija različitih stanja. Jedna se žena, koja je živjela samo na kupusu zbog teških alergija na hranu, izliječila taj vikend. Drugi su izliječili netoleranciju na gluten, celijakiju, bolest štitnjače, tešku kroničnu bol i druga zdravstvena stanja. Odjedanput sam počeo opažati neke doista značajne promjene u zdravlju i životu ljudi nakon što bi se povukli iz svoje tadašnje stvarnosti kako bi stvorili novu. Događalo se to pred mojim vlastitim očima.

## Informacijama do transformacije

Ta radionica u Coloradu, održana 2012., bila je prekretnica u mojoj karijeri jer sam konačno mogao vidjeti da te radionice ne samo da pomažu ljudima da promijene svoj osjećaj dobrostanja, nego su im također omogućivale da na nove načine signaliziraju nove gene, i to *na licu mjesta* tijekom meditacije, u stvarnom vremenu, s golemim promjenama. Da bi osoba koja je godinama bolovala od bolesti kao što je lupus ozdravila tijekom jednosatne meditacije, nešto se značajno *moralo* dogoditi u umu te osobe, kao i u njezinu tijelu. Htio sam otkriti kako izmjeriti te promjene dok su se odvijale na radionicama kako bismo mogli vidjeti što se točno događalo.

Stoga sam početkom 2013. ponudio posve novu vrstu događaja koja je naše radionice lansirala na potpuno novu razinu. Na taj sam događaj, koji se održao u Arizoni, pozvao tim istraživača, koji je uključivao neuroznanstvenike, tehničare i kvantne fizičare, da mi se sa svojim specijaliziranim instrumentima pridruže na četverodnevnoj radionici u kojoj je sudjelovalo više od 200 sudionika. Stručnjaci su upotrijebili svoju opremu za mjerenje elektromagnetskog polja u prostoriji održavanja radionice kako bi vidjeli pojačava li se energija s odvijanjem radionice. Također su mjerili energetske polje oko tijela polaznika i energetske centre njho-

vih tijela (koji se zovu i *čakre*) kako bi vidjeli mogu li polaznici utjecati na te centre.

Za ta su mjerenja koristili vrlo sofisticirane instrumente, uključujući elektroencefalogram (EEG) za mjerenje moždane aktivnosti, kvantitativni elektroencefalogram (QEEG) za računalnu analizu podataka dobivenih EEG-om, te su također mjerili varijabilnost srčanog ritma (*heart rate variability* – HRV) za bilježenje varijacija u vremenskim razmacima između otkucaja srca, srčanu koherenciju (mjerenje srčanog ritma koje održava komunikaciju između srca i mozga) te vizualizaciju pražnjenja plina (*gas discharge visualization* – GDV) radi mjerenja promjena u bioenergetskim poljima.

Mnogim smo polaznicima skenirali mozak prije i nakon radionice kako bismo mogli vidjeti što se događalo u unutarnjem svijetu mozga ljudi te smo također nasumce odabirali ljude koje smo skenirali tijekom radionice kako bismo vidjeli možemo li izmjeriti promjene u moždanom uzorku u stvarnom vremenu tijekom triju meditacija koje sam svaki dan vodio. Bila je to sjajna radionica. Osoba koja je bolovala od Parkinsonove bolesti prestala je drhtati. Druga osoba s traumatskom ozljedom mozga potpuno se izliječila. Ljudi s tumorima na mozgu i u tijelu otkrili su da su te izrasline nestale. Mnogi su pojedinci s artritičnim bolovima doživjeli nestanak boli prvi put nakon mnogo godina. I to su samo neki od mnogih slučajeva dubokih promjena.

Tom smo nevjerojatnom radionicom konačno mogli zabilježiti objektivne promjene u znanstvenoj domeni mjerenja i dokumentirati subjektivne promjene zdravlja pojedinaca koji su se sami prijavili. Ne mislim da pretjerujem kada kažem da je to što smo opazili i zabilježili od povijesnog značenja.

U sljedećim poglavljima pokazat ću vam što ste u stanju napraviti tako što ću podijeliti s vama neke od tih priča – priča o običnim ljudima koji su učinili nešto nevjerojatno.

Razvijajući tu radionicu, želio sam dati ljudima znanstvene podatke i pružiti im potrebne upute kako primijeniti te podatke da bi mogli postići povišen stupanj osobne transformacije. Znanost je, na kraju krajeva, suvremeni jezik misticizma. Naučio sam da ćete istog trenutka kad počnete govoriti jezikom vjere ili kulture, istog trenutka kad počnete

citirati tradiciju, podijeliti polaznike svoje publike. Ali znanost ih ujedinjuje i demistificira mistično.

I otkrio sam da će ljudi, ako im pokažete znanstveni model transformacije (uvođenjem kvantne fizike kako bi bolje razumjeli znanost mogućnosti), upoznate ih s najnovijim informacijama iz neuroznanosti, neuroendokrinologije, epigenetike i psihoneuroimunologije, date im odgovarajuće upute i priliku da primjene te informacije, doista doživjeti transformaciju. A ako to mogu učiniti negdje gdje mogu izmjeriti transformaciju dok se događa, to će mjerenje transformacije postati još jedna informacija koju mogu upotrijebiti da polaznike dodatno poučim o transformaciji koju su upravo doživjeli. I s tim informacijama oni mogu doživjeti *još jednu* transformaciju, i tako se to nastavlja kako ljudi počinju premošćivati jaz između onoga što misle o sebi i prave istine o onome tko su – božanski stvaraoci – što im olakšava da nastave s transformacijama. Tu ideju zovem “informacijom do transformacije” i ona je postala moja nova strast.

Danas nudim sedmosatni uvodni tečaj preko interneta i također diljem svijeta održim do deset trodnevni radionica godišnje te jednu ili dvije petodnevne napredne radionice na koje dođu spomenuti znanstvenici sa svojom opremom kako bi izmjerili promjene – promjene u mozgu, funkciji srca, izražaju gena te energetske promjene u stvarnom vremenu. Rezultati su doista zapanjujući i čine temelj ove knjige.

## Materijalizacija umom

Nevjerojatni rezultati kojima sam svjedočio na naprednim radionicama koje nudim i znanstveni podaci koji su iz njih proizašli doveli su me do ideje o *placebu*: o tome da ljudi mogu popiti šećernu pilulu ili dobiti injekciju fiziološke otopine i onda se zbog svoje vjere u nešto izvan sebe samih osjećati bolje.

Počeo sam se pitati: “Što ako ljudi počnu vjerovati *u sebe* umjesto u nešto izvan sebe? Što ako povjeruju da mogu promijeniti nešto u sebi i dovesti se u isto stanje kao netko tko uzima placebo? Ne rade li upravo to polaznici na našim radionicama kako bi se osjećali bolje? Je li ljudima doista potrebna pilula ili injekcija da bi promijenili svoje stanje? Možemo li poučiti ljude kako postići istu stvar tako što ćemo ih poučiti kako placebo doista djeluje?”

Na kraju krajeva, zar nije propovjednik koji rukuje zmijom i pije strihnin bez ikakvog biološkog učinka promijenio svoje stanje? (O tome ćete moći više pročitati u prvom poglavlju.) Stoga, ako možemo početi mjeriti što se događa u mozgu i razmatrati sve te informacije, možemo li naučiti ljude kako da to sami učine, bez oslanjanja na nešto izvan njih samih – bez placeba? Možemo li ih naučiti da su oni sami placebo? Drugim riječima, možemo li ih uvjeriti da umjesto vjerovanja u poznato, kao što je šećerna pilula ili fiziološka otopina, povjeruju u nepoznato i učine nepoznato *poznatim*?

I zapravo je to cilj ove knjige – osnažiti vas da shvatite da posjedujete svu potrebnu biološku i neurološku opremu da učinite baš to. Moj je

cilj demistificirati te pojmove pomoću nove znanosti, iznijeti pravu istinu stvari kako bi više ljudi imalo pristup promjeni svojeg unutarnjeg stanja radi stvaranja pozitivnih promjena u svojem zdravlju i svojem vanjskom svijetu. Ako to zvuči predobro da bi bilo istinito, kao što sam vam rekao, prema kraju ove knjige upoznat ćete se s nekima od istraživanja prikupljenih na našim radionicama koja će vam točno pokazati kako je to moguće.

### O čemu ova knjiga ne govori

Ovdje kratko želim progovoriti o nekoliko stvari o kojima ova knjiga *ne govori*, kako bih odmah na početku uklonio sve potencijalne zablude. Kao prvo, u ovoj knjizi nećete čitati o etici uporabe placeba u medicini. Mnogo se raspravlja o moralnoj ispravnosti liječenja pacijenata, koji nisu sudionici kliničkih ispitivanja, inertnim tvarima. I dok je rasprava o tome opravdava li konačni cilj takvo sredstvo možda opravdana u široj polemici o placebu, to je pitanje posve odvojeno od poruke koju se ovom knjigom želi prenijeti. Knjiga *Placebo ste vi* govori o tome kako sjesti za upravljač i stvoriti promjenu, a ne o tome je li ispravno ili pogrešno da je drugi ljudi prijevarom izazovu.

Ova knjiga nije o poricanju. Ni jedna od metoda o kojoj ćete ovdje čitati ne uključuje poricanje bilo kakvog vašeg mogućeg zdravstvenog stanja. Baš nasuprot, ova knjiga govori o transformaciji bolesti. Mene zanima mjerenje promjena u ljudima tijekom njihova prijelaza iz bolesti u zdravlje. Umjesto da govori o odbacivanju stvarnosti, knjiga *Placebo ste vi* govori o projiciranju onoga što je moguće kada zakoračite u *novu stvarnost*.

Otkrit ćete da vas konkretna povratna informacija u obliku medicinskih nalaza može obavijestiti o tome djeluje li to što radite. Jedanput kad vidite učinke koje ste stvorili, možete obratiti pozornost na ono što ste učinili da biste to postigli, i onda to možete ponoviti.

A ako to što radite ne djeluje, vrijeme da to onda promijenite dok ne počne djelovati. To je kombiniranje znanosti i duhovnosti. Poricanje se, s druge strane, događa kad ne sagledavate stvarnost onoga što se događa unutar i izvan vas.

Ova knjiga također neće propitivati učinkovitost različitih modela liječenja. Postoje mnogi različiti modeli i mnogi od njih dobro djeluju. Svi oni imaju određenu vrstu mjerljivog blagotvornog učinka barem kod nekih ljudi, ali kompletno katalogiziranje tih metoda nije ono na što se u ovoj knjizi želim usredotočiti. Moj je cilj upoznati vas s određenim modelom koji me je najviše zaokupio, a to je kako se sami možemo izliječiti isključivo svojim mislima. Potičem vas da nastavite koristiti sve modele liječenja koji djeluju na vas, bez obzira na to je li riječ o lijekovima, operacijama, akupunkturi, kiropraktici, *biofeedback*-terapiji, terapeutskim masažama, dodacima prehrani, jogi, refleksologiji, energetskoj medicini, terapiji zvukom itd. Jedino odbacivanje koje se u knjizi *Placebo ste vi* spominje, odbacivanje je vaših samonametnutih ograničenja.

### Što se nalazi u ovoj knjizi?

Knjiga *Placebo ste vi* podijeljena je na dva dijela:

**Prvi dio** donosi ukupno detaljno znanje i osnovne informacije potrebne za razumijevanje placebo-učinka i načina na koji djeluje u vašem mozgu i tijelu, kao i za razumijevanje kako stvoriti istu vrstu čudesnih promjena u svojem mozgu i tijelu *posve samostalno, isključivo vlastitim mislima*.

**Prvo poglavlje** otvara knjigu nekim prilično nevjerojatnim pričama koje pokazuju čudnovatu snagu ljudskog uma. Neke od tih priča govore o ljudima koji su se svojim mislima izliježili, a druge govore o ljudima koji su se zbog svojih misli razboljeli (a katkad čak i ubrzali svoju smrt). U ovom ćete poglavlju čitati o muškarcu koji je umro nakon što je čuo da ima rak, iako je obdukcijom kasnije utvrđeno da su mu bili postavili pogrešnu dijagnozu; o ženi koja je godinama bolovala od depresije i onda se čudesno oporavila tijekom kliničkog ispitivanja lijeka za depresiju usprkos tome što je zapravo bila u skupini ispitanika koji su dobivali placebo te o nekoliko veterana oboljelih od osteoartritisa koje je čudesno izliježila lažna operacija koljena. Pročitat ćete čak i neke zapanjujuće priče o vudu-kletvama i rukovanju zmijama. Ove priče dijelim s vama zbog toga što vam želim pokazati što je sve um sam sposoban ostvariti bez

pomoći suvremene medicine. I nadam se da će vas to potaknuti da se zapitate: "Kako je to moguće?"

**Drugo poglavlje** donosi kratku povijest placeba i prati priče o povezanim znanstvenim otkrićima od 1770-ih (kada je jedan bečki liječnik upotrijebio magnete da izazove ono što je smatrao terapijskim grčevima) pa sve do današnjih dana i neuroznanstvenika koji rješavaju uzbudljive zagonetke o složenom djelovanju uma. Upoznat ćete liječnika koji je razvio tehniku hipnoze nakon što je jedanput zakasnio na dogovoreni termin s pacijentom i zatekao ga opčinjenog svjetlom lampe, kirurga iz Drugog svjetskog rata koji je na ranjenim vojnicima uspješno primjenjivao injekcije fiziološke otopine kao analgetik kada bi mu ponestalo morfija te rane istraživače psihoneuroimunologije u Japanu koji su lišće otrovnog bršljana zamijenili posve bezopasnim lišćem i otkrili da su njihovi ispitanici više reagirali na ono što im je rečeno da doživljavaju nego na ono što su doista doživljavali.

Također ćete čitati o tome kako se Norman Cousins izliječio smijehom, kako je istraživač s Harvarda, dr. med. Herbert Benson, kod srčanih bolesnika uspio smanjiti faktore rizika za nastanak bolesti srca tako što je otkrio kako djeluje transcendentalna meditacija, te kako je talijanski neuroznanstvenik, dr. med., Fabrizio Benedetti, obradio ispitanike koji su dobili lijek i zatim zamijenio lijek placebo – i pratio kako mozak bez prekida nastavlja signalizirati proizvodnju iste neurokemijske tvari koju je lijek proizvodio. Također ćete čitati o začuđujućem novom ispitivanju koje je prava prekretnica – ono pokazuje kako su pacijenti sa sindromom iritabilnog crijeva značajno uspjeli poboljšati svoje simptome uzimanjem placeba, iako su *jako dobro znali* da piju placebo, a ne aktivan lijek.

**Treće poglavlje** provest će vas kroz fiziologiju procesa u vašem mozgu tijekom djelovanja placebo-učinka. Saznat ćete da placebo djeluje jer ste u stanju prigriliti ili razmatrati misao da možete biti dobro i upotrijebiti je da zamijenite misao o tome da ćete uvijek biti bolesni. To znači da svoje razmišljanje možete promijeniti i umjesto nesvjesnog predviđanja da će vam budućnost biti ista kao vaša poznata prošlost, možete početi predviđati i očekivati nov potencijalni ishod. Ako se slažete s tom

idejom, to znači da ćete morati ispitati kako razmišljate, što je um i kako to utječe na vaše tijelo.

Objasnit ću vam kako će vas misli, dok god mislite iste stare misli, voditi istim odabirima, što uzrokuje ista ponašanja, koja stvaraju ista iskustva, koja proizvode iste emocije, koje zauzvrat pokreću iste misli – tako da neurokemijski ostajete isti. U biti se podsjećate na to tko mislite da jeste. Ali čekajte, nije vam urođeno da budete isti do kraja svog života. Objasnit ću vam koncept neuroplastičnosti i toga kako znamo da je mozak sposoban mijenjati se tijekom našeg života i stvarati nove neuronske puteve i nove sinapse.

**Četvrto poglavlje** kreće u raspravu o placebo-učinku u tijelu i objašnjava sljedeći korak fiziologije placebo-reakcije. Započinje pričom o skupini starijih muškaraca koji su tjedan dana proveli u odmoristu u organizaciji istraživača s Harvarda koji su od njih tražili da se pretvaraju da su 20 godina mlađi. Do kraja tjedna muškarci su doživjeli brojne mjerljive fiziološke promjene i vratili svoj biološki sat, a vi ćete doznati kako im je to uspjelo.

Da bi se to moglo objasniti, u poglavlju se također govori o genima i o tome kako dolazi do njihova signaliziranja u tijelu. Naučit ćete kako je razmjerno nova i uzbudljiva znanost o epigenetici doslovce oborila ideju stare škole da su geni naša sudbina, tako što nas uči da um doista može naučiti nove gene da se ponašaju na nove načine. Otkrit ćete da tijelo ima razrađene mehanizme za pokretanje jednih i zaustavljanje drugih gena, što znači da niste osuđeni na izražavanje gena koje ste naslijedili. To znači da možete naučiti kako promijeniti svoj neuronski sklop kako biste odabrali nove gene i ostvarili prave tjelesne promjene. Također ćete čitati o tome kako naša tijela pristupaju matičnim stanicama – tjelesnoj građi koja stoji iza mnogih čuda placebo-učinka – da bi stvorila nove, zdrave stanice u onim dijelovima koji su oštećeni.

**Peto poglavlje** povezuje prethodna dva poglavlja i objašnjava kako misli mijenjaju vaš mozak i tijelo. Počinje postavljanjem pitanja: “Ako nove gene signalizirate na nove načine jer se promijenila vaša okolina, je li moguće signalizirati nove gene *prije* promjene stvarne okoline?” Zatim ću objasniti kako možete koristiti tehniku koja se zove *mentalno uvježbavanje* za kombiniranje jasne namjere s uzvišenim emocijama (da biste tijelu



dali uzorak budućeg iskustva), kako biste doživjeli nov budući događaj u sadašnjem trenutku.

Ključ je u tome da vam misli budu stvarnije od vanjske okoline jer tada vaš mozak neće moći razlikovati jedno od drugog i promijenit će se tako da izgleda kao da se događaj već dogodio. Ako to dovoljno puta uspješno postignete, promijenit ćete svoje tijelo i početi aktivirati nove gene na nove načine stvaranjem epigenetskih promjena – kao da se zamišljeni budući događaj doista dogodio. Tada ćete moći ušetati u novu stvarnost i *postati* placebo. Ovo poglavlje ne samo da objašnjava znanost koja omogućuje da se to dogodi, nego donosi i priče mnogih osoba iz javnog života koje su koristile tu tehniku (neovisno o tome jesu li bile potpuno svjesne toga što su u tom trenutku radile) da bi ostvarile svoje najluđe snove.

**Šesto poglavlje**, koje se usredotočuje na pojam sugestibilnosti, započinje fascinantnom, ali jezivom pričom o tome kako se tim istraživača upustio u istraživanje toga je li moguće običnog, psihički zdravog čovjeka, poštovatelja zakona, koji je izrazito podložan hipnozi programirati tako da učini nešto što bi mu inače bilo nezamislivo: da puca u neznanca s namjerom da ga ubije.

Vidjet ćete da različiti ljudi imaju različit stupanj sugestibilnosti i da ćete imati bolji pristup svojem podsvjesnom umu što ste više sugestibilni. To je ključ za razumijevanje placebo-učinka jer svjesni um čini samo 5 posto našeg bića. Preostalih 95 posto niz je podsvjesnih programiranih stanja u kojima je tijelo postalo um. Naučit ćete da se morate maknuti dalje od svojeg analitičkog uma i ući u operativni sustav svojih podsvjesnih programa ako želite da vaše nove misli rezultiraju novim ishodima i promijene vašu genetsku sudbinu te ćete naučiti da je meditacija moćan alat da postignete baš to. Poglavlje završava kratkim izlaganjem o različitim stanjima moždanih valova i o tome koja od njih najviše pogoduju povećanju stupnja vaše sugestibilnosti.

**Sedmo poglavlje** govori o tome kako stavovi, uvjerenja i percepcije mijenjaju vaše stanje svijesti i stvaraju osobnost – vašu osobnu stvarnost – i kako ih možete promijeniti da stvorite novu stvarnost. Čitat ćete o moći nesvjesnih uvjerenja i imat ćete priliku otkriti neka od tih uvjerenja koja ste nosili u sebi, a da toga niste bili svjesni. Također ćete čitati o

tome kako vam okolina i vaša asocijativna sjećanja mogu sabotirati sposobnost promjene vlastitih uvjerenja.

Detaljnije ću objasniti kako, da biste promijenili svoja uvjerenja i percepcije, morate kombinirati jasnu namjeru s uzvišenim emocijama koje uvjetuju vaše tijelo da vjeruje da se budući potencijal koji ste izabrali iz kvantnog polja već dogodio. Uzvišene su emocije ključne jer ćete tek onda kada vaš odabir bude nosio amplitudu energije koja je veća od urođenih programa u vašem mozgu i emotivne ovisnosti u vašem tijelu, moći promijeniti sklopovlje svojeg mozga i genetski izražaj svojeg tijela, kao i podesiti svoje tijelo na nov um (brisanjem svih tragova starog neurosklopovlja i podešenja).

**Osmo poglavlje** upoznat će vas s kvantnim svemirom, nepredvidivim svijetom materije i energije koje stvaraju atome i molekule svega u svemiru, a za koje se ispostavilo da su zapravo u većoj mjeri energija (koja izgleda kao prazan prostor), a u manjoj kruta materija. Kvantni model, koji govori da sve mogućnosti postoje u sadašnjem trenutku, vaš je ključ za upotrebu placebo-učinka u svrhu liječenja zbog toga što vam dopušta da odaberete novu budućnost i da je zapravo *opažanjem ostvarite*. Tada ćete shvatiti kako je zapravo moguće prijeći rijeku promjene i nepoznato učiniti poznatim.

**Deveto poglavlje** upoznat će vas s tri osobe s mojih radionica koje su ostvarile neke doista nevjerojatne rezultate upotrebom ovih istih tehnika kako bi svoje zdravlje promijenile nabolje. Prvo ćete upoznati Laurie, kojoj je u devetnaestoj godini dijagnosticirana rijetka degenerativna bolest kostiju za koju su joj liječnici rekli da je neizlječiva. Iako su kosti u Laurienoj lijevoj nozi i kuku pretrpjele 12 teških fraktura u nekoliko desetljeća, zbog čega se služila štakama, danas hoda posve normalno, nije joj potreban čak ni štap. Njezine rendgenske snimke ne pokazuju tragove fraktura na kostima.

Zatim ću vas upoznati s Candace, kojoj je dijagnosticirana Hashimotova bolest – teška bolest štitnjače s gomilom komplikacija – u razdoblju njezina života kada je bila ogorčena i puna bijesa. Liječnici su Candace rekli da će do kraja svog života morati piti lijekove, ali ona im je dokazala suprotno kada je u konačnici potpuno promijenila svoje zdravstveno stanje. Danas je Candace posve zaljubljena u svoj novi život i ne

uzima lijekove za štitnjaču za koju nalazi krvi pokazuju da je potpuno zdrava.

I na kraju ćete upoznati Joann (ženu spomenutu u predgovoru), majku petero djece, koja je bila uspješna poslovna žena i poduzetnica koju su mnogi smatrali superženom – prije nego što se jedanput iznenada srušila da bi joj dijagnosticirali uznapredovali oblik multiple skleroze. Njezino se stanje brzo pogoršalo i na kraju se više nije mogla služiti nogama. Kada je prvi put bila na mojoj radionici, ostvarila je samo manje promjene – sve dok jednog dana nije prošetala sobom, bez ikakve pomoći, nakon samo jednog sata meditacije!

**Deseto poglavlje** donosi nevjerojatne priče polaznika radionica, kao i skenove njihovih mozgova. Upoznat ćete Michelle, koja se potpuno izliječila od Parkinsonove bolesti, i Johna, paraplegičara koji je ustao iz svojih invalidskih kolica nakon meditacije. Pročitat ćete kako je Kathy (izvršna direktorica koja je živjela užurbanim načinom života) naučila doživjeti sadašnji trenutak i kako se Bonnie izliječila od mioma maternice i obilnih mjesečnica. I konačno, upoznat ćete Genevieve, koja je tijekom meditacije zašla u takvo blaženo stanje da su joj suze radosnice počele kliziti obrazima, te Mariju, čije se iskustvo može opisati jedino kao orgazam u mozgu.

Upoznat ću vas s podacima koje je moj tim znanstvenika prikupio iz skenova mozgova tih ljudi tako da možete vidjeti promjene kojima smo svjedočili u stvarnom vremenu tijekom radionica. Najbolje je to što ti podaci dokazuju da ne morate biti redovnik ili redovnica, učenjak, znanstvenik ili duhovni vođa da biste ostvarili slična postignuća. Nije vam potreban doktorat ili diploma medicinskog fakulteta. Protagonisti ove knjige obični su ljudi. Nakon što pročitate ovo poglavlje, shvatit ćete da njihova postignuća nisu ni čarolija ni čudo, oni su jednostavno naučili i primijenili vještine koje je moguće savladati. I budete li vježbali iste vještine, moći ćete postići slične promjene.

\*

**Drugi dio** knjige govori o meditaciji. Uključuje jedanaesto poglavlje, koje iznosi neke jednostavne pripremne korake za meditaciju i opisuje

određene tehnike koje će vam biti korisne, i **dvanaesto poglavlje**, koje donosi korak po korak upute za upotrebu meditacijskih tehnika koje poučavam na svojoj radionici – to su iste tehnike koje su polaznici mojih radionica koristili da bi ostvarili nevjerojatne rezultate o kojima ćete prethodno čitati.

Sretan sam što mogu reći da iako još uvijek nemamo sve informacije o tome kako koristiti moć placeba, različiti ljudi *upravo sada* upotrebljavaju te ideje kako bi postigli nevjerojatne promjene u svojim životima, i to promjene kakve su mnogi smatrali nemogućima. Tehnike koje iznosim u ovoj knjizi ne moraju biti ograničene samo na liječenje tjelesnih stanja, one se mogu koristiti i za poboljšanje bilo kojeg vida vlastitog života. Nadam se da će vas ova knjiga nadahnuti da i vi isprobate te tehnike i da u *svojem* životu stvorite istu vrstu naizgled nevjerojatnih promjena.

*Autorova napomena:* Priče o pojedincima s mojih radionica koji su doživjeli izlječenja istinite su, ali su u knjizi njihova imena i određeni identificirajući detalji promijenjeni radi zaštite njihove privatnosti.

Prvi dio

# **INFORMACIJE**



## Je li moguće?

Sam Londe, umirovljeni prodavač cipela, koji je ranih 1970-ih živio nedaleko St. Louisa, počeo je imati poteškoće s gutanjem.<sup>1</sup> Naposljetku je otišao liječniku koji je otkrio da Londe ima metastazirani rak jednjaka. Tada se metastazirani rak jednjaka smatrao neizlječivim, nitko ga nije preživio. Predstavljao je smrtnu kaznu i Londeu je liječnik priopćio vijest odgovarajućim turobnim tonom.

Da bi Londeu osigurao što je više vremena moguće, liječnik mu je preporučio operativni zahvat kojim će mu ukloniti kancerogeno tkivo iz jednjaka i trbuha gdje se rak proširio. Vjerujući liječniku, Londe je pristao na operaciju. Operacija je prošla kako se moglo i očekivati, ali stvari su uskoro od loših postale gore. Sken Londeove jetre otkrio je još loših vijesti – uznapredovali rak uzduž cijelog lijevog reznja jetre. Liječnik je Londeu rekao da mu je, nažalost, preostalo samo nekoliko mjeseci života.

I tako su se Londe i njegova supruga, oboje u sedamdesetima, preselili u 650 kilometara udaljen Nashville gdje je živjela obitelj Londeove supruge. Uskoro nakon preseljenja u Tennessee Londe je primljen u bolnicu i dodijeljen internistu Cliftonu Meadoru. Kada je dr. Meador prvi put ušao u Londeovu bolničku sobu, ondje je zatekao sitnog, neobrijanog muškarca, sklupčanog ispod gomile pokrivača, koji je izgledao kao da je na samrti. Londe je bio osoran i nepričljiv i sestre su liječniku objasnile da je takav otkako je primljen u bolnicu nekoliko dana prije.

I dok je Londe zbog dijabetesa imao povišenu razinu glukoze u krvi, ostatak njegova nalaza krvi bio je prilično uredan, osim blago povišene razine jetrenih enzima, što se moglo i očekivati od nekoga s rakom jetre. Ostali liječnički pregledi nisu pokazivali druge nepravilnosti, što je bilo sjajno s obzirom na njegovo beznadno stanje. Po uputama svojeg novog liječnika Londe je nevoljko primao fizikalnu terapiju, pojačanu tekuću dijetu i golemu količinu bolničke njege i pozornosti. Nakon nekoliko dana malo je ojačao i njegova je mrzovolja počela jenjavati. Počeo je razgovarati s dr. Meadorom o svojem životu.

Londe je prije braka sa svojom sadašnjom suprugom bio u braku s drugom ženom i on i njegova prva žena bili su prave srodne duše. Nisu mogli imati djecu, ali su inače imali dobar život. Budući da su voljeli jedrenje, kada su otišli u mirovinu, kupili su kuću pokraj velikog umjetnog jezera. A onda je kasno jedne noći zemljani nasip popustio i voda je preplavila i odnijela njihovu kuću. Londe je čudesno preživio držeći se za neke ostatke, ali tijelo njegove supruge nikad nije pronađeno. "Izgubio sam sve što sam volio", rekao je dr. Meadoru. "Izgubio sam svoje srce i dušu u poplavi te noći."

Šest mjeseci nakon smrti prve supruge, dok je još tugovao i patio od depresije, Londeu su dijagnosticirali rak jednjaka i poslali ga na operaciju. Tada je upoznao i oženio se svojom drugom suprugom, ljubaznom ženom koja je znala za njegovu smrtonosnu bolest i pristala brinuti se o njemu tijekom vremena koje mu je preostalo. Nekoliko mjeseci nakon što su se vjenčali, preselili su se u Nashville i dr. Meador je već znao ostatak priče.

Kada je Londe završio s pripovijedanjem svoje priče, liječnik je suosjećajno upitao: "Što želite da učinim za vas?" Umirući čovjek razmišljao je jedan trenutak.

"Htio bih doživjeti Božić tako da mogu biti sa svojom suprugom i njezinom obitelji. Bili su dobri prema meni", naposljetku je odgovorio. "Samo mi pomognite da doživim Božić. To je sve što želim." Dr. Meador odgovorio je Londeu da će dati sve od sebe.

Kad su Londea krajem listopada otpustili iz bolnice, bio je u daleko boljem stanju nego kada su ga primili. Dr. Meador je bio iznenađen, ali zadovoljan Londeovim napretkom. Liječnik je svojeg pacijenta nakon



toga vidao otprilike jedanput mjesečno i Londe je svaki put izgledao dobro. Ali točno tjedan dana nakon Božića (na Novu godinu) Londeova supruga dovela ga je natrag u bolnicu.

Dr. Meador se iznenadio što je Londe opet izgledao kao da je na samrti. Jedino što je mogao pronaći bila je lagano povišena temperatura i na rendgenskoj snimci uočio je blagu upalu pluća, iako Londe nije imao ikakvih problema s disanjem. Londeovi nalazi krvi izgledali su dobro, a pretrage za sve druge bolesti koje je liječnik naručio bile su negativne. Dr. Meador propisao je antibiotike i stavio svog pacijenta na kisik nadajući se najboljemu, ali u roku od 24 sata Sam Londe je umro.

Kao što možete pretpostaviti, ovo je tipična priča o dijagnosticiranom raku i posljedičnoj nesretnoj smrti od smrtonosne bolesti, zar ne?

Ali ne brzajte sa zaključkom.

Nešto se zanimljivo dogodilo kada je bolnica napravila Londeovu obdukciju. Njegova jetra zapravo uopće *nije* bila zahvaćena rakom, imao je samo jednu sićušnu kancerogenu kvržicu u lijevom režnju i jednu vrlo malenu točku na svojim plućima. Ni jedan od ta dva raka nije bio dovoljno velik da ga ubije. A područje oko njegova jednjaka bilo je posve zdravo. Abnormalni sken jetre učinjen u bolnici u St. Louisu očito je proizveo lažni pozitivan rezultat.

Sam Londe nije umro od raka jednjaka, niti je umro od raka jetre. Također nije umro ni od blage upale pluća koju je imao kad je ponovno primljen u bolnicu. On je umro jednostavno zbog toga što su svi u njegovoj neposrednoj blizini mislili da umire. Njegov liječnik u St. Louisu mislio je da Londe umire, kao što je mislio i dr. Meador u Nashvilleu. Londeova supruga i obitelj mislili su da on umire, i što je još važnije, sam Londe je mislio da umire. Je li moguće da je Sam Londe umro *isključivo zbog misli*? Je li moguće da je misao tako moćna? I ako jest, je li ovaj slučaj jedinstven?

### Možete li se predozirati placebom?

Dvadesetšestogodišnji student Fred Mason (to nije njegovo pravo ime) zapao je u depresiju nakon što ga je djevojka ostavila.<sup>2</sup> Ugledao je oglas za kliničko ispitivanje novog antidepresiva i odlučio se prijaviti. Već je

bio obolio od depresije i četiri godine ranije i tada mu je liječnik propisao antidepresiv amitriptilin (Elavil), ali je Mason bio prisiljen prestati uzimati lijek jer ga je pretjerano uspavljivao i izazivao obamrlost. Osjetio je da je taj lijek prejak za njega i nadao se da će novi lijek imati manje nuspojave.

Nakon otprilike mjesec dana sudjelovanja u kliničkom ispitivanju odlučio je nazvati svoju bivšu djevojku. Njih su se dvoje posvađali preko telefona i nakon što je Mason spustio slušalicu, impulzivno je zgrabio bočicu pilula iz kliničkog ispitivanja i progutao svih 29 pilula koliko ih je bilo preostalo u bočici. Istog se trenutka pokajao. Istrčao je u hodnik svoje zgrade, zavikao tražeći pomoć i srušio se na tlo. Susjeda ga je čula i pohitala u hodnik te ga pronašla.

Previjajući se od bola, uspio je reći susjedi da je gadno pogriješio, da je progutao sve svoje pilule, ali da zapravo ne želi umrijeti. Zamolio ju je da ga odveze u bolnicu. Kada je Mason stigao u hitnu pomoć, bio je blijed i orošen znojem, s krvnim tlakom 80/40 i pulsom 140. Ubrzano dišući, stalno je ponavljao: "Ne želim umrijeti."

Liječnici su ga pregledali, međutim, nisu našli ništa neuobičajeno, osim niskog krvnog tlaka te ubrzanog pulsa i disanja. Bez obzira na to, on se doimao letargičnim i nerazgovijetno je govorio. Liječnici su ga tada spojili na infuziju, uzeli Masonove uzorke krvi i urina te su ga pitali kakav je lijek popio. Mason se nije mogao sjetiti naziva lijeka.

Rekao je liječnicima da se radi o antidepresivu iz kliničkog ispitivanja. Dao im je praznu bočicu koja je na svojoj etiketi doista sadržavala podatke o kliničkom ispitivanju, ali ne i naziv lijeka. Ništa im drugo nije preostalo nego da pričekaju laboratorijske nalaze, prate njegove životne funkcije kako bi se pobrinuli za to da mu se stanje ne pogorša i nadaju se da će osoblje bolnice uspjeti stupiti u kontakt s ispitivačima koji su provodili kliničko ispitivanje.

Četiri sata kasnije, nakon što su došli potpuno uredni laboratorijski nalazi, stigao je liječnik koji je sudjelovao u kliničkom ispitivanju. Pogledao je šifru na etiketi Masonove prazne bočice i provjerio u evidenciji kliničkog ispitivanja. Priopćio im je da je Mason zapravo dobivao placebo i da pilule koje je progutao uopće ne sadržavaju lijek. Za samo nekoliko minuta Masonov krvni tlak i puls čudesno su se stabilizirali. Kao

nekom čarolijom, odjedanput više nije bio pospan. Mason je bio žrtva noceba – bezopasnih stvari koje, zahvaljujući snažnim očekivanjima, uzrokuju štetno djelovanje.

Je li doista moguće da su se Masonovi simptomi pojavili isključivo zbog toga što je očekivao da će se to dogoditi nakon što proguta šaku antidepresiva? Je li moguće da je Masonov um, kao i u slučaju Sama Londea, preuzeo kontrolu nad njegovim tijelom, vođen očekivanjima u skladu s onim što se činilo najvjerojatnijim budućim scenarijem do te mjere da je taj scenarij *učinio* stvarnim? Bi li se to moglo dogoditi *čak i onda* kad bi njegov um trebao preuzeti kontrolu nad funkcijama koje obično nisu pod svjesnom kontrolom? I ako je to moguće, i ako nam naše misli mogu uzrokovati bolest, imamo li također sposobnost upotrijebiti svoje misli da bismo ozdravili?

## Čarobni nestanak kronične depresije

Janis Schonfeld, četrdesetšestogodišnja dizajnerica interijera iz Kalifornije, bolovala je od depresije još od svoje tinejdžerske dobi. Za svoju bolest nije tražila pomoć sve dok 1997. nije ugledala jedan oglas u novinama. Neuropsihijatrijski institut UCLA-a tražio je dobrovoljce za kliničko ispitivanje novog antidepresiva po imenu venlafaksin (Effexor). Schonfeld, čija se depresija toliko pogoršala da je ta supruga i majka razmišljala o samoubojstvu, jedva je dočekala priliku da sudjeluje u kliničkom ispitivanju.

Kada je Schonfeld prvi put stigla u Institut, tehničar ju je spojio na elektroencefalogram (EEG) kako bi 45 minuta pratio i bilježio aktivnost njenih moždanih valova i nedugo nakon toga Schonfeld je napustila Institut s bočicom pilula iz bolničke ljekarne. Znala je da će otprilike polovica skupine od 51 ispitanika dobiti lijek, dok će druga polovica dobiti placebo, iako ni ona ni liječnici koji su provodili kliničko ispitivanje nisu znali kojoj je skupini ona nasumce dodijeljena. Zapravo to nitko neće znati do završetka ispitivanja. Ali tada to Schonfeld uopće nije bilo važno. Ona je bila uzbuđena i nadala se da će nakon više desetljeća borbe s kliničkom depresijom, stanjem koje je uzrokovalo da katkad brizne u plač bez ikakva razloga, konačno dobiti pomoć.

Schonfeld je pristala svaki tjedan dolaziti u Institut punih osam tjedana koliko je ispitivanje trajalo. Svaki bi put odgovorila na pitanja o tome kako se osjeća i nekoliko je puta ponovno mjerena EEG-om. Nedugo nakon što je počela piti pilule, Schonfeld se po prvi put u svojem životu počela osjećati puno bolje. Ironično je to što je istodobno počela osjećati mučninu, ali to je bila *dobra* vijest jer je znala da je mučnina jedna od uobičajenih nuspojava ispitivanog lijeka.

Mislila je da je zasigurno dobila pravi lijek jer joj je depresija nestajala i također je trpjela nuspojave lijeka. Čak je i medicinska sestra s kojom je razgovarala kad bi se svaki tjedan vratila u Institut, bila uvjeren da Schonfeld dobiva pravi lijek zbog promjena koje je doživljavala.

Konačno, na kraju osmotjednog ispitivanja, jedan od istraživača otkrio je zaprepašujuću istinu: Schonfeld, koja više nije bila suicidalna i osjećala se kao nova osoba nakon uzimanja pilula, zapravo je bila u skupini koja je dobivala placebo. Schonfeld je bila osupnuta. Bila je uvjeren da je liječnik pogriješio. Jednostavno nije mogla vjerovati da se toliko bolje osjeća nakon toliko godina depresije, a da je to rezultat bočice šećernih pilula. Čak je trpjela i nuspojave! Zasigurno je došlo do neke pogreške. Zamolila je liječnika da ponovno provjeri podatke. On joj se iskreno nasmijao i potvrdio joj da je bočica koju je sa sobom odnijela doma i koja joj je vratila njen život, doista sadržavala placebo.

Dok je tako u šoku sjedila, liječnik ju je uvjeravao da to što nije dobivala pravi lijek, ne znači da je ona svoju depresiju ili svoje poboljšanje umislila, to je samo značilo da njezino poboljšanje nije uzrokovao Effexor.

I ona nije bila jedina. Rezultati ispitivanja uskoro su otkrili da se 38 posto ispitanika iz skupine koja je dobivala placebo, počelo osjećati bolje u usporedbi s 52 posto ispitanika iz skupine koja je dobivala Effexor. Ali kada su preostali rezultati stigili, bio je red na istraživačima da se iznenade.

Pacijenti poput Schonfeld, čije se stanje poboljšalo zbog uzimanja placeba, nisu samo umislili da se osjećaju bolje, nego su doista *promijenili obrasce svojih moždanih valova*. EEG mjerenja koja su tako pažljivo bilježena tijekom kliničkog ispitivanja, pokazala su značajan porast aktivnosti u

prefrontalnom korteksu koji kod depresivnih pacijenata obično pokazuje vrlo nisku razinu aktivnosti.<sup>3</sup>

Stoga placebo-činak ne samo da je mijenjao um Janis Schonfeld, nego je uzrokovao i stvarne tjelesne promjene u njezinoj biologiji. Drugim riječima, to se nije događalo samo u njezinu *umu*, događalo se to u njezinu *mozgu*. Ona se nije samo *osjećala* dobro – ona je *bila* dobro. Schonfeld je doslovce imala drukčiji mozak na kraju kliničkog ispitivanja, a da pritom nije uzimala pravi lijek, niti je bilo što drugo drukčije radila. Njezin je um promijenio njezino tijelo. Više od dvanaest godina kasnije Schonfeld se i dalje osjeća mnogo bolje.

Kako je moguće da je šećerna pilula ne samo uklonila simptome duboko ukorijenjene depresije, nego i uzrokovala autentične nuspojave poput mučnine? I što to znači da ista inertna supstancija zapravo ima moć promijeniti način rada moždanih valova, povećavajući aktivnost točno u onom dijelu mozga na koji depresija najviše utječe? Može li subjektivni um doista stvoriti takve mjerljive objektivne fiziološke promjene? Što se događa u mozgu i tijelu da placebo može tako savršeno oponašati stvarni lijek na ovaj način? Može li do istog fenomenalnog učinka izlječenja doći ne samo kod kroničnih psihičkih bolesti, nego i kod potencijalno smrtonosnih stanja kao što je rak?

### "Čudesni" lijek: sad ga vidiš, sad ga ne vidiš

Godine 1957. psiholog s UCLA-a Bruno Klopfer objavio je članak u znanstvenom časopisu u kojemu je ispričao priču o muškarcu kojeg je nazvao "gospodin Wright", koji je imao uznapredovali oblik limfoma, raka limfnih žlijezda.<sup>4</sup> Čovjek je imao goleme tumore, od kojih su neki bili veliki poput naranče, na svojem vratu, preponama i pazusima, i njegov rak uopće nije reagirao na konvencionalne oblike liječenja. Tjedni- ma je ležao u krevetu, "fibrozao, teško dišući, nemoćan ustati iz kreveta". Njegov liječnik Philip West već je bio izgubio nadu u njegovo izlječenje – iako je sam Wright nije izgubio. Kada je otkrio da je bolnica u kojoj se liječio (u Long Beachu u Kaliforniji) jedna od deset bolnica i istraživačkih centara u SAD-u koji sudjeluju u ispitivanju eksperimentalnog lijeka dobivenog iz konjske krvi nazvanog Krebiozen, jako se razve-

selio. Wright je danima nepopustljivo nagovarao dr. Westa dok on konačno nije pristao dati mu malo novog lijeka (iako Wright nije mogao službeno biti uključen u kliničko ispitivanje jer su u ispitivanju mogli sudjelovati samo pacijenti kojima je preostalo još najmanje tri mjeseca života).

Wright je dobio svoju injekciju Krebiozena u petak i do ponedjeljka je već normalno hodao, smijao se, zbijao šale s medicinskim sestrama i ponašao se posve poput novog čovjeka. Dr. West je napisao da su se tumori "istopili poput pahulja u vreloj peći". Za samo tri dana tumori su se smanjili za polovicu, a za još deset dodatnih dana Wrighta su poslali kući – bio je izliječen. Bilo je to pravo čudo.

Ali dva mjeseca kasnije mediji su objavili da je tih deset kliničkih ispitivanja pokazalo da je Krebiozen zapravo neučinkovit. Kad je Wright čuo tu vijest, postao posve svjestan rezultata i prihvatio činjenicu da je lijek neučinkovit, odmah je doživio relaps i tumori su mu se uskoro vratili. Dr. West je posumnjao da je Wrightova prvotna pozitivna reakcija bila rezultat placebo-učinka, a kako je znao da njegov pacijent boluje od smrtonosne bolesti, zaključio je da može vrlo malo izgubiti – a Wright je imao puno toga za dobiti – testiranjem svoje teorije. I tako je liječnik rekao Wrightu da ne vjeruje novinskim naslovima i da je doživio relaps samo zbog toga što je za Krebiozen koji je Wright dobio otkriveno da je bio iz loše serije. Međutim, dr. West mu je rekao da "nova, poboljšana inačica lijeka dvostruko jačeg djelovanja" samo što nije stigla u bolnicu i da je Wright može dobiti čim stigne.

U iščekivanju izlječenja Wrightu je laknulo i nekoliko dana kasnije dobio je injekciju. Ali ovaj put injekcija koju je dr. West upotrijebio nije sadržavala lijek, ni eksperimentalni, ni bilo koji drugi. Injekcija je bila ispunjena isključivo destiliranom vodom.

Wrightovi su tumori i ovaj put čudesno nestali. On se sretno vratio kući i sljedeća je dva mjeseca bio je dobro, bez tumora u svojem tijelu. Ali onda je Američka medicinska udruga objavila da se Krebiozen doista pokazao bezvrijednim. Zdravstvo je nasamareno. Ispostavilo se da je "čudesni lijek" laž – ništa više od mineralnog ulja koje je sadržavalo jednostavnu aminokiselinu. Protiv proizvođača je na kraju podignuta optužnica.

Kada je čuo tu vijest, Wright je doživio svoj posljednji relaps – više nije vjerovao u mogućnost izlječenja. Beznaclan se vratio u bolnicu i dva dana kasnije umro.

Je li moguće da je Wright na neki način promijenio svoje stanje, ne jedanput nego dvaput, u stanje čovjeka koji uopće nije imao rak, i to za svega nekoliko dana? Je li njegovo tijelo automatski reagiralo na nov um? I je li moguće da je promijenio svoje stanje natrag u stanje čovjeka s rakom nakon što je čuo da je lijek bezvrijedan, da mu je tijelo stvorilo posve istu kemiju vrativši se time u slično oboljelo stanje? Je li moguće postići takvo novo biokemijsko stanje ne samo uzimanjem pilula ili dobivanjem injekcije, nego također izlaganjem invazivnim metodama kao što je operacijski zahvat?

### Operacija koljena koja se nije dogodila

Godine 1996. ortopedski kirurg Bruce Moseley, koji je tada radio na Medicinskom fakultetu Sveučilišta Baylor, jedan od vodećih stručnjaka za ortopedsku sportsku medicinu u Houstonu, objavio je rezultate ispitivanja koje se temeljilo na iskustvu deset dobrovoljaca – svi su muškarci služili u vojsci i bolovali od osteoartritisa koljena.<sup>5</sup> Zbog težine njihova zdravstvenog stanja mnogi su od tih muškaraca šepali, hodali uz pomoć štapa ili im je za kretanje bila potrebna određena vrsta pomoći.

Ispitivanje je bilo osmišljeno s namjerom proučavanja artroskopske operacije, popularne operacije koja je podrazumijevala anesteziiranje pacijenata prije obavljanja malog reza radi uvođenja optičke sonde koja se zove artoskop, koju kirurg koristi kako bi pregledao zglob pacijenta. Tijekom operativnog zahvata kirurg struže i ispire zglob kako bi uklonio fragmente degenerirane hrskavice za koje se smatra da uzrokuju upalu i bol. U to se doba ta operacija obavljala na gotovo sedamsto pedeset tisuća pacijenata godišnje.

Ispitivanje dr. Moseleyja podrazumijevalo je da će se na dvojici od deset muškaraca obaviti standardna operacija koja se zove *debridement* (kada kirurg sastruže ostatke hrskavice iz zgloba koljena); na trojici će se obaviti zahvat koji se zove *lavaža* (kada se u zglob koljena uvodi voda pod tlakom i njome ispire propali, artritični materijal); dok će se na peto-

rici obaviti *lažna operacija* tijekom koje će dr. Moseley spretno razrezati njihovu kožu i ponovno je zašiti, a da pritom ne obavi nikakav medicinski zahvat. Dakle, na toj se petorici muškarca neće obaviti artroskopija, njima se neće strugati zglob, uklanjati fragmenti kosti i ispirati koljeno, oni će dobiti samo rez i šavove.

Početak svakog od deset postupaka bio je isti: pacijenta bi u invalidskim kolicima dovezli u operacijsku dvoranu i dali mu anesteziju dok se dr. Moseley pripremao. Nakon što bi kirurg ušao u operacijsku dvoranu, našao bi zatvorenu omotnicu koja ga je čekala i sadržavala podatke o tome kojoj je od tri skupine pacijent na stolu nasumce dodijeljen. Dr. Moseley nije znao što omotnica sadržava sve dok je nije otvorio.

Nakon operacije svih deset pacijenata iz ispitivanja prijavilo je bolju mobilnost i manje bola. Oni muškarci koji su dobili lažnu operaciju zapravo su se osjećali jednako dobro kao i oni koji su dobili *debridement* ili lavažu. Nije bilo razlike u njihovim rezultatima – čak ni šest mjeseci kasnije. A šest godina kasnije iz razgovora s dvojicom muškaraca koji su dobili placebo-operaciju utvrđeno je da oni i dalje normalno hodaju, nemaju bolove te imaju veći raspon pokreta.<sup>6</sup> Rekli su da sad mogu obavljati sve svakodnevne aktivnosti koje prije operacije, šest godina ranije, nisu mogli obavljati. Muškarci su se osjećali kao da su dobili natrag svoje živote.

Fasciniran rezultatima dr. Moseley je objavio i rezultate drugog ispitivanja provedenog 2002. u kojem je sudjelovalo 180 pacijenata koji su nakon operacija promatrani još dvije godine.<sup>7</sup> I u ovom su ispitivanju poboljšanja doživjeli pacijenti iz sve tri skupine i mogli su hodati bez bola ili šepanja odmah nakon operacije. Ali ni u ovom se ispitivanju pacijenti ni iz jedne od dviju skupina ispitanika na kojima je doista obavljena operacija nisu osjećali bolje od pacijenata koji su dobili placebo-operaciju – i to se nije promijenilo ni nakon dvije godine.

Je li moguće da su se ti pacijenti osjećali bolje jednostavno zbog toga što su vjerovali u iscjeliteljsku moć kirurga, bolnice, čak i u same blistave, suvremene operacijske dvorane? Jesu li na neki način zamislili život s potpuno izliječenim koljenom, jednostavno se prepustili tom mogućem ishodu i onda doslovce zakoračili u njega? Je li dr. Moseley, zapravo, samo suvremeni vrač u bijeloj kuti? I je li moguće postići isti stupanj



izlječenja i u slučaju nečeg opasnijeg, nečeg ozbiljnijeg kao što je, primjerice, operacija srca?

## Operacija srca koja to nije bila

Kasnih 1950-ih dvije skupine istraživača provele su ispitivanja u kojima su uspoređivale tada standardnu operaciju za anginu pectoris s placebo.<sup>8</sup> To je bilo daleko prije *premoštenja koronarne arterije graftom*, operacije koja se danas najčešće primjenjuje. U to su doba srčani bolesnici uglavnom išli na operaciju poznatu kao *ligacija unutarnje mamarne arterije*, koja je podrazumijevala otkrivanje oštećenih arterija i njihovo namjerno podvezivanje. Mislilo se da će takvo blokiranje protoka krvi natjerati tijelo da razvije nove vaskularne kanale i time poveća dotok krvi u srce. Operacija je bila izrazito uspješna kod velike većine pacijenata na kojima je obavljena, iako liječnici nisu imali nikakvih čvrstih dokaza da su se tom metodom ikad stvorile nove krvne žile – i upravo je to bila motivacija za spomenuta dva ispitivanja.

Te skupine istraživača, jedna u Kansas Cityju, a druga u Seattleu, slijedile su isti postupak i podijelile svoje ispitanike u dvije skupine. Jedna je skupina pacijenata dobila standardnu ligaciju unutarnje mamarne arterije, a druga je dobila lažnu operaciju – kirurzi su napravili isti mali rez na prsima pacijenta kakav se radi i za stvarne operacije, otkrili arterije, ali zatim samo zašili pacijenta, bez izvođenja ikakva zahvata.

Rezultati oba ispitivanja bili su zapanjujuće slični: 67 posto pacijenata na kojima je obavljena stvarna operacija osjećalo je manje bola i bilo im je potrebno manje lijekova, dok je 83 posto pacijenata na kojima je obavljena lažna operacija doživjelo istu razinu poboljšanja. Placebo-operacija zapravo se pokazala uspješnijom od stvarne!

Je li moguće da su pacijenti na kojima je obavljena lažna operacija nekako vjerovali da će im se zdravstveno stanje poboljšati i stoga im se ono doista i poboljšalo – isključivo kao rezultat tog očekivanja? I ako je to moguće, što to govori o posljedicama koje naše svakodnevne misli, bilo pozitivne bilo negativne, imaju na naše tijelo i zdravlje?

## Sve je u stavu

Danas postoji mnoštvo istraživanja koja pokazuju da naši stavovi doista utječu na naše zdravlje, uključujući i na to koliko ćemo dugo živjeti. Primjerice, 2002. Klinika Mayo objavila je ispitivanje koje se više od trideset godina provodilo na 447 osoba, kojim je utvrđeno da su optimisti psihički i tjelesno zdraviji.<sup>9</sup> *Optimist* doslovce znači "najbolji", što upućuje na to da ti ljudi usredotočuju svoju pozornost na najbolji budući scenarij. Točnije, optimisti su imali manje problema sa svakodnevnim aktivnostima kao rezultat svojeg tjelesnog zdravlja ili emotivnog stanja; osjećali su manje bola, više energije, lakše su se snalazili u društvenim aktivnostima te su se većinu vremena osjećali sretnije, smirenije i spokojnije. To se nadovezalo na drugo ispitivanje Klinike Mayo koje se više od trideset godina provodilo na 800 osoba, a koje je pokazalo da optimisti žive duže od pesimista.<sup>10</sup>

Istraživači s Yalea pratili su 660 ljudi u dobi od 50 godina i starije tijekom 23 godine i otkrili da su oni s pozitivnim stavom o starenju živjeli sedam godina dulje od onih koji su imali negativniji pogled na starenje.<sup>11</sup> Stav je imao veći utjecaj na dugovječnost nego krvni tlak, razina kolesterola, pušenje, tjelesna težina ili razina tjelovježbe.

Druga su ispitivanja detaljnije istraživala odnos zdravlja srca i stava. U isto to vrijeme ispitivanje Sveučilišta Duke provedeno na 866 srčanih pacijenata objavilo je da oni koji su redovito doživljavali pozitivne emocije imaju 20 posto veće izgleda da će za 11 godina biti živi od onih koji su redovito doživljavali negativne emocije.<sup>12</sup> Još su nevjerojatniji rezultati ispitivanja koje je pratilo 255 studenata medicine Medicinskog fakulteta u Georgiji tijekom 25 godina. Oni koji su pokazivali najveći stupanj negativizma imali su pet puta veće izgleda da razviju koronarnu srčanu bolest.<sup>13</sup> A ispitivanje Sveučilišta Johns Hopkins predstavljeno 2001. na znanstvenom skupu Američke udruge za zdravlje srca čak je pokazalo da pozitivan stav može osigurati najjaču moguću zaštitu od bolesti srca kod odraslih koji su izloženi tom riziku kao rezultatu obiteljske anamneze.<sup>14</sup> To ispitivanje upućuje na to da pozitivan stav može djelovati jednako dobro ili bolje od pravilne ishrane, redovite tjelovježbe i održavanja idealne tjelesne težine.

Kako to da naš svakodnevni mentalni sklop – bilo da smo općenito veseliji i srdačniji bilo agresivniji i negativniji – može odrediti koliko ćemo dugo živjeti? Možemo li promijeniti svoj trenutačni mentalni sklop? Ako možemo, može li novi mentalni sklop poništiti način na koji je naš um bio određen prošlim iskustvima? I može li očekivanje da će se nešto negativno ponoviti pridonijeti tome da se to doista i dogodi?

## Mučnina prije igle

Prema Nacionalnom institutu za rak, stanje koje se zove *anticipativna mučnina* javlja se kod 29 posto pacijenata na kemoterapiji kada ih se izloži mirisima i znakovima koji ih podsjećaju na kemoterapiju.<sup>15</sup> Oko 11 posto pacijenata osjeti takvu snažnu mučninu prije tretmana da moraju povratiti. Neki pacijenti oboljeli od raka počnu osjećati mučninu u automobilu na putu u bolnicu gdje primaju kemoterapiju, prije nego što i zakorače u bolnicu, dok drugi povrate još u čekaonici.

Ispitivanje Centra za rak Sveučilišta Rochester iz 2001., objavljeno u časopisu *Journal of Pain and Symptom Management*, navodi na zaključak da je očekivanje mučnine najsnažniji pokazatelj da će pacijentu doista biti mučno.<sup>16</sup> Rezultati tog ispitivanja pokazali su da je 40 posto pacijenata na kemoterapiji koji su mislili da će im biti mučno – jer su im liječnici rekli da će im najvjerojatnije biti mučno *nakon* terapije – osjetilo mučninu *prije* terapije. Dodatnih 13 posto pacijenata, koji su rekli da nisu sigurni što mogu očekivati, također je osjetilo mučninu, dok ni jednom pacijentu koji nije očekivao mučninu, nije bilo mučno.

Kako je moguće da neki ljudi postanu toliko uvjereni da će im biti mučno od kemoterapije da osjete mučninu i prije nego što uopće prime lijek? Je li moguće da mučninu stvaraju snagom svojih misli? I ako je to moguće kod 40 posto pacijenata na kemoterapiji, je li moguće da 40 posto ljudi jednako lako *ozdravi* tako što će jednostavno promijeniti svoje misli o tome što mogu očekivati od svojeg zdravlja ili svojeg dana? Može li misao koju osoba prihvati učiniti tu osobu *zdravom*?

## Nestanak probavnih poteškoća

Ne tako davno, izlazeći iz zrakoplova u Austinu, sreo sam ženu koja je čitala knjigu koja mi je zapela za oko. Stajali smo i čekali da izađemo iz zrakoplova i primijetio sam knjigu koja je virila iz njezine torbe, a naslov je sadržavao riječ *vjera*. Nasmiješili smo se jedno drugome i pitao sam je o čemu govori knjiga.

“O kršćanstvu i vjeri”, odgovorila mi je. “Zašto pitate?” Rekao sam joj da pišem novu knjigu o placebo-učinku i da je u mojoj knjizi riječ o vjeri.

“Želim vam ispričati jednu priču”, rekla mi je. Počela mi je pripovijedati kako su joj prije mnogo godina dijagnosticirali intoleranciju na gluten, celijakiju, kolitis i mnoštvo drugih tegoba zbog kojih je trpjela kronični bol. Čitala je o bolestima i potražila je mišljenje nekoliko različitih liječnika. Svi su joj savjetovali da izbjegava određenu hranu i da uzima propisane lijekove, koje je uzimala, ali je i dalje osjećala bol u cijelom tijelu. Također nije mogla spavati, koža joj se osipala i imala je ozbiljne probavne tegobe te je patila od cijelog niza drugih neugodnih simptoma. Zatim je, nakon nekoliko godina, žena otišla posjetiti novog liječnika koji ju je poslao na krvne pretrage. Kada su dobili nalaze krvi, sve su vrijednosti bile normalne.

“Taj dan kad sam otkrila da sam zapravo normalna i da mi nije ništa, pomislila sam, *dobro sam*, i svi su moji simptomi nestali. Odmah sam se počela osjećati sjajno i mogla sam jesti što god sam željela”, rekla mi je oduševljeno. Smijujući se, dodala je: “Što mislite o *tome*?”

Ako je istina da dobivanje novih informacija, koje izazovu zaokret od 180 stupnjeva u pogledu toga što mislimo o sebi, može uzrokovati nestanak naših simptoma, što se to događa u našem tijelu što dovodi do toga? Kakva točno veza postoji između uma i tijela? Je li moguće da ta nova uvjerenja mogu promijeniti naš mozak i našu tjelesnu kemiju, tjelesno transformirati naš neurološki sklop, naše misli o tome tko smo i izmijeniti naš genetski izražaj? Možemo li zapravo postati drugi ljudi?

## Parkinsonova bolest nasuprot placebo

Parkinsonova bolest neurološki je poremećaj koju obilježava postupna degeneracija živčanih stanica u dijelu srednjeg mozga koji se zove *bazalni ganglij* i koji kontrolira tjelesne pokrete. Mozgovi onih koji imaju tu bolest ne proizvode dovoljno neuroprijenosnika dopamina koji je potreban bazalnom gangliju za normalno funkcioniranje. Rani simptomi Parkinsonove bolesti, koja se trenutačno smatra neizlječivom, uključuju probleme s motorikom kao što su ukočenost mišića, drhtanje i promjene u obrascima hoda i govora koji su izvan svjesne kontrole. U jednom je ispitivanju skupina istraživača sa Sveučilišta Britanske Kolumbije u Vancouveru obavijestila skupinu oboljelih od Parkinsonove bolesti da će dobiti lijek koji će značajno ublažiti njihove simptome.<sup>17</sup> Pacijenti su zapravo dobili placebo – injekciju fiziološke otopine. Bez obzira na to, kod polovice ispitanika došlo je do značajnog poboljšanja motoričke kontrole nakon primanja injekcije.

Ti su istraživači zatim skenirali mozgove pacijenata kako bi stekli bolji uvid u to što se točno dogodilo i otkrili su da su ispitanici koji su pozitivno reagirali na placebo doista proizvodili dopamin u svojem mozgu – do 200 posto više nego prije. Da bi se postigao jednak učinak pomoću lijekova, morali biste pacijentu dati otprilike punu dozu amfetamina – lijeka koji popravlja raspoloženje i podiže razinu dopamina.

Doimalo se da su oboljeli od Parkinsonove bolesti samim svojim očekivanjem da će im se stanje popraviti pokrenuli neku prethodno neiskorištenu moć koja je pokrenula proizvodnju dopamina – točno ono što je njihovim tijelima bilo potrebno da im se zdravstveno stanje popravi. I ako je to istina, kakav je to proces kojim sama misao može proizvesti dopamin u mozgu? Može li nas takvo novo unutarnje stanje, koje je rezultat kombinacije jasne namjere i uzvišenog emotivnog stanja, doista učiniti nepobjedivima u određenim situacijama aktiviranjem naše unutarnje zalihe lijekova i svladavanjem genetskih okolnosti bolesti za koje smo prije smatrali da su izvan naš svjesne kontrole?

## O ubojitim zmijama i strihninu

U Apalačkom gorju postoje dijelovi gdje se izvode stotinu godina stari vjerski rituali kao što je rukovanje zmijom ili "uzimanje zmija"<sup>18</sup>. Iako je Zapadna Virginia jedina država u kojoj je to još uvijek legalno, to vjernike ne sprečava i poznato je da se mjesna policija u drugim državama često pravi slijepa kada je u pitanju ta praksa. U tim malim i skromnim kulturama, nakon što se kongregacija okupi radi bogoslužja, među okupljene dolazi propovjednik noseći jednu ili više zatvorenih drvenih kutija u obliku aktovke s prozirnim plastičnim vratima s perforiranim rupama za zrak i kutije pažljivo položi na platformu ispred svetišta ili prostorije za okupljanje, nedaleko propovjedaonice. Nedugo nakon toga začuje se glazba, visokoenergični spoj *country*, *western* i *bluegrass* melodija s religioznim tekstovima o spasenju i Isusovoj ljubavi. Glazbenici sviraju uživo na klavijaturama, električnim gitarama i bubnjevima na kakvima bi im svaki tinejdžerski glazbeni sastav mogao pozavidjeti, dok okupljeni tresu tamburinima kako ih duh ponese. I dok se atmosfera zagrijava, propovjednik običava zapaliti plamen u posudi na propovjedaonici i staviti ruku u vatru, dopuštajući plamenovima da mu ližu dlan prije nego što uzme posudu i vatrom polako prijeđe preko svojih golih podlaktica. To je samo "zagrijavanje".

Okupljeni se uskoro počnu njihati i polagati ruke jedni na druge, pjevati, skakati gore-dolje i plesati na glazbu slaveći svojeg spasitelja. Obuzme ih duh koji zovu "pomazanjem". Zatim dođe trenutak da propovjednik otvori jednu od zatvorenih kutija, posegne u nju i izvadi ubojitu zmiju – obično čegrtušu, vodenu mokasinu ili *Agkistrodon contortrix*. I on pleše i koža mu se rosi znojem dok drži živu zmiju oko svojeg trupa tako da je zmijina glava zastrašujuće blizu njegove glave i grla.

Zmiju zna podići visoko iznad glave prije nego što je vrati u blizinu svojeg tijela, cijelo vrijeme plešući, dok se zmija svojom donjom polovicom savija oko njegovih ruku i svoju gornju polovicu izvija u zrak onako kako želi. Propovjednik tada može izvaditi drugu, možda čak i treću zmiju iz drugih drvenih kutija, a okupljeni muškarci i žene mogu mu se pridružiti u rukovanju zmijama dok se osjećaju pomazanima. Tijekom

nekih službi propovjednik također zna popiti otrov, kao što je strihnin, iz obične staklene čaše, a da pritom ne trpi nikakve posljedice.

Iako rukovatelji zmijama katkad zadobiju ugriz, kada uzmemo u obzir tisuće službi na kojima grozničavi vjernici posežu za tim drvenim kutijama bez ikakve sumnje ili straha, to se ne događa tako često. A čak i kad se dogodi, ugrizene osobe ne umru uvijek – iako u takvim trenucima ne žure u bolnicu nego umjesto toga radije ostanu među vjernicima koji se oko njih okupe u molitvi. Zašto ti ljudi češće ne zadobivaju ugrize? Kako mogu ući u stanje svijesti u kojem se ne boje tih otrovnih stvorenja, za čiji se ugriz zna da je smrtonosan, i kako ih takvo stanje uma može zaštititi?

Zatim su tu i slučajevi pokazivanja izrazite snage u iznimnim situacijama, poznate kao “histerična snaga”. Primjerice, u travnju 2013. šesnaestogodišnja Hannah Smith i njezina četrnaestogodišnja sestra Haylee iz Lebanona u Oregonu podigle su traktor težak 1360 kilograma kako bi oslobodile svojeg oca Jeffa Smitha, koji je bio zarobljen pod njim.<sup>19</sup> I što je s hodačima po vatri – domorodačkim plemenima koja prakticiraju svete obrede i zapadnjacima koji pohađaju radionice – koji šeću preko užarenog ugljena? Ili pak zabavljačima i javanskim plesačima koji imaju poriv da žvaču i gutaju staklo (poremećaj poznat kao hialofagija)?

Kako su takvi naizgled nadčovječni pothvati mogući i je li svima njima nešto ključno zajedničko? Je li moguće da snagom svoje beskompromisne vjere ti ljudi na neki način mijenjaju svoja tijela tako da postanu imuni na svoju okolinu? I može li ta ista čvrsta vjera, koja daje moć rukovateljima zmijama i hodačima po vatri, imati i suprotno djelovanje, možemo li njome naštetiti sami sebi – da čak i umremo – a da uopće nismo svjesni toga što činimo?

## Pobjeda nad vuduom

Godine 1938. šezdesetogodišnjak iz ruralnog Tennesseeja proveo je četiri mjeseca obolijevajući sve više i više prije nego što ga je njegova supruga dovela u bolnicu kapaciteta 15 kreveta na rubnom dijelu grada.<sup>20</sup> Dotad je Vance Vanders (ne koristim njegovo pravo ime) izgubio više od 22 kilograma i doimalo se da je na samrti. Njegov liječnik Drayton

Doherty posumnjao je da Vanders boluje od tuberkuloze ili možda raka, ali pretrage i rendgenske snimke nisu pokazivale nikakve abnormalnosti. Tjelesnim pregledom svojeg pacijenta dr. Doherty nije našao ništa što bi moglo uzrokovati Vandersovu bolest. Vanders je odbijao jesti pa su ga morali hraniti cjevčicom za hranjenje, međutim on bi tvrdoglavo povratio sve što bi mu tim putem dali. Stanje mu se nastavilo pogoršavati, dok je on ponavljao svoje uvjerenje da će umrijeti te je u konačnici jedva bio u stanju govoriti. Kraj se doimao sve bližim, iako dr. Doherty i dalje nije znao od čega njegov pacijent boluje. Vandersova uzrujana supruga tražila je da nasamo razgovara s dr. Dohertyjem i onda mu je, u strogom povjerenju, rekla da su na njezina supruga bacili vudu-kletvu. Vanders, koji je živio u zajednici u kojoj je vudu uobičajena praksa, posvađao se s mjesnim vudu-svećenikom. Kasno jedne noći svećenik je Vandersa pozvao na groblje gdje je bacio na njega vudu-kletvu tako što mu je pred licem mahao bočicom smrdljive tekućine. Svećenik je rekao Vandersu da će uskoro umrijeti i da ga nitko ne može spasiti. I to je bilo to. Vanders je bio uvjeren da su mu dani odbrojani i stoga je vjerovao u novu turobnu buduću stvarnost. Porazeni se čovjek vratio kući i počeo odbijati hranu. Njegova ga je supruga na kraju dovela u bolnicu.

Nakon što je dr. Doherty čuo cijelu priču, osmislio je prilično neortodoksan plan liječenja za svojeg pacijenta. Ujutro je pozvao Vandersovu obitelj u njegovu bolesničku sobu i rekao im da sada pouzdano zna kako izliječiti oboljelog čovjeka. Obitelj je pažljivo slušala dok im je dr. Doherty pripovijedao sljedeću izmišljenu priču. Rekao im je da je prethodnu večer otišao na groblje gdje je prijevarom naveo vudu-svećenika da se sastane s njim i otkrije mu kakvu je kletvu bacio na Vandersa. Nije bilo lako, rekao im je dr. Doherty. Svećenik, naravno, nije htio surađivati, iako je na kraju ipak popustio kad ga je dr. Doherty priklještio uz stablo i počeo ga gušiti.

Dr. Doherty im je rekao da mu je svećenik rekao da je u Vandersovu kožu utrljao gušterova jaja koja su našla put u Vandersov trbuh gdje su se izlegla. Većina je guštera uginula, ali jedan je veliki preživio i sada je iznutra jeo Vandersovo tijelo. Liječnik im je priopćio da mora samo ukloniti guštera iz Vandersova tijela i da će on biti izliječen.



Potom je pozvao medicinsku sestru, koja je poslušno donijela veliku injekciju ispunjenu tekućinom za koju je dr. Doherty rekao da je jedan moćan lijek. Iako je injekcija zapravo bila ispunjena lijekom koji je izazivao povraćanje. Dr. Doherty je pažljivo pregledao injekciju kako bi se uvjerio da radi kako treba i onda svečano ubrizgao njezin sadržaj u svojeg preplašenog pacijenta. Nakon toga je ne uputivši ni jednu riječ zapanjenoj obitelji, ceremonijalno napustio bolničku sobu. Nije potrajalo dugo prije nego što je pacijent počeo povraćati. Medicinska sestra ponudila mu je lavor i Vanders je jedno vrijeme mučno povraćao. U trenutku kad je dr. Doherty procijenio da bi povraćanje moglo prestati, vratio se u Vandersovu bolničku sobu odišući samopouzdanjem. Približavajući se bolesničkom krevetu, posegnuo je za svojom crnom liječničkom torbom i izvukao zelenog guštera, skrivajući ga u svojoj ruci da ga drugi ne vide. A onda je točno u trenutku kad je Vanders opet povratio, ubacio guštera u njegov lavor.

“Pogledaj, Vance!” istog mu je časa dramatično viknuo. “Pogledaj što je izašlo iz tebe. Sad si izliječen. Kletva je razbijena!”

Soba je žamorila. Neki članovi obitelji pali su na pod i počeli naricati, a Vanders je zapanjeno odskočio od lavora. Za samo nekoliko minuta utonuo je u san iz kojeg se nije budio dulje od 12 sati.

Kada se Vanders napokon probudio, bio je jako gladan i pohlepno je pojeo toliko hrane da se liječnik pobojavao da će mu se trbuh rasprsnuti. Za samo tjedan dana pacijent je vratio svoju težinu i snagu. Napustio je bolnicu kao zdrav čovjek i poživio je barem još deset godina.

Je li moguće da se čovjek sklopča i umre samo zbog toga što je mislio da je na njega bačena kletva? Je li suvremeni vječnik u bijeloj kuti, sa stetoskopom oko vrata i blokom recepata u ruci, nama jednako uvjerljiv kao što je Vandersu bio vudu-svećenik – i je li naše uvjerenje isto? I ako je doista istina da osoba može, na jednoj razini, jednostavno odlučiti umrijeti, je li onda istina da osoba koja boluje od smrtonosne bolesti može jednostavno odlučiti *živjeti*? Može li netko trajno promijeniti svoje unutarnje stanje – odbacujući svoj identitet oboljelog od raka, artritisa, Parkinsonove bolesti ili pak identitet srčanog bolesnika – i jednostavno ušetati u zdravo tijelo s jednakom lakoćom kao što je svlačenje jedne odjeće i oblačenje druge? U poglavljima koja slijede istražiti ćemo što je stvarno moguće i kako se to odnosi na vas.

## Kratka povijest placeba

Kao što izreka kaže, očajna vremena zahtijevaju očajničke mjere. Kada je na Harvardu školovan američki kirurg Henry Beecher služio u Drugom svjetskom ratu, u jednom mu je trenutku ponestalo morfija. Pred kraj rata u vojnim pokretnim bolnicama vladala je nestašica morfija pa takva situacija nije bila neuobičajena. U tom se trenutku Beecher spremao operirati teško ranjenog vojnika. Bojao se da bi bez morfija vojnik mogao pasti u smrtonosni kardiovaskularni šok. Ono što se dogodilo zaprepastilo ga je.

Mrtva-hladna, jedna od medicinskih sestara napunila je injekciju fiziološkom otopinom i ubrizgala je vojniku kao da mu ubrizgava morfij. Vojnik se istog trenutka smirio. Reagirao je kao da je doista primio morfij, iako je primio samo injekciju fiziološke otopine. Beecher je nastavio s operacijom, zarezao je u tijelo vojnika i popravio što je morao, zatim ga je opet zašio, i sve to bez anestezije. Vojnik je osjetio tek malo bola i nije pao u šok. Kako je moguće, pitao se Beecher, da fiziološka otopina može zamijeniti morfij.

Nakon tog nevjerojatnog uspjeha, kad god bi bolnica ostala bez morfija, Beecher bi se poslužio istom tehnikom: ubrizgao bi pacijentu fiziološku otopinu kao da mu ubrizgava morfij. To ga je iskustvo uvjerilo u moć placeba i kad se vratio u Sjedinjene Američke Države počeo je proučavati taj fenomen.

Godine 1955. Beecher je ušao u povijest kad je napisao klinički pregled 15 ispitivanja objavljen u časopisu *Journal of the American Medical Asso-*

*ciation* u kojem ne samo da govori o golemoj važnosti placebo, nego i poziva na model medicinskog istraživanja u kojem bi se ispitanike nasumce podijelilo na one koji će dobivati aktivni lijek i na one koji će dobivati placebo – što danas zovemo randomiziranim, kontroliranim kliničkim ispitivanjem – kako taj snažni placebo-činak ne bi iskrivio rezultate.<sup>21</sup>

Zamisao da materijalnu stvarnost možemo mijenjati samim mislima, uvjerenjima i očekivanjima (neovisno o tome jesmo li svjesni toga što radimo), svakako nije potekla iz vojne pokretne bolnice u Drugom svjetskom ratu. Biblija je prepuna priča o čudesnim ozdravljenjima i ljudi čak i u današnje vrijeme hrle na mjesta kao što su Lourdes u južnoj Francuskoj (gdje se četrnaestogodišnjoj djevojčici Bernadette 1858. ukazala Djevica Marija) i za sobom ostavljaju štake, proteze i invalidska kolica kao dokaz da su se izliječili. Slična su se čuda dogodila u Fátimi u Portugalu gdje je 1917. troje djece pastira doživjelo ukazanje Djevice Marije te u vezi s putujućim kipom Djevice Marije koji je izrađen za 30. obljetnicu tog ukazanja. Kip je izrađen na osnovi opisa najstarije djevojčice, jedne od troje djece kojima se Djevica Marija ukazala, a koja je dotad postala opatica. Blagoslovio ga je papa Pio XII. prije nego što je poslan na put po svijetu.

Liječenje vjerom nije ograničeno samo na kršćansku tradiciju. Pokojni indijski guru Sai Baba, kojeg njegovi sljedbenici smatraju *avatarom* – utjelovljenjem božanstva – bio je poznat po materijaliziranju svetog praha, koji se zove *vibhuti*, iz dlanova svojih ruku. Za taj fini sivi prah tvrdi se da ima moć izliječiti mnoge tjelesne, psihičke i duhovne tegobe kad se pojedje ili namaže na kožu. Za tibetanske lame također se tvrdi da imaju iscjeliteljske moći. Oni za liječenje koriste svoj dah i liječe puhanjem na bolesne.

Čak su i francuski i engleski kraljevi, koji su vladali između 4. i 9. stoljeća, koristili polaganje ruku da bi izliječili svoje podanike. Engleski kralj Charles II. bio je poznat po tome i tu je svoju vještinu primijenio otprilike 100 000 puta.

Što uzrokuje takva takozvana čudesna izlječenja, bilo da je instrument izlječenja vjera u božanstvo bilo vjera u posebne moći osobe, objekta ili čak mjesta koje se smatra svetim? Kojim postupkom vjera i

uvjerenja mogu stvoriti tako duboke učinke? Je li moguće da značenje koje dodjeljujemo određenom ritualu – bilo da je ritual moljenje krunice, trljanje prstohvata svetog pepela na kožu ili uzimanje novog čudesnog lijeka koji nam je propisao liječnik od povjerenja – igra ulogu u placebo-fenomenu? Što ako su na unutarnje stanje uma ljudi koji su se tako izliječili utjecali uvjeti njihove vanjske okoline (osoba, mjesto ili stvar u odgovarajućem trenutku) ili su ti uvjeti izmijenili njihovo unutarnje stanje uma do te mjere da njihovo novo stanje uma doista može izazvati stvarne materijalne promjene?

## Od magnetizma do hipnotizma

Tijekom 1870-ih bečki liječnik Franz Anton Mesmer stekao je znatan ugled zahvaljujući razvijanju i demonstriranju medicinskog modela koji se tada smatrao modelom čudesnog izlječenja. Nadovezujući se na ideju sir Isaaca Newtona o učinku planetarne gravitacije na ljudsko tijelo, Mesmer je počeo vjerovati da tijelo sadržava nevidljivi fluid kojim je za potrebe izlječenja ljudi moguće manipulirati pomoću sile koju je nazvao “životinjskim magnetizmom”.

Njegova tehnika uključivala je zahtijevanje od pacijenata da gledaju duboku u njegove oči prije pomicanja magneta po njihovu tijelu kako bi usmjerio i uravnotežio taj magnetski fluid. Kasnije je otkrio da može prelaziti samo svojim rukama (bez magneta) i postići isti učinak. Na početku svakog tretmana njegovi bi pacijenti uskoro počeli drhtati i trzati se prije nego što bi se počeli grčiti, što je Mesmer smatrao terapeutskim. On bi nastavio s uravnoteživanjem fluida dok se njegovi pacijenti ne bi opet smirili. Tu je tehniku koristio za izlječenje niza tegoba: od ozbiljnih zdravstvenih stanja kao što su paraliza i konvulzivni poremećaji do manjih tegoba kao što su menstrualni problemi i hemoroidi.

U svome najpoznatijem slučaju Mesmer je djelomično uspio izliječiti koncertnu pijanisticu Marie-Theresie von Paradis, koja je tada bila tinejdžerica, od “histerične sljepoće”, psihosomatskog stanja od kojeg je patila od svoje treće godine. Ona je boravila u Mesmerovu domu dok je on radio s njom i konačno joj pomogao uočiti kretanje i prepoznati boje. Ali njezini roditelji nisu bili oduševljeni njezinim napretkom jer im je

prijetio gubitak kraljevske mirovine ako se njihova kći izliječi. Pored toga, kako joj se vid počeo vraćati, njezino se sviranje pogoršalo jer je sad mogla promatrati svoje prste na tipkama. Također su se počele širiti glasine, koje nikad nisu potvrđene, da je Mesmerov odnos s pijanisticom bio nedoličan. Njezini su je roditelji naprasno odveli iz Mesmerova doma, sljepoća joj se vratila i Mesmerov se ugled znatno srozao.

Armand Marie Jaques de Chastenet, francuski aristokrat poznat kao markiz de Puységur, pratio je Mesmerov rad i razradio je njegove ideje. Puységur bi izazvao duboko stanje koje je nazivao "magnetskim somnambulizmom" (slično mjesečarenju), u kojem su njegovi pacijenti imali pristup duboko usađenim mislima i intuiciji o svojem zdravlju i zdravlju drugih. U tom su stanju bili izrazito sugestibilni i pratili bi njegove upute, iako se kasnije ne bi sjećali što se dogodilo. I dok je Mesmer smatrao da moć nad pacijentom ima liječnik, Puységur je vjerovao da pacijent ima moć nad svojim tijelom zahvaljujući svojim mislima (kojima upravlja liječnik). To je možda jedan od prvih pokušaja istraživanja odnosa između uma i tijela.

Početak 19. stoljeća škotski kirurg James Braid dodatno je razvio ideju mesmerizma i stvorio koncept "neuripnotizam" (što je danas poznato kao hipnotizam). Braid je ta ideja zainteresirala kada je jednom zakasnio na terapiju s pacijentom i zatekao ovoga kako s izrazitim zanimanjem smireno zuri u plamen uljne lampe. Braid je otkrio da je pacijent izrazito sugestibilan dok je god njegova pozornost tako usredotočena, čime "umara" druge dijelove svojeg mozga.

Nakon niza eksperimenata Braid je naučio svoje pacijente da se usredotoče na neku ideju dok promatraju određeni predmet, što bi ih dovelo u sličan trans za koji je vjerovao da može biti iskorišten za izlječenje njihovih poremećaja, uključujući kronični reumatski artritis, osjetilna oštećenja i različite druge komplikacije koje su bile rezultat ozljeda kralježnice i moždanog udara. Braidova knjiga *Neurypnology* navodi mnoge njegove uspjehe, uključujući i priču o tome kako je izliječio jednu tridesetgodišnjakinju čije su noge bile paralizirane i pedesetčetvorogodišnjakinju koja je patila od kožnih poremećaja i teških glavobolja.

Cijenjeni francuski neurolog Jean Martin Charcot osvrnuo se na Braidov rad tvrdeći da je padanje u takav trans moguće jedino kod onih

koji boluju od histerije, koju je on smatrao nepovratnim i urođenim neurološkim poremećajem. On se hipnozom nije služio za izlječenje svojih pacijenata, nego za proučavanje njihovih simptoma. Međutim, Charcotov suparnik, liječnik Hippolyte Bernheim sa Sveučilišta Nancy, inzistirao je na tome da sugestibilnost, koja je ključna za hipnotizam, nije svojstvena samo oboljelima od histerije, nego svim ljudima. Svojim je pacijentima usađivao ideje govoreći im da će se osjećati bolje kada se probude iz transa i da će njihovi simptomi nestati. Na taj je način upotrebljavao moć sugestije kao terapijski alat. Njegov rad nastavio se sve do početka 20. stoljeća.

\*

Iako je svaki od tih ranih istraživača sugestibilnosti imao drukčiji fokus i tehniku, svi su oni bili u stanju pomoći stotinama ljudi, izliječiti čitav niz tjelesnih i psihičkih problema tako što su promijenili njihovo mišljenje o tim tegobama i o tome kako su se te bolesti manifestirale u njihovim tijelima. Tijekom Prvog i Drugog svjetskog rata vojni liječnici, a posebno psihijatar Benjamin Simon, koristili su hipnotičku sugestibilnost (o kojoj ću više govoriti kasnije) kako bi pomogli vojnicima povratnicima koji su patili od traume koja je prvotno bila poznata pod nazivom "šok od granata", a danas je poznata kao posttraumatski stresni poremećaj – PTSP. Ti veterani proživjeli su tako strahotna ratna iskustva da su mnogi od njih emocionalno otupjeli u nekoj vrsti samoodržanja, razvili amneziju u vezi s tim užasnim događajima ili su ta svoja iskustva ponovno proživljavali u svojim sjećanjima, što je još gore, a sve to može uzrokovati stresom izazvane tjelesne bolesti. Simon i njegovi kolege otkrili su da hipnoza izrazito pomaže veteranima da se suoče i nose sa svojim traumama, kako se one ne bi pojavljivale u obliku anksioznosti i tjelesnih tegoba (uključujući mučninu, visok krvni tlak i druge kardiovaskularne poremećaje te čak zatajenje imuniteta). Poput liječnika koji su živjeli i djelovali u stoljeću prije, vojni liječnici koji su se služili hipnozom, pomogli su svojim pacijentima promijeniti vlastite obrasce razmišljanja kako bi se oporavili i povratili svoje psihičko i tjelesno zdravlje.

Te hipnotičke tehnike bile su toliko uspješne da su se i civilni liječnici zainteresirali za uporabu sugestibilnosti, iako mnogi od njih svoje pacijente nisu dovodili u stanje transa, nego su sugestibilnost primjenjivali tako što bi im povremeno dali šećerne pilule ili druge oblike placebo i rekli im da će im od tih "lijekova" biti bolje. Pacijentima je često doista bilo bolje i reagirali su na isti način kao što su reagirali Beecherovi ranjeni vojnici koji su vjerovali da dobivaju injekciju morfija. To je zapravo i bilo Beecherovo doba i nakon što je 1955. objavio svoj revolucionarni pregled, pozivajući se na uporabu randomiziranih, kontroliranih kliničkih ispitivanja uz primjenu placebo u ispitivanju lijekova, placebo je postao ozbiljan dio medicinskih istraživanja.

Beecherov je zaključak bio dobro prihvaćen. Prvotno su istraživači očekivali da će kontrolna skupina kliničkog ispitivanja (skupina koja je dobivala placebo) ostati neutralna i da će usporedba između kontrolne skupine i skupine koja je dobivala aktivni lijek pokazati koliko je uspješno aktivni lijek djelovao. Ali u mnogim bi ispitivanjima i kontrolna skupina pokazala poboljšanje – ne samo spontano, nego zbog njihovih *očekivanja i uvjerenja* da možda dobivaju lijek koji će im pomoći. Sâm placebo možda jest inertan, ali njegov učinak nije bio, i ta su se uvjerenja i očekivanja pokazala izrazito moćnima! Međutim, taj se učinak nekako morao izuzeti iz podataka da bi podaci bili od ikakva značenja.

U tu svrhu, i na Beecherov prijedlog, istraživači su počeli primjenjivati randomizirano, dvostruko slijepo ispitivanje u kojem bi ispitanike nasumce rasporedili ili u skupinu koja je dobivala aktivni lijek ili u onu koja je dobivala placebo, kako ni ispitanici ni istraživači ne bi znali tko uzima pravi lijek, a tko placebo. Time se postiže da učinak placebo bude jednako aktivan u obje skupine i eliminira se mogućnost da istraživači drukčije postupaju s ispitanicima ovisno o skupini kojoj pripadaju. (Danas su klinička ispitivanja katkad čak *trostruko slijepa*, što znači da podatak o tome tko uzima koji lijek nemaju ni ispitanici, ni istraživači, ali ni statističari koji analiziraju podatke, sve dok ne završe svoj posao.)

## Istraživanje nocebo-učinka

Naravno, uvijek postoji i naličje. Dok je sugestibilnost privlačila sve više pozornosti zbog svoje sposobnosti izlječenja, postalo je jasno da se isti fenomen može upotrijebiti i da nanese štetu. Prakse kao što su bacanje uroka i vudu-kletve pokazale su negativnu stranu sugestibilnosti.

40-ih godina 20. stoljeća psiholog s Harvarda, Walter Bradford Cannon (koji je 1932. osmislio izraz “bori se ili bježi”), proučavao je krajnju nocebo-reakciju – fenomen koji je nazivao “vudu-smrt”<sup>22</sup>. Cannon je proučavao niz izvješća o ljudima jakih kulturalnih uvjerenja u moć vračeva ili vudu-svećenika koji su iznenada oboljeli ili umrli – usprkos nedostatku dokaza o vidljivoj ozljedi, trovanju ili infekciji – nakon što je na njih bačen urok ili kletva. Njegovo istraživanje postavilo je temelje za većinu onoga što danas znamo o tome kako sustavi fizioloških reakcija omogućuju emocijama (posebno strahu) stvaranje bolesti. Žrtvino uvjerenje da sama kletva može uzrokovati smrt samo je dio fiziološke kombinacije koja je dovela do stvarne smrti, kaže Cannon. Drugi je čimbenik učinak društvene izopćenosti i odbačenosti, čak i u krugu vlastite obitelji. Takvi ljudi brzo postanu hodajući mrtvaci.

Naravno, štetni učinci štetnih izvora nisu ograničeni samo na vudu. Znanstvenici su kasnih 1960-ih osmislili pojam *nocebo* (što na latinskom znači “naštetit ću”, za razliku od “ugodit ću”, što je prijevod s latinskog za pojam *placebo*) kao naziv za inertnu tvar koja uzrokuje štetan učinak – samo zbog toga što netko vjeruje ili očekuje da će mu ona naštetiti.<sup>23</sup> Nocebo-činak obično se javlja u kliničkim ispitivanjima kada ispitanici koji uzimaju placebo počnu očekivati da će iskusiti nuspojave lijeka koji se ispituje ili kada se ispitanike unaprijed upozori na moguće nuspojave, nakon čega oni doista počnu trpjeti te nuspojave zahvaljujući povezivanju misli o lijeku sa svim mogućim nuspojavama, iako zapravo i ne uzimaju lijek.

Iz očitih etičkih razloga postoji vrlo malo ispitivanja osmišljenih s namjerom proučavanja upravo tog fenomena, ali nekoliko ih ipak postoji. Poznat je primjer ispitivanja iz 1962. provedenog u Japanu na skupini djece koja su bila jako alergična na otrovni bršljan.<sup>24</sup> Ispitivači su na podlaticu svakog djeteta utrljali list otrovnog bršljana, ali su im rekli da je



list bezopasan. Za potrebe kontrole, na dugu su im podlakticu utrljali bezopasan list za koji su rekli da je otrovni bršljan. Sva su djeca dobila osip na podlaktici na koju im je utrljan bezopasan list za koji su mislili da je otrovni bršljan, a jedanaestero od trinaestero djece uopće nije dobio osip na onoj podlaktici na kojoj im je doista utrljan otrovni bršljan.

Bilo je to zapanjujuće otkriće. Kako je moguće da djeca s jakom alergijom na otrovni bršljan ne dobiju osip nakon dodira s njim? I kako su mogla dobiti osip od posve bezopasnog lista? Nova misao da im list neće naškoditi, *pobijedila* je sjećanje i uvjerenje da su alergični na njega i tako pravi otrovni bršljan učinila bezopasnim. A u drugom dijelu eksperimenta dogodilo se suprotno – bezopasan list postao je opasan zahvaljujući samoj misli. U oba slučaja tijela djece trenutačno su reagirala na novi *um*.

Možemo reći da su se djeca u tim slučajevima na neki način oslobodila svojih budućih očekivanja tjelesne reakcije na toksični list na temelju svojih prošlih alergijskih iskustava. Zapravo su na neki način transcendirala predvidivu liniju vremena. To također upućuje na to da su na određen način postala veća od uvjeta svoje okoline (lista otrovnog bršljana). Djeca su u konačnici bila u stanju promijeniti i kontrolirati svoju fiziologiju jednostavnom promjenom svojih misli. Taj zapanjujući dokaz da misao (u obliku očekivanja) može imati veći učinak na tijelo od “stvarnog” fiziološkog okruženja doprinio je uvođenju novog područja znanstvenih ispitivanja koje se zove *psihoneuroimunologija* – učinak misli i emocija na imunološki sustav – važnog segmenta veze između uma i tijela.

Drugo značajno ispitivanje provedeno 1960-ih godina proučavalo je ljude koji boluju od astme.<sup>25</sup> Ispitivači su skupini od 40 astmatičara dali inhalatore koji su sadržavali samo vodenu paru, iako su ispitanicima rekli da inhalatori sadržavaju alergen ili nadražujuće sredstvo. Devetnaestero ih je (48 posto) doživjelo simptome astme, kao što je suženje dišnih puteva, s time da ih je dvanaestero (30 posto) doživjelo pravi astmatični napadaj. Ispitivači su zatim ispitanicima dali inhalatore za koje su im rekli da sadržavaju lijek koji će ukloniti njihove simptome i u svim su se slučajevima njihovi dišni putevi ponovno oslobodili, iako su i ovaj put inhalatori zapravo sadržavali samo vodenu paru.

U obje situacije – uzrokovanja simptoma astme i njihovog dramatičnog uklanjanja – ispitanici su reagirali isključivo na sugestiju, misao koju su u njihov um usadili ispitivači, koja se odigrala točno onako kako su oni očekivali. Do pogoršanja njihova stanja došlo je kad su mislili da inhaliraju nešto štetno, a do poboljšanja kada su mislili da dobivaju lijek – i te su misli bile jače od njihove okoline, jače od stvarnosti. Možemo reći da su njihove misli stvorile *potpuno novu* stvarnost.

Što to govori o uvjerenjima koja imamo i mislima koje svaki dan mislimo? Jesmo li podložniji gripi zbog toga što cijelu zimu, kamo god pogledamo, vidimo i čitamo informacije o sezoni gripe i dostupnosti cjepiva protiv gripe – što nas podsjeća na to da ćemo dobiti gripu ako se ne cijepimo? Je li moguće da se u trenutku kada vidimo nekoga sa simptomima gripe i sami razbolimo zbog razmišljanja nalik razmišljanju djece u ispitivanju s otrovnim bršljanom koja su dobila osip od bezopasnog lista ili nalik razmišljanju astmatičara koji su doživjeli snažnu bronhalnu reakciju nakon inhaliranja bezopasne vodene pare?

Jesmo li s godinama podložniji artritisu, ukočenim zglobovima, slabom pamćenju, opadanju energije i smanjenju seksualnog nagona samo zbog toga što je to inačica istine kojom nas oglasi, reklame, televizijske emisije i mediji bombardiraju? Koja druga samoispunjujuća proročanstva stvaramo u svojem umu, a da toga nismo ni svjesni? I koje “neizbježne istine” možemo uspješno promijeniti samim mišljenjem novih misli i odabirom novih uvjerenja?

## Prva velika otkrića

Jedno revolucionarno ispitivanje provedeno kasnih 1970-ih prvi je put pokazalo da placebo može izazvati otpuštanje endorfina (prirodnog analgetika), kao što to čine određeni aktivni lijekovi. U sklopu ispitivanja dr. med. John Levine sa Sveučilišta u Kaliforniji u San Franciscu, odabrao je 40 stomatoloških pacijenata koji su upravo izvadili svoj umnjak, i umjesto lijekova za bolove dao im placebo.<sup>26</sup> Zbog toga što su pacijenti mislili da dobivaju lijek koji će im ukloniti bol, većina ih doista nije osjetila bol. Ali onda su ispitivači pacijentima dali protulijek za morfij koji se zove Naloxone, koji kemijski blokira receptore za morfij i endorfine

(endogenog morfija) u mozgu. Nakon što su pacijenti dobili Naloxone, bol im se vratila! To je dokazalo da su uzimanjem placebo pacijenti stvarali vlastite endorfine – vlastite prirodne analgetike. Bila je to prekretnica u proučavanju placebo jer je to značilo da pacijenti nisu umislili olakšanje bola, nego da je ono bilo rezultat njihova uma i tijela, dakle njihova stanja postojanja.

Ako se ljudsko tijelo može ponašati kao svojevrsna ljekarna i proizvoditi vlastite analgetike, zar nije moguće da je ono također sposobno, u slučaju potrebe, proizvoditi i druge prirodne lijekove iz beskrajnog niza kemijskih tvari i iscjeljujućih spojeva – lijekove koji djeluju baš poput onih koje liječnici propisuju ili možda čak i *bolje*?

Drugo ispitivanje, koje je 1970-ih proveo psiholog dr. Robert Ader sa Sveučilišta Rochester, dodalo je novu fascinantnu dimenziju raspravi o placebo, a to je element kondicioniranja. *Kondicioniranje*, ideja koju je proslavio ruski fiziolog Ivan Pavlov, ovisi o povezivanju jedne stvari s drugom – kao što su Pavlovljevi psi zvuk zvonca počeli povezivati s hranom zato što bi Pavlov svaki dan počeo zvoniti zvoncem prije nego bi ih nahranio.

S vremenom su psi bili kondicionirani da automatski počnu sliniti u iščekivanju hrane svaki put kad bi čuli zvonce. Kao rezultat te vrste kondicioniranja njihova su tijela postala uvježbana da fiziološki reagiraju na novi podražaj u okolini (u ovom slučaju to je bilo zvonce), čak i bez prisutnosti izvornog podražaja koji je uzrokovao reakciju (hrana).

Stoga možemo reći da u kondicioniranoj reakciji podsvjesni program, koji je smješten u tijelu (o tome ću više govoriti u sljedećim poglavljima), naizgled pobjeđuje svjesni um i preuzima vodstvo. Na taj način tijelo je zapravo kondicionirano da postane um jer svjesna misao više nema potpunu kontrolu.

U Pavlovljevu slučaju psi su opetovano izlagani mirisu i okusu hrane te pogledu na nju, nakon čega bi Pavlov zazvonio zvoncem. S vremenom je zvuk zvonca uzrokovao nesvjesnu, automatsku promjenu fiziološkog i kemijskog stanja pasa. Njihov *autonomni živčani sustav* – podsvjesni sustav tijela koji djeluje izvan svjesne razine – preuzeo bi vodstvo. Kondicioniranje stoga stvara podsvjesne unutarnje promjene u tijelu povezivanjem prošlih sjećanja s očekivanjem unutarnjih učinaka (što

nazivamo *asocijativnim pamćenjem*) dok se ti očekivani ili predviđani krajnji rezultati automatski ne dogode. Što je kondicioniranje jače, to manje svjesne kontrole imamo nad tim procesima i povećava se automatizacija podsvjesnog programiranja.

Ader je pokušavao ispitati koliko dugo takve kondicionirane reakcije mogu trajati. On je laboratorijske štakore hranio šećerom zaslađenom vodom u koju je dodao lijek koji se zove ciklofosfamid i izaziva bolove u truhu. Nakon što je štakore kondicionirao da sladak okus vode povezuju s bolovima u utrobi, očekivao je da će uskoro početi odbijati piti zaslađenu vodu. Njegova je namjera bila vidjeti koliko će dugo štakori odbijati vodu kako bi mogao izmjeriti koliko će vremena trajati njihov kondicionirani odgovor na zaslađenu vodu.

Ali Ader nije znao da ciklofosfamid također uzrokuje zatajenje imunološkog sustava pa se iznenadio kada su mu štakori neočekivano počeli umirati od bakterijskih i virusnih infekcija. Promjenom pristupa nastavio je štakorima davati zaslađenu vodu (prisilno ih hraneći pipetom), ali bez ciklofosfamida. Iako više nisu dobivali lijek koji je dovedio do zatajenja njihovog imunološkog sustava, štakori su nastavili umirati od infekcija (dok je kontrolna skupina koja je cijelo vrijeme dobivala samo zašećerenu vodu i dalje bila dobro). Udruživši se s imunologom, dr. Nicholasom Cohenom sa Sveučilišta Rochester, Ader je otkrio da je kondicioniranjem štakora da zaslađenu vodu povezuju s učinkom lijeka, koji im je uništavao imunitet, uzrokovao tako jaku asocijaciju kod štakora da je i konzumacija same zaslađene vode izazivala isti fiziološki učinak kao i lijek – signaliziranje živčanom sustavu da dovede do zatajenja imunološkog sustava.<sup>27</sup>

Uzrok smrti Aderovih štakora bile su isključivo misli. Istraživači su počeli uviđati da um očito može podsvjesno aktivirati tijelo na nezamislivo moćan način.

## Zapad susreće Istok

U to je vrijeme istočnjačka praska transcendentne meditacije (TM), koju je poučavao indijski guru Maharishi Mahesh Yogi, zahvatila Sjedinjene Američke Države zahvaljujući entuzijastičnom sudjelovanju slav-

nih osoba (uključujući Beatlese 1960-ih). Cilj je te tehnike, koja uključuje stišavanje uma i ponavljanje mantrе tijekom dvadesetminutne meditacije koja se izvodi dvaput dnevno, duhovno prosvjetljenje. Ali ta je praksa privukla pozornost kardiologa s Harvarda Heberta Bensona kojeg je počelo zanimati kako bi meditacija mogla doprinijeti smanjenju stresa i ublažiti faktore rizika od bolesti srca. Demistificirajući taj proces, Benson je razvio sličnu tehniku koju je nazvao "opuštajuća reakcija", koju je opisao u svojoj knjizi istoimena naslova objavljenoj 1975.<sup>28</sup> Benson je otkrio da promjenom obrasca svojih misli ljudi mogu isključiti svoju reakciju na stres i time smanjiti krvni tlak, stabilizirati srčani ritam i steći duboko stanje opuštenosti.

I dok meditacija uključuje održavanje neutralnog stava, pozornost se također pridaje blagotvornim učincima kultiviranja pozitivnih stavova i aktiviranja pozitivnih emocija. Taj je put utrث 1952. kada je bivši svećenik Norman Vincent Peale objavio knjigu *Moć pozitivnog mišljenja*, koja je popularizirala ideju da naše misli mogu stvarno utjecati, i pozitivno i negativno, na naš život.<sup>29</sup> Ta je ideja privukla pozornost medicinske zajednice 1972. godine kada je politički analitičar i urednik časopisa Norman Cousins objavio članak u časopisu *New England Journal of Medicine* o tome kako je koristio smijeh da bi pobedio potencijalno smrtonosnu bolest.<sup>30</sup> Cousins je svoju priču ispričao i u svojoj knjizi *Anatomy of an Illness* koja je objavljena nekoliko godina kasnije.<sup>31</sup>

Cousinsu su liječnici dijagnosticirali degenerativni poremećaj *ankilozantni spondilitis* – oblik artritisa koji uzrokuje raspadanje kolagena, vlaknastog proteina koji drži stanice našeg tijela na okupu – i rekli mu da su mu izgledi za oporavak 1:500. Cousins je trpio strahovit bol i toliko je teško pomicao svoje ekstremitete da se jedva mogao okrenuti u krevetu. Zrnaste kvržice pojavile su mu se pod kožom, a u najtežem napadu bolesti čeljust mu se gotovo potpuno zakočila.

Uvjeren da njegovo negativno emotivno stanje doprinosi njegovoj bolesti, zaključio je da je jednako moguće da mu pozitivno emotivno stanje donese poboljšanje. Cousins se nastavio savjetovati sa svojim liječnikom, ali je istodobno započeo režim koji je uključivao goleme količine vitamina C i gledanje filmova braće Marx (kao i drugih komedija i humorističnih serija). Otkrio je da mu deset minuta iskrenog smijeha

donosi dva sata bezbolnog sna. U konačnici se potpuno oporavio. Cousins se jednostavno izliječio smijehom.

Kako? Iako znanstvenici tada nisu mogli znati kako razumjeti ili objasniti takav čudesan oporavak, istraživači nam danas govore da su tu posrijedi vjerojatno bili epigenetski procesi. Cousinsova promjena stava promijenila je kemiju njegova tijela, a to je promijenilo njegovo unutar-nje stanje i omogućilo mu da programira nove gene na nove načine. On je jednostavno *isključio* gene koji su mu uzrokovali bolest i *uključio* one koji su odgovorni za njegovo izlječenje. (O isključivanju i uključivanju gena govorit ću detaljnije u sljedećim poglavljima.)

Mnogo godina kasnije istraživač, dr. Keiko Hayashi sa Sveučilišta u Tsukubi u Japanu dokazao je istu stvar.<sup>32</sup> U Hayashijevu ispitivanju dijabetičari koji su sat vremena gledali humorističan program uključili su ukupno 39 gena, od kojih je 14 bilo povezano s aktivnošću stanica prirodnih ubojica (NK, *natural killer cells*). I iako ni jedan od tih gena nije bio izravno povezan s regulacijom glukoze u krvi, njihova razina glukoze u krvi bila je bolje regulirana nego nakon što su jednom slušali predavanje o dijabetesu. Istraživači su pretpostavili da smijeh utječe na mnoge gene koji su povezani s imunološkom reakcijom, što zauzvrat doprinosi boljoj kontroli glukoze. Uzvišene emocije, koje pokreće mozak pacijenta, uključile su genetske varijacije što je aktiviralo stanice ubojice i također nekako poboljšalo ponašanje glukoze – vjerojatno pored mnogih drugih blagotvornih učinaka.

Kao što je Cousins rekao za placebo 1979.: “Proces ne djeluje zbog nekakve čarolije u tableti, nego zbog toga što je ljudsko tijelo samo sebi najbolji farmaceut i zbog toga što najuspješnije recepte ispisuje tijelo samo.”<sup>33</sup>

Nadahnut Cousinsovim iskustvom te s obzirom na zamah alternativne medicine koja se usredotočuje na vezu između uma i tijela, kirurg sa Sveučilišta Yale, Bernie Siegel, počeo je proučavati zašto su neki njegovi pacijenti s lošijim izgledima preživjeli, dok su drugi s boljim izgledima umrli. Siegel je u svom radu one koji su preboljeli rak definirao uglavnom kao osobe vatrenog, borbenog duha i zaključio da ne postoje neizlječive bolesti, nego samo neizlječivi pacijenti. Siegel je također počeo pisati o nadi kao moćnoj sili izlječenja te o bezuvjetnoj ljubavi, i

njenoj prirodnoj ljekarni eliksira koje pruža, kao najmoćnijem stimulan-su imunološkog sustava.<sup>34</sup>

## Placebo bolji od antidepresiva

Obilje novih antidepresiva, koji su se pojavili kasnih 1980-ih i početkom 1990-ih, pokrenulo je kontroverze koje će u konačnici (iako ne odmah) povećati poštovanje prema moći placebo. Kada je 1998. proveo meta-analizu objavljenih ispitivanja o ispitivanja antidepresiva, psihologa, dr. Irvinga Kirscha, koji je tada radio na Sveučilištu u Connecticutu, zaprepastilo je otkriće da je u 19 randomiziranih, dvostruko slijepih kliničkih ispitivanja, u kojima je sudjelovalo više od 2 300 pacijenata, većina poboljšanja bila rezultat placebo, a ne ispitivanog antidepresiva.<sup>35</sup>

Kirsch se tada pozvao na Zakon o slobodi informacija da bi dobio pristup podacima iz neobjavljenih kliničkih ispitivanja koje su proizvođači tih ispitivanih lijekova prema zakonu trebali prijaviti američkoj Agenciji za hranu i lijekove. Kirsch i njegovi kolege proveli su drugu metaanalizu, koja je ovaj put uključivala 35 kliničkih ispitivanja provedenih za četiri od šest najučestalije izdavanih antidepresiva odobrenih između 1987. i 1999.<sup>36</sup> Proučavajući podatke koji su se odnosili na više od 5 000 pacijenata, istraživači su otkrili da je placebo djelovao jednako dobro kao i popularni antidepresivi Prozac, Effexo, Serzone i Paxil, i to u nevjerovatnih 81 posto slučajeva. U većini preostalih slučajeva u kojima je lijek pokazivao bolji rezultat, prednost je bila tako mala da je statistički gledano bila beznačajna. Samo je kod teško depresivnih pacijenata propisani lijek jasno djelovao bolje od placebo.

Ne iznenađuje stoga što je Kirschovo ispitivanje prouzročilo priličnu pomutnju, iako su mnogi istraživači bili posve spremni zanemariti djelovanje placebo. I dok je uzbuna uglavnom bila zbog toga što se pokazalo da lijekovi nisu ništa bolji od placebo, pacijentima koji su u tim kliničkim ispitivanjima dobivali antidepresive stanje se doista poboljšalo. Lijek je doista djelovao. Ali se i stanje pacijenta koji su dobivali placebo poboljšalo. Umjesto da Kirschov rad smatraju dokazom da lijekovi nisu uspješni, neki su istraživači odabrali čašu promatrati napola punom i isticali te podatke kao dokaz da je placebo uspio.

Na kraju krajeva, ispitivanja su pružila zapanjujući dokaz da razmišljanje o mogućnosti poboljšanja depresivnog stanja zapravo može izliječiti depresiju, jednako kao i uzimanje lijekova. Sudionici kliničkih ispitivanja kojima se stanje poboljšalo od uzimanja placeba, zapravo su stvarali vlastite prirodne antidepresive, kao što su Levinovi pacijenti 1970-ih, koji su izvadili umnjak, sami stvarali vlastiti prirodni analgetik. Kirsch je zapravo osigurao nove dokaze da naša tijela imaju urođenu inteligenciju koja im omogućuje da nas opskrbljuju kemijskim nizom prirodnih iscjeljujućih spojeva. Zanimljivo je to što se postotak ljudi čije se zdravstveno stanje poboljšalo od uzimanja placeba u sklopu kliničkih ispitivanja antidepresiva s vremenom povećao, kao što se povećala i reakcija na aktivni lijek. Neki istraživači to tumače time što javnost ima veća očekivanja od antidepresiva, što onda rezultira i većom učinkovitošću placeba u tim kliničkim ispitivanjima.<sup>37</sup>

## Neurobiologija placeba

Bilo je samo pitanje vremena kada će neuroznanstvenici početi koristiti sofisticirane tehnike snimanja mozga radi proučavanja onoga što se neurokemijski događa prilikom uzimanja placeba. Primjer je ispitivanje iz 2001., provedeno na pacijentima koji boluju od Parkinsonove bolesti, koji su povratili svoje motoričke vještine nakon dobivanja samo jedne injekcije fiziološke otopine za koju su smatrali da je lijek (opisano u prvom poglavlju).<sup>38</sup> Talijanski istraživač, dr. med. Fabrizio Benedetti, pionir u istraživanju placeba, nekoliko godina poslije proveo je slično ispitivanje na oboljelima od Parkinsonove bolesti i prvi je put uspio pokazati učinak placeba na neurone pojedinca.<sup>39</sup> Njegova ispitivanja nisu proučavala samo neurobiologiju očekivanja, kao kod oboljelih od Parkinsonove bolesti, nego i neurobiologiju kod klasičnog kondicioniranja – što je mnogo godina prije Ader uspio tek nazrijeti sa svojim laboratorijskim štakorima. U jednom je eksperimentu Benedetti ispitanicima dao lijek sumatriptan kako bi potaknuo hormon rasta i spriječio lučenje kortizola, da bi nakon toga bez znanja pacijenata zamijenio lijek placebom. Otkrio je da je mozak pacijenata nastavio svijetliti na istim onim mjesti-



ma kao kad su dobivali sumatriptan i to je bio dokaz da mozak doista sam proizvodi istu stvar – u ovom slučaju hormon rasta.<sup>40</sup>

Isto se potvrdilo i kod drugih kombinacija lijekova i placebo. Kemijske tvari u mozgu blisko su oponašale one koje su ispitanici prvotno dobili s lijekovima za liječenje imunoloških poremećaja, motoričkih poremećaja i depresije.<sup>41</sup> Benedetti je čak pokazao da placebo uzrokuje iste nuspojave kao i lijek. Na primjer, u jednom ispitivanju placebo u kojem su se koristili narkotici, ispitanici su prilikom uzimanja placebo pokazivali istu nuspojavu usporenog i plitkog disanja jer je placebo-činak blisko oponašao fiziološke učinke narkotika.<sup>42</sup>

Istini za volju, naša tijela doista su sposobna proizvesti niz bioloških kemijskih tvari koje nas mogu izliječiti, zaštititi od bola, pomoći nam spavati dubokim snom, poboljšati imunitet, učiniti da osjetimo užitak i čak nas potaknuti da se zaljubimo. Razmislite o sljedećem: ako je određeni gen već bio izražen tako da smo u jednom trenutku svoga života proizveli određene kemijske tvari, ali potom smo te kemijske tvari prestali proizvoditi zbog određene vrste stresa ili bolesti koja je isključila taj gen, možda ponovno možemo uključiti taj gen jer naša tijela već znaju kako to učiniti iz prethodnog iskustva.

Pogledajmo kako se to događa. Neurološka istraživanja pokazuju nešto doista nevjerojatno – ako osoba neprestano uzima istu tvar, njezin mozak neprestano ispucava iste sklopove na isti način – pamteći što tvar čini. Osoba lako može postati kondicionirana učinkom određene pilule ili injekcije kao rezultatom povezivanja te pilule ili injekcije s poznatom unutarnjom promjenom iz vlastitog prošlog iskustva. Zbog ove vrste kondicioniranja, kada osoba uzima placebo, isti će sklopovi ispucavati kao onda kada je ta osoba uzimala lijek. Asocijativno pamćenje izaziva podsvjesni program koji stvara vezu između pilule ili injekcije i hormonalne promjene u tijelu i program automatski signalizira tijelu da proizvede povezane kemijske tvari kakve se nalaze u lijeku... Nije li to nevjerojatno?

Benedettijevo istraživanje jasno pokazuje još nešto, a to je da će različite vrste liječenja placebo imati bolje ili lošije djelovanje s obzirom na cilj. Primjerice, u ispitivanju u kojem se koristio sumatriptan, prvotna usmena najava da će placebo djelovati nije utjecala na proizvod-

nju hormona rasta. Za uporabu placeba s namjerom uzrokovanja nesvjesnih fizioloških reakcija asocijativnim pamćenjem (kao što je lučenje hormona ili promjena djelovanja imunološkog sustava) najbolje će rezultate proizvesti kondicioniranje, dok je za uporabu placeba s namjerom promjene svjesnijih reakcija (kao što su popuštanje bola ili ublažavanje depresije) dovoljna jednostavna najava ili očekivanje. Dakle, ne postoji samo *jedna* reakcija na placebo, tvrdi Benedetti, nego *nekoliko* njih.

## Uzimanje stvari u svoje ruke

Iznenadujući zaokret u istraživanju placeba dogodio se 2010. u pilot-ispitivanju koje je provodio Ted Kaptchuk s Harvarda, koje je pokazalo da placebo djeluje *čak i onda kada su ljudi znali da uzimaju placebo*.<sup>43</sup> U tom ispitivanju Kaptchuk i njegovi kolege odabrali su 40 osoba oboljelih od sindroma iritabilnog crijeva (SIC) i dali im placebo. Svi su pacijenti dobili bočicu na kojoj je jasno pisalo “placebo-pilule” i rečeno im je da ona sadržava “placebo-pilule napravljene od inertne tvari, kao što su šećerne pilule, za koje se u kliničkim ispitivanjima pokazalo da su izazvale značajno poboljšanje zdravstvenog stanja oboljelih od sindroma iritabilnog crijeva zahvaljujući vezi između uma i tijela i samoiscjeljujućim procesima”. Druga skupina od 40 oboljelih od SIC-a, koja uopće nije dobivala pilule, poslužila je kao kontrolna skupina.

Nakon tri tjedna oboljeli iz skupine koja je dobivala placebo prijavili su ublažavanje simptoma u dvaput većem omjeru od skupine koja nije dobivala pilule – razlika koju je Kaptchuk zabilježio može se usporediti s rezultatima najboljih *pravih* lijekova za SIC. Te pacijente nisu obmanom pogurnuli u samoizlječenje. Oni su vrlo dobro znali da ne dobivaju lijek – ali nakon što su čuli da bi placebo pilule mogle ublažiti njihove simptome i vjerujući u ishod neovisno o povodu, njihova su tijela pod tim utjecajem to i ostvarila.

U međuvremenu u istraživanjima veze između uma i tijela trenutano vodi paralelni smjer ispitivanja koja proučavaju učinak stavova, percepcija i uvjerenja i pokazuju da uvjerenja mogu utjecati i na nešto naizgled konkretno kao što je tjelesna korist od tjelovježbe. Ispitivanje iz 2007., koje su provele psihologinje s Harvarda, dr. Alia Crum i dr. Ellen

Langer, u koje su bile uključene 84 hotelske sobarice, savršen je primjer.<sup>44</sup>

Na početku ispitivanja ni jedna sobarica nije znala da uobičajeni rad koji njihov posao podrazumijeva premašuje opće liječničke preporuke o zdravoj količini dnevne tjelovježbe (30 minuta). Zapravo je 67 posto žena reklo ispitivačicama da ne vježba redovito, a 37 posto žena reklo je da uopće ne vježba. Nakon te početne procjene Crum i Langer podijelile su sobarice u dvije skupine. Prvoj su skupini objasnile koliko točno kalorija one svojim radom sagorijevaju i priopćile im da samim svojim radom dobivaju i više nego dovoljno tjelovježbe. Drugoj su skupini uskratile te informacije (one nisu radile u istim hotelima u kojima su radile sobarice iz prve skupine tako da te informacije nisu mogle doznati od drugih sobarica).

Mjesec dana kasnije istraživačice su otkrile da su sobarice iz prve skupine u prosjeku izgubile 1 kg, smanjile postotak masnog tkiva i u prosjeku snizile svoj sistolički krvni tlak za 10 mmHG – iako pored svojeg posla nisu dodatno vježbale, niti su na bilo koji način promijenile svoju prehranu. S druge strane, kod sobarica iz druge skupine, koje su obavljale isti posao kao one iz prve, nisu zabilježene nikakve promjene.

Slično otkriće pokazalo je i jedno istraživanje provedeno ranije u Quebecu, u sklopu kojeg je skupina od 48 mladih odraslih osoba deset tjedana vježbala aerobik, tri puta tjedno po 90 minuta.<sup>45</sup> Sudionici su podijeljeni u dvije skupine. Instruktori su ispitanicima iz prve skupine rekli da je ispitivanje osmišljeno s namjerom poboljšanja aerobnog kapaciteta i njihove fiziološke dobrobiti. Drugoj skupini, koja je služila kao kontrolna skupina, spomenuli su samo tjelesne dobrobiti aerobika. Po isteku deset tjedana istraživači su otkrili da su obje skupine povećale svoje aerobni kapacitet, ali su samo ispitanici iz prve skupine, za razliku od onih iz kontrolne skupine, također značajno povećali svoje samopostovanje (mjera dobrobiti).

Kao što ova ispitivanja pokazuju, sama naša svijest može imati značajan fizički utjecaj na naše tijelo i naše zdravlje. Ono što naučimo, terminologija koja se koristi za definiranje onoga što ćemo doživjeti, i značenje koje pripisujemo ponuđenim objašnjenjima, utječu na našu

namjeru – kada radimo s većom namjerom, prirodno ćemo ostvariti bolje rezultate.

Ukratko, što više naučite o “što” i “zašto”, lakše i učinkovitije spoznat ćete “kako”. (Nadam se da će ova knjiga isto učiniti i vama – što više budete znali o tome što radite i zašto to radite, to ćete bolje rezultate ostvariti.)

Značenje također pripisujemo i suptilnijim faktorima, kao što su boja lijeka koji uzimamo i količina pilula koje pijemo, kao što pokazuje jedno starije, ali klasično ispitivanje Sveučilišta u Cincinnatiju. U tom su ispitivanju ispitivači odabrali 57 studenata medicine kojima su dali jednu ili dvije ružičaste ili plave kapsule – sve su bile inertne, iako je studentima rečeno da su ružičaste kapsule stimulans, a plave sedativ.<sup>46</sup> Istraživači su priopćili sljedeće: “Dvije kapsule proizvele su uočljivije promjene od jedne, a plave su kapsule povezane s jačim sedativnim djelovanjem od ružičastih kapsula.” Studenti su za plave pilule prijavili da dvaput jače sedativno djeluju od ružičastih pilula – iako su *sve* pilule bile placebo.

Novija istraživanja pokazuju da uvjerenja i percepcije također mogu utjecati na rezultate mentalne uspješnosti u rješavanju standardiziranih testova. U ispitivanju iz 2006. provedenom u Kanadi 220 studentica pročitale su lažno izvješće u kojem se tvrdilo da muškarci u matematici imaju prednost nad ženama od 5 posto.<sup>47</sup> Ispitanice su zatim podijeljene u dvije skupine. Jedna je skupina također pročitale da su uzrok toj prednosti nedavno otkriveni genetski faktori, dok je druga skupina pročitale da je ta prednost posljedica stereotipa o djevojčicama i dječacima u koje učitelji u osnovnim školama vjeruju. Ispitanice su nakon toga trebale riješiti test iz matematike. Žene koje su pročitale da muškarci imaju genetsku prednost, ostvarile su slabije rezultate od onih koje su pročitale da muškarci tu prednost imaju zbog stereotipa. Drugim riječima, kada su pripremljene da *misle* da je njihov nedostatak neizbježan, žene su riješile test kao da doista imaju nedostatak.

Sličan učinak zabilježen je s afroameričkim studentima koji su na testovima iz vokabulara, čitanja i matematike, kao i na američkom SAT ispitu (Scholastic Aptitude Test), tradicionalno ostvarivali lošije rezultate od bijelaca, čak i kada društvenoekonomski stalež nije igrao ulogu. Zapravo prosječan crni student na većini standardiziranih testova ostva-

ri lošiji rezultat nego 70 do 80 posto bijelih studenata iste dobi.<sup>48</sup> Društveni psiholog, dr. Claude Steele objašnjava da je za to zaslužan učinak koji se zove "prijetnja stereotipa". Njegovo istraživanje pokazuje da studenti koji pripadaju skupinama za koje su se vezivali negativni stereotipi, ostvaruju lošije rezultate kada misle da će se njihova ostvarenja procjenjivati u svjetlu tih stereotipa, nego kada ne osjećaju takav pritisak.<sup>49</sup>

U Steeleovu prekretničkom ispitivanju, koje je provodio zajedno s dr. Joshuom Aronsonom, ispitivači su studentima druge godine sa Sveučilišta Stanford dali niz testova. Neki su studenti dobili upute koje su ih pripremile na stereotip prema kojem crnci ostvaruju lošije rezultate od bijelaca tako što su objašnjavale da je test osmišljen za mjerenje njihovih kognitivnih sposobnosti, dok su drugima rekli da se radi o beznačajnom istraživačkom alatu. U skupini koja je pripremljena na stereotip, crnci su ostvarili lošije rezultate od bijelaca sličnih SAT bodova. U skupini koja nije pripremljena na stereotip, rezultati crnaca i bijelaca sličnih SAT bodova bili su jednaki, što je dokazalo da je priprema odgovorna za tu ključnu razliku.

Priprema je u osnovi kada netko ili nešto u našoj okolini (primjerice, pisanje testa) izazove niz asocijacija koje su nam usađene u mozak (primjerice, da ljudi koji ocjenjuju test misle da crnci ostvaruju lošije rezultate od bijelaca), koje uzrokuju da se ponašamo na određene načine (ne ostvarimo jednako dobar rezultat), a da nismo svjesni što činimo. U engleskom jeziku to se označava izrazom *priming* od *priming a pump* što znači "priprema crpke za rad" jer na isti način djeluje i poticanje. Da biste crpili vodu crpkom, u njoj prethodno mora biti vode. U ovom primjeru ideja ili uvjerenje da drugi od crnih studenata očekuju da će ostvariti lošije rezultate od bijelaca, djeluje poput vode koja se već nalazi u crpki – ona je ondje cijelo vrijeme. Kada učinite nešto da biste pokrenuli sustav (zgrabite ručku pumpe ili sjednete pisati test), budite sve te povezane misli, ponašanja, emocije i proizvodite točno ono što je cijelo vrijeme čekalo da izađe iz sustava – bilo da se radi o vodi, kao u slučaju crpke, bilo o lošijim rezultatima u slučaju testa.

Razmislite o tome na trenutak. Automatska ponašanja koja priprema izaziva proizvode se nesvjesnim ili podsvjesnim programiranjem koje se

uglavnom događa iza kulisa naše svijesti. Jesmo li mi stoga pripremljeni da se ponašamo nesvjesno cijeli dan – a da toga nismo ni svjesni?

Steele je ponovio taj test i sa skupinama za koje se vezuju drugi stereotipi. Kada je Steele dao test iz matematike skupini bijelaca i Azijata koji su bili dobri matematičari, bijelci iz skupine kojoj je rečeno da Azijati pokazuju malo bolje rezultate na testovima iz matematike od bijelaca, doista nisu ostvarili jednako dobre rezultate kao bijelci iz kontrolne skupine kojoj to nije rečeno. Steeleova ispitivanja provedena na muškarcima i ženama koji su bili dobri matematičari, pokazala su slične rezultate. Oni koji su nesvjesno očekivali da će ostvariti lošije rezultate, takve su lošije rezultate doista i ostvarili.

Iz Steeleova istraživanja proizlazi bitan zaključak: ono za što smo kondicionirani vjerovati o samima sebi, za što smo programirani misliti o onome što drugi misle o nama, to utječe na našu izvedbu i na naš uspjeh. Isto je i s placebo: ono za što smo kondicionirani vjerovati da će se dogoditi kada popijemo pilulu i što mislimo o onome što svi oko nas (uključujući naše liječnike) očekuju da će se dogoditi kad to učinimo, utječe na to kako će naše tijelo reagirati na pilulu. Je li moguće da mnogi lijekovi ili čak operacijski zahvati zapravo djeluju bolje zbog toga što smo opetovano pripremani, obrazovani i programirani vjerovati u njihove učinke – i da ti lijekovi, da nema učinka placeba, možda uopće ne bi djelovali?

## Možete li biti sam svoj placebo?

Dva nedavna ispitivanja provedena na Sveučilištu u Toledu možda najbolje otkrivaju kako sam um može odrediti što će netko percipirati ili doživjeti.<sup>50</sup> Za potrebe svakog ispitivanja istraživači su zdrave volontere podijelili u dvije skupine – optimiste i pesimiste – s obzirom na to kako su odgovorili na pitanja iz dijagnostičkog upitnika. U prvom su ispitivanju dobrovoljcima dali placebo, ali su im rekli da se radi o lijeku od kojeg se neće osjećati dobro. Pesimisti su pokazali jaču lošiju reakciju na pilulu u usporedbi s optimistima. I u drugom su ispitivanju istraživači ispitanicima dali placebo, ali su im rekli da će im to donijeti bolji san. Optimisti su prijavili daleko bolji san od pesimista.

Dakle, optimisti su pokazali veću vjerojatnost pozitivnog reagiranja na sugestiju da će im od nečeg biti bolje jer su pripremljeni da se nadaju najboljem mogućem budućem scenariju. A pesimisti su pokazali veću vjerojatnost negativnog reagiranja na sugestiju da će im od nečega biti lošije jer su svjesno ili nesvjesno očekivali najgori mogući ishod. Optimisti kao da su nesvjesno proizvodili određene kemijske tvari od kojih su bolje spavali, dok su pesimisti nesvjesno proizvodili kemijske tvari od kojih im je bilo loše.

Drugim riječima, u istoj okolini oni pozitivnog svjetonazora običavaju stvarati pozitivne situacije, dok oni negativnog svjetonazora običavaju stvarati negativne situacije. To je čudo našeg vlastitog, samovoljnog, pojedinog biološkog inženjeringa.

Iako možda ne znamo *točan* broj medicinskih izlječenja koja su rezultat placebo-učinka (Beecherov članak iz 1955., koji je već spomenut u ovom poglavlju, navodi 35 posto, ali suvremena istraživanja pokazuju da se on može kretati između 10 i 100 posto<sup>51</sup>), ukupan broj zasigurno je izrazito značajan. S obzirom na to moramo se zapitati koliki je postotak bolesti i tegoba koje su rezultat učinaka negativnih misli u obliku noceba. S obzirom na to da najnovija psihološka istraživanja procjenjuju da je približno 70 posto naših misli negativno ili suvišno, broj nesvjesno stvorenih, nocebu nalik bolesti doista bi mogao biti impresivan – svakako daleko veći nego što mislimo.<sup>52</sup> Ta ideja svakako ima smisla s obzirom na to da se mnoge psihičke, tjelesne i emotivne bolesti naizgled javljaju ni iz čega.

Iako se možda čini nevjerojatnim da bi um mogao biti tako moćan, istraživanja proteklih nekoliko desetljeća jasno upućuju na nekoliko osnažujućih istina: što mislite, to i doživljavate, a kada se radi o vašem zdravlju, to omogućuje nevjerojatna farmakopeja u vašem tijelu koja se automatski i savršeno usklađuje s vašim mislima. Ta čudesna ljekarna aktivira prirodno prisutne iscjeljujuće molekule koje već postoje u vašem tijelu – osiguravajući različite spojeve namijenjene izazivanju različitih učinaka u cijelom nizu mnogobrojnih okolnosti. Naravno, tu se javlja pitanje kako to činimo.

Poglavlja koja slijede objasniti će kako se sve to odvija na biološkoj razini te kako možete primijeniti tu urođenu sposobnost da biste svjesno i namjerno stvorili zdravlje – i život – koje želite živjeti.

## Placebo-učinak u mozgu

Ako ste pročitali moju prethodnu knjigu *Breaking the Habit of Being Yourself*, otkrit ćete da ovo poglavlje daje pregled tog materijala. Ako ste već dobro upoznati s tim informacijama, možete ovo poglavlje preskočiti ili ga samo letimično proći da obnovite svoje znanje. Ako niste sigurni, preporučujem vam da ga pročitate jer je dobro razumijevanje ovdje iznesenih podataka potrebno za potpuno razumijevanje poglavlja koja slijede.

Kao što priče u prethodna dva poglavlja pokazuju, kada doista promijenimo svoje stanje, naše tijelo postane sposobno reagirati na novi um. A promjena našeg stanja započinje promjenom naših misli. Zbog veličine našeg golemog prednjeg mozga, ljudska bića misli mogu učiniti stvarnijima od bilo čega – i upravo tako djeluje placebo. Da bismo vidjeli kako se taj proces odvija, važno je ispitati i osvrnuti se na tri ključna elementa: *kondicioniranje, očekivanje i značenje*. Kao što ćete vidjeti, sva ta tri elementa zajedno djeluju u orkestriranju placebo-reakcije.

Objasnio sam *kondicioniranje*, prvi element, u raspravi o Pavlovu iz prethodnog poglavlja. Da ponovim, kondicioniranje se događa kada prošlo sjećanje (primjerice, uzimanje aspirina) povežemo s fiziološkom promjenom (nestankom glavobolje) jer smo to mnogo puta iskusili. Gledajte na to ovako: ako primijetite da imate glavobolju, u biti postanete svjesni fiziološke promjene u svojoj unutarnjoj okolini (osjećate bol). Vaš sljedeći automatski postupak bit će traženje nečeg u vanjskom svijetu (u ovom slučaju aspirina) da biste promijenili svoj unutarnji svijet. Možemo



reći da vas je unutarnje stanje (glavobolja) potaknulo da se prisjetite nekih svojih proših odabira, radnji koje ste poduzeli, ili iskustava koja ste imali, u svojoj vanjskoj stvarnosti koji su promijenili vaš osjećaj bola (popili ste aspirin i glavobolja je nestala).

Na taj način podražaj, ili znak, iz vaše vanjske okoline, koji se zove aspirin, stvara određeno iskustvo. Kada to iskustvo proizvede fiziološku reakciju ili nagradu, ono promijeni vašu unutarnju okolinu. Čim primijete promjenu u svojoj unutarnjoj okolini, počnete obraćati pozornost na to što je to iz vaše vanjske okoline izazvalo promjenu. Taj događaj – kada nešto izvan vas promijeni nešto u vama – zove se *asocijativno pamćenje*.

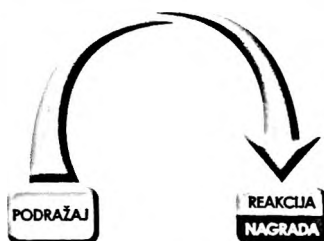
Ako nastavimo ponavljati taj proces, asocijacijom vanjski podražaj može postati tako jak ili pojačan da ćemo aspirin moći zamijeniti šećerom pilulom koja nalikuje aspirinu i ona će proizvesti istu snažnu unutarnju reakciju (umanjiti glavobolju). To je jedan od načina kako placebo djeluje. Slika 3.1A, Slika 3.1B i Slika 3.1C prikazuju proces kondicioniranja.

*Očekivanje*, drugi element, djeluje kada imamo razloga očekivati drukčiji ishod. Primjerice, ako trpimo kroničnu bol zbog artritisa i dobijemo novi lijek od svojeg liječnika koji nam entuzijastično objasni da bi nam taj lijek trebao ukloniti bol, prihvatit ćemo tu sugestiju i očekivati da će se uzimanjem toga lijeka nešto promijeniti (nećemo više trpjeti bol). Na taj je način liječnik, zapravo, utjecao na našu razinu sugestibilnosti.

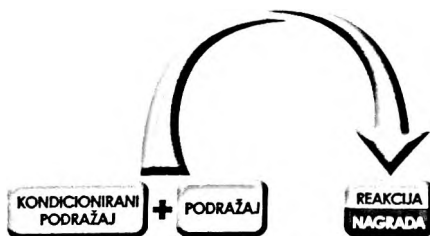
Jedanput kada postanemo sugestibilniji, prirodno ćemo asociirati nešto izvan sebe (novi lijek) s nizom raznih mogućnosti (stanjem bez bola). U svojim glavama biramo drukčiju potencijalnu budućnost i nadamo se, iščekujemo i očekujemo da ćemo dobiti drukčiji rezultat. Ako emotivno prihvatimo i zatim prigrlimo novi ishod koji smo odabrali, i ako je intenzitet naših emocija dovoljno snažan, naši mozak i tijelo neće moći razlikovati naše zamišljanje da smo promijenili svoje stanje u stanje bez boli od stvarnog događaja koji je uzrokovao promjenu u novo bezbolno stanje. Mozgu i tijelu to dvoje je isto.

Kao posljedica toga, mozak pokreće iste neurološke sklopove kakve bi pokretao da se naše stanje promijenilo (da je lijek djelovao uklanja-

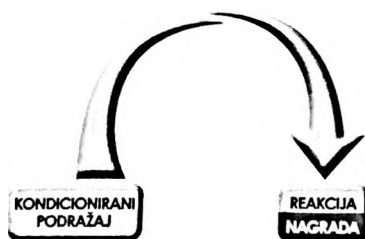
# KONDICIONIRANJE



Slika 3.1A



Slika 3.1B



Slika 3.1C

Slika 3.1A prikazuje kako podražaj izaziva fiziološku promjenu koja se zove reakcija ili nagrada. Na Slici 3.1B prikazano je da će kombinacija podražaja i kondicioniranog podražaja, uz dovoljan broj ponavljanja, također proizvesti reakciju. Slika 3.1C prikazuje kako će zamjena podražaja kondicioniranim podražajem – poput placeba – proizvesti istu fiziološku reakciju.

njem boli), istodobno otpuštajući slične kemijske tvari u tijelo. Ono što očekujemo (nestanak boli) tako se zapravo doista dogodi zbog toga što mozak i tijelo stvaraju savršenu ponudu kemijskih tvari za promjenu našeg unutarnjeg stanja. Sada smo u novom stanju postojanja – tj. um i tijelo djeluju kao jedno. Toliko smo moćni.

Dodjeljivanje trećeg elementa, *značenja*, placebo, pomaže placebo djelovati, jer kada djelovanju pridamo novo značenje, tada smo ga upotunili namjerom. Drugim riječima, kada naučimo i shvatimo nešto novo, više svoje svijesti, svrhovite energije unesemo u to. Primjerice, ispitivanje o hotelskim sobaricama iz prethodnog poglavlja pokazuje da su sobarice nakon što su shvatile koliko tjelovježbe svaki dan rade samim obavljanjem svojeg posla te kakve su koristi od te tjelovježbe, počele dodjeljivati više značenja tim djelatnostima. One nisu samo usisavale, ribale i brisale, nego su shvatile da vježbaju svoj mišić, povećavaju njihovu snagu i troše kalorije. Zbog toga što je usisavanje, ribanje i brisanje dobilo više značenja nakon što su ih istraživači upoznali s tjelesnim prednostima vježbanja, namjera sobarica dok su radile više nije bila samo obaviti svoje dužnosti, nego i vježbati i poboljšati svoje zdravlje.

I upravo se to i dogodilo. Sobarice iz kontrolne skupine svojim poslovnim dužnostima nisu dodijelile to značenje zbog toga što *nisu znale* da je to što rade dobro za njihovo zdravlje, stoga nisu ni imale iste koristi – iako su obavljale iste poslove.

Placebo djeluje na isti način. Što više vjerujete da će određena tvar, postupak ili operativni zahvat djelovati jer su vas upoznali s njihovim prednostima, to su veći izgledi da ćete reagirati na ideju o poboljšanju svojeg zdravlja i ozdravljenju. Drugim riječima, ako veće značenje primate određenom iskustvu s osobom, mjestom ili predmetom iz svoje vanjske okoline namjeravajući promijeniti svoju unutarnju okolinu, veća je vjerojatnost da ćete uspjeti u svjesnoj promjeni svojeg unutarnjeg stanja snagom *samih misli*. Osim toga, što bolje prihvatite novi ishod u vezi sa svojim zdravljem – zbog toga što su vas upoznali s mogućim nagradama koje proizlaze iz onoga što činite – to će jasniji biti model koji stvarate u svojem mozgu te ćete time i svoj mozak i tijelo bolje pripremiti da točno to i repliciraju. Jednostavno rečeno, što više *vjerujete* u uzrok, to će učinak biti bolji.

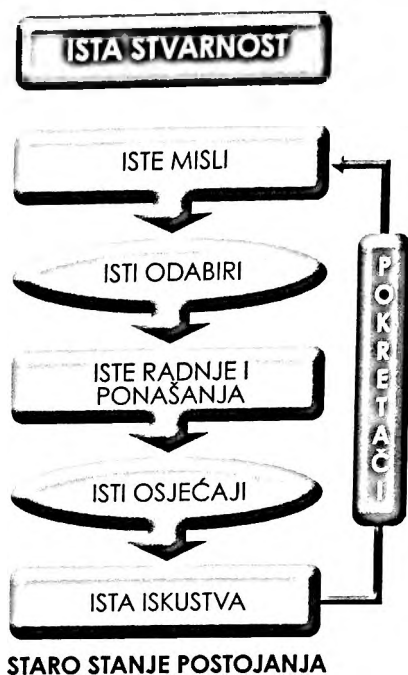
## Placebo: anatomija misli

Ako je placebo-činak odraz toga kako misao može promijeniti fiziologiju – možemo to nazvati nadmoći uma nad materijom – možda bismo trebali ispitati naše misli i uzajamno djelovanje našeg mozga i tijela. Započnimo s vlastitim svakodnevnim mislima.

Mi smo bića navike. Imamo negdje između 60 000 i 70 000 misli dnevno<sup>53</sup> i 90 posto tih misli isto je kao one od prethodnog dana. Ustanemo s iste strane kreveta, obavimo istu jutarnju rutinu u kupaonici, počestljamo se na isti način, sjednemo u istu stolicu dok jedemo isti doručak i držimo svoju šalicu istom rukom, vozimo se istim putem na posao i obavljamo iste stvari koje dobro znamo raditi s istim ljudima (koji nas emotivno diraju na isti način) svaki dan. I onda jurimo kući kako bismo požurili provjeriti svoju elektroničku poštu, kako bismo požurili pojesti svoju večeru, kako bismo požurili sjesti pred svoju omiljenu TV emisiju, kako bismo požurili oprati zube u istoj večernjoj rutini, kako bismo požurili otići na počinak u isto vrijeme, kako bismo požurili sve to ponoviti sljedeći dan.

Ako zvuči kao da tvrdim da velik dio svojeg života provedemo na autopilotu, dobro ste shvatili. Mišljenje istih *misli* vodi istim *odabirima*. *Isti odabiri* stvaraju ista *ponašanja*. Ista *ponašanja* vode istim *iskustvima*. Ista *iskustva* izazivaju buđenje istih *emocija*, a te iste *emocije* pokreću iste *misli*. Pogledajte Sliku 3.2 i pratite kako iste misli stvaraju istu uobičajenu stvarnost.

Kao rezultat tog svjesnog ili nesvjesnog procesa vaša biologija ostaje ista. Uopće se ne mijenjaju ni vaš mozak ni vaše tijelo, jer mislite iste misli, obavljate iste radnje i živite u skladu s istim emocijama – iako se možda potajno nadate da će vam se život promijeniti. Stvarate istu moždanu aktivnost, koja aktivira iste moždane sklopove i reproducira istu moždanu kemiju koja utječe na kemiju vašeg tijela na isti način. Ista kemija šalje signale istim genima na iste načine. A izražavanje istih gena stvara iste proteine, građevni materijal stanica, koji vaše tijelo održavaju istim (o proteinima ću više govoriti kasnije). A budući da je izražaj proteina izraz života i zdravlja, vaš život i zdravlje ostaju isti.



Slika 3.2 Kako stvoriti istu stvarnost isključivo mislima

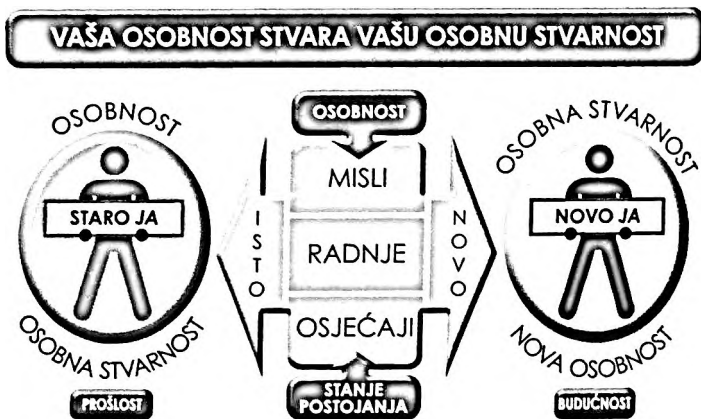
Promotrite sad malo svoj život. Što *vam* znači? Ako danas mislite iste misli kao i jučer, što je i više nego vjerojatno, onda i birate isto. Ti isti današnji odabiri oblikovat će ista ponašanja sutra. Ista sutrašnja ponašanja na koja ste navikli proizvest će ista iskustva u vašoj budućnosti. Isti događaji u vašoj budućoj stvarnosti cijelo vam vrijeme bude iste predvidive emocije. I kao rezultat toga svaki se dan osjećate isto. Vaše jučer postane vaše sutra – stoga je zapravo vaša prošlost vaša budućnost.

Ako se slažete sa mnom, možemo reći da ste to “vi”, taj poznati osjećaj koji sam upravo opisao, to je vaš identitet ili vaša osobnost. To je vaše stanje postojanja. Udobno je, lagano i automatsko. To je vaše poznato “ja” koje, iskreno rečeno, živi u prošlosti. Kada taj proces ponavljate svaki dan (jer se probudite ujutro očekujući i sjećajući se osjećaja “ja” svaki dan), s vremenom to poznato stanje postojanja može potaknuti

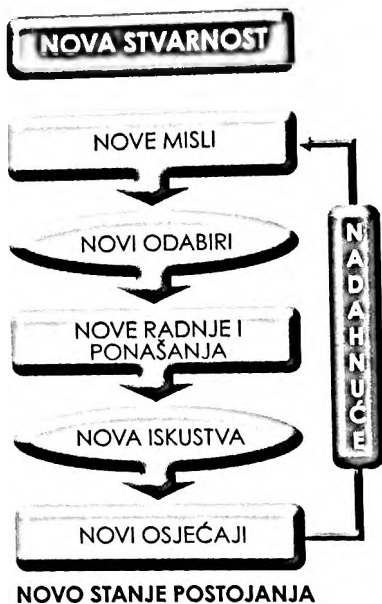
samo iste misli koje će utjecati na to da čeznete za istim automatskim ciklusom odabira, ponašanja i iskustava kako biste ponovno došli do istog osjećaja za koji smatrate da ste to “vi”. Tako da vaša osobnost uvijek ostaje ista.

Ako je to vaša osobnost, *vaša osobnost stvara vašu osobnu stvarnost*. To je tako jednostavno. A vaša je osobnost sačinjena od toga kako *razmišljate*, *djelujete* i kako se *osjećate*. Tako da je trenutačna osobnost koja čita ovu stranicu, stvorila trenutačnu stvarnost koja se zove vaš život, a to također znači da ćete u slučaju da želite stvoriti novu osobnu stvarnost – nov život – morati početi ispitivati ili promišljati svoje misli te ćete ih morati promijeniti. Morat ćete osvijestiti svoja nesvjesna ponašanja koja su stvarala ista iskustva, te ćete morati početi vršiti nove odabire, poduzimati nove radnje i stvarati nova iskustva. Slika 3.3. prikazuje kako vaša osobnost utječe na vašu osobnu stvarnost.

Morate opažati i obratiti pozornost na one emocije koje ste zapamtili i u skladu s kojima svakodnevno živite i odlučiti je li uvijek iznova živjeti u skladu s tim emocijama izraz ljubavi prema sebi. Vidite, većina



**Slika 3.3** Osobnost je sačinjena od vaših razmišljanja, radnji i osjećaja. Ona je vaše stanje postojanja, stoga će vas vaše iste misli, radnje i osjećaji držati zatočenicom vaše iste prošle osobne stvarnosti. Međutim, kad vi kao osobnost prigrlite nove misli, radnje i osjećaje, neizbježno ćete stvoriti novu osobnu stvarnost u svojoj budućnosti.



Slika 3.4 Kako stvoriti *novu* stvarnost isključivo mislima

ljudi pokušava stvoriti novu stvarnost s pozicije iste stare osobnosti, ali to ne funkcionira. Da biste promijenili svoj život, doslovce morate postati netko drugi. Uskoro slijedi čvrsta znanstvena argumentacija koja će potvrditi taj proces. Pogledajte Sliku 3.4 i ponovno pratite slijed.

Stoga ako razumijete ovaj model, trebali biste se složiti sa mnom da bi nove misli trebale voditi do novih odabira. Novi bi odabiri trebali dovesti do novih ponašanja. Nova ponašanja trebala bi stvoriti nova iskustva. Nova iskustva trebala bi stvoriti nove emocije, a nove emocije i osjećaji trebali bi vas nadahnuti da razmišljate na nove načine. To se zove “evolucija”. A vaša osobna stvarnost i vaša biologija – vaše moždano sklopovlje, vaša unutarnja kemija, vaš genetski izražaj i u konačnici vaše zdravlje – trebali bi se promijeniti kao rezultat te nove osobnosti, tog novog stanja postojanja. A sve je to započelo mislima.

## Kratak pogled na djelovanje mozga

Dosad sam vrlo kratko spomenuo pojmove kao što su *moždano sklopovlje*, *neuronske mreže*, *moždana kemija* i *genetski izražaj*, a da pritom nisam objasnio što znače. Stoga u ostatku ovog poglavlja želim iznijeti neka jednostavna znanstvena shvaćanja zajedničkog djelovanja mozga i tijela da bih vam prikazao potpun model toga kako doista možete postati sami svoj placebo.

Naš mozak, kojeg najmanje 75 posto čini voda i gustoće je meko kuhanog jajeta, sačinjen je od 100 milijardi živčanih stanica koje se zovu *neuroni* i savršeno su organizirani u tom tekućem okruženju. Svaka živčana stanica nalikuje elastičnom stablu hrasta bez lišća, s migoljavim granama i sustavima korijenja koji se spajaju s drugim živčanim stanicama i odvajaju od njih. Broj spojeva određene živčane stanice može se kretati od 1 000 do 100 000 ovisno o tome gdje se u mozgu živčana stanica nalazi. Primjerice, *neokorteks* – dio mozga odgovoran za razmišljanje – ima od 10 000 do 40 000 spojeva po neuronu.

Prije smo o mozgu razmišljali kao o računalu, i iako među njima svakako postoje određene sličnosti, danas znamo da to nije sve. Svaki neuron sam je svoje jedinstveno bioračunalo, s više od 60 megabajta radne memorije. Sposoban je obrađivati goleme količine podataka – do stotine tisuća funkcija u sekundi. Kako učimo nove stvari i stječemo nova iskustva, naši neuroni stvaraju nove veze i razmjenjuju elektro-kemijske informacije jedni s drugima. Te se veze zovu sinaptičke veze jer se mjesto gdje stanice razmjenjuju informacije – pukotina između grane jednog neurona i korijena drugog – zove sinapsa.

Ako učenje stvara nove sinaptičke veze, onda sjećanje održava te veze spojenima. Stoga je sjećanje zapravo dugoročan odnos ili veza između živčanih stanica. A stvaranje tih veza, i načina kako se one s vremenom mijenjaju, mijenja fizičku strukturu mozga.

Kako mozak stvara te promjene, naše misli proizvode kombinaciju različitih kemijskih tvari koje se zovu neuroprijenosnici (serotonin, dopamin i acetilkolin primjeri su koje možda prepoznajete). Kada mislimo misli, neuroprijenosnici s jedne grane jednog neuronskog stabla prelaze sinaptičku pukotinu kako bi dosegнули korijen drugog neuronskog stabla. Jedanput kada prijeđe pukotinu, neuron ispucava električnu



munju informacija. Kada nastavimo misliti iste misli, neuron nastavi ispućavati na isti naćin, jaćajući odnos između dviju stanica tako da one mogu spremnije prenijeti signal kod sljedećeg ispućavanja neurona. Kao rezultat toga mozak pokazuje materijalni dokaz da nešto ne samo da je naućeno, nego je i zapamćeno. Taj proces selektivnog jaćanja zove se *sinaptićka potencijacija*.

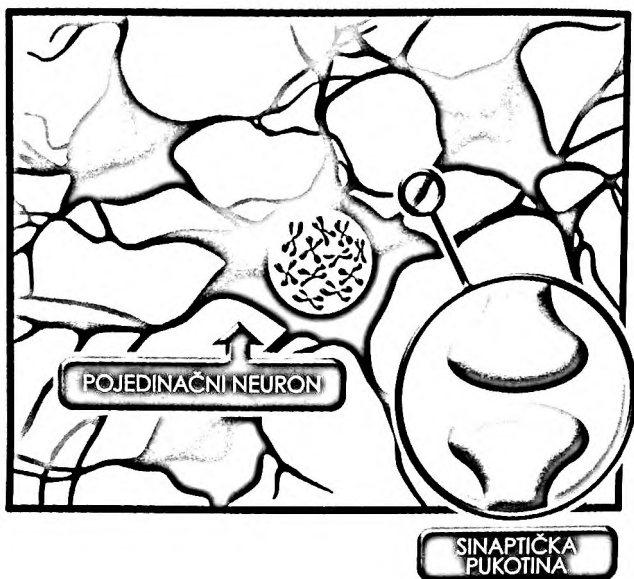
Kad šume neurona usklaćeno ispućavaju kako bi podržale novu misao, stvara se dodatna kemijska tvar (protein) unutar živćane stanice i probija se do središta stanice, ili *nukleusa*, gdje dolazi u DNK. Protein tada ukljući nekoliko gena. Budući da je posao gena da stvaraju proteine koji održavaju strukturu i funkciju tijela, živćana stanica brzo proizvede novi protein da bi stvorila nove grane između živćanih stanica. Stoga kada ponovimo misao ili iskustvo dovoljan broj puta, naše moždane stanice ne samo da stvaraju jaće veze meću sobom (što utjeće na naše fiziološke funkcije), nego stvaraju i veći broj ukupnih veza (što utjeće na fizićku strukturu tijela). Mozak postane bogatiji.

Dakle, ćim pomislite novu misao, promijenite se – neurološki, kemijski i genetski. Zapravo možete dobiti tisuće novih veza za samo nekoliko sekundi novog ućenja, novih naćina razmišljanja i novih iskustava. To znaći da mislima vi sami odmah možete aktivirati nove gene. To se dogaća samom promjenom mišljenja jer um ima moć nad materijom.

Dobitnik Nobelove nagrade, dr. med. Eric Kandel pokazao je da se prilikom stvaranja novih sjećanja broj sinaptićkih veza u podraćenim osjetilnim neuronima udvostrući – poraste do 2 600. Međutim, ako se izvorno iskustvo ućenja neprestano ne ponavlja, broj novih veza vrati se na izvornih 1 300, i to za svega tri tjedna.

Stoga, ako ono što smo naućili ponovimo dovoljan broj puta, ojaćat ćemo zajednice neurona da nam sljedeći put pomognu to zapamtiti. A ako naućeno ne ponovimo, sinaptićke veze ubrzo će nestati i sjećanje se briše. Zbog toga je važno da stalno ažuriramo, pregledavamo i prisjećamo se svojih novih misli, odabira, ponašanja, navika, uvjerenja i iskustava ako ih želimo ućvrstiti u svojem mozgu.<sup>54</sup> Slika 3.5 pomoći će vam upoznati se s neuronima i neuronskim mrežama.

## NEURONSKA MREŽA



**Slika 3.5** Ovo je jednostavan grafički prikaz neurona u neuronskoj mreži. Maleni prostor između grana pojedinih neurona koji olakšava komunikaciju između njih, zove se sinaptička pukotina. Približno 100 000 neurona zauzima jednako mjesta kao i zrno pijeska i imat će više od milijardu veza između sebe.

Da biste stekli dojam koliko je točno taj sustav velik, zamislite živčanu stanicu spojenu s 40 000 drugih živčanih stanica. Recimo da obrađuje 100 000 bitova informacija u sekundi i te informacije dijeli s drugim neuronima koji također obrađuju 100 000 funkcija u sekundi. Ta mreža, koju čine skupine neurona koji zajedno rade, zove se *neuronska mreža*. Neuronske mreže stvaraju zajednice sinaptičkih veza. A možemo ih zvati i svojim *neuronskim sklopovljem*.

Dakle, kako se mijenjaju živčane stanice koje čine sivu materiju našeg mozga, i kako se neuroni odabiru i dobivaju upute organizirati se

u te goleme mreže sposobne obrađivati stotine milijuna bitova informacija, mijenja se i fizički hardver mozga, prilagođavajući se informacijama koje dobiva iz okoline. Kako se mreže neprestano uključuju – konvergiranje i divergiranje širenja električne aktivnosti odvija se poput lude munjevite oluje u gustim oblacima – mozak će nastaviti upotrebljavati iste hardverske sustave (fizičke neuronske mreže), ali će proizvesti i softverski program (automatsku neuronsku mrežu). Tako se programi usaduju u mozak. Hardver proizvede softver i softverski se sustav usadi u hardver – i svaka uporaba softvera učvršćuje hardver.

Stoga kada stalno mislite iste misli i osjećate iste osjećaje jer ne učite i ne činite ništa novo, vaš mozak ispucava svoje neurone i neuronske mreže u potpuno istom slijedu, po istom uzorku i u istim kombinacijama. Oni postanu automatski programi koje nesvjesno upotrebljavate svaki dan. Imate automatsku neuronsku mrežu za jezik kojim govorite, za brijanje ili šminkanje, za tipkanje na tipkovnici, za procjenjivanje svojeg kolege itd. jer ste te radnje obavili toliko mnogo puta da su vam postale praktično nesvjesne. Više ne morate svjesno razmišljati o njima. One ne iziskuju napor.

Tako ste često učvršćivali te sklopove da su se ukorijenili. Veze između neurona postanu jače, oblikuju se novi sklopovi i grane se prošire i postanu fizički deblje – baš kao što bismo mogli učvrstiti i pojačati most, izgraditi nove ceste i proširiti autoput da bi mogao izdržati veću količinu prometa.

Jedno od temeljnih načela neuroznanosti glasi: “Neuroni koji istovremeno ispucavaju međusobno se i povezuju.”<sup>55</sup> Kako vaš mozak neprestano ispucava na isti način, vi reproducirate istu razinu uma. Prema neuroznanosti, *um* je mozak kada radi. Stoga možemo reći da ako se svakodnevno podsjećate na to tko ste reproduciranjem istog uma, vaš će mozak ispucavati na iste načine i time ćete aktivirati iste neuronske mreže do unedogled. Do trenutka kad zađete u svoje tridesete godine, vaš se mozak već organizirao u prilično ograničenu strukturu automatskih programa – i taj fiksni obrazac vaš je *identitet*.

## NEURONSKA KRUTOST

## RAZMIŠLJANJE "UNUTAR KUTIJE"



**Slika 3.6** Ako su vaše misli, odabiri, ponašanja, iskustva i emotivna stanja godinama isti – a iste misli uvijek znače i iste osjećaje te potiču iste beskrajne cikluse – vaš se mozak usaduje u ograničenu strukturu. To se zbiva zato što svaki dan ponovno stvarate isti um tako što navodite svoj mozak da ispucava po istim obrascima. Tijekom vremena ta biologija učvršćuje određeni ograničeni skup neuronskih mreža, zbog čega vaš mozak postane skloniji stvaranju iste razine uma – tada razmišljate "unutar kutije". Ukupnost tih usadenih sklopova vaš je identitet.

Zamislite ga kao kutiju u svojem mozgu. Naravno, u vašem mozgu ne postoji prava kutija. Ali možemo reći da "razmišljanje unutar kutije\*" znači da ste fizički usadili svoj mozak u ograničen obrazac, kao što to prikazuje Slika 3.6. Neprestanim reproduciranjem iste razine uma, najčešće ispućavane, neurološki spojen skup sklopova unaprijed je odredio tko ste kao rezultat vaše vlastite volje.

\* Idiomatski izraz u engleskom jeziku *thinking inside a box* koji označava razmišljanje na tradicionalan način, obilježeno starim, nefunkcionalnim ili ograničavajućim strukturama, pravilima ili praksama; op. prev.

## Neuroplastičnost

Dakle, naš cilj treba biti razmišljanje *izvan* kutije da bismo naveli mozak da ispucava na nove načine, kao što to Slika 3.7 prikazuje. To znači biti otvorena uma jer kad god navedete svoj mozak da radi drukčije, doslovice mijenjate svoj um.

Istraživanja pokazuju da naš mozak s uporabom raste i mijenja se zahvaljujući *neuroplastičnosti* – sposobnosti mozga da se prilagođava i mijenja kad god naučimo nove informacije. Primjerice, što matematičari duže uče matematiku, to će više neuronskih grana izniknuti u području mozga koji se upotrebljava za matematiku<sup>56</sup>. S druge strane, profesionalni glazbenici nakon niza godina nastupanja u simfonijskim i drugim

### NEUROPLASTIČNOST

#### RAZMIŠLJANJE "IZVAN KUTIJE"



**Slika 3.7** Kada naučite nove stvari i počnete razmišljati na nove načine, navodite svoj mozak da ispucava drukčijim slijedom, po drukčijem uzorku i u drukčijim kombinacijama. Odnosno, vi aktivirate mnoštvo različitih mreža neurona na različite načine. A kad god navedete svoj mozak na drukčiji rad, mijenjate svoj um. Kada počnete razmišljati "izvan kutije", nove bi misli trebale uzrokovati nove odabire, nova ponašanja, nova iskustva i nove emocije. Tada se i vaš identitet mijenja.

orkestrima prošire onaj dio svojeg mozga koji je povezan s jezicima i glazbenim sposobnostima<sup>57</sup>.

Djelovanje neuroplastičnosti u službenoj se znanosti objašnjava pojmovima *čišćenje* (engl. *pruning*) i *nicanje* (engl. *sprouting*) koji znače točno to na što i upućuju: uklanjanje određenih neuronskih mreža, obrazaca i sklopova i stvaranje novih. U mozgu koji dobro funkcionira taj se proces može dogoditi za svega nekoliko sekundi. Istraživači sa Sveučilišta Berkeley u Kaliforniji pokazali su to u ispitivanju provedenom na laboratorijskim štakorima. Otkrili su da štakori koji žive u obogaćenom okruženju (kavez dijele s braćom, sestrama i potomcima i imaju bolji pristup različitim igračkama) imaju veći mozak s više neurona i više veza između tih neurona od štakora koji su živjeli u manje obogaćenim okruženjima.<sup>58</sup> To potvrđuje da učenjem novih stvari i stjecanjem novih iskustava doslovce mijenjamo svoj mozak.

Da bismo se oslobodili lanaca programiranosti i kondicioniranosti koji su nam usađeni i održavaju nas istima, potreban je značajan napor. Potrebno je i znanje jer učenjem ključnih informacija o sebi ili svojem životu vezete posve nov uzorak u trodimenzionalnom vezu svoje vlastite sive materije. Sad imate više sirovina da navedete svoj mozak da radi na nove načine. O stvarnosti počinjete misliti i percipirati je drukčije zbog toga što svoj život počinjete promatrati kroz leću novog uma.

## Prelazak rijeke promjene

Dosad ste već mogli uočiti da za stvaranje promjene morate postati svjesni svojeg nesvjesnog "ja" (za koje sad znate da je samo skup usađenih programa).

Najteži je dio promjene *ne odabirati isto što smo odabrali prethodnog dana*. Razlog zbog čega je to tako teško krije se u tome što čim prestanemo razmišljati iste misli koje su vodile do istih odabira – što uzrokuje da se automatski ponašamo onako kako smo naviknuli da bismo mogli doživjeti iste događaje i potvrditi iste emocije našeg identiteta – odmah nam postane neugodno. To novo stanje postojanja nepoznato nam je. Ne doima nam se "normalnim". Ne osjećamo kao da smo to mi – jer to više nismo mi. A zbog toga što nam se sve doima nepouzdanim, više ne

možemo predvidjeti osjećaj poznatog "ja" i kako se taj osjećaj zrcali u našem životu.

Bez obzira na to koliko nam to isprva može biti neugodno, to je trenutak kad znamo da smo zakoračili u rijeku promjene. Zašli smo u nepoznato. Istog trenutka kad prestanemo biti oni stari, moramo prijeći procijep između starog "ja" i novog "ja", što jasno pokazuje Slika 3.8. Drugim riječima, nećemo jednostavno uplesati u novu osobnost za svega par trenutaka. Za to je potrebno nešto vremena.

Kad ljudi zakorače u rijeku promjene, obično je prazan prostor između starog "ja" i novog "ja" toliko neugodan da se odmah vrate svojem starom "ja". Nesvjesno razmišljaju: *Ovo se ne čini u redu* ili *Ne osjećam se dobro*. Čim prihvate tu *misao* ili autosugestiju (i postanu sugestibilni na vlastite misli), nesvjesno će vršiti iste stare odabire što će stvoriti ista *ponašanja* i ista *iskustva* koja automatski podržavaju iste *emocije* i *osjećaje*. I tada će sami sebi reći: *Osjećam da je ovo dobro*, ali zapravo im je to samo *poznato*.



**Slika 3.8** Prelazak preko rijeke promjene zahtijeva da za sobom ostavite poznato predvidivo "ja" – povezano s istim mislima, istim odabirima, istim ponašanjima, istim emocijama – i zakoračite u prazan prostor, u nepoznato. Procijep između starog i novog "ja" biološka je smrt vaše stare osobnosti. Ako staro ja mora umrijeti, tada morate stvoriti novo "ja" novim mislima, novim odabirima, novim ponašanjima i novim emocijama. Ulazak u tu rijeku znači zakoračiti prema novom, nepredvidivom, nepoznatom "ja". Nepoznato je jedino mjesto gdje možete stvarati – ne možete stvoriti ništa novo iz poznatog.

Jedanput kad shvatimo da je prelazak rijeke promjene i sama neugoda zapravo samo biološka, neurološka, kemijska, čak i genetska, smrt starog "ja", imamo moć nad promjenom i svoj pogled možemo usredotočiti na drugu stranu rijeke. Ako prigrlimo činjenicu da je promjena zapravo denaturiranje usađenog sklopovlja koje je godinama nastajalo nesvjesnim razmišljanjem na isti način, moći ćemo se s njom nositi. Ako shvatimo da je neugoda koju osjećamo rezultat rastavljanja starih stavova, uvjerenja i percepcija koje smo opetovano usađivali u svoju cerebralnu arhitekturu, moći ćemo je izdržati. Ako se možemo uvjeriti da su čežnje s kojima se borimo usred promjene stvarno istupanje iz kemijsko-emocionalnih ovisnosti tijela, moći ćemo im se oduprijeti. Ako možemo shvatiti da stvarne biološke varijacije proizlaze iz podsvjesnih navika i ponašanja kojima se naše tijelo mijenja na staničnoj razini, moći ćemo nastaviti dalje. I ako se možemo prisjetiti da mijenjamo same svoje gene iz svog života i iz života prethodnih generacija, moći ćemo ostati usredotočeni i nadahnuti do kraja.

Neki ljudi to iskustvo zovu tamnom noći duše. To je feniks koji se zapalio i izgorio do pepela. Staro "ja" mora umrijeti da bi se novo rodilo. *Naravno* da to nije ugodno!

Ali to je u redu jer to "nepoznato" savršeno je mjesto za stvaranje novoga – mjesto gdje postoje mogućnosti. Što može biti bolje od toga? Većina nas naviknuta je da bježi od nepoznatog, a sad moramo naučiti da nam bude ugodno u praznom prostoru nepoznatog, umjesto da ga se bojimo.

Da mi kažete da vam se nije svidjelo biti u tom praznom prostoru jer ste se osjećali dezorijentirano, niste mogli vidjeti što se pred vama nalazi i niste mogli predvidjeti svoju budućnost, odgovorio bih vam da je to zapravo sjajno jer ćete budućnost najbolje predvidjeti tako što ćete je *stvoriti* – ne iz poznatoga, nego *iz nepoznatoga*.

S rađanjem novog "ja" moramo i biološki biti drukčiji. Nove neuronske mreže moraju izniknuti i učvrstiti se našim svjesnim odabirom da ćemo razmišljati i djelovati na nove načine svaki dan. Te veze moraju se učvrstiti našim opetovanim stvaranjem istih iskustava dok nam ne postanu navika. Nova kemijska stanja moraju nam postati poznata iz doživljavanja dovoljnog broja novih iskustava. Novi geni moraju biti



signalizirani da proizvedu nove proteine da bi naše stanje postojanja promijenili na nove načine. A ako je, kao što smo vidjeli, izražaj proteina zapravo izraz života, a izraz života jednak je zdravlju našeg tijela, nastat će nova razina strukturalnog i funkcionalnog zdravlja i života. Iz svega toga moraju se izroditi obnovljeni um i obnovljeno tijelo.

I onda, kad nam svane novi dan nakon duge mračne noći i feniks se obnovljen izdigne iz pepela, stvorili smo novo "ja". A tjelesni i biološki izraz novog "ja" doslovce je kad postanemo netko drugi. To je istinska metamorfoza.

### Svladavanje svoje okoline

Za mozak možemo reći i da je organiziran tako da odražava sve što znate i što ste iskusili tijekom svojeg života. Sad možete razumjeti da su vas događaji koji su proizašli iz svakog vašeg doticaja s vanjskim svijetom oblikovali u osobu kakva ste danas. Složene mreže neurona koje su ispućavale i spajale se za vašeg života na Zemlji, oblikovale su bilijarde i bilijarde veza kako ste vi učili i stvarali sjećanja. A budući da se svako mjesto gdje se jedan neuron spoji s drugim zove "sjećanje", vaš je mozak živ arhiv prošlosti. Sva nebrojena iskustva koja ste u različitim razdobljima i na različitim lokacijama imali s osobama i stvarima iz svoje vanjske okoline, usađena su u vašu sivu materiju.

Stoga po prirodi stvari većina nas razmišlja u prošlosti zbog toga što upotrebljavamo isti hardver i softverske programe naših sjećanja. Ako živimo isti život svaki dan tako što radimo iste stvari u isto vrijeme, vidimo iste ljude na istom mjestu i stvaramo ista iskustva od jučer, robovi smo utjecaja vanjskog svijeta na naš unutarnji svijet. Zapravo naša okolina utječe na to kako razmišljamo, djelujemo i osjećamo se. Mi smo žrtve naših osobnih stvarnosti zbog toga što naše osobne stvarnosti stvaraju naše osobnosti – i to je postalo nesvjestan proces. Zatim to, naravno, učvršćuje isto razmišljanje i osjećanje i počinje tango između našeg vanjskog i unutarnjeg svijeta i oni se spoje i postanu jedno – kao i mi.

Ako naša okolina određuje kako svaki dan razmišljamo i osjećamo se, da bismo se promijenili, nešto u vezi s nama ili našim životima moralo bi biti veće od trenutačnih okolnosti u našoj okolini.

## Razmišljanje i osjećanje, osjećanje i razmišljanje

Baš kao što su misli jezik mozga, osjećaji su jezik tijela. A to kako razmišljate i kako se osjećate, stvara stanje postojanja. *Stanje postojanja* stanje je kad vaš um i tijelo rade zajedno. Stoga je vaše trenutačno stanje postojanja autentična veza između vašeg uma i tijela.

Svaki put kada pomislite misao, pored toga što stvara neuroprijenosnike, vaš mozak također stvara i drugu kemijsku tvar, a to je protein *neuropeptid* koji šalje poruke vašem tijelu. Vaše tijelo tada reagira osjećajem. Mozak primjećuje da tijelo doživljava osjećaj pa proizvodi još jednu misao, savršeno usklađenu s tim osjećajem, koja će proizvesti više istih kemijskih poruka koje vam omogućuju da razmišljate onako kako ste se upravo osjećali.

Dakle, razmišljanje stvara osjećaje, a osjećaji stvaraju razmišljanje jednako tim osjećajima. To je začarani krug (kod mnogih ljudi može trajati godinama). A zbog toga što mozak reagira na osjećaje tijela, proizvodnjom istih misli koje će rezultirati istim osjećajima, postaje jasno da suvišne misli programiraju vaš mozak u fiksni obrazac neurosklopovlja.

Ali što se događa s tijelom? Zbog toga što su osjećaji *modus operandi* tijela, emocije koje neprestano doživljavate na temelju svoje automatske razmišljajuće volje kondicioniraju tijelo da zapamti te emocije koje su jednake nesvjesnom programiranom umu i mozgu. To znači da svjesni um zapravo nije onaj koji vodi. Tijelo je podsvjesno programirano, na vrlo stvaran način, da postane svoj vlastiti um.

U konačnici, kada taj začarani krug razmišljanja i osjećanja pa osjećanja i razmišljanja traje dovoljno dugo, naša tijela zapamte osjećaje za koje je naš mozak tijelu poslao signale da ih osjeća. Taj krug toliko se učvrsti i usadi da stvori poznato stanje postojanja – koje se temelji na starim informacijama koje se neprestano recikliraju. Ti osjećaji, koji nisu ništa drugo nego kemijska evidencija prošlih iskustava, pokreću naše misli i stalno se ponavljaju. Dok god to traje, mi živimo u prošlosti. Nije ni čudo što nam je tako teško promijeniti svoju budućnost!

Ako se neuroni aktiviraju na iste načine, pokreću otpuštanje istih kemijskih neuroprijenosnika i neuropeptida u mozgu i tijelu, iste te kemijske tvari počnu uvježbavati tijelo da pamti osjećaje tako što ga

ponovno fizički promijene. Stanice i tkiva prime te vrlo određene kemijske signale preko posebnih receptora. Receptori su nalik pristaništima za kemijske glasnike. Glasnici savršeno pristaju tim receptorima, kao što u dječjim slagalicama određeni oblici poput kruga, trokuta ili kvadrata savršeno odgovaraju određenim okvirima.

Kemijske glasnike, koji su zapravo samo molekule osjećaja, možete smatrati bar-kodovima koji omogućuju staničnim receptorima očitati elektromagnetsku energiju poruka. Kada nastane taj odgovarajući spoj, receptor se pripremi. Glasnik pristane, stanica primi kemijsku poruku i zatim proizvede ili promijeni protein. Novi protein aktivira staničnu DNK u nukleusu. DNK se otvori i razmota, očita se gen za tu odgovarajuću poruku i stanica proizvede novi protein iz svoje DNK (primjerice, određeni hormon) i otpusti ga u tijelo.

Sada um uvježbava tijelo. Ako se taj proces nastavi godinama zbog toga što isti signali izvan stanice pristižu s iste razine uma (budući da osoba misli, djeluje i osjeća isto svaki dan), logično je da će se isti geni aktivirati na iste načine jer tijelo prima iste podatke iz okoline. Ne pokreću se nove misli, ne vrše se novi odabiri, ne pokazuju se nova ponašanja, ne stvaraju se nova iskustva i novi osjećaji. Kada iste gene neprestano aktiviraju iste informacije iz mozga, stalno se odabiru isti geni, i baš kao i brzine automobila, počnu se trošiti. Tijelo počne proizvoditi proteinske slabije strukture i s manje funkcija. Mi se razbolimo i ostarimo.

S vremenom se javi jedan od dva moguća scenarija. Inteligencija stanične membrane, koja stalno prima iste informacije, može se prilagoditi potrebama i zahtjevima tijela tako što će modificirati svoje receptore da može prihvatiti više tih kemijskih tvari. Zapravo proizvede više pristaništa da bi zadovoljila potražnju – kao što supermarketi otvore dodatne blagajne kada redovi postanu predugački. Ako posao nastavi dobro ići (ako iste kemijske tvari nastave pristizati), morat ćete zaposliti više radnika i više blagajni držati otvorenima. Sada je tijelo jednako umu i postalo je um.

U drugom scenariju stanica postane preopterećena stalnim bombardiranjem osjećajima i emocijama iz trenutka u trenutak i ne može dopustiti svim kemijskim tvarima da pristanu. Budući da se iste kemijske tvari manje-više zadržavaju izvan pristaništa stanice dan za danom, stanica

se navikne na prisutnost određenih kemijskih tvari. Stoga će stanica tek onda kad mozak proizvede više pojačanih emocija pristati otvoriti svoja pristaništa. Nakon što dovoljno pojačate intenzitet emocije, stanica će biti dovoljno podražena da otvori pristanište i uključi se. (O značenju emocija bit će riječi i kasnije – to je ključan dio placebo-jednadžbe.)

U prvom scenariju, kada stanica stvara nove receptore, tijelo će čeznuti za tim određenim kemijskim tvarima kada ih mozak ne proizvede dovoljno i kao posljedica toga naši će osjećaji određivati naše razmišljanje – naša tijela vladat će našim umom. Na to mislim kada kažem da *tijelo pamti emocije*. Ono je postalo biološki uvjetovano i izmijenjeno da bude odraz uma.

U drugom scenariju, nakon što stanica postane preopterećena bombardiranjem emocija, a njezini receptori neosjetljivi, tijelo će, kao kod ovisnosti o narkoticima, zahtijevati snažnije kemijsko uzbuđenje da uključi stanicu. Drugim riječima, da bi tijelo osjetilo podražaj i dobilo svoju dozu, morat ćete se jače naljutiti, zabrinuti, zbuniti ili osjetiti krivnju nego prethodni put. U tom ćete slučaju možda osjetiti potrebu malo dramaturgizirati vikanjem na svojeg psa bez razloga samo da biste svom tijelu dali drogu po njegovu izboru. Ili možda nećete moći prestati govoriti o tome koliko prezirete svoju svekrvu samo kako bi tijelu bilo dostupno još više kemijskih tvari dovoljno snažnih da probude stanicu. Ili ćete početi histerizirati zbog nekog zamišljenog strašnog ishoda samo kako bi vaše tijelo osjetilo bujicu adrenalina. Kada tijelo ne zadovoljava svoje emocionalne kemijske potrebe, ono će signalizirati mozgu da proizvede više tih kemijskih tvari – tijelo kontrolira um. A to zvuči vrlo nalik ovisnosti. Stoga kada upotrijebim pojam *emocionalna ovisnost*, razumjet ćete na što mislim.

Kada osjećaji na ovakav način postanu sredstvo razmišljanja – ili kada ne možemo misliti bolje nego što se osjećamo – tada smo u *programu*. Naše je razmišljanje onakvo kako se osjećamo, a naši su osjećaji onakvi kako razmišljamo. Ono što smo doživjeli zapravo je spoj misli i osjećaja. Budući da smo uhvaćeni u taj začarani krug, naša tijela, poput nespješnog uma, zapravo vjeruju da žive u istom prošlom iskustvu 24 sata dnevno, sedam dana u tjednu, 365 dana godišnje. Naš um i tijelo su jedno, usklađeni u sudbini predodređenoj našim nespješnim programi-

ma. Stoga promjena zahtijeva da postanemo veći od svojeg tijela i svih njegovih emocionalnih sjećanja, ovisnosti i nesvjesnih navika, tj. da nas tijelo prestane definirati kao um.

Ponavljanje ciklusa razmišljanja i osjećanja pa osjećanja i razmišljanja proces je kondicioniranja tijela koji isporučuje svjesni um. Jedanput kad tijelo postane um, to se zove "navika" – navika je kada je vaše tijelo vaš um. Do trenutka kada napunite 35 godina, već je 95 posto vaše osobnosti postalo skup zapamćenih ponašanja, vještina, emocionalnih reakcija, uvjerenja, percepcija i stavova koji funkcioniraju poput podsvjesnog automatskog računalnog programa.

Stoga je 95 posto onoga što vas čini podsvjesno ili čak nesvjesno stanje postojanja. A to znači da se 5 posto vašeg svjesnog uma bori s 95 posto onoga što ste podsvjesno zapamtili. Možete misliti pozitivno koliko god želite, ali tih 5 posto vašeg svjesnog uma osjećat će kao da plivate uzvodno protiv struje preostalih 95 posto vašeg uma – kemije vašeg nesvjesnog tijela koje pamti sve negativnosti koje ste ikad doživjeli u proteklih 35 godina. To su um i tijelo na suprotstavljenim stranama. Nije čudno što ne možete daleko odmaknuti kada se pokušate boriti sa strujom!

Zbog toga sam svoju posljednju knjigu nazvao *Breaking the Habit of Being Yourself*\* jer je to najveća navika koje se moramo riješiti – navika da razmišljamo, osjećamo i ponašamo se na iste načine koji učvršćuju nesvjesne programe, koji odražavaju našu osobnost i našu osobnu stvarnost. Ne možemo stvoriti novu budućnost dok živimo u prošlosti. To je jednostavno nemoguće.

## Što je potrebno da budete svoj vlastiti placebo

Evo primjera koji će sve ovo povezati. Namjerno biram negativan događaj budući da nas takvi događaji ograničavaju, dok nam uspješniji, osnažujući i usređujući događaji obično pomažu stvoriti bolju budućnost. (Taj će proces uskoro postati jasan.)

\* U slobodnom prijevodu *Razbiti naviku vlastite osobnosti*, op. prev.

Recimo da ste u svojoj prošlosti doživjeli strašno iskustvo s govorenjem u javnosti koje je ostavilo emotivne ožiljke. (Ovaj primjer slobodno zamijenite iskustvom koje je vama ostavilo emotivne ožiljke.) Zbog tog iskustva danas se bojite govoriti pred skupinom ljudi. U takvim se situacijama osjećate nesigurno, uznemireno i kojekako drukčije osim samouvjereno. Od same pomisli na to da u sobi za sastanke stanete čak i pred samo 20 ljudi, steže vam se grlo, dlanovi vam postaju hladni i orošeni znojem, srce vam ubrzano počne tući, lice i vrat se zacrvene, utroba vam se stisne i mozak vam stane.

Za sve te reakcije zadužen je vaš autonomni živčani sustav, sustav koji djeluje *podsvjesno* – izvan vaše svjesne kontrole. Autonomno možete smatrati *automatskim* – to je dio vašeg živčanog sustava koji regulira probavu, hormone, krvotok, tjelesnu temperaturu itd., što svjesno ne možete kontrolirati. Ne možete odlučiti promijeniti svoj srčani ritam ili dotok krvi u svoje ekstremitete da biste ih ohladili, ne možete odlučiti zagrijati svoje lice i vrat, promijeniti metaboličko lučenje probavnih enzima ili zaustaviti milijune živčanih stanica od reagiranja na naredbu. Možete svjesno pokušati promijeniti bilo koju od navedenih funkcija, ali otkrit ćete da u tome nećete uspjeti.

Ove autonomne fiziološke promjene nastanu u vašem tijelu zato što ste *buduću pomisao* na držanje prezentacije pred publikom povezali s *prošlim emotivnim sjećanjem* na svoje neuspjelo iskustvo govorenja u javnosti. I kada se ta buduća misao, ideja ili mogućnost stalno povezuju s prošlim osjećajima tjeskobe, neuspjeha ili sramote, um će s vremenom kondicionirati tijelo da na te osjećaje reagira automatski. Tako se neprestano dovodimo u poznato stanje postojanja – naše misli i osjećaji sjedine se s prošlošću jer mi ne možemo misliti dalje od toga kako se osjećamo.

Pogledajmo sad kako to izgleda u vašem mozgu. Taj određeni događaj koji vam je neurološki urezan i ukalupljen kao prošlo emocionalno pamćenje (sjetite se, iskustvo obogaćuje moždano sklopovlje) fiziološki je utisnut u vaš mozak poput otiska stopala. Kao posljedica toga, možete se vratiti svojim stopama i prisjetiti se negativnog iskustva javnog nastupanja. Da biste ga se mogli sjetiti na vlastitu naredbu, iskustvo je također trebalo imati dovoljno snažan emotivni naboj. Dakle, možete se i emotivno sjetiti i svih osjećaja povezanih s vašim neuspjelim pokušajem da

budete uspješan govornik budući da se doima da vas je to iskustvo kemijski promijenilo.

Želim istaknuti da su osjećaji i emocije krajnji proizvodi prošlih iskustava. Stvaranjem iskustva vaša osjetila zabilježe događaj i onda sve te ključne informacije prenesu vašem mozgu preko pet različitih osjetilnih puteva. Nakon što svi ti novi podaci dospiju u vaš mozak, skupine živčanih stanica organiziraju se u nove mreže kako bi odrazile taj novi vanjski događaj. Čim se ti sklopovi oblikuju, mozak proizvede kemijsku tvar kojom signalizira tijelu da promijeni svoju fiziologiju. Ta se kemijska tvar zove osjećaj ili emocija. Tako se možemo sjetiti prošlih događaja jer se možemo podsjetiti na to kako smo se osjećali.

Stoga kad je vaše predavanje pošlo po zlu, sve informacije koje su vaša osjetila prikupljala iz vaše vanjske okoline, promijenile su vašu unutarnju okolinu. Informacije koje su vaša osjetila obrađivala – pogled na lica iz publike, prostranost prostorije, jaka svjetlost iznad vaše glave, eho mikrofona i zaglušujuća tišina nakon vaše prve šale, trenutačni porast temperature u prostoriji čim ste počeli govoriti, miris i isparavanje vašeg parfema zbog znojenja – promijenile su vaše unutarnje stanje postojanja. I čim ste povezali taj jedinstveni događaj iz vašeg vanjskog svijeta osjetila (uzrok) s promjenama koje su se odvijale u svijetu vaših misli i osjećaja (učinak), stvorili ste sjećanje. Povezali ste uzrok s učinkom – i vaš je vlastiti proces kondicioniranja započeo.

I onda ste se nakon samonametnutog mučenja toga dana, koje srećom nije završilo bacanjem trulog voća ili povrća u vašem smjeru, odvezli kući. U vožnji ste u mislima neprestano vrtjeli taj događaj. I u određenom omjeru svaki put kad ste se sjetili (odnosno reproducirali istu razinu *uma*) svojeg iskustva, proizveli ste iste kemijske promjene u svojem mozgu i tijelu. Na neki ste način opetovano potvrđivali prošlost i nastavili s procesom kondicioniranja.

Zbog toga što tijelo djeluje kao vaš podsvjesni um, ono nije moglo prepoznati razliku između stvarnog događaja iz vašeg života koji je proizveo emotivno stanje i emocija koje ste vi proizveli samim mislima kada ste se prisjećali događaja. Vaše je tijelo vjerovalo da neprestano proživljava isto iskustvo, iako ste zapravo bili sami u udobnosti svojeg automobila, i reagiralo je fiziološki kao da doista proživljavate to iskustvo u sadaš-

njem trenutku. Kako ste ispucavali i spajali sklopove u svojem mozgu izvedene iz vaših misli povezanih s tim iskustvom, fizički ste održavali sinaptičke veze i time stvarali još trajnije veze unutar tih mreža – stvarali ste dugoročno sjećanje.

Kad ste stigli kući, ispričali ste svom partneru, prijateljima, možda čak i svojoj majci događaje tog dana. Opisujući sve bolne detalje svojeg iskustva, emocionalno ste se uznemirili. Kako ste također proživljavali i emocije tog iskustva, kemijski ste kondicionirali svoje tijelo u skladu s događajem tog dana. Fiziološki ste uvježbavali svoje tijelo da postane vaša osobna povijest – podsvjesno, nesvjesno i automatski.

U danima koji su uslijedili bili ste neraspoloženi. Ljudi su to primijetili i svaki put kad bi vas netko pitao što se dogodilo, niste mogli odoljeti da ne ispričate. Oportunistički ste prihvatili njihov poziv da pojačate svoju ovisnost o navali kemije iz svoje prošlosti. Raspoloženje koje je to iskustvo stvorilo pretvorilo se u dugotrajnu reakciju koja je trajala danima. Kako su se tjedni proživljavanja istih osjećaja svaki put kada biste se sjetili događaja, pretvarali u mjesece, čak i godine, to je iskustvo postalo produžena emotivna reakcija. Ono sad nije bilo dijelom samo vašeg temperamenta, karaktera i prirode nego i vaše osobnosti. Postalo je dijelom vas.

Kad vas netko zamoli da govorite pred skupinom ljudi, automatski se povučete, stisnete i uznemirite. Vaša vanjska okolina kontrolira vašu unutarnju okolinu i niste u stanju izdići se iznad nje. Budući da očekujete da će vaša budućnost (javno govorenje) biti nalik osjećaju iz vaše prošlosti (nevjerojatno mučenje), vaše tijelo, kao um, poput čarolije, automatski i podsvjesno reagira. I koliko se god trudili, čini se da vaš svjesni um to ne može zauzdati. Za svega nekoliko sekundi javi se niz kondicioniranih reakcija iz vlastite ljekarne vašeg mozga i tijela – znojenje, suha usta, klecava koljena, mučnina, vrtoglavica, zadihanost i nesavladiv umor – a sve kao rezultat samo jedne misli koja promijeni vašu fiziologiju. To mi zvuči poput placeba.

Da možete, odbili biste priliku da govorite u javnosti, braneći se izgovorima kao što su: “Ja nisam baš neki govornik”, “Nesiguran sam pred ljudima”, “Loš sam predavač”, “Osjećam strah od nastupanja pred mnoštvom ljudi”. Kad god kažete: “Ja sam...” (sami umetnite riječi),



zapravo izjavljujete da su vaše tijelo i um usklađeni s budućnošću ili da su vaše misli i osjećaji vaša vlastita sudbina. Pojačavate memorirano stanje postojanja.

Kada bi vas netko kojim slučajem pitao zašto dopuštate prošlosti i vlastitom ograničenju da vas definira, uvjeren sam da biste ispričali priču jednaku sjećanjima i emocijama iz vaše prošlosti – potvrđujući time da ste takvi. Čak biste je malo i napuhali. S biološkog stajališta, time biste zapravo tvrdili da vas je taj događaj prije nekoliko godina promijenio fizički, kemijski i emocionalno i da ste otad manje-više isti. Odabrali ste biti definirani vlastitim ograničenjem.

U ovom primjeru mogli bismo reći da ste postali rob vlastitog *tijela* (jer je ono sad postalo um), zarobljeni uvjetima iz vlastite *okoline* (jer vaše iskustvo ljudi i stvari na određenom mjestu i u određenom vremenu utječe na to kako razmišljate, djelujete i osjećate se) i da ste izgubljeni u *vremenu* (jer zbog toga što živite u prošlosti i očekujete istu budućnost, vaš um i tijelo nikad nisu u sadašnjem trenutku). Stoga da biste promijenili svoje trenutačno stanje postojanja, morate biti veći od ova tri elementa: svojeg tijela, svoje okoline i vremena.

Sjetite se sad početka ovog poglavlja kada ste pročitali da placebo stvaraju tri elementa – kondicioniranje, očekivanje i značenje – i shvatit ćete da ste vi sami svoj placebo. Zašto? Zbog toga što sva tri elementa djeluju kao u prethodnom primjeru.

Kao prvo, poput talentiranog dresera životinja, vi ste *kondicionirali* svoje tijelo u podsvjesno *stanje postojanja* u kojem um i tijelo čine jedno – vaše misli stopile su se s vašim osjećajima – i vaše je tijelo sad programirano da automatski, biološki i fiziološki bude um kao rezultat *same misli*. I svaki put kad se suočite s podražajem iz vanjske okoline – kao što je prilika da održite predavanje – kondicionirali ste svoje tijelo, kao što je Pavlov kondicionirao svoje pse da podsvjesno i automatski reagiraju na um prošlog iskustva.

Budući da većina ispitivanja placeba pokazuje da je jedna misao u stanju aktivirati autonomni živčani sustav tijela i proizvesti značajne fiziološke promjene, znači da regulirate svoj unutarnji svijet jednostavnim povezivanjem misli s emocijom. Sve vaše podsvjesne, autonomne susta-

ve neurokemijski pojačavaju vaši poznati osjećaji i tjelesni doživljaji povezani s vašim strahom – i vaša ga biologija savršeno odražava.

Kao drugo, ako je vaše *očekivanje* da će vam budućnost biti jednaka prošlosti, ne samo da razmišljate u prošlosti, nego također odabirete poznatu budućnost isključivo na temelju svoje prošlosti i emotivno prihvaćate taj događaj dok vaše tijelo (kao nesvjestan um) ne povjeruje da živi u budućnosti u sadašnjem trenutku. Sva vaša pozornost usmjerena je na poznatu, predvidivu stvarnost zbog koje ograničavate sve nove izbore, ponašanja, iskustva i emocije. Nesvjesno predviđate svoju budućnost fiziološki se držeći prošlosti.

I treće, ako *značenje* ili svjesnu namjeru pripisete nekoj radnji, rezultat se pojačava. Ono što si svakog dan govorite (u ovom slučaju da niste dobar govornik i da vam govorenje u javnosti izaziva paniku), ono je čemu pridajete značenje. Postali ste podložni vlastitim autosugestijama. I ako se vaše sadašnje znanje temelji na vlastitim zaključcima proizašlima iz prošlih iskustava, uvijek ćete stvarati ishod koji je jednak vašem umu. Promijenite ono čemu pridajete značenje i promijenite svoju namjeru i baš kao što su hotelske sobarice iz prethodnog poglavlja učinile, promijenit ćete rezultate.

Stoga ako ste pokušavali izazvati pozitivnu promjenu kako biste stvorili novo stanje postojanja ili ako ste živjeli na autopilotu, zaglavljani u istom starom stanju postojanja, istina je da ste zapravo *uvijek* bili sami svoj placebo.

## Placebo-učinak u tijelu

Jednog svježeg rujanskog dana 1981. osmorica muškaraca u dobi od sedamdeset do osamdeset godina ukrcala se u nekoliko kombija i uputila u samostan u Peterboroughu u državi New Hampshire, udaljen dva sata vožnje sjeverno od Bostona. Muškarci su se uputili na petodnevni odmor na kojem su se trebali pretvarati da su opet mladi – barem 22 godine mlađi nego što jesu. Odmor je organizirao tim istraživača predvođen psihologinjom s Harvarda, dr. Ellen Langer, koja je sljedeći tjedan na isto mjesto dovela drugu osmoricu starijih muškaraca. Od muškaraca iz druge skupine, kontrolne skupine, tražilo se da se aktivno sjete sebe od prije 22 godine, ali da se ne pretvaraju da su mlađi nego što jesu.

Prva je skupina muškaraca u samostanu zatekla kojekakve stvari koje su pomagale da se mogu osjećati mlađima. Listali su stare primjerkе časopisa *Life* i *Saturday Evening Post*, gledali filmove i televizijske emisije koji su bili popularni 1959. i slušali snimke Perryja Comoa i Nat King Colea na radiju. Također su razgovarali o “trenutačnim” događajima, kao što je dolazak Fidela Castra na vlast u Kubi, posjet ruskog premijera Nikite Hruščova Sjedinjenim Američkim Državama te sportski uspjesi bejzbolske zvijezde Mickeyja Mantlea i boksačkog velikana Floyda Pattersona. Svi su ti elementi bili pametno osmišljeni da pomognu muškarcima zamisliti da su doista 22 godine mlađi.

Nakon petodnevnog odmora obiju skupina muškaraca istraživači su proveli određena mjerenja i usporedili rezultate s onima koje su dobili prije početka ispitivanja. Tijela muškaraca iz obje skupine fiziološki su

bila mlađa, strukturalno kao i funkcionalno, iako su kod onih iz prve skupine (koji su se pretvarali da su mlađi) poboljšanja bila značajno veća nego kod muškaraca iz kontrolne skupine koja se samo prisjećala mladosti.<sup>59</sup>

Istraživači su otkrili poboljšanja u visini, težini i hodu. Muškarci su narasli kako se njihovo držanje ispravilo, zglobovi su im postali fleksibilniji i prsti se izdužili kako im se artritis smanjio. Također su im se popravili vid i sluh. Poboljšala se i snaga stiska, sjećanje im je bilo jasnije i ostvarivali su bolje rezultate na testovima kognitivnih sposobnosti (s time da je prva skupina popravila svoj rezultat za 63 posto, u usporedbi s kontrolnom skupinom koja je popravila svoj rezultat za 44 posto). Muškarci su doslovno *postali mlađi* u tih pet dana pred očima istraživača.

Langer je objavila: "Na kraju ispitivanja igrala sam s njima *touch-nogomet* – ali ipak nogomet – i neki su od njih ostavili svoje štapove za hodanje."<sup>60</sup>

Kako se to dogodilo? Muškarci su očito uspjeli uključiti one sklopove u svojem mozgu koji su ih podsjećali na to kakvi su bili prije 22 godine i zatim je kemija njihova tijela nekako čudesno reagirala na to. Oni se nisu samo osjećali mlađima, oni su fizički *postali mlađi*, o čemu svjedoče mjerenja. Promjena se nije dogodila samo *u njihovim umovima*, nego i *u njihovim tijelima*.

Ali što se to dogodilo u njihovim tijelima da su počela proizvoditi takvu nevjerojatnu fizičku transformaciju? Što je zaslužno za te mjerljive promjene u fizičkoj strukturi i funkciji? Odgovor leži u njihovim *genima* – koji nisu nepromjenjivi kao što mislite. Odvojimo stoga malo vremena da bismo pogledali što su točno geni i kako djeluju.

## Demistificiranje DNK

Zamislite ljestve ili patent-zatvarač zavijen u zavojnicu i dobit ćete dobru sliku izgleda *deoksiribonukleinske kiseline* (poznatije kao DNK). Pohranjena u nukleusu svake žive stanice u našem tijelu, DNK sadržava informacije, ili upute, koje nas čine takvima kakvi jesmo (iako, kao što ćemo uskoro vidjeti, te upute nisu nepromjenjiv nacrt koji naše stanice moraju slijediti cijeli život). Obje polovice tog DNK patent-zatvarača sadržavaju odgo-

varajuće nukleinske kiseline koje se zajedno zovu *bazni par*, a ima ih otprilike tri milijarde po stanici. Skupine dugih nizova tih nukleinskih kiselina zovu se geni.

Geni su jedinstvene male strukture. Da uzmete DNK nukleusa samo jedne stanice svojeg tijela i rastegnute je od jednog do drugog kraja, bila bi dugačka oko 2 metra. Da uzmete svu DNK vlastitog tijela i razvučete je od jednog do drugog kraja, bila bi dovoljno dugačka da dosegne Sunce i vrati se natrag 150 puta.<sup>61</sup> Ali da uzmete svu DNK gotovo 7 milijardi stanovnika koliko ih ima na Zemlji, i stisnete je zajedno, stala bi u prostor veličine zrna riže.

Naša DNK koristi upute utisnute u vlastite pojedine nizove da bi proizvela proteine. Riječ *protein* izvedena je iz grčke riječi *protas* što znači "od primarne važnosti". Proteini su sirovina koju naša tijela koriste za izgradnju ne samo koherentnih trodimenzionalnih struktura (naše tjelesne anatomije), nego i složenih funkcija i interakcija koje čine našu fiziologiju. Naša su tijela, zapravo, strojevi za proizvodnju proteina. Mišićne stanice proizvode aktin i miozin, stanice kože proizvode kolagen i elastin, imunološke stanice proizvode antitijela, stanice štitnjače proizvode tiroksin, određene stanice oka proizvode keratin, stanice koštane srži proizvode hemoglobin, a stanice gušterače proizvode enzime kao što su proteaze, lipaze i amilaze.

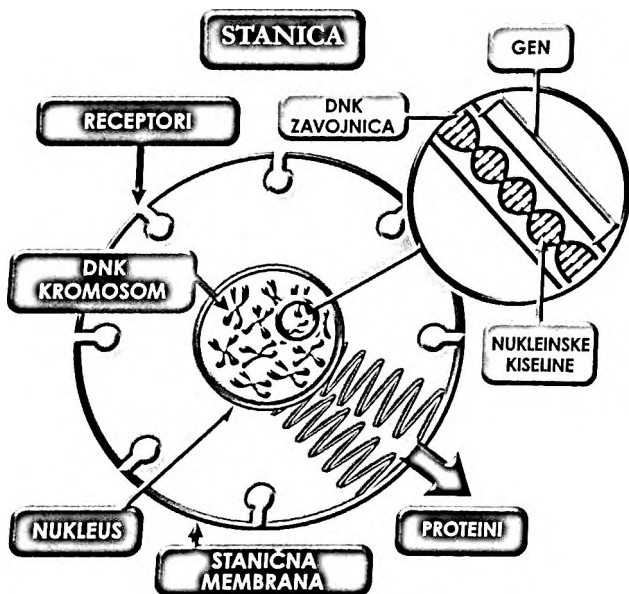
Svi su ti elementi, koje te stanice proizvode, proteini. Proteini kontroliraju naš imunološki sustav, probavljaju našu hranu, zacjeljuju naše rane, kataliziraju kemijske reakcije, podupiru strukturalni integritet naših tijela, osiguravaju elegantne molekule za komunikaciju između stanica i mnogo više od toga. Ukratko, proteini su izraz života (i zdravlja naših tijela). Slika 4.1 prikazuje vrlo jednostavno razumijevanje gena.

Šezdeset godina otkako su dr. James Watson i dr. Francis Crick otkrili dvostruku zavojnicu DNK, snažno se vjerovalo u ono što je Watson 1970. u časopisu *Nature*<sup>62</sup> proglasio "središnjom dogmom", a to je da geni određuju sve. Kada bi se povremeno pojavili dokazi koji su proturiječili toj dogmi, znanstvenici bi ih uglavnom zanemarili kao svojevrsne anomalije unutar složenog sustava.<sup>63</sup>

Nekih četrdesetak godina poslije javnost i dalje podržava koncept genetskog determinizma. Većina ljudi vjeruje u uobičajenu zabludu da je

naša genetska sudbina predodređena i da smo naslijedili gene za određene vrste raka, bolesti srca, dijabetes i niz drugih zdravstvenih stanja, i da to uopće više ne možemo promijeniti kao što ne možemo mijenjati boju svojih očiju ili oblik svojeg nosa (bez obzira na kontaktne leće i plastične operacije).

Mediji to vjerovanje još više ističu neprestanim sugeriranjem da određeni geni uzrokuju ovu ili onu bolest. Oni su nas programirali da vjerujemo da smo žrtve svoje biologije i da naši geni imaju apsolutnu vlast nad našim zdravljem, našom dobrobiti i našom osobnosti – čak i



**Slika 4.1** Ovo je vrlo jednostavan prikaz stanice s DNK smještenom u staničnom nukleusu. Genetski materijal razvučen u pojedinačne zavojnice nalikuje zavijenom patent-zarvaraču ili ljestvama koje se zovu DNK zavojnica. Prečke ljestava uparene su nukleinske kiseline koje djeluju poput kodova za proizvodnju proteina. Različita dužina i niz DNK zavojnice zove se gen. Gen se izražava kada proizvede protein. Različite stanice tijela proizvode različite proteine i za strukturu i za funkciju.

da nam geni diktiraju ponašanje, određuju međuljudske odnose i predviđaju budućnost. Ali jesmo li mi to što jesmo i radimo li to što radimo zbog toga što smo takvi rođeni? Taj koncept upućuje na to da je genetski determinizam duboko usađen u našu kulturu i da postoje geni za shizofreniju, geni za homoseksualnost, geni za vodstvo itd.

Sve su to zastarjela uvjerenja koja se temelje na idejama koje više ne vrijede. Kao prvo, ne postoji gen za disleksiju, poremećaj deficita pažnje (ADD) ili, primjerice, alkoholizam tako da nije svako zdravstveno stanje ili tjelesna varijacija povezana s genima. Manje od 5 posto ljudi na Zemlji rodi se s određenim genetskim poremećajem – kao što je dijabetes tipa 1, Downov sindrom ili anemija srpastih stanica. Preostalih 95 posto koje pogodi neki od tih poremećaja, razvije ta zdravstvena stanja kao rezultat svojeg životnog stila ili ponašanja.<sup>64</sup> Osim toga, ne događa se da svi oni koji se rode s genima povezanim s određenim zdravstvenim stanjem (recimo, Alzheimerovom bolesti ili rakom dojke) razviju tu bolest. Naši geni nisu jaja iz kojih će se u konačnici nešto izležiti. To jednostavno tako ne funkcionira. Prava su pitanja jesu li se određeni geni koje nosimo već izrazili i što činimo što možda signalizira genu da se uključi ili isključi.

Golema promjena načina kako promatramo gene nastupila je kada su znanstvenici konačno mapirali ljudski genom. Godine 1990., na početku tog projekta, istraživači su očekivali da će na kraju istraživanja otkriti da imamo 140 000 različitih gena. Došli su do tog broja zbog toga što geni proizvode (i nadziru proizvodnju) proteina – a ljudsko tijelo proizvodi 100 000 različitih proteina, uz dodatak od 40 000 regulacijskih proteina potrebnih za proizvodnju drugih proteina. Stoga su znanstvenici koji su mapirali ljudski genom očekivali da će pronaći jedan gen po proteinu, ali stigavši do kraja projekta 2003. zaprepastilo ih je otkriće da ljudi, zapravo, imaju samo 23 688 gena.

Iz perspektive Watsonove središnje dogme ta količina gena nije dovoljna ne samo za izgradnju naših složenih tijela i njihov rad, nego ni za održavanje rada mozga. Stoga ako nisu sadržane u genima, odakle onda dolaze sve te informacije koje su potrebne za proizvodnju svih tih proteina i za održavanje života?

## Genijalnost vaših gena

Odgovor na to pitanje donio je novu ideju: geni moraju sustavno surađivati jedan s drugim tako da se mnogi izraze (uključite) ili inhibiraju (isključite) u isto vrijeme unutar stanice. Radi se o kombinaciji gena koja se u određenom vremenu uključuje u proizvodnju svih različitih proteina o kojima naš život ovisi. Zamislite niz dekorativnih lampica za božićno drveće u kojem se jedna skupina upali kad se druga ugasi. Ili zamislite niz zgrada noću i svjetla koja se u pojedinim sobama pale i gase kako noć odmiče.

To se, naravno, ne događa nasumično. Genom ili DNK niz zna što svaki drugi dio radi u međusobno bliskoj koreografiji. Svaki atom, stanica, tkivo i sustav tjelesnih funkcija energetski je usklađen s namjernim ili nenamjernim (svjesnim ili nesvjesnim) stanjem postojanja pojedinačne osobnosti.<sup>65</sup> Stoga je logično da okolina izvan stanice može aktivirati (uključiti) i deaktivirati (isključiti) gene, a tu okolinu katkad čini okolina *unutar* tijela (emocionalna, biološka, neurološka, mentalna, energetska, čak i duhovna stanja postojanja), a katkad je čini okolina *izvan* tijela (trauma, temperatura, nadmorska visina, toksini, bakterije, virusi, hrana, alkohol itd.).

Geni su, zapravo, klasificirani po vrsti podražaja koji ih uključuje i isključuje. Primjerice, geni koji ovise o iskustvu ili aktivnosti aktiviraju se prilikom novih iskustava, učenja novih informacija i liječenja. Oni stvaraju proteinsku sintezu i kemijske glasnike koji upućuju matične stanice na to da se oblikuju u onu vrstu stanica koja je u vrijeme liječenja potrebna (više o matičnim stanicama i njihovoj ulozi u liječenju bit će riječi uskoro).

Geni koji ovise o bihevioralnom stanju aktiviraju se u razdoblju visoke emocionalne uzbuđenosti, stresa ili drugih različitih razina svjesnosti (uključujući sanjanje). Oni osiguravaju vezu između naših misli i naših tijela – tj. oni su veza između uma i tijela. Ti geni pomažu razumjeti kako možemo utjecati na naše zdravlje stanjima uma i tijela koja promiču dobrobit, fizičku izdržljivost i izlječenje.

Znanstvenici danas vjeruju da je moguće da naš genetski izražaj fluktira iz trenutka u trenutak. Istraživanja otkrivaju da naše misli i



osjećaji, kao i naše aktivnosti – odnosno naši izbori, ponašanja i iskustva – imaju značajne iscjeljujuće i regenerativne učinke na naša tijela, kao što su muškarci u samostanu otkrili. Stoga na vaše gene utječe i vaša interakcija s članovima obitelji, prijateljima i kolegama, vaše duhovne prakse, ali i seksualne navike, učestalost tjelovježbe i vrste deterdženata koje upotrebljavate. Najnovije istraživanje pokazuje da približno 90 posto gena surađuje sa signalima iz naše okoline.<sup>66</sup> Ako naše *iskustvo* aktivira dobar broj naših gena, na našu prirodu utječe odgoj. Zašto onda ne bismo iskoristili moć ovih ideja da učinimo sve što možemo da poboljšamo svoje zdravlje i smanjimo svoju ovisnost o liječničkim receptima?

Kao što je dr. Ernest Rossi napisao u svojoj knjizi *The Psychobiology of Gene Expression*: “Naše subjektivno stanje uma, svjesno motivirano ponašanje i naša percepcija slobodne volje mogu modulirati izražavanje gena za optimizaciju zdravlja.”<sup>67</sup> Prema najnovijim znanstvenim spoznajama, pojedinci mogu promijeniti svoje gene tijekom samo jedne generacije. I dok postupak genetske evolucije može trajati tisućama godina, gen uspješno može promijeniti svoj izražaj kao rezultat promjene ponašanja ili novog iskustva, i to za svega nekoliko minuta, i zatim se takav gen može prenijeti sljedećoj generaciji.

Pomoglo bi kada svoje gene ne bismo zamišljali kao kamene ploče u koje je svečano uklesana naša sudbina, nego kad bismo ih umjesto toga zamišljali kao skladišta golemih količina kodiranih informacija ili čak kao ogromne knjižnice koje sadrže mogućnosti za izražavanje proteina. Ali mi ne možemo samo tako naručiti pohranjene informacije da bismo ih upotrijebili kao što neka tvrtka može naručiti nešto iz svojeg skladišta. Ne znamo što je sve u skladištu i kako tome pristupiti pa zbog toga koristimo samo malen dio onog što nam je dostupno. Mi zapravo izražavamo samo oko 1,5 posto svoje DNK, dok preostalih 98,5 posto neaktivno leži u našem tijelu. (Znanstvenici to nazivaju “otpadnom DNK” – ona zapravo nije otpad no još uvijek ne znaju kako se sav taj materijal upotrebljava, iako znaju da je barem jedan dio tog materijala odgovoran za proizvodnju regulacijskih proteina.)

“Geni doprinose našim osobinama, ali ih ne određuju”, piše dr. sc. Dawson Church u svojoj knjizi *Genij u vašim genima*. “Alati naše svijesti – uključujući naša uvjerenja, molitve, misli, namjere i vjeru – često su

mного jače povezani s našim zdravljem, dugovječnošću i srećom, nego naši geni.”<sup>68</sup> Zapravo, kao što naša tijela nisu samo vreće mesa i kostiju, tako ni naši geni nisu samo pohranjene informacije.

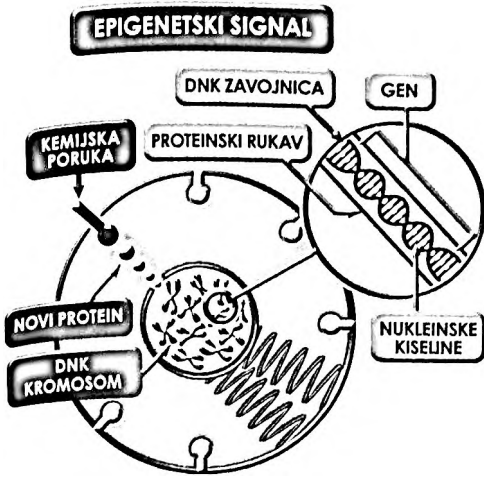
## Biologija izražavanja gena

Pogledajmo sad kako se geni uključuju. (Zapravo, nekoliko različitih elemenata može biti odgovorno za to, ali zbog naše rasprave o vezi između uma i tijela, nećemo ovdje ići previše u širinu.)

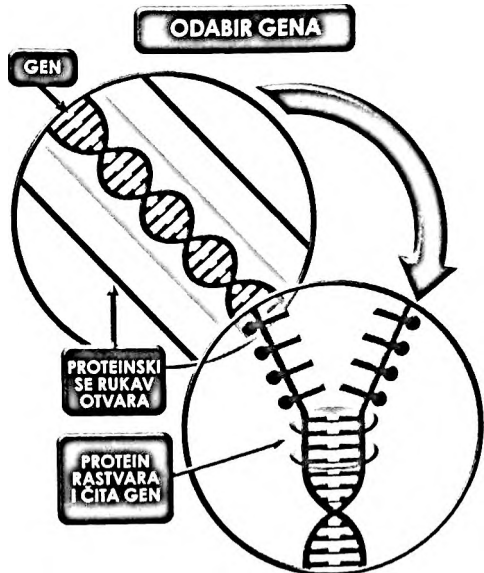
Nakon što kemijski glasnik (primjerice, neuropeptid) koji se nalazi izvan stanice (u okolini) pristane na stanično пристаниšte i prođe kroz staničnu membranu, putuje do nukleusa gdje dođe do DNK. Kemijski glasnik modificira ili proizvede novi protein i onda se signal koji nosi prevede u informaciju koja se sada nalazi unutar stanice. On zatim uđe u nukleus stanice kroz maleni prozor i ovisno o sadržaju proteinske poruke potraži određeni kromosom (dio zavijene DNK koji sadržava mnogo gena) unutar nukleusa – kao što biste mogli potražiti knjigu na polici u knjižnici.

Svaka je zavojnica pokrivena proteinskim rukavom koji djeluje kao filter između informacije sadržane u DNK zavojnici i ostatka unutarstanične okoline nukleusa. Da bi se odabrao DNK kod, taj se rukav mora svući da se otkrije DNK (kao što knjigu iz knjižnice treba otvoriti prije nego što je itko može pročitati). Genetski kod DNK sadržava informacije koje čekaju da budu pročitane i aktivirane za proizvodnju određenog proteina. Dok se te informacije u genu ne otkriju svlačenjem tog proteinskog rukava, DNK je latentna. Ona je potencijalno skladište pohranjenih informacija koje čeka da bude otključano ili otvoreno. DNK možete smatrati popisom potencijala koji čekaju upute za proizvodnju proteina koji reguliraju i održavaju svaki aspekt života.

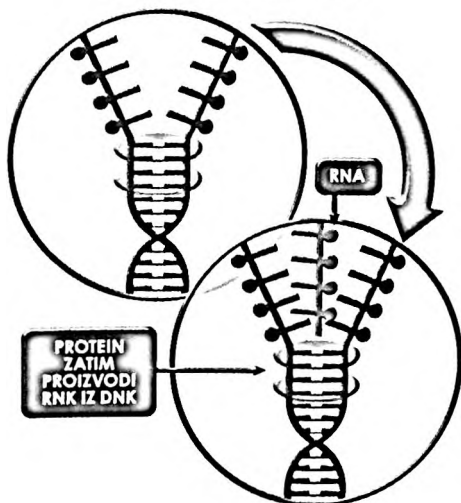
Nakon što protein odabere kromosom, on ga otvori uklonjenjem omota oko DNK. Drugi protein zatim regulira i pripremi za čitanje cijeli genski slijed unutar kromosoma (mogli bismo to usporediti s poglavljem knjige) od njegova početka do kraja. Nakon što se proteinski rukav svuče i gen se otkrije i pročita, proizvede se druga nukleinska kiselina,



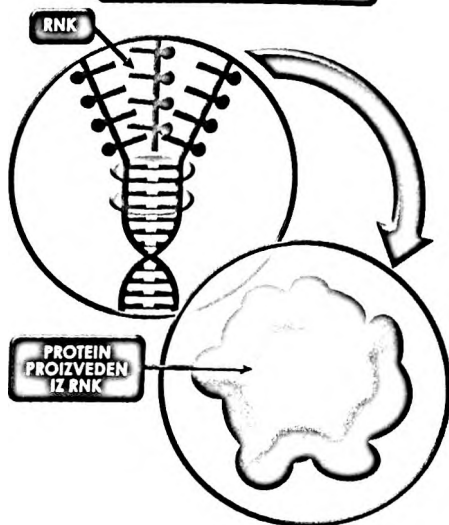
Slika 4.2A prikazuje ulazak epigenetskog signala preko receptora stanice. Nakon što kemijska poruka stupi u interakciju na razini stanične membrane, drugi signal u obliku novog proteina šalje se nukleusu stanice da odabere genski slijed. Gen i dalje ima proteinski sloj koji ga štiti od vanjske okoline i taj je sloj potrebno ukloniti da bi se gen pročitao.



Slika 4.2B prikazuje kako se proteinski rukav oko genskog slijeda DNK otvara kako bi drugi protein, koji se zove regulacijski protein, mogao rastvoriti i pročitati gen na toj lokaciji.

**ČITANJE GENA**

Slika 4.2C prikazuje kako regulacijski protein stvara drugu molekulu, koja se zove RNK, i organizira prijevod i transkripciju genetski kodiranog materijala u protein.

**PROIZVODNJA PROTEINA**

Slika 4.2D prikazuje proizvodnju proteina. RNK sintetizira novi protein iz materijala od kojeg su proteini građeni, a to su aminokiseline.

koja se zove *ribonukleinska kiselina* (RNK), iz regulacijskog proteina koji čita taj gen.

Sad je gen izražen i aktiviran. RNK izlazi iz nukleusa stanice da bi sintetizirala novi protein iz koda koji RNK nosi. Gen je iz nacrtu ili latentnog potencijala prerastao u aktivan izražaj. Protein koji gen proizvode sad može izgrađivati, okupljati, stupati u interakciju, obnavljati, održavati i utjecati na mnoge različite aspekte života i unutar i izvan stanice. Slika 4.2A-D prikazuje taj proces.

Baš kao što arhitekt iz nacrtu dobije sve informacije potrebne za izgradnju građevine, tako tijelo sve upute za izgradnju složenih molekula koje nas održavaju živima i funkcionalnima dobiva iz kromosoma naše DNK. Ali prije nego što arhitekt pročita nacrt, mora ga izvuci iz kartonske tube i razmotati. Sve dok to ne učini, taj nacrt predstavlja samo latentne informacije koje čekaju da budu pročitane. Isto je i u slučaju stanice. Gen je inertan dok se njegov proteinski zaštitni sloj ne ukloni i stanica ne odabere pročitati genski slijed.

Znanstvenici su nekoć vjerovali da su tijelu za početak izgradnje potrebne samo informacije (nacrt) i stoga se većina samo na to i usredotočivala. Malo su pozornosti obraćali na činjenicu da taj cijeli niz događaja započinje *signalom izvan stanice*, koji je, zapravo, odgovoran za to koje će gene iz svoje knjižnice stanica odabrati pročitati. Taj signal, kao što danas znamo, uključuje misli, odabire, ponašanja, iskustva i osjećaje. Stoga, ako možete promijeniti te elemente, logično je da također možete odrediti svoj genetski izražaj.

## Epigenetika: kako se mi, obični smrtnici, možemo igrati Boga

Ako naši geni ne određuju našu sudbinu i ako oni zapravo sadržavaju golemu knjižnicu mogućnosti koje samo čekaju da ih skinemo s police i pročitamo, što nam omogućuje pristup tim potencijalima – potencijalima koji mogu imati golem učinak na naše zdravlje i dobrobit? Muškarcima u spomenutom ispitivanju provedenom u samostanu svakako je omogućen pristup, ali kako im je to uspjelo? Odgovor leži u razmjerno novom području znanosti koje se zove epigenetika.

Riječ *epigenetika* doslovce znači “iznad gena”. Ona upućuje na kontrolu gena koja ne dolazi iz same DNK nego iz poruka koje dolaze s vanjske strane stanice – drugim riječima, iz okoline. Ti signali uzrokuju vezanje metilne skupine (jedan atom ugljika spojen s tri atoma vodika) za određenu točku gena i taj je proces (koji se zove *metilacija DNK*) jedan od glavnih procesa koji uključuje i isključuje gen. (Druga dva procesa, *kovalentna modifikacija histona* i *nekodirajuća RNK*, također uključuju i isključuju gene, ali izlaganjem detalja o tim procesima išli bismo u širinu koja nama za ovu raspravu nije potrebna.)

Epigenetika nas uči da nas naši geni, doista, *ne osuđuju* na određenu sudbinu i da promjena u ljudskoj svijesti može uzrokovati fizičke promjene, strukturalne jednako kao i funkcionalne, u ljudskom tijelu. Mi možemo modificirati svoju genetsku sudbinu uključivanjem gena koje želimo i isključivanjem onih koje ne želimo radom s različitim čimbenicima iz okoline koji programiraju naše gene. Neki od tih signala dolaze iz tijela (osjećaji i misli), dok drugi proizlaze iz reakcije tijela na vanjsku okolinu (onečišćenost ili Sunčeva svjetlost).

Epigenetika proučava sve te vanjske signale koji stanicama govore što učiniti i kad to učiniti, obraćajući pozornost i na izvore koji aktiviraju, ili uključuju, izražavanje gena (uzlazna regulacija) i na one koji inhibiraju, ili isključuju, izražavanje gena (silazna regulacija) – kao i na dinamiku energije koja prilagođava proces stanične funkcije iz trenutka u trenutak. Iako se naš DNK kod nikad ne mijenja, epigenetika upućuje na to da su unutar jednog gena moguće tisuće kombinacija, sljedova i uzoraka varijacija (kao što su moguće tisuće kombinacija, sljedova i uzoraka neuronskih mreža u mozgu).

Kada promatramo ukupni ljudski genom, postoji toliko mnogo milijuna mogućih epigenetskih varijacija da znanstvenici dobiju vrtoglavicu od same pomisli na to. Projekt ljudskog epigenoma započeo je 2003. i provodi se u Europi.<sup>69</sup> Neki su znanstvenici izjavili da će po završetku “Projekt ljudskog genoma izgledati kao domaća zadaća kakvu su djeca 15. stoljeća radila računaljkom s kuglicama”<sup>70</sup>. Da se vratimo primjeru arhitektonskog nacrtu – mi možemo promijeniti boju građevine, vrstu materijala koju ćemo upotrijebiti i veličinu konstrukcije, čak i nje-

zin položaj – stvarajući gotovo neograničen broj varijacija – a da pritom ne promijenimo izvorni nacrt.

Sjajan primjer epigenetike na djelu jednojajčani su blizanci koji imaju identičan DNK. Prihvatimo li ideju genetske predodređenosti – zamisao da su sve bolesti genetski uvjetovane – jednojajčani blizanci trebali bi imati identičan genski izražaj. Međutim, kod njih se ista bolest ne manifestira uvijek na isti način i katkad će jedan imati simptome genetske bolesti dok ih drugi uopće neće imati. Blizanci mogu imati iste gene, a doživjeti različite ishode.

Jedno ispitivanje provedeno u Španjolskoj savršeno to prikazuje. Istraživači iz Laboratorija za epigenetiku raka Nacionalnog centra za rak smještenog u Madridu proučavali su parove jednojajčanih blizanaca u dobi od 3 do 74 godine. Otkrili su da mlađi blizanci sličnog životnog stila, koji su više godina proveli zajedno, imaju slične epigenetske uzorke, dok stariji blizanci, posebno oni različitih životnih stilova koji su manji broj godina proveli zajedno, imaju vrlo različite epigenetske uzorke.<sup>1</sup> Primjerice, istraživači su otkrili *četiri puta više* različito izraženih gena kod jednog para pedesetogodišnjih blizanaca nego kod para trogodišnjih blizanaca.

Blizanci su rođeni s identičnim DNK, ali oni različitih životnih stilova (i različitih života) izražavali su svoje gene na vrlo različite načine – posebno kako je vrijeme odmicalo. Da se poslužim analogijom, stariji blizanci bili su poput primjeraka istog modela računala. Računala su došla s istim početnim softverom, ali s vremenom su preuzela vrlo različite dodatne softvere. Računalo (DNK) ostalo je isto, ali ovisno o tome koji je softver osoba preuzela (epigenetske varijacije), ono što računalo radi i kako radi, može biti vrlo različito. Stoga kada mislimo naše misli i osjećamo naše osjećaje, naša tijela reagiraju na složenu formulu bioloških pomaka i promjena, i svako iskustvo pritišće tipke stvarnih genetskih promjena unutar naših stanica.

Brzina tih promjena može biti doista nevjerojatna. *Za samo tri mjeseca* skupina od 31 muškarca s niskorizičnim rakom prostate uspjela je uzlazno regulirati 48 gena (uglavnom odgovornih za inhibiciju tumora) i silazno regulirati 453 gena (uglavnom odgovornih za razvijanje tumora) tako što je prihvatila intenzivan režim prehrane i promjenu životnog sti-

la.<sup>72</sup> Muškarci, koje je u ispitivanje uključio dr. med. Dean Ornish sa Sveučilišta u Kaliforniji u San Franciscu, tijekom ispitivanja smršavjeli su, smanjili svoju trbušnu pretilost, snizili krvni tlak te poboljšali profil lipida. Ornish je rekao: “Ne radi se tu toliko o smanjenju rizičnih faktora ili sprečavanju razvijanja nečeg lošeg. Te promjene mogu se dogoditi tako brzo da ne trebate čekati godinama da biste uočili koristi pozitivne pomake.”<sup>73</sup>

Još je impresivniji broj epigenetskih promjena postignutih u šestomjesečnom razdoblju u švedskom ispitivanju 23 zdrava muškaraca, čija je težina bila malo veća od normalne, u kojem su oni svoj razmjerno sjedilački način života promijenili odlaskom na satove *spinninga* i aerobika, i to u prosjeku manje od dva puta tjedno. Istraživači sa Sveučilišta u Lundu otkrili su da su muškarci epigenetski promijenili 7 000 gena – gotovo 30 posto svih gena ukupnog ljudskog genoma!<sup>74</sup>

Te epigenetske varijacije naša djeca čak mogu naslijediti i prenijeti na naše unuke.<sup>75</sup> Prvi istraživač koji je to pokazao bio je dr. Michael Skinner, ravnatelj Centra za reproduktivnu biologiju Državnog sveučilišta u Washingtonu. Godine 2005. Skinner je predvodio ispitivanje u kojem se trudne štakorice izlagalo pesticidima.<sup>76</sup> Muški mladunci izloženih štakorica pokazali su veću stopu neplodnosti i smanjenu proizvodnju sperme, s epigenetskim promjenama u dva gena. Te promjene također su bile prisutne kod 90 posto štakora u sljedeće četiri generacije, iako ti drugi štakori nisu bili izloženi pesticidima.

Međutim, naša iskustva iz naše vanjske okoline samo su dio cijele priče. Kao što smo naučili, način na koji dodjeljujemo značenje tim iskustvima, uključuje rijeku fizičkih, mentalnih, emocionalnih i kemijskih reakcija koje također aktiviraju gene. Način na koji percipiramo i tumačimo podatke koje prikupimo našim osjetilima kao činjenične informacije – neovisno o tome jesu li te informacije istinite – i značenje koje im dodjeljujemo, uzrokuje značajne biološke promjene na genskoj razini. Dakle, međudjelovanje naših gena i naše svijesti odvija se u složenim odnosima. Mogli bismo reći da *značenje* neprestano utječe na neuronske strukture koje utječu na to kakvi smo na mikroskopskoj razini, što onda pak utječe na to kakvi smo na makroskopskoj razini.



Proučavanje epigenetike također navodi na pitanje: Što ako se ništa ne mijenja u vašoj vanjskoj okolini? Što ako svaki dan radite iste stvari s istim ljudima u isto vrijeme – što vodi istim iskustvima koja proizvode iste emocije koje signaliziraju istim genima na iste načine?

Mogli bismo reći da se dok god svoj život percipiramo kroz prizmu prošlosti i reagiramo na uvjete istom neuronskom arhitekturom i s iste razine uma, zapravo krećemo prema vrlo konkretnoj, predodređenoj genetskoj sudbini. Osim toga, ono što mislite o sebi, o životu i izborima koje činite kao rezultatu tih uvjerenja, također stalno odašilje iste poruke istim genima.

Tek kad se stanica uključi na nov način, novim informacijama, tek tada ona može stvoriti tisuće varijacija istog gena koje će stvoriti nov izražaj proteina – što će promijeniti vaše tijelo. Možda nećete biti u stanju kontrolirati sve elemente u svojem vanjskom svijetu, ali možete upravljati mnogim aspektima svojeg unutarnjeg svijeta. Vaša uvjerenja, vaši pogledi i vaš suodnos s vanjskom okolinom utječu na vašu unutarnju okolinu, koja je, s druge strane, vanjska okolina stanice. To znači da *vi* – a ne vaša unaprijed programirana biologija – držite ključeve svoje genetske sudbine. I otključavanje vašeg potencijala samo je pitanje pronalaska pravog ključa koji odgovara pravoj ključanici. Zašto onda svoje gene ne biste smatrali onakvima kakvi doista jesu? Pružatelji mogućnosti, izvori beskonačnog potencijala, kodirani sustav osobnih naredbi – oni zapravo nisu ništa drugo nego alati za *transformaciju* čije je doslovno značenje “promjena oblika”.

## Stres nas drži na programu za preživljavanje

Stres je jedan od najvećih uzroka epigenetske promjene zbog toga što tijelo izbacuje iz ravnoteže. Postoje tri vrste stresa: tjelesni stres (trauma), kemijski stres (toksini) i emocionalni stres (strah, briga, preopterećenost itd.). Svaka vrsta može pokrenuti više od 1 400 kemijskih reakcija i proizvesti više od 30 hormona i neuroprijenosnika. Kada se pokrene taj kemijski slap hormona, vaš um kroz autonomni živčani sustav utječe na vaše tijelo i vi doživite vezu između uma i tijela. Ironično je to što je prvotna namjena stresa bila prilagodljivost. Svi organizmi u prirodi,

uključujući ljude, programirani su nositi se s kratkotrajnim stresom kako bi imali potrebna sredstva za snalaženje u prijetećim situacijama. Kada osjetite prijetnju u svojoj vanjskoj okolini, aktivira se reakcija “bori se ili bježi” u vašem simpatičkom živčanom sustavu (podsustavu vašeg autonomnog živčanog sustava), vaš se srčani ritam ubrza, krvni tlak poraste, mišići se napnu, a hormoni kao što su adrenalin i kortizol jurnu vašim tijelom da bi vas pripremili ili za bijeg ili za suočavanje s neprijateljem u borbi.

Ako vas proganja čopor divljih, gladnih vukova ili nasilnih ratnika, i vi im pobjegnute, vaše će se tijelo vratiti u homeostazu (normalno, uravnoteženo stanje) vrlo brzo nakon što se nađete na sigurnome. Naša su tijela programirana da funkcioniraju kad smo na programu preživljavanja i tada su izvan ravnoteže, ali samo kratko vrijeme, dok opasnost ne prođe. Barem bi to tako trebalo biti.

Isto se događa i u našem suvremenom svijetu, iako su okolnosti obično malo drukčije. Ako vam se netko naglo ubaci u prometni trak dok se vozite autocestom, možda ćete se na trenutak prepasti, ali kada shvatite da ste dobro i otpustite strah od prometne nesreće, tijelo vam se vrati u normalno stanje – osim ako to nije samo jedna u nizu stresnih situacija u koje taj dan upadnete.

Ako ste poput većine ljudi, onda vas niz stresnih situacija drži u reakciji “bori se ili bježi” – izvan homeostaze – velik dio vremena. Možda ste se taj dan u jedinoj stvarnoj opasnosti našli onda kad vam se drugi automobil ubacio u prometni trak, ali promet na putu do posla, pritisak zbog pripremanja za važnu prezentaciju, svađa s partnerom, račun kreditne kartice koji vam je stigao poštom, kvar tvrdog diska vašeg računala i nova sijeda vlas koju ste primijetili u zrcalu gotovo bez prestanka održavaju u vašem tijelu cirkuliranje hormona stresa.

Između sjećanja na stresna iskustva iz prošlosti i očekivanja stresnih situacija u budućnosti svi ti ponavljajući kratkotrajni stresovi stapaju se u dugoročan stres. Dobrodošli u suvremenu inačicu života na programu za preživljavanje.

U načinu djelovanja “bježi ili bori se” energija koja održava život mobilizira se tako da tijelo može ili pobjeći ili boriti se. Ali kad se ne dogodi povratak u homeostazu (zbog toga što stalno uočavate prijetnje),

u sustavu se gubi životna energija. Imate manje energije u svojoj unutarnjoj okolini za rast i popravak stanica, dugoročne građevinske projekte na staničnoj razini i izlječenje, jer se ta energija usmjerava drugdje. Stanice se zatvore, više ne komuniciraju s drugima i postanu "sebične". Nije vrijeme za redovito održavanje (a kamoli za poboljšanja), vrijeme je za obranu. Svaka stanica djeluje zasebno pa se zajednica stanica koje djeluju zajedno rascjepka. Imunološki i endokrinološki sustav (između ostalih) oslabi i geni u stanicama povezanim s tim sustavima postanu ugroženi kada se informacijski signali izvan stanica isključe.

To je kao da živite u zemlji u kojoj 98 posto sredstava ode na obranu, a ništa ne ostane za škole, knjižnice, izgradnju cesta i njihov popravak, komunikacijske sustave, uzgoj hrane itd. Na cestama nastanu rupe koje se ne popravljaju. Škole trpe zbog rezanja proračuna pa se đaci lošije obrazuju. Programi socijalne skrbi koji su se brinuli o siromašnima i starijima ukinuti su i nema dovoljno hrane da se nahrane mase.

Ne iznenađuje stoga što se dugotrajni stres povezuje s tjeskobom, depresijom, probavnim problemima, gubitkom pamćenja, nesanicom, hipertenzijom, srčanim bolestima, moždanim udarom, rakom, čirevima, reumatičnim artritismom, prehladama, gripom, ubrzavanjem starenja, alergijama, tjelesnim bolovima, kroničnim umorom, neplodnošću, impotencijom, astmom, hormonalnim problemima, osipima, gubitkom kose, grčevima u mišićima, dijabetesom, da navedem samo neke zdravstvene probleme (od kojih su svi, usput rečeno, rezultat epigenetskih promjena). Ni jedan organizam u prirodi nije stvoren da trpi učinke dugotrajnog stresa.

Nekoliko ispitivanja osiguralo je jake dokaze koji pokazuju kako se epigenetske upute za izlječenje isključuju u prijetećim situacijama. Primjerice, istraživači Medicinskog centra Državnog sveučilišta u Ohiju otkrili su da stres utječe na više od 170 gena, s time da njih 100 potpuno isključuje (uključujući mnoge koji stvaraju proteine za brže zacjeljenje rana). Istraživači su priopćili da je zacjeljenje rana pacijenata pod stresom trajalo 40 posto vremena duže i da je "stres nagnuo genetsku ravnotežu prema genima koji su kodirali proteine odgovorne za prestanak rada staničnog ciklusa te smrt i upalu stanica"<sup>77</sup> U drugom su ispitivanju istraživači proučavali gene 100 stanovnika Detroita s naglaskom na 23

ispitanika koja su bolovala od PTSP-a.<sup>78</sup> Ti su ljudi imali od šest do sedam puta više epigenetskih varijacija, a većina tih varijacija ugrožavala je imunološki sustav.

Istraživači iz Instituta za sidu UCLA-a otkrili su ne samo da se HIV brže širi kod pacijenata najviše izloženih stresu, nego i da se s porastom razine stresa proporcionalno smanjuje njihovo reagiranje na antivirusne lijekove. Lijekovi su četiri puta bolje djelovali kod pacijenata koji su bili razmjerno spokojni, u usporedbi s onima čiji su krvni tlak, vlažnost kože i srčani ritam upućivali na to da su najviše izloženi stresu.<sup>79</sup> Na temelju tih otkrića istraživači su zaključili da živčani sustav izravno utječe na umnožavanje virusa.

Iako je reakcija “bori se ili bježi” izvorno bila visoko prilagodljiva (jer je naše ljudske pretke održavala na životu), danas znamo da što je duže sustav preživljavanja aktivan, to duže tijelo zanemaruje svoja sredstva za optimalno zdravlje i stoga sustav postane neprilagodljiv.

## Nasljeđe negativnih emocija

Kako stalno proizvodimo hormone stresa, tako stvaramo i cijeli niz negativnih emocija koje izazivaju ovisnost, a one su ljutnja, neprijateljstvo, agresija, natjecanje, mržnja, frustracija, strah, tjeskoba, ljubomora, nesigurnost, krivnja, sram, tuga, depresija, beznadnost, bespomoćnost, da navedem samo neke. Kada se usredotočimo na misli o gorkim prošlim iskustvima ili zamislimo zastrašujuću budućnost i zanemarimo sve ostalo, sprečavamo povratak svojeg tijela u homeostazu. Zapravo smo sposobni uključiti reakciju na stres samim mislima. Ako je uključimo i onda je više ne možemo isključiti, zasigurno ćemo razviti nekakvu bolest – bilo da se radi o prehladi bilo o raku – kako se sve više i više gena domino-učinkom silazno regulira, dok na kraju ne dođemo do svoje genetske sudbine.

Primjerice, ako možemo predvidjeti mogući poznati budući scenarij i usredotočiti se samo na tu misao i zaboraviti na sve ostalo, čak i samo na trenutak, tijelo će se fiziološki početi mijenjati kako bi se pripremila za taj budući događaj. Tijelo sad živi u toj poznatoj budućnosti u sadašnjem trenutku. Kao posljedica tog fenomena taj proces kondicioniranja

počinje aktivirati autonomni živčani sustav i on *automatski* proizvede odgovarajuće kemijske tvari povezane sa stresom. I upravo na taj način veza između uma i tijela može raditi protiv nas.

Kad se to dogodi, pokazujemo tri elementa placebo-činaka u savršenoj simetriji. Prvo počnemo kondicionirati tijelo na bujicu adrenalinske kemije kako bismo osjetili porast energije. Ako određenu osobu, predmet ili iskustvo u nekom trenutku ili na nekom mjestu iz naše vanjske stvarnosti možemo povezati s tom bujicom kemije koju proživljavamo iznutra, počat ćemo kondicionirati tijelo da uključi tu reakciju samim razmišljanjem o tom podražaju. S vremenom ćemo biti sposobni kondicionirati tijelo da zađe u to emocionalno povišeno stanje samom mišlju o *potencijalnom iskustvu s nekim ili nečim* u nekom vremenu i na nekom mjestu. Ako možemo očekivati buduću ishod na temelju prošlog iskustva, očekivanje tog događaja, kada ga emocionalno prigrlimo, promijenit će fiziologiju tijela. I ako dodijelimo značenje ponašanjima i iskustvima, svojom svjesnom namjerom pojačavamo ishod tako da će se naše tijelo promijeniti ili se neće promijeniti u skladu s onim što mislimo da znamo o svojoj stvarnosti i sebi samima.

Ali neovisno o tome vjerujete li vi ili ne vjerujete da je stres u vašem životu opravdan ili valjan, učinak tog stresa na vaše tijelo nikad ne donosi koristi ili poboljšanje zdravlja. Vaše tijelo vjeruje da ga progoni lav, da stoji na rubu opasne litice ili da se bori sa skupinom krvožednih kanibala. Evo nekoliko primjera iz znanstvenih ispitivanja koji pokazuju učinke stresa na tijelo.

Istraživači Medicinskog fakulteta Državnog sveučilišta u Ohiju potvrdili su da stresne emocije pokreću hormonalne i genetske reakcije tako što su mjerili kako stres utječe na brzinu zacjeljivanja manjih kožnih rana – značajnog pokazatelja aktivacije gena.<sup>80</sup> Skupini od 42 bračna para uzrokovan je manji plik da bi istraživači tri tjedna kod ispitanika pratili razinu tri proteina koji su obično izraženi u liječenju rana. Od parova se tražilo da prvo pola sata razgovaraju o neutralnoj temi, da bi se ustanovila početna vrijednost, i da nakon toga sat vremena raspravljaju o prethodnoj bračnoj nesuglasici. Istraživači su otkrili da je kod parova nakon rasprave o bračnoj nesuglasici razina njihovih proteina povezanih sa zacjeljenjem bila blago inhibirana (što je pokazivalo da su geni

silazno regulirani). Stupanj inhibiranosti bio je još veći – oko 40 posto – kod parova čija se rasprava pretvorila u pravi sukob začinjjen sarkastičnim komentarima i kritiziranjem.

Istraživanja su, međutim, potvrdila i obrnut učinak – da smanjenje stresa pozitivnim emocijama pokreće epigenetske promjene koje poboljšavaju zdravlje. U dva ključna ispitivanja, koja su proveli istraživači Instituta za medicinu uma i tijela Benson-Henry Opće bolnice Massachusetts u Bostonu, proučavali su se učinci meditacije, koja je poznata po tome da izaziva spokoj pa i blaženstvo, na izražavanje gena. U prvom ispitivanju, provedenom 2008., 20 ispitanika prošlo je osmotjedno obrazovanje o različitim praksama koje povezuju um i tijelo (uključujući nekoliko vrsta meditacije, jogu i ponavljajuće jogu i mantre) poznatima po tome što izazivaju opuštajuću reakciju, fiziološko stanje duboke odmorenosti (o njoj se govorilo u drugom poglavlju).<sup>81</sup> Istraživači su također pratili 19 osoba koje su već dugo prakticirale takve tehnike.

Na kraju ispitivanja početnici su pokazali promjenu u 1 561 genu (874 gena za zdravlje regulirano je uzlazno, a 687 gena za stres regulirano je silazno), kao i niži krvni tlak te sporiji srčani i respiracijski ritam, dok su iskusni praktičari izrazili 2 209 novih gena. Većina genetskih promjena podrazumijevala je poboljšanje reakcije tijela na kronični fiziološki stres.

U drugom ispitivanju, provedenom 2013., otkriveno je da izazivanje opuštajuće reakcije dovodi do promjena u genetskom izražaju nakon samo *jedne* meditacije, kako kod iskusnih praktičara, tako i kod početnika (iako ne iznenađuje da su iskusni praktičari uspijevali izvući više koristi).<sup>82</sup> Geni koji su uzlazno regulirani uključivali su one povezane s djelovanjem imuniteta, energetskeg metabolizmom, lučenjem inzulina, dok su geni koji su se silazno regulirali uključivali one povezane s upalama i stresom.

Ispitivanja poput ovih pokazuju koliko je brzo moguće promijeniti svoje gene. Zbog toga placebo-reakcija može proizvesti tjelesne promjene za samo nekoliko trenutaka. Na mojim radionicama diljem svijeta moji kolege i ja svjedočili smo značajnim i trenutačnim promjenama zdravlja naših polaznika nakon samo jedne meditacije. Oni su se preo-

brazili i aktivirali nove gene na nove način samim svojim mislima. (Uskoro ćete se upoznati s nekima od njih.)

Kada živimo na programu za preživljavanje i kad nam je reakcija na stres stalno uključena, možemo se usredotočiti samo na tri stvari: naša tijela (*Jesam li dobro?*), okolinu (*Gdje je sigurno?*) i vrijeme (*Koliko će mi dugo ova prijetnja predstavljati opasnost?*). Zbog neprestane usredotočenosti na to manje smo duhovni, manje svjesni i manje prisutni jer se time treniramo da postanemo obuzeti sobom i usredotočeni na svoja tijela, kao i na druge materijalne stvari (primjerice, na ono što smo osvojili, gdje živimo, koliko novca imamo itd.), pored svih problema koje doživljavamo u vanjskom svijetu. Tom usredotočenošću također sebe treniramo da budemo obuzeti vremenom – da se neprestano pripremamo za najgore buduće scenarije na temelju svojih traumatičnih prošlih iskustava – jer nikad nema dovoljno vremena i za sve je uvijek potrebno previše vremena.

Stoga možemo reći da hormoni stresa, kao što uzrokuju da stanice tijela postanu sebičnije da bi osigurale naš opstanak, potiču i naš ego da postane sebičniji – i mi postanemo materijalisti koji definiraju stvarnost svojim osjetilima. Naposlijetku se osjećamo odvojeno od novih mogućnosti jer kako nikad ne napuštamo stanje kronične uzbune, poimanje “ja na prvom mjestu”, koje prožima naše razmišljanje, sve se jače usađuje i ustraje te stoga postajemo samoživi i egoistični. U konačnici se naše “ja” definira samo kao tijelo koje živi u okolini i vremenu.

Kao što ste upravo pročitali i sad bolje razumijete, istina je da vi doista imate određen stupanj kontrole nad svojim genetskim inženjeringom – preko svojih misli, odabira, ponašanja, iskustava i emocija. Poput Dorothy iz *Čarobnjaka iz Oza*, koja je cijelo vrijeme imala moć koju je tražila, samo to nije znala, i vi posjedujete moć za koju prije možda niste znali da je vaša – ključeve koji vas mogu osloboditi lanaca ograničenja vašeg vlastitog genetskog izražaja.

## Kako misli mijenjaju mozak i tijelo?

Sad možete razumjeti da, bilo sretnom bilo stresnom, svakom mišlju koju pomislite, svakom emocijom koju osjetite i svakim iskustvom koje doživite, djelujete kao epigenetski inženjer svojih vlastitih stanica. Vi kontrolirate svoju sudbinu. Stoga se javlja drugo pitanje: Ako se vaša okolina promijeni i vi programirate nove gene na nove načine, je li moguće – na temelju vaših percepcija i uvjerenja – programirati gene *prije stvarne promjene okoline*? Osjećaji i emocije obično su konačni proizvod iskustava, ali možete li kombinirati jasnu namjeru s emocijom što će vašem tijelu dati uzorak budućeg iskustva prije nego što se ono ostvari?

Kada ste doista usredotočeni na namjeru vezanu za neki budući ishod, ako unutarnju misao možete učiniti stvarnijom od vanjske okoline, mozak neće znati razliku između njih. Tada će vaše tijelo, kao nesvjestan um, početi proživljavati novi budući događaj u sadašnjem trenutku. Signalizirat ćete nove gene, na nove načine, da se pripreme za taj zamišljeni budući događaj.

Ako nastavite dovoljno učestalo mentalno vježbati taj novi niz odabira, ponašanja i iskustava koje želite, opetovano reproducirajući istu novu razinu uma, tada će se vaš mozak početi fizički mijenjati – ugrađivanjem novog neurološkog sklopovlja radi započinjanja razmišljanja s te nove razine uma – tako da izgleda kao da se iskustvo već dogodilo. Proizvodit ćete epigenetske varijacije koje izazivaju stvarne strukturalne i funkcionalne promjene u tijelu uzrokovane samim mislima – kao što to čine oni koji reagiraju na placebo. Vaš mozak i tijelo više neće živjeti u



istoj prošlosti, živjet će u novoj budućnosti koju ste stvorili u svojem umu.

To je moguće postići *mentalnim vježbanjem*. Ova tehnika u osnovi podrazumijeva zatvaranje očiju i neprestano zamišljanje obavljanja neke radnje te mentalno pregledavanje budućnosti koju želite, cijelo se vrijeme podsjećajući na to kakvi više ne želite biti (staro "ja") i kakvi *želite* biti. Ovaj proces uključuje razmišljanje o svojim budućim radnjama, mentalno planiranje svojih odabira i usredotočivanje svojeg uma na novo iskustvo.

Prođimo sad kroz ovaj dio detaljnije kako bismo mogli bolje razumjeti što se to točno događa tijekom mentalnog vježbanja i kako ono djeluje. Dok mentalno uvježbavate novi ishod, neprestano ga zamišljate dok vam ne postane poznat. Što ste više znanja i iskustava usadili u svoj mozak o toj novoj stvarnosti koju želite, to više sredstava imate za stvaranje boljeg modela te nove stvarnosti u svojem mentalnom zamišljanju i stoga su veći i vaša namjera i očekivanja (kao kod hotelskih sobarica). Vi se "podsjećate" na to kako će izgledati vaš život i kako ćete se osjećati u tom novom životu jedanput kad dobijete to što želite. Sada svoju pozornost podupirete namjerom.

Zatim svjesno stapate svoje misli i namjere s uzvišenim emotivnim stanjem, poput radosti ili zahvalnosti. (Uskoro slijedi više o uzvišenom emotivnom stanju.) Jednom kad uspijete prigrliti tu novu emociju i osjetiti uzbuđenje, vaše će se tijelo kupati u neurokemiji koja bi postojala da se taj budući događaj doista događa. Moglo bi se reći da svojem tijelu dajete da okusi to buduće iskustvo. Vaš mozak i tijelo ne prepoznaju razliku između stvarnog iskustva u vašem životu i samog razmišljanja o tom iskustvu – neurokemijski je to isto. Stoga vaš mozak i tijelo počinju vjerovati da doista proživljavate to novo iskustvo u sadašnjem trenutku.

Tada vaš mozak i tijelo prestaju biti arhiv vaše prošlosti i postaju karta vaše budućnosti – budućnosti koju ste stvorili u svojem umu. Vaše misli postale su vaše iskustvo i vi ste postali placebo.

Zadržavajući usredotočenost na taj budući događaj i ne dopuštajući drugim mislima da vam odvrte pozornost, za svega nekoliko trenutaka smanjit ćete opseg neuronskih sklopova povezanih s vašim starim "ja", što će izazvati isključivanje starih gena, te ćete početi ispucavati i ugrađi-

vati nove sklopove koji će pak poticati odgovarajuće signale za pokretanje novih gena na nove načine. Zahvaljujući neuroplastičnosti o kojoj smo govorili u prethodnom poglavlju, sklopovi u vašem mozgu počinju se reorganizirati da bi odražavali ono što mentalno uvježbavate. I kako vi nastavljate spajati svoje nove misli i mentalne slike s tom snažnom, pozitivnom emocijom, vaš mozak i tijelo počinju raditi zajedno – i vi se nađete u novom stanju postojanja.

## Nekoliko primjera uspješnog mentalnog vježbanja

Možda ste čuli priču o vojniku zatočenom u koncentracijskom logoru u Vijetnamu koji je svaki dan mentalno vježbao golf na točno određenom terenu da bi zadržao svoje mentalno zdravlje – da bi postigao savršen udarac kad se, nakon što su ga konačno pustili, vratio kući. Ili ste možda čuli priču o sovjetskom borcu za ljudska prava Anatoliju Šaranskom, poznatom pod imenom Natan Šaranski, koji je više od devet godina proveo u zatvoru u Sovjetskom Savezu nakon što su ga lažno optužili da je špijunirao za Sjedinjene Američke Države 1970-ih. Šaranski – koji je 400 dana svoje zatvorske kazne proveo u malenoj, mračnoj, strahovito hladnoj ćeliji, mentalno je igrao šah sam sa sobom, pamteći pritom koordinate šahovske ploče i položaj svih figurica u svojoj glavi. To je Šaranskom omogućilo da zadrži mnoge svoje neuronske karte (kojima je obično potreban vanjski podražaj da ostanu netaknute). Nakon što su ga pustili, emigrirao je u Izrael gdje je naposljetku postao ministar. Kada je svjetski šahovski prvak Gari Kasparov 1996. došao u Izrael da odigra simultanu partiju šaha s 25 Izraelaca, Šaranski ga je pobijedio.<sup>83</sup>

Aaron Rodgers, vođa navale Green Bay Packersa, također je zamišljao pokrete koje je često kasnije na terenu savršeno izvodio. Prije pobjede Packersa na Super Bowlu 2011. u utakmici doigravanja, u kojoj su šestoplasirani Packersi pobijedili 48:21 prvoplasirane Atlanta Falconsa, Rodgers je izveo 31 od 36 dodavanja (86,1 posto), što je peti najbolji poslijesezonski postotak izvršenih dodavanja svih vremena.

“U šestom razredu trener nas je učio o važnosti vizualizacije”, rekao je Rodgers sportskom novinaru *USA Todaya*.<sup>84</sup> “Kad sam na sastanku, gledam film ili [ležim] u krevetu prije nego što zaspim, uvijek vizualizir-

ram akcije. O mnogim akcijama koje sam izveo na utakmici, prethodno sam mislio. Dok sam [ležao] na sofi, zamišljao sam kako ih izvodim.” Rodgers se također uspješno uspio izvući iz tri potencijalna obaranja u toj utakmici i kasnije je o tim akcijama rekao: “Većinu sam vizualizirao prije nego što sam ih izveo.”

I bezbroj drugih vrhunskih sportaša također upotrebljava mentalno vježbanje s nevjerojatnim učinkom, uključujući golfera Tigera Woodsa, košarkaške zvijezde Michaela Jordana, Larryja Birda i Jerryja Westa te bejzbolskog udarača Roya Halladaya. Bivši prvak u golfu Jack Nicklaus napisao je u svojoj knjizi *Golf My Way*:

“Nikad nisam odigrao udarac, čak ni na treningu, da prethodno nisam imao oštru, fokusiranu sliku tog udarca u svojoj glavi. To je poput filma u boji. Prvo ‘vidim’ lopticu gdje želim da završi, lijepu i bijelu, kako sjedi daleko na svjetlozelenoj travi. Zatim se prizor promijeni i ja ‘vidim’ lopticu kako leti do tog mjesta: njezin put, putanju, oblik, čak i ponašanje prilikom slijetanja. Zatim se prizor mijenja i u idućoj se sceni nalazim ja i izvodim zamah koji će pretvoriti prethodne prizore u stvarnost. Tek na kraju ovog kratkog, privatnog, holivudskog spektakla odaberem palicu i krenem prema loptici.”<sup>85</sup>

Kao što iz ovih primjera možemo vidjeti (a postoji još mnoštvo primjera poput ovih), mnogi dokazi upućuju na to da je mentalno vježbanje izrazito učinkovito za učenje tjelesne vještine uz minimalnu tjelesnu praksu.

Ne mogu odoljeti da ne dodam još jedan primjer, a to je primjer Jima Carreyja koji je ispričao nevjerojatnu priču o tome što je radio kada je prvi put došao u Los Angeles kasnih 1980-ih kao glumac u potrazi za poslom. Napisao je dugačku afirmaciju o upoznavanju pravih ljudi, dobivanju pravih uloga, radu na pravim filmovima s pravom glumačkom ekipom, o svojoj uspješnosti i doprinosu nečem vrijednom što može promijeniti svijet.

Svaku bi se večer odvezao do Mullholand Drivea u holivudskim brdima, naslonio na svoj kabriolet i promatrao nebo. Izgovorio bi afirmaciju,

koju je naučio napamet, dok je zamišljao ostvarenje onoga što je opisivao. Zatim bi se odvezao natrag do one holivudske panorame i ostajao tamo dok se ne bi počeo osjećati kao ona osoba koju je zamišljao i dok mu se to nije počelo doimati stvarnim. Čak si je napisao ček na 10 milijuna američkih dolara za "pružene glumačke usluge" na koji je stavio datum "Dan zahvalnosti 1995". Taj je ček godinama nosio u svojoj lisnici.

I konačno 1993. u kina su puštena tri filma koja su Carreyja učinila zvijezdom. Prvi je bio *Ace Ventura: Detektiv za ljubimce* koji je pušten u distribuciju u veljači, uslijedio je film *Maska* u srpnju, a za svoju ulogu u trećem filmu *Glup i gluplji*, koji je izašao u prosincu, Carrey je dobio ček na točno 10 milijuna američkih dolara. Stvorio je točno ono što je zamišljao.

Svim tim pojedincima zajedničko je to da su uklonili vanjsku okolinu, prevladali svoja tijela i transcendirali vrijeme kako bi iznutra mogli proizvesti značajne neurološke promjene. Kada su se predstavili svijetu, uspjeli su u tome da im um i tijelo ujedinjeno djeluju i stvorili materijalni svijet koji su prvotno metalno osmislili.

To podupiru i znanstvena ispitivanja. Za početak, mnogi eksperimenti o mentalnom vježbanju dokazuju da vaše misli, kada se usredotočite na određeni dio svoga tijela, potiču onaj dio mozga koji upravlja tim dijelom<sup>86</sup> – i da će uslijediti fizičke promjene u osjetilnom dijelu mozga ako nastavite s time.

To ima smisla jer ako nastavite svoju pozornost pridavati istom mjestu, ispucavate i ugrađujete iste mreže neurona. Kao rezultat toga, izgradit ćete snažniju moždanu kartu tog područja.

U ispitivanju provedenom na Harvardu ispitanici, koji nikad prije nisu svirali glasovir, dva sata dnevno tijekom pet dana u glavi su uvijek bavali jednostavnu glasovirsku vježbu za pet prstiju i postigli iste promjene kao i ispitanici koji su fizički vježbali iste aktivnosti, a da nisu podignuli ni jedan prst.<sup>87</sup> Predio njihova mozga zadužen za pokretanje prstiju značajno se povećao i omogućio njihovu mozgu da izgleda kao da se iskustvo koje su zamišljali doista dogodilo. Oni su ugradili neurološki hardver (sklopove) i softver (programe) i time stvorili nove moždane karte samim svojim mislima.

U drugom ispitivanju, koje se tijekom 12 tjedana provodilo na 30 ispitanika, jedan dio ispitanika redovito je vježbao svoj mali prst, dok je drugi dio samo zamišljao da čini isto. I dok je skupina koja je doista izvodila vježbe povećala snagu svojeg malog prsta za 53 posto, skupina koje je *samo zamišljala* da to čini također je povećala snagu svojeg malog prsta za 35 posto.<sup>88</sup> Njihova tijela promijenila su se da izgledaju kao da opetovano proživljavaju to tjelesno iskustvo u vanjskoj stvarnosti – ali su ga proživljavali samo u svojem umu. Svojim su umom promijenili svoje tijelo.

U sličnom je eksperimentu deset dobrovoljaca zamišljalo naprezanje jednog svojeg bicepsa što je snažnije moglo pet puta tjedno. Istraživači su bilježili električnu moždanu aktivnost ispitanika tijekom zamišljanja i mjerili snagu njihovih mišića svaka dva tjedna. Iako su samo zamišljali naprezanje mišića, za samo par tjedana povećali su mišićnu snagu svojeg bicepsa za 13,5 posto i to su povećanje zadržali tri mjeseca nakon prestanka treniranja.<sup>89</sup> Njihova tijela reagirala su na novi um.

Posljednji je primjer francusko ispitivanje u kojem su se uspoređivali ispitanici koji su dizali utege različitih težina s onima koji su zamišljali isto. Oni koji su zamišljali dizanje težih utega, u većoj su mjeri aktivirali svoje mišiće od onih koji su zamišljali dizanje laganijih utega.<sup>90</sup> U sva tri ispitivanja o mentalnom uvježbavanju ispitanici su uspjeli mjerljivo povećati svoju tjelesnu snagu uporabom *isključivo svojih misli*.

Možda se pitate postoje li ispitivanja koja pokazuju što se događa kada izvedemo cijeli slijed – kada zamišljanje onoga što želimo stvoriti povežemo sa snažnom pozitivnom emocijom. Odgovor je potvrđan – postoje i takva ispitivanja i uskoro ćete čitati o njima.

## Signaliziranje novih gena novim umom

Da biste bolje razumjeli kako mentalno vježbanje djeluje, potrebno je da kratko pogledamo nekoliko elementa anatomije mozga i onda dodamo malo neurokemije. Započnimo s time da je vaš prednji režanj, smješten odmah iza vašeg čela, vaš centar za kreativnost. To je dio mozga koji uči nove stvari, sanja nove mogućnosti, donosi svjesne odluke, određuje vaše namjere itd. On je glavni izvršni direktor, da se tako izrazim, i što

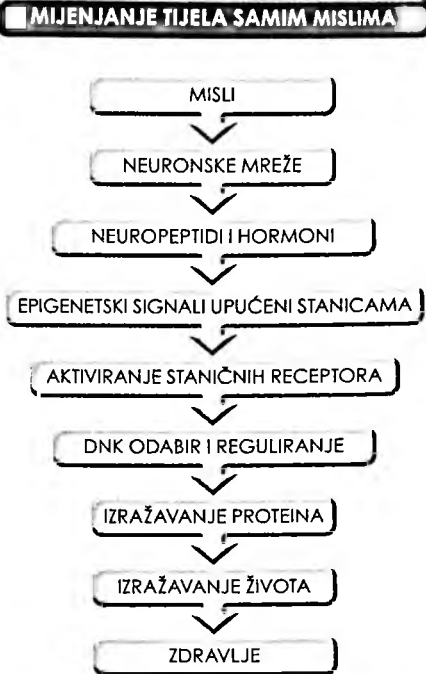
je još važnije, vaš prednji režanj omogućuje vam da opažate sami sebe i procjenjujete što radite i kako se osjećate. On je dom vaše svijesti. To je važno jer jedanput kad postanete svjesniji svojih misli, moći ćete ih bolje usmjeravati.

Za vrijeme vašeg mentalnog vježbanja, dok se usredotočujete na ishod koji želite, prednji režanj vaš je saveznik jer on također smanjuje glasnoću vanjskog svijeta kako vas ne bi ometale informacije koje pristižu iz vaših pet osjetila. Skenovi mozga pokazuju da se u stanju visoke usredotočenosti, kao što je mentalno vježbanje, percepcija vremena i prostora umanjuje.<sup>91</sup> To se događa zbog toga što vaš prednji režanj smanji dotok informacija iz vaših osjetilnih centara (koji vam omogućuju da "osjećate" svoje tijelo u prostoru), vaših motoričkih centara (odgovornih za vaše tjelesno kretanje) i vaših asocijativnih centara (gdje žive vaše misli o vlastitom identitetu i tome tko ste), kao i iz vaših sklopova tjemnog režnja (gdje obrađujete vrijeme). Zbog toga što se možete izdići iznad svoje okoline, svojeg tijela, čak i izvan svojeg vremena, sposobniji ste misao koju mislite učiniti stvarnijom od bilo čega.

Čim zamislite novu budućnost, pomislite na nove mogućnosti i počnete postavljati konkretna pitanja (Kako bi bilo živjeti bez ovog bola i ograničenja?) vaš prednji režanj počne obraćati pozornost. Za svega nekoliko sekundi on stvori *namjeru* biti zdrav (da biste si razjasnili što želite stvoriti i što više ne želite doživljavati) i *mentalnu sliku* zdravog stanja (kako biste mogli zamisliti kako će to izgledati).

Kao glavni izvršni direktor prednji režanj povezan je sa svim drugim dijelovima mozga. Stoga on počne odabirati neuronske mreže da bi stvorio novo stanje uma kao odgovor na vaše pitanje. Mogli bismo reći da postane dirigent simfonijskog orkestra koji utišava vaše stare sklopove (to je djelovanje neuroplastičnosti u obliku čišćenja) i odabire druge neuronske mreže iz drugih dijelova mozga te ih spaja kako bi stvorio novu razinu uma koja će odražavati ono što vi zamišljate. Vaš prednji režanj je taj koji mijenja vaš um – odnosno on uzrokuje da mozak radi u različitim sljedovima, po različitim uzorcima i u različitim kombinacijama. Jedanput kad prednji režanj bude mogao odabrati druge neuronske mreže i glatko ih uključiti u suradnju radi stvaranja nove razine uma,

Slika 5.1A



Slika 5.1B



Slijed na Slici 5.1A prikazuje kako misli napreduju kroz kaskadu jednostavnih mehanizama i kemijskih reakcija u silaznoj uzročnosti i izazivaju promjenu tijela. Dakle, ako nove misli mogu stvoriti nov um aktiviranjem novih neuronskih mreža, stvarajući zdravije neuropeptide i hormone (koji signaliziraju stanicama na nove načine i epigenetski aktiviraju nove gene za proizvodnju novih proteina) i ako je izražavanje proteina izražavanje života i jednako zdravlju tijela, tada Slika 5.1B prikazuje kako misli mogu izliječiti tijelo.

pred okom vašeg uma ili prednjim režnjem pokazat će se slika ili unutarnji prikaz.

Uključimo i neurokemiju. Ako vaš prednji režanj orkestrira dovoljno tih neuronskih mreža da zajedno ispucavaju dok ste vi usredotočeni s jasnom namjerom, doći će trenutak kad će misao postati iskustvo unutar uma – vaša će unutarnja stvarnost postati stvarnija od vaše vanjske stvarnosti. Jedanput kad misao postane iskustvo, počet ćete osjećati emociju koju biste osjećali da se događaj odvija u stvarnosti (sjetite se, emocije su kemijski potpis iskustava). Vaš mozak proizvodi drukčiju vrstu kemijskog glasnika – neuropeptid – i šalje ga stanicama vašeg tijela. Neuropeptid traži odgovarajuće receptore ili pristaništa za pristupanje različitim stanicama kako bi isporučio svoju poruku hormonalnim centrima tijela i, konačno, staničnoj DNK – i stanice dobivaju novu poruku da se događaj dogodio.

Kada DNK u stanici dobije tu novu informaciju od neuropeptida, ona reagira uključivanjem (ili uzlaznim reguliranjem) određenih gena i isključivanjem (silaznim reguliranjem) drugih, a sve to zbog podržavanja vašeg novog stanja postojanja. Uzlazno i silazno reguliranje možete zamisliti kao svjetla koja se ili zagrijavaju i postaju jača ili se hlade i postaju slabija. Kada se gen upali, aktiviran je za proizvodnju proteina. Kada se gen ugasi, deaktiviran je i oslabljen – i više ne proizvodi protein. Tada vidimo učinak u obliku vidljivih promjena u našem tijelu.

Pogledajte Sliku 5.1A i Sliku 5.1B. One će vam olakšati praćenje cijelog slijeda kojim mijenjamo svoje tijelo samim mislima.

## Matične stanice: moćan skup naših potencijala

*Matične stanice* sljedeći su sloj slagalice koji moramo razumjeti. One su barem djelomično odgovorne za to kako naizgled nemoguće postaje moguće. Službeno, one su nediferencirane biološke stanice koje postanu specijalizirane. One su sirov potencijal. Kada se te neispisane ploče aktiviraju, pretvore se u bilo kakvu vrstu stanice koja je tijelu potrebna – uključujući mišićne stanice, koštane stanice, kožne stanice, imunološke stanice, čak i živčane stanice u mozgu – kako bi zamijenile ozlijeđene ili oštećene stanice tjelesnih tkiva, organa i sustava. Matične stanice možete



zamisliti kao kornet izmravljenog leda prije nego što se na njega izlije sirup s okusom, kao glinu na lončarevu kolu koja čeka da postane tanjur, zdjela, vaza ili šalica.

Evo primjera djelovanja matičnih stanica. Kada porežete prst, tijelo mora zaliječiti ranu na koži. Lokalna tjelesna trauma pošalje signal vašim genima. Gen se uključi i proizvede odgovarajuće proteine, koji onda upute matične stanice da se pretvore u zdrave stanice kože. Traumatski signal je informacija koja je matičnoj stanici potrebna da bi se diferencirala u stanicu kože. Milijuni procesa poput ovoga stalno se događaju posvuda u našem tijelu. Izlječenje koje se pripisuje ovoj vrsti izražavanja gena zabilježeno je u jetri, mišićima, koži, crijevima, koštanoj srži, čak i u mozgu i srcu.<sup>92</sup>

U ispitivanjima zacjeljivanja rana otkriveno je da kod ispitanika koji se nalaze u stanju povišenih emocija, kao što je ljutnja, matične stanice ne dobiju jasnu poruku. Kada se omete signal, kao sa statikom na radiju, potencijalna stanica ne dobije odgovarajući podražaj da bi se pretvorila u korisnu stanicu. Kao što znate iz dijela o reakciji na stres i življenju na programu za preživljavanje, izlječenje će potrajati duže jer je većina energije tijela zauzeta rješavanjem ljutnje i njezinih kemijskih učinaka. Jednostavno nije vrijeme za stvaranje, rast i njegu, umjesto toga, vrijeme je za prijeteću situaciju.

Stoga kada placebo-činak djeluje, i vi stvorite odgovarajuću razinu uma s jasnom namjerom i kombinirate je s njegom i uzvišenim emocijama, odgovarajuća vrsta signala može doprijeti do DNK u stanici. Poruka neće samo utjecati na proizvodnju zdravih proteina za bolju strukturu i rad tijela, nego će također proizvesti nove, zdrave stanice iz latentnih matičnih stanica koje samo čekaju da ih odgovarajuća poruka aktivira.

Na te matične stanice možete gledati i kao na karte za "besplatan izlazak iz zatvora", društvenoj igri *Monopol*, jer jedanput kad se aktiviraju, one zamjenjuju stanice u oštećenim dijelovima tijela omogućujući time nov, čist početak. Matične stanice zapravo nam mogu pomoći objasniti proces izlječenja u najmanje pola placebo-slučajeva koji uključuju lažni operativni zahvat, bilo da se radi o operaciji artritnog koljena bilo o ugradnji prenosnice koronarne arterije (kao što je opisano u prvom poglavlju).

Kako namjera i uzvišene emocije mijenjaju našu biologiju

Već smo spomenuli emocije i da one igraju ključnu ulogu u ozdravljenju tijela, ali dopustite mi da se detaljnije pozabavim tom temom. Ako imamo *povišenu emocionalnu reakciju* na nove misli na koje se usredotočujemo tijekom mentalnog vježbanja, time kao da svojim naporima osiguravamo mlazni pogon jer nam emocije pomažu ostvariti epigenetske promjene mnogo brže. Emocionalna komponenta nam nije nužna – ispitanici koji su ojačali svoje mišiće zamišljanjem da dižu utege nisu morali osjećati radost da bi promijenili svoje gene. Međutim, oni su se nadahnjivali uporabom svoje mašte sa svakim mentalnim podizanjem utega govoreći si: “Jačel! Jačel! Jačel!” Ta dosljedna emocija bila je energetski katalizator koji je doista pospješio proces.<sup>93</sup> Održavanje takve uzvišene emocije omogućuje nam da ostvarimo daleko bolje rezultate mnogo brže – istu vrstu nevjerojatnih rezultata kakve uočavamo kod placebo-reakcije.

Sjećate li se ispitivanja o smijehu iz drugog poglavlja? Japanski su istraživači otkrili da je sat vremena gledanja humorističnog programa uzlazno reguliralo 39 gena, od kojih je 14 povezano s aktivnošću stanica prirodnih ubojica (NK, *natural killer cells*) iz imunološkog sustava. Nekoliko drugih ispitivanja pokazalo je porast raznih antitijela nakon što su ispitanici gledali humorističnu videosnimku.<sup>94</sup> Istraživači sa Sveučilišta u Sjevernoj Karolini u Chapel Hillu pokazali su da su pojačane pozitivne emocije proizvele porast *vagalnog tona*, mjere zdravlja *vagusnog živca*, koji igra veliku ulogu u regulaciji autonomnog živčanog sustava i homeostaze.<sup>95</sup> U japanskom ispitivanju u kojem su mladunčad štakora škakljali pet minuta dnevno, pet dana zaredom, kako bi potaknuli pozitivne emocije, mozgovi tih mladunaca proizveli su nove neurone.<sup>96</sup>

U svakom od navedenih slučajeva snažne pozitivne emocije pomogle su ispitanicima pokrenuti prave tjelesne promjene koje su poboljšale njihovo zdravlje. Pozitivne emocije uzrokuju napredovanje tijela i mozga.

Pogledajte sad obrazac mnogih placebo-ispitivanja: čim netko počne dobivati jasnu predodžbu nove budućnosti (u želji da živi bez bola i bolesti) te je kombinira s uzvišenim emocijama (uzbuđenjem, nadom, iščekivanjem života bez bola i bolesti), tijelo prestaje bivati u prošlosti.

Tijelo živi u toj novoj budućnosti jer, kao što smo vidjeli, ono ne raspoznaje razliku između emocije koju je stvorio stvarni događaj i emocije koju je stvorila misao. Stoga je to uzvišeno emocionalno stanje u odgovoru na novu misao ključna sastavnica tog procesa jer je postrijedi nova informacija koja dolazi izvan stanice – a tijelu je iskustvo iz vanjske okoline ili unutarnje okoline isto.

Sjećate li se g. Wrighta iz prvog poglavlja? On se jako razveselio misleći da uzima snažan novi lijek za koji je čuo i zamislio kako ga taj lijek može izliječiti. Bio je toliko uzbuđen da je gnjavio svojeg liječnika da mu dopusti piti lijek. Kad mu je liječnik to konačno dopustio, nije imao pojma da je lijek inertan. Ali zbog toga što njegov mozak nije raspoznao razliku između emocionalno nabijenih mentalnih slika njegova ozdravljenja i pravog ozdravljenja, njegovo je tijelo emocionalno reagiralo kao da se ono što je on zamislio već dogodilo. Njegovi um i tijelo radili su zajedno da bi signalizirali novim genima na nove načine i to je, a ne “snažan novi lijek” koji je popio, smanjilo njegove tumore i povratilo njegovo zdravlje. To je stvorilo njegovo novo stanje postojanja.

Nakon toga, kada je g. Wright saznao da su klinička ispitivanja pokazala da lijek nije djelovalo, vratio se svojim starim mislima i starim emocijama – svojoj staroj programiranosti – i ne iznenađuje stoga da su mu se tumori vratili. Njegovo se stanje postojanja opet promijenilo. Ali kada mu je liječnik rekao da može dobiti poboljšanu inačicu lijeka, on se opet razveselio. Doista je vjerovao da će ta nova inačica lijeka djelovati jer je već vidio kako je lijek djelovao prije (ili je barem mislio da je to vidio).

Naravno, kad je ponovno prigrlio namjeru zdravlja i ponovno počeo misliti nove misli o toj mogućnosti, njegov je mozak ponovno počeo ispucavati i usađivati nove neuronske veze stvorivši novi um. Vratila se sva njegova uzbuđenost i nada i te su emocije stvorile kemijske tvari u njegovu tijelu koje su podupirale njegove nove misli. Njegovo tijelo ponovno nije raspoznavalo razliku između misli i osjećaja o ozdravljenju i pravog ozdravljenja te su njegov mozak i tijelo opet reagirali kao da se ono što je zamišljao, već dogodilo – i tumori su opet nestali.

Nakon što je u novinama pročitao da je njegov "čudesni lijek" zapravo propao, još se jednom vratio svojim starim mislima i svojim starim emocijama, pa se vratila i njegova stara osobnost zajedno s tumorima. Nije tu bilo čudsnog lijeka – *on* je bio čudo. I nije bilo placebo – *on* je bio placebo.

Stoga je logično da se trebamo usredotočiti ne samo na izbjegavanje negativnih emocija, kao što su strah ili ljutnja, nego i na svjesno razvijanje iskrenih, pozitivnih emocija, kao što su zahvalnost, radost, uzbudjenje, entuzijazam, oduševljenje, strahopoštovanje, nadahnuće, čuđenje, povjerenje, ljubaznost, suosjećanje i osnaženost, da bismo poboljšali svoje zdravlje u najvećoj mogućoj mjeri.

Ispitivanja pokazuju da prepuštanje pozitivnim, širokogrudnim emocijama kao što su ljubaznost i suosjećanje – emocijama na koje rođenjem imamo pravo – običava osloboditi drukčiji neuropeptid (*oksitocin*), koji prirodno isključuje receptore u amigdali, dijelu mozga koji proizvodi strah i tjeskobu.<sup>97</sup> Kad nas strah ne ometa, u stanju smo osjetiti beskrajno više povjerenja, praštanja i ljubavi. Iz sebičnosti prelazimo u nesebičnost. I kako utjelovljujemo to novo stanje postojanja, naše neuronsko sklopovlje otvara vrata beskrajnim mogućnostima koje prije nismo mogli ni zamisliti jer sad ne trošimo svu svoju energiju na to da pronađemo način kako preživjeti.

Znanstvenici pronalaze područja u tijelu – kao što su crijeva, imunološki sustav, jetra, srce, kao i mnogi drugi organi – koja sadržavaju receptore za oksitocin. Ti su organi vrlo osjetljivi na značajan iscjeliteljski učinak oksitocina, koji se povezuje s razvojem većeg broja krvnih žila u srcu,<sup>98</sup> poticanjem imunološkog djelovanja,<sup>99</sup> povećanjem gastrointestinalnog motiliteta<sup>100</sup> i normaliziranjem razine šećera u krvi.<sup>101</sup>

Vratimo se na trenutak na mentalno vježbanje. Sjećate li se da je prednji režanj naš saveznik u mentalnom vježbanju? Kao što smo ranije utvrdili, to je istina zbog toga što nam prednji režanj pomaže odvojiti se od tijela, okoline, vremena – triju glavnih elemenata na koje je usredotočen onaj tko živi na programu za preživljavanje. Pomaže nam da se izdignemo iz samih sebe u stanje čiste svijesti gdje nemamo ego.

U tom novom stanju, dok zamišljamo što želimo, srce nam je otvorenije i pozitivne nas emocije mogu preplaviti tako da začarani krug

osjećanja onoga što mislimo i mišljenja onoga što osjećamo konačno može djelovati u našu korist. Sebični mentalni sklop u kojem smo se nalazili kad smo bili na programu za preživljavanje više ne postoji zbog toga što je energija koju smo kanalizirali prema preživljavanju sada oslobođena za stvaranje. To je kao da je netko platio našu stanarinu ili ratu kredita za tekući mjesec i ostalo nam je viška gotovine kojom se možemo igrati.

Sad točno možemo razumjeti zašto će nam se, ako imamo jasnu predodžbu nove budućnosti i ako je podupremo prepuštanjem širokogrudnoj, uzvišenoj emociji i neprestanim ponavljanjem takva stanja dok ne stvorimo novo stanje uma i novo stanje postojanja, te misli doimati stvarnijima od našeg prethodnog, ograničenog pogleda na stvarnost. Konačno smo slobodni. I jedanput kad konačno prigrlimo tu emociju lakše ćemo se zaljubiti u mogućnost koju smo zamišljali.

Dirigent simfonijskog orkestra (prednji režanj) osjeća se poput djeteta u trgovini slatkiša – uzbuđeno i sretno promatra svakakve mogućnosti za nove neuronske veze koje se mogu kombinirati da oblikuju nove neuronske mreže. I kako nas dirigent isključi iz starog stanja postojanja i uključi sklopove u tom novom stanju postojanja, naša neurokemija počinje isporučivati nove poruke našim stanicama, koje su sad spremne za epigenetske promjene koje signaliziraju nove gene na nove, osnažujuće načine – i zbog toga što smo upotrijebili uzvišene emocije da bi se doimalo kao da se događaj već ostvario, signaliziramo genu *prije okoline*. Sad više *ne čekamo* promjenu i *ne nadamo se* promjeni – *mi jesmo promjena*.

## Ponovno o samostanu

Prisjetimo se opet ispitivanja u kojem su se stariji muškarci pretvarali da su mlađi te stvarno tjelesno postali mlađi. Budući da je na pitanje kako im je to uspjelo odgovoreno, riješili smo tajnu.

Kada su ti muškarci stigli u samostan, povukli su se iz svojih obiteljskih života. Ništa ih više nije podsjećalo na to što su mislili da jesu na temelju svoje vanjske okoline. Svoj boravak u samostanu započeli su s vrlo jasnom namjerom: da se pretvaraju da su opet mladi (primjenom tjelesnog i mentalnog vježbanja jer oba mijenjaju mozak i tijelo) i da to

učine što stvarnijim. Dok su gledali filmove, čitali časopise, pratili radijske i televizijske programe iz doba kad su bili 22 godine mlađi, bez ometanja tekovina suvremenog doba, uspjeli su otpustiti stvarnost u kojoj su bili u svojim 70-ima i 80-ima.

Doista su počeli živjeti kao da su opet mladi. Dok su doživljavali nove misli i osjećaje o ponovnom proživljavanju mladosti, njihov je mozak počeo ispucavati neurone novim redoslijedom, po novim uzorcima i u novim kombinacijama – među kojima neki nisu bili ispucavani već 22 godine. Zbog toga što ih je sve iz njihove okoline, uključujući i njihova ushićena zamišljanja, radosno podržavalo u tome da to iskustvo osjećaju stvarnim, njihov mozak nije mogao raspoznati razliku između stvarnog 22 godine mlađeg stanja i *pretvaranja* da su 22 godine mlađi. I stoga su muškarci, za svega nekoliko dana, uspjeli pokrenuti signaliziranje točno onih genetskih promjena koje su odražavale ono što su proživljavali.

U tom su procesu njihova tijela proizvela neuropeptide koji su odgovarali njihovim novim emocijama i kad su ti neuropeptidi pušteni, oni su tjelesnim stanicama dostavili nove poruke. Kako su odgovarajuće stanice dopustile ulazak tim kemijskim glasnicima, uputile su ih ravno prema DNK duboko u svakoj stanici. Nakon što su ondje stigli, počela je proizvodnja novih proteina i ti su proteini tražili nove gene u skladu s informacijom koju su nosili. Kada su našli što su tražili, proteini su odmotali DNK, uključili gen koji je mirujući čekao i time potaknuli epigenetske promjene. Te epigenetske promjene rezultirale su proizvodnjom novih proteina koji su nalikovali proteinima muškaraca kada su bili 22 godine mlađi. Da tijela tih muškaraca nisu imala sve potrebne dijelove za proizvodnju potrebnih epigenetskih promjena, epigenom bi jednostavno pozvao matične stanice da proizvedu što je god potrebno.

Kao rezultat toga pojavio se niz tjelesnih poboljšanja kako su muškarci proizvodili više epigenetskih promjena i uključivali više gena, dok konačno ti muškarci kad su išetali iz samostana više nisu bili oni isti koji su ušetali u samostan samo tjedan dana prije.

Ako je taj proces djelovao kod ovih muškaraca, uvjeravam vas da može djelovati i kod vas. U kojoj stvarnosti vi odabirete živjeti i kako se pretvarate u ono što ste (ili niste)? *Je li moguće da je to tako jednostavno?*

## Sugestibilnost

Tridesetšestogodišnji Ivan Santiago strpljivo je čekao na ulici u New Yorku zajedno sa šaćicom *paparazza*, baršunastim užetom odvojen od sporednog ulaza hotela s četiri zvjezdice u Lower East Sideu. Čekali su stranog dužnosnika da izađe i uskoči u jedan od dva crna luksuzna terenca koja su čekala parkirana na pločniku. Ali Santiago nije držao kameru. U jednoj je ruci držao potpuno novu, djelomično otvorenu, crvenu naprtnjaču, u koju je posegnuo drugom rukom da bi zgrabio pištolj s prigušivačem. Santiago, imponantni pennsylvanijski pravosudni policajac čelave glave kakvom bi se i Vin Diesel ponosio, znao je ponešto o smrtonosnom oružju. Nikad na dužnosti nije morao pucati iz pištolja, ali je danas bio spreman na to.

Samo nekoliko trenutaka prije Santiago je bio na putu kući i uopće nije ni pomišljao na pištolje, naprtnjače, strane dužnosnike ili ubojstva. Ali sad je stajao pred ulazom, s prstom na okidaču, zastrašujuće namrgođen i za svega nekoliko sekundi namjeravao je postati ubojica. Hotelska su se vrata otvorila i njegova je meta izašla u posve bijeloj košulji i sportskim sunčanim naočalama noseći kožnu aktovku. Muškarac je napravio svega dva-tri koraka prema terencu prije nego što je Santiago izvukao pištolj iz naprtnjače i ispalio tri metka. Muškarac se srušio na pločnik i ostao nepomično ležati u krvlju natopljenom košulji.

Nekoliko sekundi kasnije čovjek po imenu Tom Silver pojavio se niotkuda, mirno stavio ruku na Santiagovo rame, a drugu na Santiagovo

čelo i rekao: "Kad nabrojim do pet i kažem: 'Potpuno osvježen', otvori oči i probudi se. Jedan, dva tri, četiri, pet! Potpuno osvježen!"

Santiago je bio hipnotiziran da bi ubio potpunog stranca (zapravo glumca) posve bezopasnim Airsoft lažnim pištoljem u eksperimentu šačice istraživača koji su se odvažili testirati nezamislivo: je li hipnozom moguće programirati načelno dobrog čovjeka koji poštuje zakone da postane hladnokrvni ubojica?<sup>102</sup>

Skriveni u terencu, očiju uprtih prema poprištu, sjedili su istraživači koji su radili sa Silverom: dr. Cynthia Meyersburg, tada stipendistica na poslijedoktorskom studiju na Harvardu koja je specijalizirala eksperimentalnu psihopatologiju, dr. Mark Stokes, neuroznanstvenik s Oxforda čiji su predmet istraživanja bili neuronski putevi prilikom donošenja odluka te dr. Jeffery Kieliszewski, forenzički psiholog organizacije Human Resource Associates smještene u Grand Rapidsu u Michiganu, koji je radio u najstrože čuvanim zatvorima i bolnicama za psihički bolesne zločince.

Prethodnog dana istraživači su počeli sa skupinom od 185 dobrovoljaca. Silver (ovlašteni klinički hipnotičar i stručnjak za primjenu forenzičke hipnoze u istražnom postupku koji je jedanput pomogao tajvanskom Ministarstvu obrane raskrinkati trgovinu oružjem u vrijednosti od 2,4 milijarde američkih dolara) ispitao je svih 185 dobrovoljaca kako bi ustvrdio koliko su sugestibilni na hipnozu. Smatra se da je samo između 5 i 10 posto populacije izrazito sugestibilno na hipnozu. Od 185 ispitanika 16 je prošlo prvu procjenu, nakon toga su podvrgnuti psihološkoj procjeni radi eliminacije onih kojima bi eksperiment mogao nanijeti trajnu psihološku štetu. Jedanaestero je odabrano za sljedeću procjenu kojom se namjeravalo utvrditi hoće li ispitanici pod hipnozom odbaciti duboko ukorijenjene društvene norme, što bi pokazalo tko je od njih najpodložniji sugestiji.

Podijeljeni u manje skupine, ispitanici su odvedeni na ručak u razmjerno pun restoran. Ispitanici, međutim, nisu znali da im je pod hipnozom sugerirano da će nakon što sjednu početi osjećati da im je stolica jako vruća i postat će im toliko vruće da će se svući u donje rublje – pred svima u restoranu. I dok su se svi ispitanici pridržavali uputa u određenoj mjeri, istraživači su eliminirali one za koje su smatrali ili da se



samo pretvaraju ili da nisu dovoljno sugestibilni da potpuno slijede upute. Ostali su se svukli u donje rublje u tren oka jer su doista *mislili* da su im stolice izrazito vruće.

Četvero ispitanika, koji su prošli, pozvano je da sudjeluju u testu koji nitko ne bi mogao lažirati. Ispitanici su trebali ući u duboku metalnu kadu ispunjenu ledenom vodom temperature 1,5 °C, dakle samo 1,5 stupanj iznad točke smrzavanja. Jedan po jedan, ispitanici su spojeni na uređaje koji su im mjerili srčani ritam, respiratorni ritam i puls, dok je posebnom termokamerom praćena njihova tjelesna temperatura i temperatura vode. Hipnotiziravši ih, Silver je ispitanicima rekao da im ulazak u hladnu vodu neće biti neugodan, već će se osjećati kao da ulaze u ugodnu, toplu kupku. Anesteziolog Sekhar Upadhyayula provodio je testiranje dok su bolničari čekali u pripravnosti.

Ovaj je test bio odlučujući za eksperiment. Kad se čovjeka izloži toliko hladnoj vodi, obično brzo uvuče dah, i učini to automatski, kada mu voda dosegne bradavice. Srčani i respiratorni ritam ubrzaju se i osoba počne drhtati, a zubi počnu cvokotati. To je djelo autonomnog živčanog sustava koji preuzme kontrolu u automatskom nastojanju zadržavanja unutarnje ravnoteže – što nije pod svjesnom kontrolom. Čak i kad je osoba u dubokoj hipnozi, količina osjeta koji se šalju mozgu u takvim ekstremnim okolnostima obično je prevelika da bi osoba ostala u stanju hipnoze. Ako ispitanik prođe taj test, to bi značilo da je nedvojbeno sugestibilan u vrlo velikoj mjeri.

Tri ispitanika doista su bila u stanju duboke hipnoze, ali ne toliko duboke da bi mogla izdržati takvu vrstu intenzivne hladnoće, a da im tijelo ne izgubi homeostazu. Najduže što je itko od njih uspio izdržati u kadi bilo je 18 sekundi. Ali četvrti ispitanik, Santiago, ostao je nešto dulje od dvije pune minute prije nego što je dr. Upadhyayula prekinuo testiranje.

Iako je Santiagov srčani ritam bio visok *prije* eksperimenta, nakon što je ušao u kadu, njegov se srčani ritam istog trenutka smirio. Njegov EKG nije ni na trenutak zatreperio, niti je njegov respiratorni ritam pokazivao ikakvo odstupanje. Santiago je sjedio među kockicama leda kao da se namače u toploj kupki, a upravo je to i vjerovao da čini. On

nije ni trepnuo, niti je pao u stanje hipotermije, i istraživači su znali da su pronašli ispitanika kakvog su tražili.

Budući da je Santiago pod hipnozom bio toliko sugestibilan da je njegovo tijelo toliko dugo moglo izdržati takvo ekstremno okruženje, a njegov mozak kontrolirati njegove autonomne funkcije, bio je spreman za posljednji test.

Provjera Santiagove prošlosti pokazala je da je sjajan tip, zabilježili su istraživači. Bio je zaposlenik od povjerenja, predani sin i voljeni ujak. On nikako nije bio tip čovjeka koji bi pristao hladnokrvno ubiti nekoga. Hoće li Silveru uspjeti pretvoriti ga u ubojicu?

Da bi sljedeća faza eksperimenta bila valjana, Santiago nije smio znati što je namješteno; nije smio povezati sudjelovanje u eksperimentima s poprištem ispred hotela koji se nalazio pored zgrade gdje se provodilo ispitivanje. Kao dio plana televizijski producenti, koji su bili zaduženi za snimanje eksperimenta, rekli su mu da nije odabran za sudjelovanje u nastavku ispitivanja, iako su htjeli da se vrati sljedeći dan kako bi obavili s njim kratak završni razgovor. Prije nego što je Santiago otišao, rekli su mu da ga više neće podvrgavati hipnozi.

Santiago se vratio sljedeći dan. Dok je razgovarao s producenticom, tim je radio na namještanju poprišta ispred hotela. Muškarac koji je glumio žrtvu nalijepio si je na kožu vrećice lažne krvi; Airsoft lažni pištolj (čiji su prasak i trzaj jednaki onome pravog vatrenog oružja) stavljen je u crvenu naprtnjaču položenu na sjedalo motocikla parkiranog odmah kod ulaza u zgradu. Baršunasto uže postavljeno je ispred sporednog ulaza u hotel, odmah pokraj vrata, a glumci unajmljeni da glume *paparazze* stajali su spremni sa svojim fotoaparatima i kamerama. Dva terenca pakirali su na ulici tako da izgledaju spremni odvesti se sa "stranim dužnosnikom" i njegovom pratnjom.

Dok se to pripremalo, Santiago je na katu odgovarao na pitanja "završnog razgovora", dok se producentica nije na trenutak ispričala rekavši mu da će se odmah vratiti. Čim je ona izašla, ušao je Silver koji mu je rekao da se samo došao pozdraviti s njime. Dok su se njih dvojica rukovala, Silver je kratko povukao Santiagovu ruku, na što je Santiago, kojeg se dotad već kondicioniralo da reagira na taj znak, odmah zapao u hipnotički trans.

Silver mu je rekao da se jedan "negativac" nalazi dolje i dodao: "Mora biti uklonjen. Moramo ga se riješiti i ti ćeš to učiniti." Rekao je Santiagu da će na izlasku iz zgrade na motociklu vidjeti crvenu naprtnjaču u kojoj će biti pištolj. Također mu je rekao da uzme crvenu naprtnjaču i ode do baršunastog užeta gdje će čekati dužnosnika, koji će nositi aktovku, da izađe iz hotela. Zatim mu je rekao: "Čim izađe, ti ćeš mu uperiti pištolj u prsa i pucat ćeš: 'Beng! Beng! Beng! Beng! Beng!' Ali čim to učiniš, istog ćeš trena jednostavno zaboraviti da se to dogodilo."

Silver mu je na kraju usadio glasovni i tjelesni okidač koji će Santiago baciti natrag u hipnotičko stanje u kojem će slijediti Silverovu posthipnotičku sugestiju – rekao je Santiagu da će pred zgradom sresti producenta koji će mu stisnuti ruku i reći: "Ivane, obavio si sjajan posao." Silver je rekao Santiagu da kimne ako pristaje učini što mu je Silver rekao da učini i Santiago je poslušao. Silver ga je zatim vratio iz hipnotičkog transa i ponašao se kao da se doista samo pozdravlja s njime.

Nakon što je Silver otišao, producentica se vratila u sobu i rekla mu da je završni razgovor gotov i da je slobodan. Ubrzo nakon toga Santiago je napustio zgradu misleći da ide kući.

Čim je izašao iz zgrade, prišao mu je producent, stisnuo mu ruku i rekao: "Ivane, obavio si sjajan posao." To je bio okidač. Santiago je istog trenutka pogledao uokolo, ugledao motocikl, otišao do njega i mirno uzeo crvenu naprtnjaču koja je ležala na sjedalju. Zatim je ugledao baršunasto užo i *paparazze*, uputio se prema njima i polako otvorio naprtnjaču.

Za nekoliko trenutaka muškarac s aktovkom izašao je kroz vrata. Bez i najmanjeg oklijevanja Santiago je izvukao pištolj iz naprtnjače i ispalio nekoliko hitaca u prsa muškarca. Vrećice ispod "dužnosnikove" košulje izlile su "krv" i on se dramatično srušio na tlo.

Silver se gotovo odmah pojavio na poprištu i naveo Santiagu da zatvori oči. Za vrijeme dok je Silver vraćao Santiagu iz hipnotičkog transa, glumac je brzo otišao s poprišta. Na poprištu se pojavio psiholog Jeffery Kieliszewski i zamolio Santiagu da ga s ostalima slijedi u zgradu radi završnih zaključaka. Nakon što je ušao, istraživači su Santiagu pripočeli što se dogodilo i pitali ga sjeća li se što je učinio ili što se upravo dogodilo vani. Santiago se ničega nije sjećao – to jest nije se sjećao dok mu Silver nije sugerirao da će se sjetiti.

## Programiranje podsvijesti

U prvih nekoliko poglavlja čitali ste o različitim pojedincima koji su prihvatili mogući zamišljeni scenarij i onda su, poput čarolije, njihova tijela reagirala na tu sliku u njihovom umu: o pojedincima koji su godinama bili robovi Parkinsonove bolesti, ali su povećali razinu dopamina samim mislima i doživjeli tajanstveni nestanak svoje spastične paralize; o kronično depresivnoj ženi koja je s vremenom fizički promijenila svoj mozak i svoje iscrpljujuće emotivno stanje u radost i dobrobit; o astmatičarima koji su doživjeli pravi astmatični napadaj nakon inhaliranja vodene pare, da bi nakon toga doživjeli nestanak astmatičnih simptoma opet inhalirajući tu istu vodenu paru i, naravno, o muškarcima s teškim bolovima u koljenu i s ograničenim rasponom kretanja čije se stanje čudesno poboljšalo uslijed lažne operacije koljena nakon koje su godinama ostali zdravi.

U svim navedenim slučajevima i u mnoštvu drugih može se reći da je svaki ispitanik prvo prihvatio, a zatim *povjerovao* u bolje zdravlje te se onda predao ishodu bez daljnjeg analiziranja. Kada su ti ljudi prihvatili potencijalni oporavak, uskladili su se s budućom mogućom stvarnošću – i pritom promijenili svoj um i mozak. Kako su vjerovali u ishod, emocionalno su prigrlili ideju o boljem zdravlju i kao rezultat toga njihovo je tijelo, kao nesvjesni um, živjelo u toj budućoj stvarnosti u sadašnjem trenutku.

Kondicionirali su svoja tijela na novi um i tako počeli signalizirati nove gene na nove načine i izražavati nove proteine za bolje zdravlje – te su ušli u novo stanje postojanja. Nakon što su se predali novom mogućem scenariju, više nisu analizirali kako će se to dogoditi ili kad će se dogoditi; jednostavno su vjerovali u bolje stanje postojanja i održavali to novo stanje uma i tijela jedno dulje vrijeme. Upravo je to održano stanje postojanja uključilo potrebne gene i programiralo ih da ostanu uključeni.

Bilo da su tjednima ili mjesecima uzimali šećerne pilule, bilo da su primili samo jednu injekciju fiziološke otopine ili bili podvrgnuti lažnoj operaciji, ti su pojedinci potvrđivali svoje prihvaćanje, vjerovanje i pre-daju tijekom ispitivanja u kojem su sudjelovali. Ako su svaki dan uzimali

pilulu da bi uklonili bol ili depresiju, ta im je pilula bila stalni *podsjetnik* na to da *kondicioniraju, očekuju i pridaju značenje* svojim svjesnim aktivnostima i time stalno pojačavaju unutarnje procese. Ako se radilo o tjednom odlasku u bolnicu kod svojeg liječnika radi razgovora o poboljšanju svojeg zdravstvenog stanja, odabir dolaska u određenu okolinu gdje se nalaze liječnici, medicinske sestre, medicinska oprema i čekaonice pokrenuo je niz osjetilnih reakcija, i zahvaljujući asocijativnom pamćenju, ispitanici su time svaki put dobili podsjetnik na moguću novu budućnost. Kondicionirani su prošlim iskustvom da je zgrada koje se zove "bolnica" mjesto gdje se ljudi oporave. Počeli su očekivati buduće promjene i stoga pridodali namjeru cijelom postupku izlječenja. Budući da su svi ti čimbenici imali značenje, pomogli su placebo-pacijente učiniti sugestibilnijima na ishode koje su doživljavali.

Ali dotaknimo se sada onoga što nam "bode oči": ni jedan stvarni fizički, kemijski ili terapijski mehanizam nije izazvao te promjene. Ni jedna od tih osoba nije podvrgnuta pravoj operaciji ili liječenju, niti je uzimala pravi lijek te ništa od navedenog nije izazvalo značajne promjene u njihovu zdravlju. Snaga njihova uma toliko je utjecala na fiziologiju njihova tijela da ih je to izliječilo. Slobodno možemo reći da se njihova prva preobrazba dogodila neovisno o njihovu svjesnom umu. Njihov svjesni um možda je *pokrenuo* smjer djelovanja, ali se pravi rad dogodio podsvjesno i pritom su ispitanici bilo posve nesvjesni toga *kako* se to dogodilo.

Isto vrijedi i za Ivana Santiaga. Snaga njegova uma pod hipnozom toliko je utjecala na njegovu fiziologiju da nije ni trepnuo čak i kad je sjedio u kadi ispunjenoj ledenom vodom. Međutim, za to je postignuće bila odgovorna snaga njegova podsvjesnog uma koji je bio izmijenjen sugestijom, a ne snaga njegova svjesnog uma. Da nije prihvatio sugestiju, rezultat bi bio potpuno drukčiji. Osim toga, on je učinio što je učinio bez razmišljanja o tome kako će to učiniti. On, zapravo, u svojem umu *nije* sjedio u kadi punoj leda. Sjedio je u savršeno ugodnoj kadi ispunjenoj toplom vodom.

Dakle, kao i kod hipnoze, placebo-činak stvara se tako što se svjest osobe na neki način poveže s autonomnim živčanim sustavom. Drugim riječima, svjesni se um spoji s podsvjesnim umom. Jedanput

kad placebo-pacijenti misao prihvate kao stvarnost, i onda emotivno očekuju i vjeruju u krajnji rezultat, uslijedi njihovo ozdravljenje.

Niz fizioloških događaja automatski izvede cijelu biološku promjenu – bez sudjelovanja njihova svjesnog uma. Sposobni su ući u operativni sustav gdje se te funkcije već rutinski odvijaju i kad im to uspije, to je kao da su posadili sjeme u plodno tlo. Sustav automatski preuzima umjesto njih. Zapravo, nitko tu ništa ne treba raditi. Sve se samo dogodi.

Ni jedan ispitanik nije *svjesno* mogao povećati razinu dopamina za 200 posto i kontrolirati nehotičnu drhtavicu svojim umom, proizvesti nove neuroprijenosnike da bi pobijedio depresiju, signalizirati matičnim stanicama da se pretvore u bijela krvna zrnca radi pokretanja imunološke reakcije ili obnoviti hrskavicu u koljenu radi smanjenja bola – kao što Santiago ne bi *svjesno* mogao izbjeći reakciju na hladnoću kada se zatekao u onoj kadi. Nitko svjesno ne bio uspio postići ništa od navedenog. Ti bi ljudi morali dobiti pomoć uma koji već zna kako pokrenuti sve te procese. Da bi uspjeli, morali bi aktivirati autonomni živčani sustav, podsvjesni um, te mu dodijeliti zadatak proizvodnje novih stanica i zdravih novih proteina.

## Prihvatanje, vjerovanje i predaja

Spomenuo sam riječ *sugestibilnost* u ovoj knjizi kao da svi mi dobrovoljno ili na zahtjev možemo biti sugestibilni. Kao što ste pročitali u priči na početku poglavlja, to baš i nije tako lako. Budimo realni. Neki od nas – kao što je Ivan Santiago – sugestibilniji su od drugih. A čak i oni koji su sugestibilniji na određene sugestije reagiraju bolje nego na druge.

Primjerice, neki od ispitanika iz priče s početka poglavlja bez problema su se u javnosti svukli u donje rublje nakon što im je usađena ta posthipnotička sugestija, ali nisu mogli podsvjesno prihvatiti ideju da je kada puna ledene vode zapravo topla kupka. Posthipnotičke sugestije (uključujući i sugestiju da Santiago ustrijeli stranca) općenito se teže prihvataju u usporedbi sa sugestijama koje privremeno mijenjaju nečije stanje tijekom samog hipnotičkog transa.

Baš kao hipnoza, ni placebo-reakcija neće kod svih djelovati. Placebo-pacijenti o kojima ste čitali, koji su uspjeli postići pozitivne promjene

koje su trajale godinama (poput muškaraca koji su bili podvrgnuti lažnoj operaciji koljena) reagiraju uvelike nalik ispitanicima u terapiji hipnozom kojima su usađene posthipnotičke sugestije. Kod nekih, kao kod spomenutih muškaraca, takve sugestije proizvedu čuda, dok se kod drugih ništa ne dogodi.

Primjerice, kada su bolesni, mnogi ljudi jednostavno ne mogu prihvatiti ni ideju da im lijek, operativni zahvat ili injekcija može pomoći, a kamoli da bi placebo mogao djelovati. Zašto ne? Potrebno je razmišljati izvan svojih trenutačnih osjećaja – i time dopustiti novim mislima da pokrenu nove osjećaje koji će onda učvrstiti te nove misli – dok se ne nađu u novom stanju postojanja. Ali ako su poznati osjećaji postali sredstvo poznatog razmišljanja i osoba ne može prevladati tu naviku, nalazi se u istom starom stanju uma i tijela i sve ostaje isto.

Međutim, kad bi ti isti ljudi koji ne mogu prihvatiti da ih lijek ili operativni zahvat može izliječiti, mogli doseći novu razinu prihvaćanja i vjerovanja te se zatim prepustiti tom ishodu bez neprestane uznemirenosti i analiziranja, mogli bi imati velike koristi od tog procesa. Upravo je to sugestibilnost: pretvaranje misli u virtualno iskustvo da bi naše tijelo kao posljedica toga reagiralo na nove načine.

Sugestibilnost kombinira tri elementa: *prihvaćanje*, *vjerovanje* i *predaju*. Što više prihvaćamo, vjerujemo i predajemo se bilo čemu što radimo da bismo promijenili naše unutarnje stanje, to ćemo stvarati bolje rezultate. Tako je i Santiago, kad je bio pod hipnozom i kad je njegov podsvjesni um imao kontrolu, mogao potpuno prihvatiti ono što mu je Silver rekao o “negativcu” kojeg je trebalo ukloniti, mogao je vjerovati da Silver govori istinu te se mogao predati izvođenju detaljnih uputa koje mu je Silver dao, a da pritom uopće ne analizira ili kritično promišlja to što se spremao učiniti. On nije tražio dokaze. Nije propitivao. On je jednostavno učinio što mu je Silver rekao da učini.

## Uključivanje emocija

Kada prihvatimo ideju o boljem zdravlju i kad možemo povezati nadu ili misao – da će nešto izvan nas promijeniti nešto u nama – s emotivnim iščekivanjem tog iskustva, postajemo sugestibilni na taj krajnji rezultat.

Mi kondicioniramo, očekujemo i dodjeljujemo značenje cijelom tom sustavu.

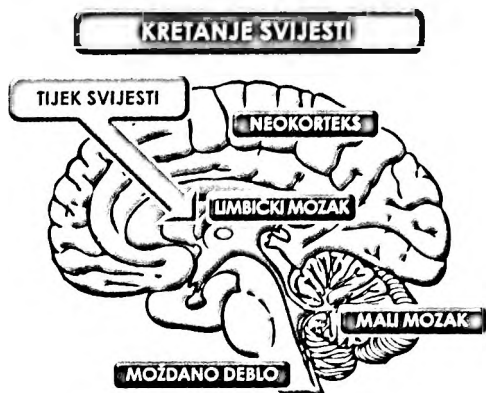
S time da je emocionalna sastavnica ključna u tom iskustvu. Sugestibilnost nije samo intelektualni proces. Mnogi mogu racionalizirati svoje ozdravljenje, ali ako ne mogu *emocionalno* prigrliti rezultat, neće moći ući u autonomni živčani sustav (kao što je Santiago učinio zahvaljujući hipnozi), što je ključno jer je to sjedište podsvjesnog programiranja koje donosi sve odluke (kao što je izloženo u trećem poglavlju). Zapravo je u psihologiji općeprihvaćeno da je osoba koja proživljava intenzivne emocije otvorenija za ideje i stoga sugestibilnija.

Autonomnim živčanim sustavom upravlja *limbički mozak* koji se također zove "emocionalni mozak" i "kemijski mozak". Limbički mozak, prikazan na Slici 6.1, odgovoran je za podsvjesne funkcije kao što su kemijski red i homeostaza, za održavanje prirodne fiziološke ravnoteže tijela. To je vaše emocionalno središte. Kad proživljavate različite emocije, aktivirate taj dio mozga koji stvara odgovarajuće kemijske molekule emocija. A budući da taj emocionalni mozak postoji izvan kontrole svjesnog uma, čim osjetite emociju, aktivirate svoj autonomni živčani sustav.

Stoga, ako placebo-učinak od vas zahtijeva da prigrlite uzvišenu emociju prije stvarnog iskustva izlječenja, pojačavanjem svoje emocionalne reakcije (i nakon što izađete iz svojeg normalnog stanja mirovanja) aktivirate svoj podsvjesni sustav. Dopuštajući sebi da osjetite emocije, ulazite u operativni sustav i programirate promjenu jer sad automatski dajete upute autonomnom živčanom sustavu da počne stvarati odgovarajuću kemiju kao da se oporavljate. A tijelo će dobiti kombinaciju prirodnih eliksira iz mozga i uma. Kao rezultat toga, tijelo emocionalno postaje um.

Kao što smo vidjeli, to ne mogu biti bilo kakve emocije. Emocije preživljavanja koje smo istražili u prošlom poglavlju izbacuju mozak i tijelo iz ravnoteže i silazno reguliraju (isključuju) gene potrebne za optimalno zdravlje. Strah, uzaludnost, srdžba, neprijateljstvo, nestrpljenje, pesimizam, natjecanje i zabrinutost neće signalizirati odgovarajuće gene za bolje zdravlje. Zapravo će učiniti baš suprotno. Takve će emocije





**Slika 6.1** Kada osjetite emociju, možete zaobići svoj neokorteks – sjedište vašeg svjesnog uma – i aktivirati svoj autonomni živčani sustav. Stoga, kad prevladate svoj razmišljajući mozak, prijeći ćete u dio mozga koji regulira, održava i stvara zdravlje.

uključiti “bori se ili bježi” živčani sustav i pripremiti vaše tijelo za prijeteću situaciju. A time gubite životnu energiju potrebnu za ozdravljenje.

Usput budi rečeno, slično je i kada se *trudite* nešto postići. Čim se trudite, idete protiv nečega jer to nešto pokušavate promijeniti. Mučite se, trudite se silom postići rezultat, iako ne shvaćate da to činite. To će vas izbaciti iz ravnoteže, baš kao i emocije preživljavanja, i što frustriraniji i nestrpljiviji postanete, to će vaša neravnoteža rasti. Sjećate li se kada je u filmu *Carstvo uzvraća udarac* Yoda rekao Lukeu Skywalkeru neka ne pokušava, već neka samo učini (ili ne učini)? Isto vrijedi za placebo-reakciju: ne postoji “pokušaj to učiniti” nego samo “dopusti”.

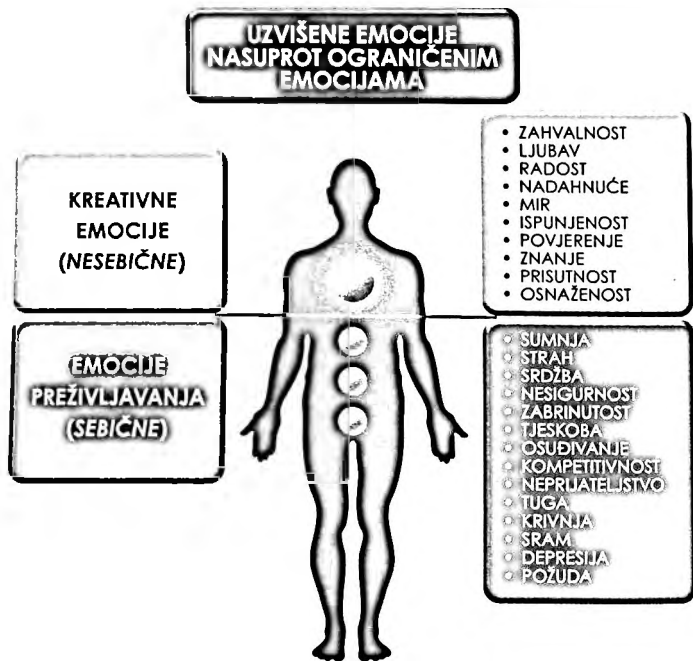
Sve te negativne i stresne emocije toliko su poznate i povezuju se s mnoštvom poznatih događaja iz prošlosti da prilikom naše usredotočenosti na njih one održavaju povezanost našeg tijela s istim prošlim stanjem – koje je, u ovom slučaju, loše zdravlje. Tada nema novih informacija koje mogu programirati vaše gene na nove načine. Vaša prošlost učvršćuje vašu budućnost.

S druge strane, emocije kao što je zahvalnost, otvaraju vaše srce i prenose energiju vašeg tijela na novo mjesto – izvan nižih hormonalnih

centara. Zahvalnost je jedna od najmoćnijih emocija za povećanje vaše razine sugestibilnosti. Ona vaše tijelo emocionalno uči da se događaj za koji ste zahvalni *već dogodio* jer obično zahvaljujemo *nakon* što se željeni događaj dogodio.

Ako osjetite zahvalnost *prije* stvarnog događaja, vaše tijelo (kao nespjestaan um) počeo će vjerovati da se budući događaj doista već dogodio – ili vam se događa u sadašnjem trenutku. Zahvalnost je, stoga, krajnje stanje prijemčivosti. Pogledajte Sliku 6.2 da biste vidjeli razliku između izražavanja emocija preživljavanja i izražavanja uzvišenih emocija.

Ako možete osjetiti osjećaj zahvalnosti i kombinirati ga s jasnom namjerom, postat ćete emocionalno *utjelovljenje* događaja. Time mijenjate



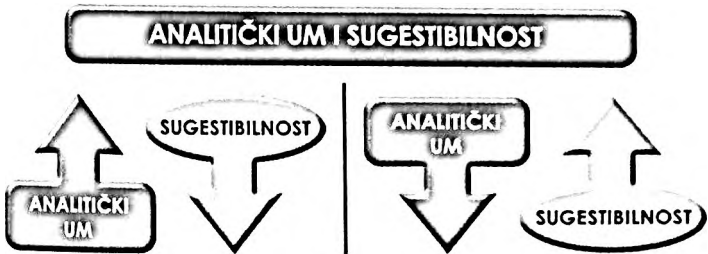
**Slika 6.2** Emocije preživljavanja potječu primarno od hormona stresa koji običavaju podržavati sebičnija i ograničenija stanja uma i tijela. Kada prigrlite uzvišene, kreativnije emocije, podignut ćete svoju energiju do drugog hormonalnog centra, srce će vam se početi otvarati i osjećat ćete se nesebičnije. Vaše će tijelo početi reagirati na nov um.

svoj mozak i tijelo. Točnije, dajete kemijske upute tijelu da spozna ono što je vaš um teorijski spoznao. Mogli bismo reći da ste u sadašnjem trenutku u novoj budućnosti. Više ne upotrebljavate poznate, primitivne emocije da bi vas držale u prošlosti, već uzvišene emocije da bi vas odvele u novu budućnost.

## Dva lica analitičkog uma

Vratimo se već iznesenoj ideji prema kojoj smo svi mi na različitoj razini prihvaćanja sugestija, što rezultira cijelim rasponom sugestibilnosti. Svako ima svoju razinu podložnosti mislima, sugestijama i naredbama – podjednako iz vanjske i unutarnje stvarnosti – koja se temelji na nizu različitih varijabli. Svoju razinu sugestibilnosti možete poimati kao obrnuto proporcionalnu vašem analitičkom razmišljanju (kao što je prikazano na Slici 6.3): što je jači vaš analitički um (što više analizirate), to ste manje sugestibilni, a što je vaš analitički um slabiji, to je veća vaša sugestibilnost.

Analitički um (ili kritički um) dio je uma koji svjesno upotrebljavate i kojega ste svjesni. To je funkcija razmišljajućeg *neokorteksa* – dijela mozga koji je sjedište vaše svjesnosti, koji razmišlja, opaža, sjeća se stvari i rješava probleme. On analizira, uspoređuje, prosuđuje, premišlja, ispituje, pita, polarizira, proučava, racionalizira i razmišlja. Uzima što je naučio iz prošlih iskustava i primjenjuje to na buduće ishode ili na nešto što još nije doživio.



Slika 6.3 Obrnuto proporcionalan odnos između analitičkog uma i sugestibilnosti.

Primjerice, u ispitivanju s početka ovog poglavlja sedam od jedanaest ispitanika, kojima je usađena posthipnotička sugestija da se na javnom mjestu u restoranu skinu u donje rublje, nije potpuno slijedilo uputu. Njihov ih je analitički um "dozvaao pameti". Čim su počeli analizirati – *Je li to dobro? Trebam li to učiniti? Kako ću izgledati? Tko promatra? Što će moj dečko misliti?* – sugestija je izgubila na svojoj snazi i oni su se vratili svom starom poznatom stanju postojanja. S druge strane, oni koji su se odmah skinuli u donje rublje, učinili su to bez propitivanja toga što čine. Bili su manje analitični (stoga i sugestibilniji) od svojih kolega.

Budući da je neokorteks podijeljen na dvije polovice koje se zovu polutke, logično je da mnogo vremena provedemo razmišljajući dualno – dobro nasuprot lošem, ispravno nasuprot pogrešnom, pozitivno nasuprot negativnom, muško nasuprot ženskom, heteroseksualno nasuprot homoseksualnom, demokrat nasuprot republikancu, prošlost nasuprot budućnosti, razum nasuprot emocijama, staro nasuprot novom, glava nasuprot srcu – shvaćate o čemu govorim. A ako živimo pod stresom, kemijske tvari kojima prožimamo naše sustave običavaju cijeli analitički sustav ubrzavati. Analiziramo još više kako bismo predvidjeli buduće ishode da bismo se mogli zaštititi od potencijalnih najgorih scenarija na temelju prošlog iskustva.

Naravno, nema ničeg lošeg u analitičkom umu. On nas je dobro služio cijeli naš svjesni život. On nas čini ljudima. Njegov je posao da stvara značenje i sukladnost između našeg vanjskog svijeta (kombinirana iskustva ljudi i stvari na različitim mjestima, u različita vremena) i našeg unutarnjeg svijeta (naših misli i osjećaja).

Analitički um je najkorisniji kad smo mirni, opušteni i usredotočeni. Tada on radi u našu korist. On simultano revidira mnoge aspekte našeg života i pruža nam smislene odgovore. Pomaže nam odabrati iz mnoštva opcija kako bismo donijeli odluke, naučili nešto novo, procijenili trebamo li vjerovati u nešto, prosudili društvene situacije u skladu s našom etikom, razjasnili svoju životnu svrhu, odvagnuli moralnost i procijenili važne osjetilne podatke.

Kao produžetak našeg ega analitički um također nas štiti kako bismo se mogli nositi s vanjskom okolinom i preživjeti u njoj najbolje što znamo. (Zapravo je jedna od glavnih zadaća ega preživljavanje.) On uvi-

jek ocjenjuje situacije u vanjskoj okolini i procjenjuje izgleda za najpogodnije ishode. Brine se o "ja" i također nastoji sačuvati tijelo. Vaš će vam ego dati do znanja kad se javi potencijalna opasnost i potaknut će vas da reagirate. Primjerice, da hodate ulicom i primijetite da automobili koji vam dolaze u susret voze preblizu rubu ulice kojom se krećete, možda ćete odlučiti prijeći ulicu da biste se zaštitili – to vas ego usmjerava.

Ali kad je naš ego izvan ravnoteže zbog navale hormona stresa, naš bi se analitički um mogao prebaciti u petu brzinu i izložiti se prevelikoj količini podražaja. Tada analitički um prestaje raditi u našu korist i počinje raditi na našu štetu. Postajemo prekomjerno analitični. A ego postane izrazito sebičan tako što pazi na to da uvijek budemo na prvom mjestu jer je to njegov posao. On razmišlja i osjeća da mora imati kontrolu kako bi zaštitio identitet. Nastoji upravljati ishodima, predviđa što mora učiniti da bi stvorio određenu sigurnu situaciju, drži se poznatoga i ne pušta – stoga zamjera, osjeća bol i pati ili se ne može izdignuti iznad svoje uloge žrtve. Uvijek će izbjegavati nepoznato stanje i promatrati ga kao potencijalnu opasnost zbog toga što ego ne može imati povjerenja u nepoznato.

Osim toga, ego će učiniti sve što može da se osnaži za navalu emocija koje izazivaju ovisnost. On želi što želi i učinit će sve što može da do toga prvi stigne, gurajući se da bi bio prvi u redu. On može biti lukav, manipulativan, natjecateljski raspoložen i sklon varanju da bi se zaštitio.

Stoga, što je vaša situacija stresnija, to vaš analitički um ima veću potrebu analizirati vaš život unutar emocije koju u tom trenutku proživljavate. Kad se to dogodi, svoju svijest zapravo još više udaljavate od operativnog sustava podsvjesnog uma gdje se prava promjena može dogoditi. Svoj život analizirate na osnovi svoje emocionalne prošlosti, iako odgovori na vaše probleme nisu u tim emocijama koje vas tjeraju da razmišljate unutar poznatog, ograničenog kemijskog stanja. Vi razmišljate "unutar kutije".

A onda zbog začaranog kruga misli i osjećaja, o kojem je već bilo riječi u knjizi, te misli ponovno stvore iste emocije i još više izbace vaš mozak i tijelo iz ravnoteže. Lakše ćete moći vidjeti odgovore kada se izdignete iznad stresne emocije i pogledate svoj život iz drukčijeg stanja uma. (Pričekajte nastavak.)

Budući da je vaš analitički um pojačan, vaša se sugestibilnost na nove ishode smanjuje. Zašto? Zbog predstojeće prijeteće situacije nije vrijeme za otvoren um, odnosno za razmišljanje o novim mogućnostima i prihvaćanje novih potencijala. To nije vrijeme za vjerovanje u nove ideje, otvoreno otpuštanje i prepuštanje tim idejama. Nije vrijeme za povjerenje, nego je vrijeme da zaštitite svoje "ja" mjerenjem onoga što znate u odnosu na ono što ne znate kako biste utvrdili svoje najbolje izgleda za preživljavanje. Vrijeme je da pobjegnute od nepoznatog. Stoga je logično da ćete dok god vaš um podržavaju hormoni stresa, ograničiti svoje razmišljanje, biti nepovjerljivi i neskloni vjerovati u bilo što novo i manje skloni vjerovati samo u misao ili u to da bilo kakvu nepoznatu misao učinite poznatom. Prema tome, svoj analitički um ili ego možete koristiti ili u svoju korist ili na svoju štetu.

## Unutarnje djelovanje uma

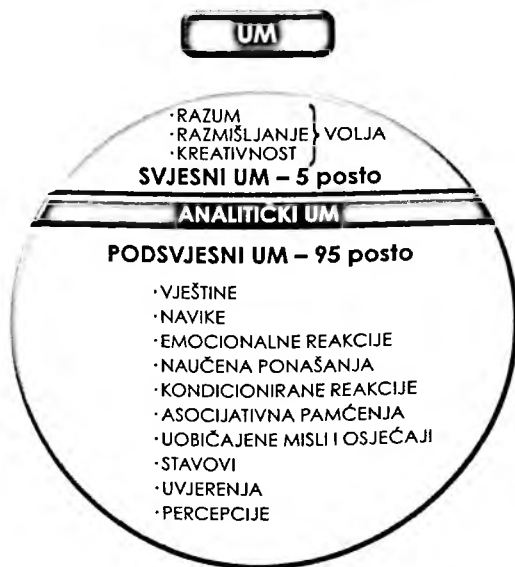
Analitički um možete smatrati zasebnim dijelom svjesnog uma koji ga dijeli od podsvjesnog uma. Budući da placebo djeluje samo onda kada je analitički um utišan kako bi vaša svjesnost mogla stupiti u interakciju s podsvjesnim umom – područjem gdje se događaju prave promjene – placebo-reakcija moguća je tek onda kada se izdignete iznad svojeg *ja* i prekrijete svoj svjesni um svojim autonomnim živčanim sustavom.

Pogledajte jednostavan prikaz toga na Slici 6.4. Kružnica predstavlja ukupni um. Svjesni um čini samo 5 posto ukupnog uma. Njega čine razum i razmišljanje, kao i naše kreativne sposobnosti. Oni omogućuju našu slobodnu volju. Preostalih 95 posto ukupnog uma čini podsvjesni um. To je operativni sustav gdje sve naše automatske vještine, navike, emocionalne reakcije, naučena ponašanja, kondicionirane reakcije, asocijativna pamćenja i uobičajene misli i osjećaji stvaraju naše stavove, uvjerenja i percepcije.

Svjesnim umom pohranjujemo naša *eksplicitna* ili *deklarativna pamćenja*. Stoga su deklarativna pamćenja ona pamćenja koja možemo priopćiti. To su znanja koja smo naučili (*semantička pamćenja*) i iskustva koja smo tijekom svog životnog vijeka doživjeli (*epizodična pamćenja*). Recimo da ste žena koja je odrasla u državi Tennessee – u djetinjstvu ste jahali sve dok

niste pali s konja i slomili ruku; s deset ste godina imali tarantulu za kućnog ljubimca koja je pobjegla iz svojeg kaveza zbog čega ste s obitelji dva dana morali spavati u hotelu; s četrnaest godina pobijedili ste na državnom natjecanju u sricanju i ni jednu riječ niste pogriješili, studirali ste računovodstvo u Nebraski; živite u Atlanti kako biste mogli biti blizu svojoj sestri (koja je prihvatila posao u velikoj korporaciji) i trenutačno preko interneta pohađate magisterij iz financija. Deklarativna pamćenja naše su autobiografsko "ja".

Druge vrste pamćenja *implicitna* su ili *nedeklarativna pamćenja*, koja se katkad nazivaju *proceduralnim pamćenjima*. Ova vrsta pamćenja nastaje kad nešto učinimo toliko mnogo puta da više čak i nismo svjesni kako to činimo. Toliko smo često to ponovili da je našem *tijelu* već poznato, kao i našem mozgu. Sjetite se vožnje bicikla, upravljanja kvačilom, vezanja vezica, utipkavanja određenog telefonskog broja ili pina, ili čak čitanja ili



Slika 6.4 Ovo je pregled svjesnog uma, analitičkog uma i podsvjesnog uma.

govorenja. To su automatski programi o kojima je bilo riječi u ovoj knjizi. Možemo reći da više ne moramo analizirati ili svjesno razmišljati o nekoj vještini ili navici koju smo svladali jer su one sada podsvjesne. To je *programirani operativni sustav*, prikazan na Slici 6.5.

Kad savladate nešto do te mjere da to postane usađeno u vašem umu i emocionalno kondicionirano u vašem tijelu, vaše tijelo zna kako to učiniti kao i vaš svjesni um. Zapamtili ste unutarnji neurokemijski redoslijed koji je postao usađen. Razlog je jednostavan: ponavljano iskustvo obogaćuje neuronske mreže mozga i naposljetku zaključí stvar kada emocionalno uvježba tijelo. Nakon što se događaj iskustvom dovoljno puta neurokemijski usadi u tijelo, možete uključiti odgovarajući automatski program samim pristupanjem poznatoj podsvjesnoj misli ili osjećaju – i privremeno zaći u određeno stanje postojanja koje će izvesti automatsko ponašanje.



**Slika 6.5** Sustavi pamćenja podijeljeni su u dvije kategorije: *deklarativna pamćenja* (eksplicitna) i *nedeklarativna pamćenja* (implicitna).



Budući da se implicitna pamćenja razvijaju iz iskustvenih emocija, dva moguća scenarija objašnjavaju kako se to odvija: (1) *visoko nabijen jednokratna emocionalni događaj* istog se trenutka može pohraniti u podsvijest (primjerice, pamćenje događaja iz djetinjstva kada ste se u velikoj rolnoj kući razdvojili od majke) ili (2) *višak emocija koje proizlaze iz postojanog iskustva* također će se opetovano pohraniti u podsvijest.

Budući da su implicitna pamćenja dio podsvjesnog sustava pamćenja i da se ondje pohranjuju ili kao rezultat opetovanog iskustva ili kao rezultat visoko nabijenih emocionalnih događaja, kada prizovete bilo koju emociju ili osjećaj, otvarate vrata podsvjesnom umu. Kako su misli jezik mozga, a osjećaji jezik tijela, čim osjetite osjećaj, uključujete tijeluma (jer je vaše tijelo postalo vaš podsvjesni um). I tako ulazite u operativni sustav.

Možete na to i ovako gledati: kada osjetite određeni poznati osjećaj, podsvjesno pristupate nizu misli proizašlih iz tog određenog osjećaja. Svakodnevno autosugestijom usmjeravate misli u skladu s tim kako se osjećate. To su misli koje prihvaćate, u koje vjerujete i kojima se prepustate kao da su istinite. Stoga ste u *većoj* mjeri sugestibilni samo na one misli koje odgovaraju točno istom zapamćenom osjećaju. Kao rezultat toga, misli koje nesvjesno mislite one su misli koje prihvaćate, u koje vjerujete i kojima se opetovano prepustate.

Za razliku od toga, moglo bi se reći da ste u manjoj mjeri sugestibilni na misli koje ne odgovaraju vašim zapamćenim osjećajima. Nova misao koja odražava nepoznatu mogućnost jednostavno neće proizvesti dobar osjećaj. Vaš samogovor (misli koje "slušate" svaki dan) iz trena u tren neopaženo izmiče vašoj svijesti i potiče autonomni živčani sustav i niz bioloških procesa pojačavajući programirani osjećaj vlastita identiteta. Sjetite se ispitivanja iz drugog poglavlja u sklopu kojeg su istraživači otkrili da su optimisti bolje reagirali na pozitivne sugestije, dok su pesimisti bolje reagirali na negativne sugestije.

Istom logikom, ako biste promijenili svoje osjećaje, biste li postali sugestibilniji na novi tijek misli? Svakako! Osjećanjem uzvišene emocije i dopuštanjem da taj novi osjećaj potiče cijeli novi skup misli, povećali biste svoju razinu sugestibilnosti na to što osjećate, a onda i na to što mislite. Bili biste u novom stanju postojanja i vaše bi nove misli postale

autosugestije jednake tom osjećaju. A kada osjećate emocije, prirodno aktivirate svoj implicitni sustav pamćenja i autonomni živčani sustav. Možete jednostavno dopustiti autonomnom živčanom sustavu da radi ono što radi najbolje: obnavlja ravnotežu, zdravlje i red.

Zar nisu upravo to učinili mnogi ljudi u spomenutim ispitivanjima placebo? Nisu li bili u stanju prizvati uzvišenu emociju, kao što je nada, nadahnuće ili radost dobrostanja? A nakon što su vidjeli novu mogućnost, pritom je uopće ne analizirajući, nisu li njihovi osjećaji utjecali na njihovu razinu sugestibilnosti? Kad su osjetili te odgovarajuće emocije, nisu li ušli u operativni sustav i reprogramirali autonomni živčani sustav novim naredbama – snagom samih misli – autosugestijama jednakim tim emocijama?

## Otvaranje vrata podsvjesnog uma

Ako postoje različiti stupnjevi sugestibilnosti, to se vizualno može prikazati različitim debljinama analitičkog uma. Što je prepreka između svjesnog uma i podsvjesnog uma deblja, to će vam teže biti ući u operativni sustav.

Pogledajte Sliku 6.6 i Sliku 6.7 koje predstavljaju dvoje ljudi različitih umova.

Osoba predstavljena Slikom 6.6 ima vrlo tanak sloj između svjesnog i podsvjesnog uma i stoga je izrazito podložna sugestiji (poput Ivana Santiaga s početka poglavlja). Ta će osoba prirodno prihvatiti, vjerovati i prepustiti se ishodu zbog toga što previše ne analizira, odnosno ne intelektualizira. Takvi ljudi mogu biti prirodno skloniji prihvatiti misao kao određeno iskustvo i emocionalno je prigrliti tako da se ona ureže u autonomni živčani sustav spremna da postane stvarna. Ti ljudi ne provode previše vremena pokušavajući dokučiti stvari u svojem životu i ne razmišljaju previše o njima. Ako ste ikad imali priliku promatrati postupak hipnotiziranja na pozornici, ispitanici koji dospiju na pozornicu obično spadaju u ovu kategoriju.

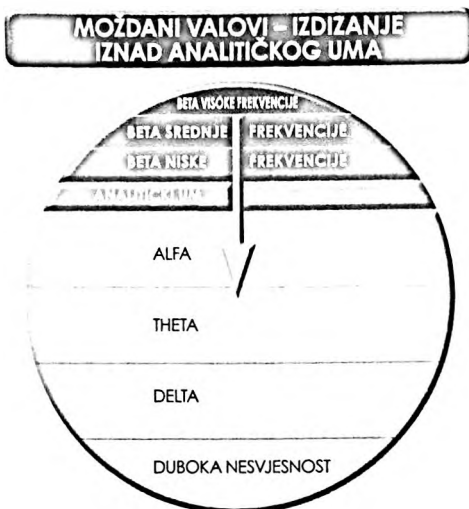
Usporedite sada ovu sliku sa Slikom 6.7. Ako pogledate deblji analitički um koji razdvaja svjesni od podsvjesnog uma, lako možete uočiti da je ova osoba manje sklona prihvatiti nešto bez značajne pomoći svo-



**Slika 6.6** Manje analitičan um (koji je prikazan tanjim slojem) u većoj je mjeri sugestibilan.



**Slika 6.7** Razvijeniji analitički um (koji je prikazan debljim slojem) manje je sugestibilan.



**Slika 6.8** Slika predstavlja odnos između moždanih valova i kretanja svijesti iz svjesnog uma u podsvjesni um, izdižući se iznad analitičkog uma tijekom prakticiranja meditacije.

jeg intelektualnog uma u procjenjivanju, obrađivanju, planiranju i revidiranju. Ovakvi su ljudi izrazito kritični i pobrinut će se za to da sve proanaliziraju prije nego što se prepuste i povjeruju.

Imajte na umu da neki ljudi imaju izgrađeniji analitički um, a da pritom ne žive neprestano pod utjecajem svojih hormona stresa. Možda su slušali drukčije kolegije na fakultetu ili živjeli s roditeljima koji su su tijekom odrastanja podupirali njihove mehanizme racionalnog razmišljanja ili je takav um jednostavno dio njihove prirode. (Bez obzira na to, možete imati značajno razvijen analitički um, ali svedjedno naučiti kako se izdignuti iznad njega – meni je to svakako uspjelo, stoga ima nade.)

Kao što sam već rekao, ni jedna od tih dviju vrsta nije u većoj prednosti nad drugom. Držim da je zdrava ravnoteža između ta dva uma vrlo dobra. Netko tko je previše analitičan manje je sklon vjerovati i prepuštiti se životu. Netko tko je pretjerano sugestibilan može biti previše lakovjeran i manje funkcionalan. Zapravo želim reći da neprestanim

analiziranjem svojeg života, pretjeranom samokritičnošću i obuzetošću svime oko sebe nikad nećete ući u operativni sustav i reprogramirati stare programe koji se ondje nalaze. Vrata između svjesnog i nesvjesnog uma otvorit će se tek kada osoba prihvati, povjeruje i prepusti se sugestiji. Ta informacija tada signalizira autonomnom živčanom sustavu i on je brzo preuzima.

Pogledajte sada Sliku 6.8. Strelica predstavlja kretanje iz svjesnog uma u podsvjesni um, gdje je sugestija biološki urezana u sustav programiranja.

Postoji i nekoliko dodatnih elemenata koji također mogu utišati analitički um i otvoriti vrata podsvjesnom umu kako bi osoba povećala svoju razinu sugestibilnosti. Primjerice, tjelesni ili mentalni napor povećava vašu sugestibilnost. Određena su ispitivanja pokazala da ograničena izloženost društvenim, tjelesnim i okolišnim podražajima može povećati podložnost. Drastična glad, emocionalni šok i trauma također oslabljuju analitičke sposobnosti i stoga nas čine sugestibilnijima na informacije.

## Demistificiranje meditacije

Poput hipnoze, meditacija je jedan od načina kako zaobići kritični um i ući u podsvjesni sustav programa. Svrha je meditacije izdignuti svjesnost iznad analitičkog uma – pozornost skrenuti s vanjskog svijeta, vlastitog tijela i vremena i usmjeriti je na unutarnji svijet misli i osjećaja.

Mnoge se stigme povezuju s riječju *meditacija*. Većina ljudi zamišlja prizor bradatog gurua koji imun na vremenske uvjete sjedi savršeno mirno na vrhu planine; jednostavno odjevenog redovnika čije lice krase veliki, tajanstveni osmijeh ili čak prizor mlade, prekrasne žene, besprijekorna tena, na naslovnici časopisa, odjevene u trendi odjeću za jogu koja izgleda spokojno oslobođena ropstva zahtjeva svakodnevnog života.

Kada ugledamo takve prizore, mnogi od nas pomislit će da je discipliniranost potrebna za meditaciju odveć nepraktična, nedostižna i izvan naših sposobnosti. Ili meditaciju vidimo kao duhovnu praksu koja se ne uklapa u naša vjerska uvjerenja. Ili smo previše obeshrabreni na izgled beskrajnim inačicama dostupnih meditacija i ne možemo se odlučiti s kojom početi. Ali meditacija ne mora biti tako teška, “daleka” ili zbunju-

juća. Za potrebe ove rasprave, recimo da je cijela svrha meditacije izdignuti se iznad analitičkog uma i začeti u dublje slojeve svijesti.

Tijekom meditacije pomičemo se ne samo iz našeg svjesnog uma u podsvjesni um, nego i iz sebičnosti u nesebičnost, iz svijesti nekoga i nečeg u svijest nikoga i ničeg, iz materijalizma u nematerijalizam, iz prostora u neprostor, iz vremena u bezvrijeme, iz vjerovanja da je vanjski svijet stvarnost i definiranja stvarnosti vlastitim osjetilima u vjerovanje da je unutarnji svijet stvarnost i da ćemo se jedanput kad zademo u njega naći u "nečulnom stanju" – svijetu misli onkraj osjetila. Meditacija nas iz preživljavanja vodi u stvaranje, iz odvojenosti u povezanost, iz neravnoteže u ravnotežu, iz načina djelovanja koji odgovara prijetecim situacijama u način djelovanja koji odgovara rastu i razvoju, iz ograničavajućih emocija straha, srdžbe i tuge u emocije radosti, slobode i ljubavi koje nas oslobađaju. U osnovi, odbacujemo držanje za poznato prihvativši nepoznato.

Razmislimo o tome na trenutak. Ako je vaš neokorteks sjedište vaše svijesti i mjesto gdje stvarate misli, koristite analitičko promišljanje, upotrebljavate intelekt i demonstrirate racionalne procese, morat ćete svoju svjesnost izdignuti iznad (i izvan) neokorteksa da biste meditirali. Vaša će se svjesnost u osnovi morati pomaknuti iz vašeg mislećeg mozga u vaš limbički mozak i podsvjesne regije. Drugim riječima, da biste smanjili intenzitet svojeg neokorteksa i svih neuronskih aktivnosti koje svakodnevno obavlja, morat ćete prestati razmišljati analitički i napustiti razum, logičko mišljenje, intelektualiziranje, predviđanje i racionaliziranje – barem privremeno. To znači "utišati um". (Ako je potrebno, ponovno pogledajte Sliku 6.1.)

Prema neuroznanstvenom modelu koji sam iznio u prethodnim poglavljima, utišati um značilo bi da morate objaviti "prekid vatre" u svim autonomnim neuronskim mrežama svojeg mislećeg mozga koje obično redovito ispucavate. Odnosno, morali biste se prestati podsjećati na to kako poimate sebe, neprestano reproducirajući istu razinu uma.

Znam da to zvuči kao golem zadatak koji bi vam mogao biti prezahtjevan, ali ispostavlja se da postoje praktični, znanstveno dokazani načini kako to postići i pretvoriti u vještinu. Na radionicama koje držim diljem svijeta, mnogi ljudi koji nikad prije nisu meditirali postali su prilično vješti u tome jedanput kad su naučili kako meditirati. Naučit ćete

metode meditacije u poglavljima koja slijede, ali povećajmo prvo vašu razinu namjere tako da možete imati veću korist kad dodemo do toga kako meditirati (kao što su učinili vježbači aerobika iz Quebeca spomenuti u drugom poglavlju kojima je rečeno da će trudom poboljšati svoju dobrobit te su svojem vježbanju stoga mogli dodijeliti značenje – što je rezultiralo postizanjem boljih rezultata).

## Zašto meditiranje može biti velik izazov

Analitički neokorteks koristi svih pet osjetila da bi utvrdio stvarnost. On je zaokupljen usmjeravanjem svoje ukupne svjesnosti na tijelo, okolinu i vrijeme. I ako ste i najmanje pod stresom, vaša će pozornost biti usmjerena na ta tri elementa i dodatno će ih uvećati. Kad pokrenete sustav djelovanja “bježi ili bori se” i prebacite se na adrenalin, kao bilo koja životinja u divljini kada joj je život ugrožen, sva vaša pozornost bit će usmjerena na brigu o vlastitom tijelu, pronalazak mogućnosti za bijeg u svojoj okolini i razmišljanje o tome koliko vremena imate da se dokopate sigurnosti. Bit ćete pretjerano usredotočeni na probleme, zaokupljeni svojim izgledom, obuzeti svojom boli, razmišljajući o tome koliko malo vremena imate da učinite što morate te žureći se da sve obavite. Zvuči vam poznato?

Zbog toga što ste pretjerano usredotočeni na vanjski svijet i svoje probleme u njemu dok slijedite program za preživljavanje, lako je pomisliti da je to što vidite i proživljavate sve što postoji. I da ste bez vanjskog svijeta nitko, ništa i nigdje. To je nevjerojatno zastrašujuće za ego koji nastoji kontrolirati svu svoju stvarnost stalnim potvrđivanjem identiteta!

Možda će vam biti lakše ako se podsjetite da je to što osjećate slijedeći program za preživljavanje zapravo tek vrh sante leda, samo ograničen niz dijelova koji čine vaš vanjski svijet. Poistovjećujete se s mnogim varijacijama i kombinacijama svojeg vanjskog svijeta koji vam odražava upravo ono kako vi poimate sebe – ali to ne znači da vi niste i mnogo više od toga. Zapravo, svaki put kad naučite nešto novo, promijenite svoj pogled na svijet. Svijet se zapravo nije promijenio, promijenila se samo vaša percepcija. (U sljedećem ćemo poglavlju više govoriti o percepciji.)

Zasad je dovoljno imati na umu da ćete, ako vam je cilj ostvariti promjenu koju niste uspjeli ostvariti svim sredstvima iz vanjskog svijeta, odgovore morati potražiti izvan ograničenja onoga što vidite, osjećate i doživljavate. Morat ćete posegnuti za drugim izvorima koje još niste identificirali – za nepoznatim. U tom vam je smislu nepoznato prijatelj, a ne neprijatelj. Ono je mjesto gdje se kriju odgovori.

Drugi razlog zbog čega nam je teško skrenuti pozornost sa stanja našeg vanjskog svijeta i usmjeriti pozornost na naš unutarnji svijet je to što je većina ljudi ovisna o hormonima stresa – osjećaju navale kemijskih tvari koje su rezultat naših svjesnih i nesvjesnih reakcija. Ta ovisnost učvršćuje naše uvjerenje da je naš vanjski svijet stvarniji od našeg unutarnjeg svijeta. A naša je fiziologija kondicionirana da to podrži zbog toga što doista postoje prave prijetnje, problemi i brige koje traže našu pozornost. I tako postanemo ovisni o svojoj trenutačnoj vanjskoj okolini. A preko svojeg asocijativnog pamćenja koristimo probleme i stanja u svojem životu da bismo učvrstili tu emocionalnu ovisnost kako bismo zapamtili svoje poimanje sebe.

Drugim riječima, hormoni stresa koje osjećamo slijedeći program preživljavanja daju tijelu visoku dozu energije i osnažuju pet osjetila – koja nas uključuju u vanjsku stvarnost. Stoga, ako smo stalno pod stresom, prirodno je da ćemo stvarnost definirati svojim osjetilima. Postajemo materijalisti. Kada pokušamo zaći unutra i povezati se s “nečulnim”, nematerijalnim svijetom, potrebno je uložiti određeni napor da bismo pobijedili svoju naviku i ovisnost o kemijskoj navali koju dobivamo iz svoje vanjske stvarnosti. Kako uopće možemo povjerovati da su misli moćnije od materijalne, trodimenzionalne stvarnosti? Ako tako promatramo stvari, postane nam izazov bilo što promijeniti samo mislima jer smo postali robovi svojeg tijela i okoline.

Možda su protuotrov za to priče iz prvog poglavlja – kao i priče s mojih radionica koje slijede u devetom i desetom poglavlju. Upijanje informacija da je moguće ono za što mislimo da je nemoguće, pomaže nam da se podsjetimo da je stvarnost više od onoga što svojim osjetilima možemo percipirati. Željeli to priznati ili ne, mi jesmo placebo.



## Upravljanje našim moždanim valovima

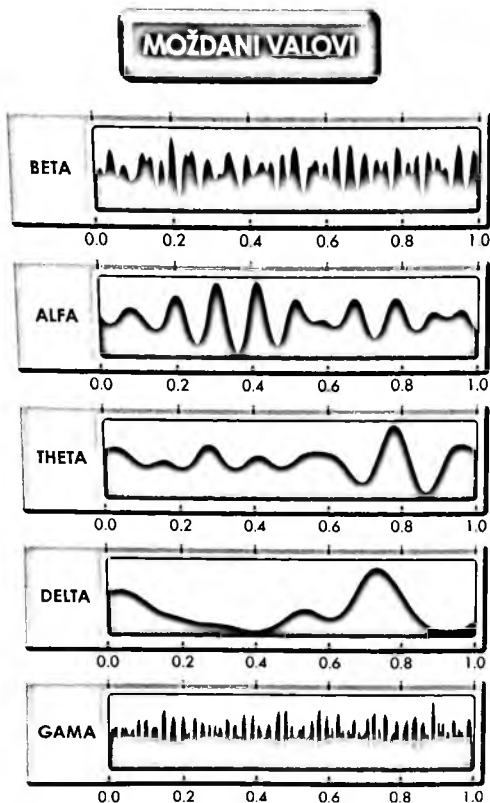
Ako je svrha meditacije ulazak u autonomni sustav da bismo postali sugestibilniji i savladali upravo spomenute izazove, moramo znati kako ondje doći. Kratak odgovor bio bi da ondje dolazimo na moždanom valu. Moždano stanje u kojem se u određenom trenutku nalazimo uvelike utječe na to koliko smo u tom trenutku sugestibilni.

Jedanput kad naučite što su ta različita stanja i kako ih prepoznati kada se u njima nađete, moći ćete naučiti kako se prebaciti iz jednog stanja u drugo, uzlazno i silazno kroz raspon uzoraka moždanih valova. Naravno, potrebna je određena količina vježbe, ali moguće je. Istražimo, stoga, ta različita stanja da bismo se bolje upoznali s njima.

Kada neuroni zajedno ispucavaju, razmjenjuju nabijene elemente koji onda proizvode elektromagnetska polja, a upravo se ta polja mjere tijekom ispitivanja mozga (kao što je mjerenje elektroencefalogramom, odnosno EEG-om). Ljudi imaju nekoliko mjerljivih frekvencija moždanih valova i u što se sporijem stanju moždanih valova nalazimo, to dublje zalazimo u unutarnji svijet podsvjesnog uma. Navodeći ih od najsporijih do najbržih, stanja moždanih valova dijelimo na *delta* (dubok, regenerativan san – potpuna nesvjesnost), *theta* (suton između dubokog sna i budnosti), *alfa* (kreativno, stanje zamišljanja), *beta* (svjesne misli) i *gamma* (viša stanja svijesti).

Beta je naše svakodnevno budno stanje. Kada se nalazimo u tom stanju, naš misleći mozak, ili neokorteks, obrađuje sve osjetilne podatke koji nam pristižu i usklađuje značenje našeg vanjskog i unutarnjeg svijeta. Beta nije najbolje stanje za meditaciju budući da nam se u tom stanju naš vanjski svijet doima stvarnijim od unutarnjeg svijeta. Tri razine uzoraka moždanih valova čine raspon beta-valova – *beta-valovi niske frekvencije* (opuštena, zainteresirana pozornost kao prilikom čitanja knjige), *beta-valovi srednje frekvencije* (pozornost usredotočena na trenutačni podražaj izvan tijela, kao što je učenje i pamćenje) i *beta-valovi visoke frekvencije* (visoka usredotočenost, pozornost prikladna kriznim situacijama kada dolazi do proizvodnje kemije stresa). Što je frekvencija moždanih valova viša, to smo udaljeniji od sposobnosti pristupanja operativnom sustavu.

Obično se krećemo između beta i alfa-stanja. Alfa je stanje kad smo opušteni, kada manje pozornosti pridajemo vanjskom svijetu, a više svojem unutarnjem svijetu. To je stanje blage meditacije; mogli bismo ga nazvati i stanjem zamišljanja i sanjarenja. U tom je stanju naš unutarnji svijet stvarniji od našeg vanjskog svijeta jer na njega usredotočujemo pozornost.



**Slika 6.9** Slika pokazuje različita stanja moždanih valova (tijekom jedne sekunde). Gama-uzorci moždanih valova uključeni su zbog toga što predstavljaju razinu supersvjesnosti, koja odražava više stanje svijesti.

Kada iz beta-stanja visoke frekvencije prijedemo u sporije alfa-stanje, u kojem možemo obratiti pozornost i usredotočiti se na opušteniji način, automatski aktiviramo prednji režanj. Kao što je prethodno opisano, prednji režanj smanjuje opseg moždanih sklopova koji obrađuju vrijeme i prostor. Tu više ne slijedimo program za preživljavanje. Nalazimo se u kreativnijem stanju u kojem smo sugestibilniji nego u beta-stanju.

Još je veći izazov naučiti kako prijeći još niže, u theta-stanje – stanje svojevrsnog sutona u kojem smo napola budni i napola usnuli (često se opisuje kao stanje u kojem je “um budan, a tijelo spava”). To je stanje kojem težimo tijekom meditacije, budući da se radi o uzorku moždanih valova pri kojem smo najsugestibilniji. U theta-stanju možemo pristupiti podsvijesti zbog toga što analitički um ne radi – uglavnom se nalazimo u svojem unutarnjem svijetu.

Theta-stanje možete smatrati ključem koji otključava kraljevstvo vaše vlastite podsvijesti. Pogledajte još jedanput Sliku 6.8. Ona prikazuje stanja moždanih valova i u kakvom su oni odnosu sa svjesnim i podsvjesnim umom. Zatim pogledajte Sliku 6.9 koja prikazuje različite frekvencije moždanih valova.

Ovaj će vam kratki pregled uzoraka moždanih valova biti koristan kada prijedete na poglavlje o meditaciji. Naravno, ne očekujte da ćete nužno odmah moći prijeći u theta-stanje, ali posjedovanje određenog znanja o osobinama različitih moždanih stanja i o tome kako ona utječu na to što nastojite postići, svakako će vam pomoći.

## Anatomija “ubojstva”

Vratimo se sad na priču o Ivanu Santiagu i drugim ispitanicima iz ispitivanja hipnoze s početka poglavlja. Ti ljudi očito daleko lakše mogu zaobići svoj analitički um od većine nas. Oni naizgled imaju i neuroplastičnost i emocionalnu plastičnost koje im omogućuju da svoj unutarnji svijet učine stvarnijim od vanjskog svijeta. Tijekom svojeg uobičajenog budnog stanja vjerojatno više vremena provedu u alfa-stanju negoli u beta-stanju, tako da im tijelom cirkulira manje hormona stresa koji ih mogu izbaciti iz homeostaze. Njihova visoko sugestibilna stanja bolje

osposobljuju njihov svjesni um za kontrolu autonomnih funkcija njihova podsvjesnog uma.

Ipak, nisu svi isti. Ispitivanje s početka poglavlja pokazalo je nekoliko stupnjeva sugestibilnosti. Šesnaestero ispitanika, koji su prošli početnu procjenu, svakako je bilo sugestibilno, iako nisu svi bili jednako sugestibilni kao oni koji su ušli u sljedeći krug ispitivanja nakon što su se na javnom mjestu skinuli u donje rublje uslijed posthipnotičke sugestije da to učine, iako su time prkosili duboko usađenim društvenim normama. Njih četvero, koji su prošli taj test, svakako je bilo visoko sugestibilno, toliko sugestibilno da su se uspjeli izdignuti iznad svoje društvene okoline. Ali kad je došlo do uranjanja u kadu ledene vode, troje od tih četvero ispitanika nije uspjelo otići tako daleko, odnosno nisu se uspjeli izdignuti iznad svoje fizičke okoline.

Samo je Santiago, koji je u ekstremnim uvjetima uspio najduže biti izdignut iznad svoje fizičke okoline, imajući pritom punu prevlast nad svojim tijelom, pokazao najvišu razinu sugestibilnosti. Ne samo da je uspio izdržati kadu punu ledeno hladne vode, nego je također uspio pobijediti svoj moralnu okolinu tako što je slijedio posthipnotičku sugestiju da ubije "stranog dužnosnika" usprkos činjenici što njegova svjesna osobnost nije bila ona hladnokrvnog ubojice.

Kada govorimo o placebo-učinku, potrebna je slična razina sugestibilnosti da bi se osoba mogla izdignuti iznad svojeg tijela i okoline na neko duže vrijeme – to jest da bi mogla prihvatiti, vjerovati i prepustiti se ideji da je unutarnji svijet stvarniji od vanjskog. Ali za svega nekoliko poglavlja saznat ćete kako možete ne samo promijeniti svoja uvjerenja i postati sugestibilniji, nego i kako upotrijebiti to stanje da biste programirali svoj podsvjesni um – ali, srećom, ne da biste pucali u glumca lažnim pištoljem, nego da biste pobijedili zdravstvene tegobe koje imate, emocionalne traume koje ste proživjeli ili druge osobne probleme s kojima se borite.

## Stavovi, uvjerenja i percepcije

Dvanaestogodišnji Indonezijac praznog je pogleda otvorio usta da dobrovoljno prihvati komadiće slomljenog stakla od ljudi okupljenih u jakartskom parku kako bi promatrali tradicionalni javanski ples *kuda lumping*. Dječak je prožvakao staklo i progutao ga kao da se radi o šaćici kokica ili pereca. Pritom nije doživio bilo kakve štetne posljedice. Kao pripadnik treće generacije plesača tog plesa, on za potrebe sličnih mističnih izvedbi guta staklo još od svoje devete godine. Dječak i ostalih devetnaest članova te tradicionalne plesačke trupe prije svake izvedbe izgovaraju magične riječi i prizivaju duhove mrtvih da bi bili u jednome od njih za vrijeme trajanja plesa kako bi ih zaštitili od bola.<sup>103</sup>

Dječak i njegovi kolege plesači ne razlikuju se puno od apalačkih propovjednika i rukovatelja iz prvog poglavlja, koji obuzeti duhom pomazanja entuzijastično plešu sa zmijama otrovnicama ovijenim oko svojih ruku i ramena. Budući da ih prinose opasno blizu lica, naizgled su imuni na otrov u slučaju da ih zmija ugrize. Plesači se ne razlikuju ni od fidžijskih hodača po vatri, iz plemena Sawau s otoka Beqa, koji neustrašivo hodaju po bijelom vrelom kamenju prekrivenom gorućim cjepanicama i užarenim ugljenom. Sposobnost je to koju je, prema predaji, jedan od plemenskih predaka dobio od boga i koja se otada prenosi unutar plemena.

Dječak koji jede staklo, propovjednici koji rukuju zmijama i fidžijski hodači po vatri ni na jedan se trenutak ne zapitaju hoće li i taj put uspjeti. Ni jedan od njih ne pokazuje ni trunke neodlučnosti. Odluka da žva-

ču staklo, rukuju zmijama ili hodaju po užarenom kamenju transcendiraju njihova tijela, okolinu i vrijeme te mijenja njihovu biologiju kako bi im omogućila da učine naizgled nemoguće. Njihova nepokolebljiva vjera u zaštitu bogova ne ostavlja prostora za premišljanje.

Placebo-činak sličan je po tome što su vrlo snažna vjerovanja dio jednadžbe. Međutim taj dio jednadžbe nije pretjerano ispitivan, budući da je većina dosadašnjih znanstvenih ispitivanja veze između uma i tijela mjerila uglavnom samo učinke placeba, a ne uzroke. Bez obzira na to je li takav pomak unutarnjeg stanja proizvod izlječenja vjerom, kondicioniranja, otpuštanja potisnutih emocija, vjere u simbole ili određene duhovne prakse, pitanje i dalje ostaje: Što je uzrokovalo tako duboke promjene u tijelu – i ako otkrijemo uzrok, možemo li ga kultivirati?

### Odakle dolaze naša uvjerenja?

Naša uvjerenja nisu uvijek svjesna kao što mislimo da jesu. Možemo površinski prihvatiti neku ideju, ali ako duboko u sebi ne vjerujemo da je to moguće, naše je prihvaćanje samo intelektualni proces. Budući da prizivanje placebo-činaka zahtijeva da iskreno promijenimo svoja uvjerenja o sebi i tome što je moguće za naše tijelo i zdravlje, moramo najprije shvatiti što su to uvjerenja i odakle ona dolaze.

Pretpostavimo da osoba ode liječniku s određenim simptomima i liječnik joj na temelju svojih objektivnih otkrića dijagnosticira određenu bolest. Liječnik pacijentu priopći dijagnozu, prognozu i moguće postupke liječenja na temelju prosječnog ishoda. Čim pacijent od liječnika čuje “dijabetes”, “rak”, “hipotireoza” ili “sindrom kroničnog umora”, stvori se niz misli, predodžbi i emocija na temelju njegova prethodnog iskustva. Iskustvo može proizlaziti iz toga da su roditelji pacijenta možda bolovali od iste bolesti ili je pacijent gledao TV program u kojem je jedan od sudionika umro od te bolesti ili ga je preplašilo nešto što je na internetu pročitao o dijagnozi.

Nakon što pacijent posjeti liječnika i čuje stručno mišljenje, automatski prihvaća stanje, povjeruje u ono što mu je liječnik u kojeg ima povjerenja rekao i konačno se prepusti liječenju i mogućim ishodima – a to čini bez ikakve prave analize. Pacijent je sugestibilan (i prijemčiv) na

ono što mu liječnik kaže. Ako osoba prigrli emocije straha, zabrinutosti, tjeskobe i tuge, jedine su moguće misli (ili autosugestije) one koje su jednake onome kako se pacijent osjeća.

Pacijent može *pokušati* imati pozitivne misli o pobjeđivanju bolesti, ali njegovo se tijelo i dalje osjeća loše jer je dobio pogrešan placebo koji rezultira pogrešnim stanjem postojanja, signaliziranjem istih gena i nesposobnošću da vidi ili uoči nove mogućnosti. Pacijent je uglavnom izložen na milost i nemilost svojim uvjerenjima (i uvjerenjima liječnika) o dijagnozi.

Stoga se pitamo kako su se ljudi poput onih o kojima ćete čitati u sljedećih nekoliko poglavlja izliječili pomoću placebo-učinka, odnosno što su učinili drukčije. Kao prvo, oni nisu *prihvatili* konačnost svoje dijagnoze, prognoza i mogućih načina liječenja. Niti su *povjerovali* u najvjerojatniji ishod ili buduću sudbinu koju su im njihovi liječnici autoritativno iznijeli. Konačno, nisu se prepustili dijagnozi, prognozama ili predloženom obliku liječenja. Zbog toga što su imali drukčiji stav od onih koji *jesu* sve to prihvatili, povjerovali i prepustili se, bili su u drukčijem stanju postojanja.

Oni nisu bili sugestibilni na savjete i mišljenja liječnika zbog toga što se nisu osjećali kao žrtve, niti su bili preplašeni i tužni. Umjesto toga bili su optimistični i entuzijastični i te su emocije pokretale nove skupine misli, koje su im omogućile da uoče nove mogućnosti. Budući da su imali drukčije zamisli i uvjerenja o tome što je moguće, nisu *kondicionirali* svoje tijelo na najgori mogući scenarij, nisu *prihvatili isti predvidivi ishod* kao drugi koji su dobili istu dijagnozu, te nisu *dodijelili isto značenje* dijagnozi kao ostali s istom bolesti. Oni su dodijelili drukčije značenje svojoj budućnosti i stoga su imali drukčiju namjeru. Razumjeli su epigenetiku i neuroplastičnost pa su umjesto da se pasivno vide žrtvama bolesti, upotrijebili znanje da postanu proaktivniji, opremljeni onim što su naučili na mojim radionicama i događanjima. Kao rezultat toga, ti su ljudi također ostvarili drukčije i bolje rezultate od drugih ljudi kojima je dijagnosticirana ista bolest – kao što su hotelske sobarice postigle bolje rezultate nakon što su im istraživači dali više informacija.

Razmislite sad o prosječnoj osobi koja dobije dijagnozu i odmah objavi: "Pobijedit ću to." Može se dogoditi da osoba ne prihvati dijagno-

zu i ishod koji joj liječnik iznese, ali razlika je u tome što većina ljudi nije istinski promijenila svoja uvjerenja o bolesti. Promjena uvjerenja zahtijeva promjenu podsvjesnih programa – budući da je uvjerenje, kao što ćete uskoro naučiti, podsvjesno stanje postojanja.

Ljudi koji koriste samo svoj svjesni um da bi se promijenili nikada ne izadu iz stanja mirovanja kako bi reprogramirali svoje gene jer ne znaju kako to učiniti. Tu se njihovo izlječenje zaustavlja. Nisu u stanju prepustiti se mogućnosti izlječenja zbog toga što nisu istinski sposobni postati sugestibilni ni na što drukčije od onoga što im je liječnik rekao.

Je li moguće da ljudi, kad god ne reaguju na liječenje ili kad im zdravstveno stanje ostaje isto, zapravo svaki dan žive u istom emocionalnom stanju, prihvaćajući, vjerujući i prepuštajući se medicinskom modelu bez puno analiziranja, na temelju društvene svijesti milijuna drugih ljudi koji su učinili potpuno isto? Postaje li liječnička dijagnoza suvremena inačica vudu-kletve?

Analizirajmo sad uvjerenja malo dublje i vratimo se nakratko sljedećoj ideji: kada povežete slijed misli i osjećaja tako da oni postanu automatski ili navika, oni se pretvaraju u *stav*. A budući da vaše misli i osjećaji stvaraju stanje postojanja, stavovi su zapravo skraćena stanja postojanja. Oni mogu fluktuirati iz trenutka u trenutak u skladu s time kako mijenjate svoja razmišljanja i osjećaje. Bilo koji određeni stav može potrajati pet minuta, sati, dana ili čak tjedan ili dva.

Primjerice, ako imate niz pozitivnih misli koje su usklađene s nizom pozitivnih osjećaja, mogli biste reći: "Danas imam pozitivan stav." A ako imate niz negativnih misli koje su povezane s nizom negativnih osjećaja, možete reći: "Danas imam negativan stav." Ako dovoljno puta ponovite isti stav, on postane automatski.

Ako ponavljate ili zadržavate određene stavove dovoljno dugo i zatim ih povežete, stvorit ćete *uvjerenje*. Uvjerenje je samo produženo stanje postojanja – u biti su uvjerenja misli i osjećaji (stavovi) koje opetovano mislite i osjećate dok ih ne usadite u svoj mozak i dok ih emocionalno ne usadite u svoje tijelo. Mogli bismo reći da postajete ovisni o njima i upravo ih je zbog toga teško promijeniti i to je razlog zašto se na unutarnjoj razini ne osjećate dobro kada im prijete izazov. Zbog toga što su iskustva neurološki urezana u vaš mozak (uzrokuju vaše razmišljanje) i



kemijski utjelovljena kao emocije (uzrokuju vaše osjećaje), većina vaših uvjerenja temelji se na sjećanjima iz prošlosti.

Stoga kad opetovano ponavljate iste misli razmišljanjem o onome čega se sjećate iz svoje prošlosti i analiziranjem toga, te će se misli pokrenuti i pretvoriti u automatski nesvjesni program. A ako njeđujete iste osjećaje na temelju prošlih iskustava i osjećate se isto kao što ste se osjećali za izvornog iskustva, kondicionirat ćete svoje tijelo da podsvjesno bude um te emocije – i vaše će tijelo nesvjesno živjeti u prošlosti.

I ako višak vaših misli i osjećaja s vremenom kondicionira vaše tijelo da postane um i on bude podsvjesno programiran, i uvjerenja će postati podsvjesna te također nesvjesna stanja postojanja koja proizlaze iz prošlosti. Uvjerenja su također trajnija od stavova. Ona mogu trajati od nekoliko mjeseci do nekoliko godina. A zbog toga što traju dulje, bolje su programirana.

Primjer toga priča je iz mojeg djetinjstva koja mi se utisnula u pamćenje. Odrastao sam u talijanskoj obitelji i kada sam krenuo u četvrti razred, preselili smo se u drugi grad čije su stanovnike podjednako činili Talijani i Židovi. Za mojeg prvog dana u školi te godine učiteljica me smjestila u skupinu u kojoj su bile i tri židovske djevojčice koje su mi pripočile da Isus nije bio Talijan! Bio je to jedan od najnezaboravnijih dana mojeg života.

Kada sam to popodne došao kući, moja me sitna majka Talijanka počela ispitivati kako mi je prošao prvi dan u školi. Nakon što sam je dovoljno dugo ignorirao, konačno me uhvatila za ruku i ustrajala na tome da joj kažem što se dogodilo.

“Mislio sam da je Isus Talijan!” srdito sam joj rekao.

“O čemu ti govoriš?” odgovorila je. “On je bio Židov!”

“Židov?!” viknuo sam. “Kako to misliš? Zar ne izgleda kao Talijan na svim onim slikama? Baka po cijele dana razgovara s njim na talijanskom. I što je s Rimskim Carstvom? Zar nije Rim u Italiji?”

Dakle, uvjerenje koje sam imao – da je Isus Talijan – temeljilo se na iskustvima iz moje prošlosti, a ono što sam mislio i osjećao o Isusu, postalo je moje automatsko stanje postojanja. Bilo je potrebno određeno vrijeme da promijenim uvjerenje zbog toga što promjena duboko usađe-

nih uvjerenja nije lagana. Međutim, kao što se moglo očekivati, uspio sam ga promijeniti.

Krenimo sad malo dalje. Ako povežete skupinu povezanih uvjerenja, stvorit ćete svoju *percepciju*. Stoga je vaša percepcija stvarnosti kontinuirano stanje postojanja koje se temelji na vašim dugotrajnim uvjerenjima, stavovima, mislima i osjećajima. A budući da vaša uvjerenja postaju podsvjesna i nesvjesna stanja postojanja (to jest niste ni svjesni zašto vjerujete određene stvari ili niste potpuno svjesni svojih uvjerenja dok ih ne testirate), vaše percepcije – kako *subjektivno* vidite svijet – uglavnom postanu vaš podsvjesni i nesvjesni pogled na vlastitu stvarnost iz prošlosti.

Znanstveni su eksperimenti pokazali da zapravo ne vidite stvarnost onakvom kakva doista jest. Umjesto toga nesvjesno popunjavate svoju stvarnost na temelju svojih sjećanja iz prošlosti, a ona se neurokemijski održavaju u vašem mozgu.<sup>104</sup> Kada percepcije postanu implicitne ili nedeklarativne (o čemu smo govorili u prethodnom poglavlju), postanu automatske ili podsvjesne tako da vi automatski subjektivno uređujete stvarnost.

Primjerice, znate da je vaš automobil vaš automobil jer ste ga vozili toliko mnogo puta. Svaki dan imate isto iskustvo svojeg automobila jer se u vezi s njime malo što mijenja. Svaki dan mislite i osjećate isto o njemu. Vaš stav o vašem automobilu stvorio je uvjerenje o njemu koje je proizvelo određenu percepciju vašeg vozila – da je to dobar automobil jer se, recimo, rijetko kvari. I iako automatski prihvaćate tu percepciju, ona je zapravo subjektivna percepcija, zbog toga što netko drugi možda ima automobil iste marke i modela kao i vi, a automobil mu se možda neprestano kvari zbog čega ta osoba na temelju vlastitog iskustva ima drukčije uvjerenje i drukčiju percepciju istog vozila.

Zapravo, ako ste poput većine ljudi, vjerojatno ne obraćate pozornost na više vidova svojeg automobila dok nešto ne pođe po zlu. Očekujete da će voziti kao što je vozio prethodni dan, prirodno očekujete da će vaše buduće iskustvo vožnje vlastitog automobila biti nalik vašem prošlom iskustvu, onom od jučer i prije toga – to je vaša percepcija. Ali kad se pokvari, morate obratiti više pozornosti na njega (recimo, pozornije osluškiivati zvuk motora) i tada postanete svjesni svoje nesvjesne percepcije vozila.

Jedanput kad se vaša percepcija vlastitog automobila promijeni zbog toga što se nešto promijenilo u načinu na koji vozi, svoj ćete automobil početi percipirati drukčije. Isto vrijedi i za vaše odnose s partnerom ili kolegama, vašu kulturu ili rasu, čak i za vaše tijelo i bol. Zapravo je to način kako većina percepcija stvarnosti djeluje.

Ako želite promijeniti implicitnu ili podsvjesnu percepciju, morate postati više svjesni i manje *nesvjesni*. Zapravo biste morali povećati svoju razinu pozornosti na sve vidove sebe i svojeg života na koje prethodno niste obraćali previše pozornosti. Ili još bolje, morat ćete se probuditi, promijeniti svoju razinu svjesnosti i postati svjesni onoga čega ste prethodno bili nesvjesni.



**Slika 7.1** Vaše misli i osjećaji potječu od vaših sjećanja iz prošlosti. Ako mislite i osjećate se na određeni način, počinjete stvarati stav. Stav je ciklus kratkotrajnih misli i osjećaja koje opetovano proživljavate. Stavovi su skraćena stanja postojanja. Ako povežete niz stavova, stvorit ćete uvjerenje. Uvjerenja su duža stanja postojanja i običavaju postati podsvjesna. Kada povežete uvjerenja, stvorit ćete percepciju. Vaše percepcije uvelike su povezane s odabirima, ponašanjima, odnosima te stvarnostima koje svime time oblikujete.

Ali to nije tako lako jer ako opetovano doživljavate istu stvarnost, način na koji razmišljate o svojem trenutačnom svijetu i kako se osjećate u vezi s njim nastavit će se razvijati u iste stavove, koji će naдахnjivati ista uvjerenja, koja će se širiti u iste percepcije (kao što je prikazano na Slici 7.1).

Kada vaša percepcija postane vaša druga priroda i toliko automatska da više uopće ne obraćate pozornost na to kakva je stvarnost doista (zbog toga što automatski očekujete da će sve biti isto), nesvjesno prihvaćate i pristajete na tu stvarnost – kako većina ljudi nesvjesno prihvaća i pristaje na ono što im medicinski uzor priopći o dijagnozi.

Stoga je promjena vlastitog stanja postojanja *jedini* način na koji možete promijeniti svoja uvjerenja i percepcije da biste stvorili placebo-reakciju. Morate napokon spoznati pravu istinu o svojim starim ograničavajućim uvjerenjima i biti voljni otpustiti ih kako biste mogli prigrliti nova uvjerenja o sebi koja će vam pomoći stvoriti novu budućnost.

### Mijenjanje vlastitih uvjerenja

Stoga se upitajte koja ste uvjerenja i percepcije o sebi i svojem životu nesvjesno prihvaćali, a morali biste ih promijeniti da biste stvorili novo stanje postojanja. To je pitanje koje zahtijeva malo razmišljanja, ali kao što sam rekao, u pogledu mnogih uvjerenja zapravo nismo ni svjesni da vjerujemo u njih. Često prihvatimo određene znakove iz naše okoline koji nas onda pripreme na to da prihvatimo određena uvjerenja, koja mogu i ne moraju biti istinita. Kako god bilo, istog trenutka čim prihvatimo uvjerenje, ono ima učinak ne samo na našu izvedbu, nego i na naše odabire.

Sjetite se ispitivanja iz drugog poglavlja o ženama koje su rješavale test iz matematike nakon što su pročitale izvješća lažnog ispitivanja o tome da su muškarci bolji u matematici od žena. One koje su pročitale da je uzrok toj prednosti genetski ostvarile su lošije rezultate od onih koje su pročitale da je prednost rezultat stereotipa. Iako su oba izvješća bila lažna – muškarci nisu bolji u matematici od žena – žene koje su pročitale izvješće da imaju genetski nedostatak, povjerovala su u to što su pročitale i ostvarile lošije rezultate. Isto se pokazalo kod bijelaca kojima

je rečeno da Azijati postižu malo bolje rezultate na testovima iz matematike od bijelaca. U oba slučaja, kada su studenti bili pripremljeni na to da nesvjesno vjeruju da neće ostvariti jednako dobre rezultate, to se doista i dogodilo – iako je to što im je rečeno bila potpuna laž.

S time na umu pogledajte popis nekih od najuobičajenijih uvjerenja i provjerite koja možda i sami gajite, a da toga niste u potpunosti svjesni:

Ne ide mi dobro matematika. Stidljiv/stidljiva sam. Brzo plinem. Nisam pametan/pametna ni kreativan/kreativna. Nisam poput svojih roditelja. Muškarci ne bi trebali plakati ili biti ranjivi. Ne mogu naći partnera/partnericu. Žene manje vrijede od muškaraca. Moja je rasa ili kultura superiornija. Život je ozbiljan. Život je težak, a nikoga nije briga. Nikad neću uspjeti. Moram naporno raditi da bih uspio/uspjela u životu. Meni se nikad ništa dobro ne dogodi. Nemam sreće. Nikad ništa nije onako kako ja želim. Nikad nemam dovoljno vremena. Odgovornost za moju sreću leži u rukama nekog drugoga. Stvarnost je linearan proces. Od mikroba se razbolim. Lako se debljam. Potrebno mi je osam sati sna. Moja je bol normalna i nikad neće prestati. Otkucava moj biološki sat. Ljepota izgleda ovako. Neozbiljno je zabavljati se. Bog je izvan mene. Loša sam osoba pa me Bog ne voli...

Mogao bi unedogled ovako, ali shvatili ste na što mislim. Budući da se uvjerenja i percepcije temelje na iskustvima iz prošlosti, sva uvjerenja koja gajite o sebi potječu iz vaše prošlosti. Stoga, jesu li ona istinita ili ste ih izmislili? *Sve i da su bila istinita* u određenom trenutku, to nužno ne znači da vrijede i *sad*.

Mi, naravno, na to ne gledamo tako zbog toga što smo ovisni o svojim uvjerenjima. Ovisni smo o emocijama iz naše prošlosti. Svoja uvjerenja vidimo kao istinita, a ne kao ideje koje možemo promijeniti. Ako imamo vrlo snažna uvjerenja o nečemu, dokaz da ona nisu istinita može nam biti pred nosom, ali ga možda nećemo vidjeti zbog toga što je ono što percipiramo posve drukčije. Zapravo smo se kondicionirali da vjeru-

jemo u razne stvari koje nisu nužno istinite, a mnoge od njih štetno djeluju na naše zdravlje i sreću.

Određena kulturološka uvjerenja dobar su primjer. Sjećate li se priče o vudu-kletvi iz prvog poglavlja? Pacijent je bio uvjeren da umire zbog toga što je vudu-svećenik bacio kletvu na njega. Kletva je djelovala zbog toga što je on (i drugi u njegovoj kulturi) vjerovao da vudu doista djeluje – nije se razbolio zbog *vudu-kletve*, nego zbog svojeg *vjerovanja* u nju.

Druga kulturološka uvjerenja mogu uzrokovati preuranjenu smrt. Primjerice, oboljeli Amerikanci kineskog podrijetla, rođeni u godinama koje se prema kineskoj astrologiji i kineskoj medicini smatraju lošima, umiru i do pet godina ranije, otkrilo se istraživanjem Sveučilišta u Kaliforniji u San Diegu koje je proučavalo smrtne listove gotovo 30 000 Kineza.<sup>105</sup> Učinak je bio jači kod onih koji su bili snažnije povezani s kineskom tradicijom i vjerovanjima, a rezultati su se pokazali istovjetnima kod gotovo svih velikih uzroka smrti koje se ispitalo. Primjerice, Amerikanci kineskog podrijetla rođeni u godinama koje se povezivalo s podložnošću bolestima koje uključuju kvržice i tumore, umirali su od raka limfnih čvorova u četiri godine mlađoj dobi od Amerikanaca kineskog podrijetla rođenih u drugim godinama ili od Amerikanaca nekineskog podrijetla koji su bolovali od sličnih vrsta raka.

Kao što ovi primjeri pokazuju, sugestibilni smo samo na ono za što svjesno ili nesvjesno vjerujemo da je istina. Eskim koji ne vjeruje u kinesku astrologiju ne bi bio ništa više sugestibilan u pogledu zamisli da je podložan određenoj bolesti jer se rodio u godini tigra ili godini zmaja negoli anglikanac u pogledu toga da ga kletva vudu-svećenika može ubiti.

Ali jedanput kad *bilo tko od nas* prihvati, povjeruje i prepusti se ishodu bez svjesnog razmišljanja o tom ishodu ili njegova analiziranja, postaje sugestibilan na tu određenu stvarnost. Kod većine ljudi takvo je uvjerenje usađeno mnogu dublje od svjesnog uma, u podsvjesni um, i upravo to stvara bolest. Dopustite da vam sad postavim jedno pitanje. Koliko osobnih uvjerenja utemeljenih na kulturološkim iskustvima nosite u sebi, a koja ne moraju biti istinita?

Promijeniti uvjerenja može biti teško, ali nije nemoguće. Zamislite samo što bi se dogodilo da možete uspješno izazvati svoja nesvjesna

uvjerenja. Umjesto da mislite i osjećate: *Nikad nemam dovoljno vremena da završim sve što treba*, kako bi bilo da mislite i osjećate: *Živim u "bezvremenu" i sve postižem?* Umjesto da vjerujete: *Svemir se urotio protiv mene*, kako bi bilo da vjerujete: *Svemir je dobar prema meni i radi u moju korist?* Kakvo sjajno uvjerenje! Kako biste razmišljali, živjeli i hodali ulicom da vjerujete da svemir radi u vašu korist? Što mislite kako bi to promijenilo vaš život?

Kako biste promijenili uvjerenje, prvo morate prihvatiti da je to moguće, zatim morate promijeniti svoju razinu energije uzvišenom emocijom o kojoj ste prethodno čitali, da biste konačno dopustili svojoj biologiji da se reorganizira. Nije nužno potrebno razmišljati o tome kako će se ta biološka reorganizacija dogoditi ili kada će se dogoditi; to je djelovanje analitičkog uma koji vas vraća u stanje beta moždanih valova i čini vas manje sugestibilnima. Umjesto toga samo morate donijeti konačnu odluku. I jedanput kad amplituda ili energija te odluke postane veća od usađenih programa u vašem mozgu i emocionalne ovisnosti u vašem tijelu, izdignut ćete se iznad svoje prošlosti, tijelo će vam reagirati na nov um i moći ćete pokrenuti stvarne promjene.

Već znate kako to učiniti. Sjetite se vremena kada ste donijeli odluku da promijenite sebe ili nešto u svojem životu. Ako se sjećate, taj je trenutak vjerojatno stigao kad ste rekli sebi: *Nije me briga kako se osjećam [tijelo]! Nije važno što se događa u mojem životu [okolina]! Nije me briga koliko će dugo potrajati [vrijeme]! Učinit ću to!*

Istog su vas trenutka prošli trnci. To je zbog toga što ste prešli u izmijenjeno stanje postojanja. Čim ste osjetili tu energiju, svom ste tijelu slali nove informacije. Osjećali ste se nadahnuto i izašli ste iz svojeg poznatog stanja mirovanja. To je zbog toga što je vaše tijelo, zahvaljujući samim mislima, prešlo iz stanja življenja u istoj prošlosti u stanje življenja u novoj budućnosti. Zapravo, vaše tijelo više nije bilo um, nego ste *vi* bili um. Mijenjali ste uvjerenje.

## Učinak percepcije

Kao i uvjerenja, naše percepcije prošlih iskustava – pozitivnih ili negativnih – izravno utječu na naše podsvjesno stanje postojanja, kao i na naše zdravlje. Godine 1984. dr. med. Gretchen van Boemel, tada ravna-

teljica Odjela za kliničku elektrofiziologiju Očnog instituta Doheny u Los Angelesu, otkrila je nevjerojatnu potvrdu toga kada je uočila uznemirujući trend među ženama podrijetlom iz Kambodže poslanim u Doheny. Žene, sve između 40 i 60 godina, koje su živjele u Long Beachu u Kaliforniji (dijelu poznatom kao Little Phnom Penh zbog svojih približno 50 000 stanovnika podrijetlom iz Kambodže), patile su od teških problema s vidom, uključujući sljepoću, u neproporcionalno visokim postocima.

Fizički su oči tih žena bile savršeno zdrave. Dr. van Boemel tim je ženama skenirala mozak kako bi procijenila koliko dobro njihov vidni sustav djeluje u usporedbi s time koliko dobro njihove oči vide. Otkrila je da su žene imale sasvim normalan vidni sustav, iako kad bi pokušale pročitati tablicu za ispitivanje vidne oštrote, rezultati su upućivali na to da su one praktično slijepce. Neke od žena uopće nisu percipirale svjetlo te nisu vidjele ni sjene – *iako je s njihovim očima fizički sve bilo u redu.*

Kada se dr. van Boemel udružila s dr. Patriciom Rozée s Kalifornijskog državnog sveučilišta u Long Beachu radi ispitivanja tih žena, njih su dvije otkrile da su žene s najlošijim vidom najduže živjele pod režimom Crvenih Kmera ili u izbjegličkim kampovima kada je komunistički vođa Pol Pot bio na vlasti.<sup>106</sup> Genocid koji su Crveni Kmeri počinili zaslužan je za smrt najmanje 1,5 milijuna Kambodžana između 1975. i 1979.

Od ispitivanih žena njih 90 posto izgubilo je članove obitelji (neke od njih i po deset članova) u tome razdoblju, a 70 posto bilo je prisiljeno gledati brutalna ubojstva svojih voljenih – katkad i cijele svoje obitelji. “Te su žene vidjele stvari koje njihov um jednostavno nije mogao prihvatiti”, rekla je Rozée za *Los Angeles Times*.<sup>107</sup> “Njihov se um jednostavno zatvorio i one su odbile vidjeti više – odbile su vidjeti više smrti, više mučenja, više silovanja i više izgladnjivanja.”

Jedna je žena bila prisiljena gledati kako joj pred očima ubijaju muža i četvero djece te je odmah nakon toga izgubila vid. Druga je žena gledala kako vojnik Crvenih Kmera do smrti premlaćuje njezina brata i njegovo troje djece, uključujući i to kako vojnik baca njezina tromjesečnog nećaka u stablo dok mališan nije umro. Počela je gubiti vid odmah nakon toga.<sup>108</sup> Žene su također trpjele premlaćivanja, izgladnjivanje, neopisiva



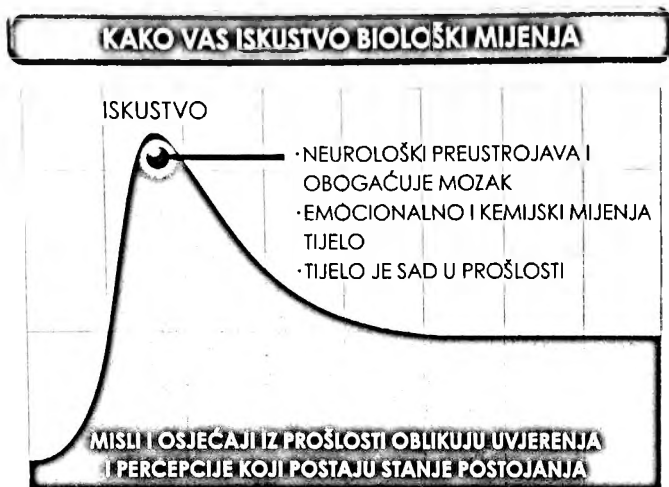
poniženja, seksualno zlostavljanje, mučenje i 20-satni prisilni rad. Iako su sad bile sigurne, mnoge su žene rekle ispitivačicama da više vole boraviti u svojim domovima, gdje su pak opetovano morale proživljavati sjećanja na zvjerstva u obliku noćnih mora i misli koje im nisu davale mira.

Nakon što su dokumentirale 150 slučajeva psihosomatske sljepoće kod Kambodžanki koje su živjele u Long Beachu – najveće poznate skupine takvih žrtava na svijetu – van Boemel i Rozée predstavile su svoje istraživanje 1986. na godišnjem okupljanju Američkog udruženja psihologa u Washingtonu. Publika ih je pozorno slušala.

Žene iz ispitivanja nisu oslijepile ili gotovo oslijepile zbog neke bolesti očiju ili tjelesnog zatajenja, nego zbog toga što su događaji koje su proživjele imali takav emocionalni učinak da su one doslovce “plakale dok nisu oslijepile”.<sup>109</sup> Kao posljedica povišene emocionalne amplitude uzrokovane time što su bile prisiljene svjedočiti nepodnošljivom, one više nisu htjele vidjeti. Događaj je uzrokovao fizičke promjene u njihovoj biologiji – ne u njihovim očima, ali sasvim sigurno u njihovu mozgu – koje su promijenile njihovu percepciju stvarnosti do kraja života. Zbog toga što su opetovano u svojem umu proživljavale te traumatizirajuće prizore, njihov se vid nikad nije poboljšao.

Iako je ovo svakako ekstreman primjer, naša prošla traumatska iskustva vjerojatno na sličan način utječu na nas. Ako imate probleme s vidom, koje ste stvari možda odabrali ne vidjeti zbog bolnih ili zastrašujućih prošlih iskustava? Analogno tome, ako imate probleme sa sluhom, što to u svojem životu možda ne želite čuti?

Slika 7.2 prikazuje kako se sve to događa. Linija dijagrama odražava relativno mjerenje stanja postojanja određene osobe koje je na početku manje-više normalno, odnosno nalazi se na početnoj vrijednosti prije nego što se odvije događaj. Nagli porast linije upućuje na emocionalnu reakciju na događaj – kao kad su žene proživjele nevjerojatna zvjerstva Crvenih Kmera. To zastrašujuće iskustvo neurološki je obilježilo njihov mozak i kemijski promijenilo njihovo tijelo, kao i njihovo stanje postojanja – njihove misli, osjećaje, stavove, uvjerenja i, u konačnici, njihove percepcije. Točnije, kada žene više nisu htjele vidjeti svijet, zahvaljujući neurološkom preustrojavanju i kemijskom resignaliziranju, njihova im je biologija to i omogućila.



Slika 7.2 Visoko nabijeno iskustvo u našoj vanjskoj stvarnosti utisnut će se u sklopovlje mozga i emocionalno obilježiti tijelo. Kao rezultat toga mozak i tijelo žive u prošlosti, a događaj mijenja naše stanje postojanja, kao i naše percepcije stvarnosti. Mi više nemamo istu osobnost.

Iako linija dijagrama u konačnici padne i uravnoteži se, mjesto gdje ona završi nije jednako početnoj vrijednosti – što upućuje na to da je osoba kemijski i neurološki promijenjena iskustvom. Što se Kambodan-ki tiče, na toj su točki one živjele u prošlosti jer su bile promijenjene neurološkom i kemijskom obilježenošću koju je iskustvo donijelo. One više nisu bile iste žene, odnosno događaj je promijenio njihovo stanje postojanja.

## Moć okoline

Nije dovoljno promijeniti svoja uvjerenja i percepcije samo jedanput. Tu promjenu morate opetovano jačati. Da bismo vidjeli zašto, vratimo se na trenutak na ranije spomenute oboljele od Parkinsonove bolesti koji su poboljšali svoje motoričke vještine nakon što su dobili injekciju fiziološke otopine za koju su mislili da je lijek snažnog djelovanja.

Kao što ćete se sjetiti, čim su prešli u stanje boljeg zdravlja, njihov automatski živčani sustav počeo je podržavati to novo stanje postojanja

proizvodnjom dopamina u njihovu mozgu. To se nije dogodilo zbog toga što su se oni molili, nadali se ili željeli da im tijelo proizvodi dopamin, nego se dogodilo zbog toga što su oni *postali* ljudi koji su proizveli dopamin.

Nažalost, taj se učinak ne zadržava kod svih. Kod nekih ljudi placebo-činak zapravo traje samo određeno vrijeme zbog toga što se oni vrte na ono što su bili prije – na svoje staro stanje postojanja. Kada su se oboljeli od Parkinsonove bolesti vratili svojim kućama i vidjeli svoje njegovatelje, svoje supružnike, počeli spavati u svojem starom krevetu, jesti istu hranu, sjediti u istim sobama i igrati šah s istim prijateljima koji su se žalili na svoje tegobe, njihova ista stara okolina podsjetila ih je na njihove stare osobnosti i na njihovo staro stanje postojanja. Sve okolnosti njihovih starih života podsjetile su ih na ono što su bili prije i oni su se jednostavno vratili tim identitetima pa su se vratili i njihovi motorički problemi.<sup>10</sup> Oni su se *ponovno identificirali* sa svojom okolinom. Toliko je okolina snažna.

Isto se događa ovisnicima o narkoticima koji su godinama "čisti". Ako ih vratite u staro okruženje u kojem su se nekoć drogirali, čak i ako ne uzmu drogu, sam boravak ondje pokrenut će iste receptore u njihovim stanicama koje su pokretali narkotici u danima kada su se drogirali – a to zauzvrat stvara fiziološke promjene u njihovu tijelu kao da su uzeli narkotik, povećavajući time njihovu žudnju.<sup>11</sup> Njihov svjesni um nema kontrolu nad time. To se događa automatski.

Proučimo detaljnije taj koncept. Naučili ste da proces kondicioniranja stvara snažno asocijativno pamćenje. Također ste naučili da asocijativno pamćenje potiče podsvjesne automatske fiziološke funkcije aktiviranjem autonomnog živčanog sustava. Sjetite se opet Pavlovljevih pasa. Nakon što je Pavlov kondicionirao pse da dobivanje hrane povezuju sa zvoncem, njihova bi se tijela istog trena fiziološki promijenila bez puno kontrole svjesnog uma. Bio je to znak iz okoline koji je (preko asocijativnog pamćenja) automatski, autonomno, podsvjesno i fiziološki mijenjao unutarnje stanje pasa. Oni bi počeli sliniti i njihovi bi se probavni sokovi pokrenuli zbog toga što su očekivali nagradu. Njihov svjesni um to nije mogao učiniti. Bio je to poticaj iz okoline koji je stvarao asocijativno pamćenje iz kondicionirane reakcije.

Ali vratimo se sad opet na oboljele od Parkinsonove bolesti i ovisnike o narkoticima. Mogli bismo reći da će se tijelo bilo kojeg od spomenutih pojedinaca istog trenutka kad se on vrati u poznatu okolinu, automatski i fiziološki vratiti u svoje staro stanje postojanja – a da nad tim svjesni um nema puno kontrole. Zapravo je prošlo stanje postojanja, koje je godinama mislilo i osjećalo isto, kondicioniralo tijelo da postane um, to jest tijelo je um koji reagira na okolinu. Zbog toga je bilo kome u toj situaciji teško promijeniti se.

I što je ovisnost o emocijama veća, to je veća i kondicionirana reakcija na poticaj iz okoline. Primjerice, recimo da ste ovisni o kavi i želite se osloboditi svoje ovisnosti. Da ste došavši u svoju kuću, začuli rad aparata za kavu, nanjušili miris kave i vidjeli me kako je pijem, evo što bi se dogodilo: istog trenutka čim bi vaša osjetila primila te znakove iz okoline, vaše tijelo, kao um, podsvjesno bi i automatski reagiralo bez puno pomoći vašeg svjesnog uma – jer ste ga vi tako kondicionirali. Vaše tijelo-um tada bi počelo žudjeti za svojim fiziološkom nagradom, ratujući pritom s vašim svjesnim umom, pokušavajući vas uvjeriti da popijete gutljaj ili dva.

Ali da ste doista pobijedili svoju ovisnost o kavi i ja pred vama napravim šalicu kave, vi biste mogli odlučiti želite li je kušati ili ne želite, jer više ne biste imali fiziološku reakciju kakvu ste imali prije. Više ne biste bili kondicionirani (vaše tijelo više ne bi bilo um) i asocijativno pamćenje vaše okoline ne bi više jednako djelovalo na vas.

Isto vrijedi i za emocionalne ovisnosti. Primjerice, ako ste zapamtili krivnju iz svojih prošlih iskustava i nesvjesno na taj način živite svaki dan, iskoristit ćete, poput većine ljudi, nešto ili nekoga iz svoje vanjske okoline da biste potvrdili svoju ovisnost o krivnji. I koliko se god trudili da se svjesno izdignete iznad toga, istog trenutka kad ugledate svoju majku (koju koristite da biste osjetili krivnju) u kući u kojoj ste odrasli, vaše će se tijelo automatski, kemijski i fiziološki vratiti u isto staro stanje krivnje u sadašnjem trenutku bez djelovanja vašeg svjesnog uma. Vaše tijelo, koje je podsvjesno programirano da bude um krivnje, već živi u prošlosti u sadašnjem trenutku. Stoga vam je prirodnije osjećati krivnju nego bilo što drugo kada ste sa svojom majkom. I baš kao kod ovisnosti o narkoticima kondicionirana reakcija promijenila je vaše unutarnje sta-

nje na temelju vaše asocijacije s vašom sadašnjom-prošlom vanjskom stvarnošću. Oslobodite se ovisnosti krivnje promjenom svoje podsvjesne programiranosti i moći ćete u istim uvjetima biti slobodni od svoje sadašnje-prošle stvarnosti.

Istraživači sa Sveučilišta Victoria u Wellingtonu na Novom Zelandu istraživali su učinke okoline na uzorku od 148 studenata koji su sudjelovali u ispitivanju koje se provodilo u okruženju koje je uređeno tako da nalikuje baru.<sup>12</sup> Ispitivači su polovici studenata rekli da će dobiti votku-tonik, a preostalima su rekli da će dobiti samo tonik. Zapravo barmeni u ispitivanju nikome nisu natočili votku, svi su dobili samo tonik. Okruženje nalik baru koje su istraživači uređili bilo je prilično realistično, čak su postavljene i tvornički zatvorene boce votke koje su lukavo bile napunjene samo tonikom. Barmeni su također ukrašavali rub čaša kriškom lime te umočene u votku za realističniji učinak prije nego što bi nastavili miješati i točiti piće kao da poslužuju pravu stvar.

Ispitanici su postali pripiti i ponašali su se kao pijani, a neki su čak pokazivali tjelesne znakove pijanstva. Oni se nisu napili zbog toga što su pili alkohol, nego su se napili zbog toga što je okruženje, na temelju asocijativnog pamćenja, slalo znakove njihovom mozgu i tijelu da reagiraju na stari poznati način.

Kada su istraživači konačno rekli studentima istinu, mnogi su se zapanjili i inzistirali na tome da se doista osjećaju pijano. Oni su vjerovali da piju alkohol i to se uvjerenje pretvorilo u neurokemijske tvari koje su promijenile njihovo stanje postojanja.

Drugim riječima, sama njihova uvjerenja bila su dovoljna da pokrenu biokemijsku promjenu u njihovu tijelu koja je bila jednaka stanju pijanosti. To se zbilo zbog toga što su se studenti dovoljan broj puta kondicionirali da alkohol povežu s promjenom u svojem unutarnjem kemijskom stanju. Budući da su ispitanici očekivali ili predviđali buduću promjenu u svojem unutarnjem stanju na temelju svojeg prošlog asocijativnog pamćenja uživanja u alkoholu, okruženje im je poslalo signal za fiziološku promjenu, jednako kao i kod Pavlovljevih pasa.

Postoji, naravno, i druga strana. Okolina također može signalizirati izlječenje. Bolničkim pacijentima u Pennsylvaniji koji su se oporavljali od operacije ležeći u sobi s pogledom na drveće u prirodnom okruženju

predgrađa bili su dovoljni slabiji lijekovi za bolove i otpušteni su od sedam do devet dana ranije od pacijenata u sobama s pogledom na smeđi zid od opeke.<sup>13</sup> Naša stanja uma, proizašla iz okruženja, nedvojbeno mogu doprinijeti izlječenju našeg mozga ili tijela.

Treba li vam, stoga, šećerna pilula, injekcija fiziološke otopine, lažni operativni zahvat ili lijep pogled kroz prozor bolničke sobe – *nešto, netko* ili *negdje* u vašoj vanjskoj okolini – da prijedete u novo stanje postojanja? Ili to možete postići tako što ćete promijeniti ono kako se osjećate i razmišljate? Možete li jednostavno povjerovati u novu mogućnost zdravlja, a da se pritom ne oslanjate na vanjski podražaj, i učiniti misao u svojem mozgu novim emocionalnim iskustvom do te mjere da ona promijeni vaše tijelo i da se izdignete iznad kondicioniranosti svojim vanjskim okruženjem?

Ovo što ste upravo pročitali upućuje na to da bi bilo dobro da svoje unutarnje stanje mijenjate svaki dan – prije nego što ustanete i suočite se s istim starim okruženjem – kako vas ono ne bi povuklo, kao što je učinilo oboljelima od Parkinsonove bolesti, u vaše staro stanje postojanja. Sjećate li se Janis Schonfeld iz prvog poglavlja koja je stvorila fizičke promjene u svojem mozgu zahvaljujući tome što je mislila da uzima anti-depresiv? Jedan od razloga zašto je placebo tako dobro djelovao kod nje bio je i taj što je šećernu pilulu uzimala kao *svakodnevni podsjetnik* na promjenu svojeg unutarnjeg stanja (jer je povezivala uzimanje pilule sa svojim optimističnim mislima i osjećajima o izlječenju – kao što to čini više od 80 posto ljudi koji uzimaju placebo kao antidepresiv).

Da možete zaći u novo stanje postojanja pomoću meditacije u kombinaciji s jasnom namjerom stupanja u vezu s već spomenutim uzvišenim stanjem emocija, i ostati entuzijastični i uzbuđeni zbog toga što svaki dan nešto stvarate, nedvojbeno biste počeli izlaziti iz svojeg stanja mirovanja. Tada biste bili u novom stanju postojanja, s drukčijim stavom, uvjerenjem i percepcijom, i ne biste više jednako reagirali na stvari zbog toga što vaša nova okolina ne bi više imala kontrolu nad tim kako mislite i osjećate se. Vršili biste nove odabire i iskazivali nova ponašanja koja bi stvorila nova iskustva i nove emocije. I stoga biste se pretvorili u novu i drukčiju osobnost – osobnost koja ne trpi artritičnu bol, koja

nema motoričke probleme Parkinsonove bolesti ili problem neplodnosti ili koji god drugi zdravstveni problem koji želite promijeniti.

Ovdje želim istaknuti da ne započinju sve bolesti u našem umu. Naravno, ima djece koja se rode s genetskim nepravilnostima i zdravstvenim stanjima koja nikako nisu mogle potaknuti njihove misli, osjećaji, stavovi i uvjerenja. I nesreće se doista događaju. Nadalje, izloženost toksinima iz okoline svakako može uzrokovati veliku štetu ljudskom tijelu. Ne tvrdim da smo mi takva stanja, kada se ona dogode, na neki način sami izazvali – iako je istina da naša fizička tijela mogu oslabjeti zbog djelovanja hormona stresa i postati podložna bolestima kada naš imunološki sustav zakaže. Umjesto toga tvrdim da je bez obzira na uzrok bolesti, moguće promijeniti svoje stanje.

### Mijenjanje vlastite energije

Sad uvidamo da moramo učiniti upravo suprotno od onoga što su Kambodžanke učinile ako želimo promijeniti svoja uvjerenja i stvoriti placebo-činak kako bismo poboljšali svoje zdravlje i život. Pomoću jasne i čvrste namjere i uzvišenom emocionalnom energijom moramo stvoriti novo *unutarnje* iskustvo u svojem umu i tijelu koje je veće od prošlog *vanjskog* iskustva. Drugim riječima, kada odlučimo stvoriti novo uvjerenje, amplituda ili energija tog odabira mora biti dovoljno velika da nadmaši usađene programe i emocionalnu kondicioniranost tijela.

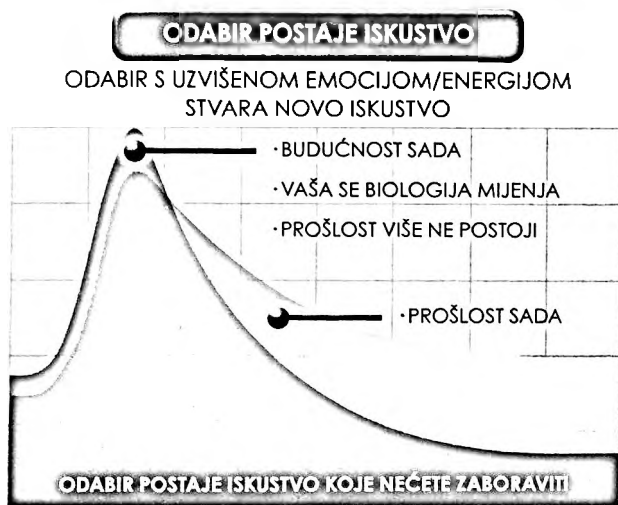
Da biste vidjeli što se događa kad to učinimo, pogledajte Sliku 7.3 na sljedećoj stranici. U tom je slučaju energija odabira u tom novom iskustvu *veća* od energije traume iz prošlog iskustva (kao što smo vidjeli na Slici 7.2), stoga je vrh u ovom dijagramu *viši* od vrha u prvom dijagramu. I kao rezultat toga, učinak tog novog iskustva *svladava* ostatke neuronske programiranosti i emocionalne kondicioniranosti iz prošlog iskustva.

Taj proces, ako ga izvedemo kako treba, zapravo stvara nove obrasce u našem mozgu i mijenja našu biologiju. Novo iskustvo će reorganizirati staru programiranost i pritom *ukloniti* neurološke dokaze prošlog iskustva. (Zamislite kako val veći od svojih prethodnika doseže najudaljeniji dio plaže i briše sve tragove školjaka, morske trave, morske pjene

ili uzoraka u pijesku koji su prethodno ondje bili.) Snažna emocionalna iskustva stvaraju dugotrajna sjećanja. Dakle, to novo unutarnje iskustvo stvara novo dugotrajno sjećanje koje će svladati naša prošla dugotrajna sjećanja i stoga odabir postaje iskustvo koje nećemo zaboraviti.

U našem mozgu i tijelu ne bi više trebalo biti dokaza o našoj prošlosti te novi signal ponovno ispisuje naš neurološki program i genetski mijenja tijelo.

Pogledajte ponovno Sliku 7.3 i primijetite kako se linija dijagrama spušta *skroz* do kraja (dok se na Slici 7.2 spušta, ali ne skroz do svoje početne vrijednosti). To pokazuje da se nisu zadržali tragovi prošlosti; ona više ne postoji u ovom novom stanju postojanja.



Slika 7.3 Da biste promijenili uvjerenje ili percepciju sebe ili svojeg života, morate donijeti odluku s tako čvrstom namjerom da amplituda energije tog odabira bude veća od usade-  
nih programa u vašem mozgu i emocionalne ovisnosti u vašem tijelu te tijelo mora reagirati na novi um. Kada odabir stvori novo unutarnje iskustvo koje postane snažnije od prošlog vanjskog iskustva, iznova će ispisati sklopove u vašem mozgu i emocionalno redizajnirati vaše tijelo. Budući da iskustva stvaraju dugotrajna sjećanja, kada odabir postane iskustvo koje nećete zaboraviti, vi se promijenite. Biološki prošlost više ne postoji. Mogli bismo reći da je vaše tijelo u tom sadašnjem trenutku nova budućnost.



Pored reorganiziranja neurosklopovlja taj novi signal također počinje iznova kondicionirati tijelo prekidanjem emocionalne vezanosti za prošlost. Kad se to dogodi, u toj sekundi, tijelo potpuno živi u sadašnjosti i više nije zarobljenik prošlosti. Ta se uzvišena energija osjeća unutar tijela i prenosi se u *novu* emociju, bilo da je ta emocija osjećaj nepobjedivosti, hrabrosti, osnaženosti, suosjećanja, nadahnuća ili bilo koji drugi osjećaj. *Energija* je ta koja mijenja našu biologiju, naše neurosklopovlje i naš genetski izražaj, a ne kemija.

Sličan proces događa se kod hodčača po vatri, gutača stakla i rukovatelja zmijama. Njima je jasno da će prijeći u drukčije stanje uma i tijela. I kada imaju tu čvrstu namjeru da dožive pomak, energija te odluke stvara unutarnje promjene u njihovu mozgu i tijelu koje ih čine imunima na vanjske uvjete okoline, i to na duže vrijeme. Njihova ih energija sad štiti na način koji, u tom trenutku, transcendiraju njihovu biologiju.

Naša neurokemija zapravo nije jedina koja reagira na uzvišena energetska stanja. Receptori na vanjskoj strani tjelesne stanice stotinu su puta osjetljiviji na energiju i frekvenciju nego na fizičke kemijske signale, kao što su neuropeptidi, za koje znamo da imaju pristup staničnoj DNK.<sup>14</sup> Istraživanja neprestano otkrivaju da nevidljive sile elektromagnetskog spektra utječu na sve vidove stanične biologije i genetske regulacije.<sup>15</sup> Stanični receptori imaju specifičnu frekvenciju za dolazne energetske signale. Energije elektromagnetskog spektra uključuju mikrovalove, radiovalove, x-zrake, valove ekstremno niske frekvencije, frekvencije harmonije zvuka, ultraljubičaste zrake te čak ultracrvene valove. Određene frekvencije i elektromagnetska energija mogu utjecati na ponašanje DNK i RNK, kao i na sintezu proteina. Mogu promijeniti oblik i funkciju proteina, kontrolirati regulaciju i izražaj gena, poticati rast živčanih stanica, utjecati na podjelu i diferencijaciju stanica te uputiti određene stanice da se organiziraju u tkivo i organe. Sve te stanične aktivnosti na koje utječe energija dio su izraza života.

A ako je to istina, onda to iz nekog razloga mora biti istina. Sjećate li se 98,5 posto naše DNK koju znanstvenici zovu "otpadnom DNK" jer ona naizgled nema neku korisnu svrhu? Majka priroda zasigurno ne bi smjestila sve te kodirane informacije u naše stanice koje čekaju da ih očitamo, a da nam pritom ne osigura sposobnost stvaranja nekakvog signa-

la kako bismo ih mogli otključati. Na kraju krajeva, u prirodni ništa nije suvišno.

Je li moguće da vaša vlastita energija i svjesnost stvaraju odgovarajuću vrstu signala izvan stanice kako bi vam omogućili iskorištavanje ogromnog "popisa" potencijala? I ako je to istina, promijenite li svoju energiju onako kako ste pročitali u ovom poglavlju, hoće li vam to pomoći pristupiti istinskoj sposobnosti autentičnog izlječenja vlastitog tijela? Kada promijenite svoju energiju, mijenjate i svoje stanje postojanja. Preustroj u mozgu i nove kemijske emocije u tijelu pokreću epigenetske promjene, a to će rezultirati time da ćete doslovno postati *nova osoba*. Osoba kakva ste bili prije stvar je prošlosti, dio te osobe jednostavno je nestao zajedno s neurosklopovljem, kemijsko-emocionalnim ovisnostima i genetskim izražajem koji je podupirao vaše staro stanje postojanja.

## Kvantni um

Stvarnost može biti pomalo poput pokretne mete – doslovno. Naviknuli smo stvarnost smatrati nečim fiksnim i sigurnim, ali kao što ćete u ovom poglavlju uskoro saznati, ona nije onakva kako su nas oduvijek učili da je vidimo. I ako želite naučiti kako sami sebi biti placebo primjenjujući svoj mozak da biste utjecali na materiju, ključno je da razumijete pravu prirodu stvarnosti, kako su um i materija povezani te kako se stvarnost može pomaknuti – jer ako ne znate kako i zašto se ti pomaci događaju, nećete moći usmjeravati ishode u skladu sa svojim namjerama.

Prije nego što zaronimo u kvantni svemir, pogledajmo odakle potječu naše zamisli o stvarnosti i kamo su nas dosad dovele. Zahvaljujući Renéu Descartesu i sir Isaacu Newtonu, proučavanje svemira stoljećima je bilo podijeljeno na dvije kategorije: *materiju* i *um*. Proučavanje materije (materijalnog svijeta) proglašeno je domenom znanosti zbog toga što su se zakoni svemira koji vladaju objektivnim vanjskim svijetom uglavnom mogli izračunati, a stoga i predvidjeti. Ali unutarnji svijet uma smatrao se previše nepredvidivim i složenim te je stoga prepušten religiji. Tijekom vremena materija i um postali su zasebni entiteti i tako je rođen dualizam.

Njutnovska fizika (poznata i kao *klasična fizika*) bavi se mehanikom toga kako predmeti funkcioniraju u prostoru i vremenu, uključujući njihovu međusobnu interakciju u materijalnom, fizičkom svijetu. Zahvaljujući Newtonovim zakonima, mi danas možemo mjeriti i predvidjeti

kojim će se putanjama planeti kretati oko Sunca, koliko je brz pad jabuke sa stabla te koliko će nam trebati da zrakoplovom dođemo od Seattlea do New Yorka. Newtonova se fizika bavi predvidivim. Ona poima svemir kao golem stroj ili ogroman sat.

Ali klasična fizika ima svoja ograničenja kada je u pitanju proučavanje energije, djelovanje nematerijalnog svijeta koji nadilazi prostor i vrijeme te ponašanje atoma (građevne materije fizičkog svijeta). Ta domena pripada kvantnoj fizici. Ispostavilo se također da se taj sićušni subatomske svijet elektrona i fotona ne ponaša ni blizu poput mnogo većeg svijeta planeta, jabuka i zrakoplova s kojima smo bolje upoznati.

Kada su kvantni fizičari počeli promatrati sve manje i manje dijelove atoma, kao što je nukleus, što su detaljnije promatrali, to je atom bivao sve manje vidljiv i jasan, dok u konačnici nije posve nestao. Atomi su, kažu nam, naizgled 99,999999999999 posto prazan prostor.<sup>16</sup> Ali taj prostor nije stvarno prazan. On je zapravo ispunjen energijom. Točnije, njega čini golemi niz energetskih frekvencija koje tvore neku vrstu nevidljivog, međusobno povezanog polja informacija. Stoga ako je svaki atom 99,999999999999 posto energija ili informacija, znači da je naš poznati svemir i sve u njemu – bez obzira na to koliko nam čvrsto ta materija može izgledati – u biti samo energija i informacija. I to je znanstvena činjenica.

Atomi sadržavaju tragove materije, ali kada su kvantni fizičari pokušali proučavati te tragove, otkrili su nešto vrlo neobično: subatomska materija u kvantnom svijetu ne ponaša se poput materije na koju smo naviknuli. Umjesto da se ponaša u skladu s Newtonovim zakonima fizike, ona se doima donekle kaotičnom i nepredvidivom, posve zanemarujući granice vremena i prostora. Na subatomskoj kvantnoj razini materija je zapravo prolazan fenomen. Jedan je trenutak tu i onda nestane. Ona postoji samo kao sklonost, vjerojatnost ili mogućnost. U kvantumu ne postoje apsolutne fizičke stvari.

To nije bilo jedino neobično otkriće u vezi s kvantnim svemirom. Znanstvenici su također otkrili da promatranjem subatomskih čestica mogu utjecati na njihovo ponašanje ili promijeniti ga. Razlog zašto su one tu i onda nestanu (i onda opet tu i opet nestanu, i tako stalno) leži u tome da zapravo sve te čestice postoje simultano u beskrajnom nizu

mogućnosti ili vjerojatnosti unutar nevidljivog beskrajnog kvantnog polja energije. Tek kad promatrač usredotoči pozornost na jednu lokaciju bilo kojeg elektrona, taj se elektron pojavi na tom mjestu. Odvratite pogled i subatomska materija pretvorit će se opet u energiju.

Stoga prema tom "učinku promatrača", fizička materija ne može postojati ili manifestirati se dok je mi ne opazimo – dok je ne vidimo i usredotočimo pozornost na nju. A kad više ne obraćamo pozornost na nju, ona nestaje, odlazi odakle je i došla. Materija se stoga stalno mijenja, oscilira između manifestiranja u materiju i nestajanja u energiju (točnije oko 7,8 puta u sekundi). Budući da je ljudski um (kao promatrač) blisko povezan s ponašanjem i pojavom materije, mogli bismo reći da je nadmoć uma nad materijom kvantna stvarnost. Na to još možemo gledati i ovako: u sićušnom svijetu kvantuma subjektivni um utječe na objektivnu stvarnost. Vaš um može postati materija, to jest i svojim *umom možete materijalizirati*.

Budući da subatomska materija čini sve što možemo vidjeti, dodirnuti i iskusiti u svojem makrosvijetu, i mi na neki način – zajedno sa svime u našem svijetu – također stalno nestajemo i ponovno se pojavljujemo. I stoga ako subatomske čestice simultano postoje u beskrajnom broju mogućih mjesta, na neki način to možemo reći i za sebe. I baš kao što te čestice prijeđu iz simultanog postojanja svugdje (kao val, energija) i manifestiraju se točno ondje gdje ih promatrač traži u trenutku kada obraća pozornost (kao čestica ili materija), i mi smo potencijalno sposobni prenijeti beskrajn broj potencijalnih stvarnosti u fizičko postojanje.

Drugim riječima, ako možete zamisliti određeni budući događaj koji želite doživjeti u svojem životu, ta stvarnost već postoji kao mogućnost negdje u kvantnom polju – izvan ovog prostora i vremena – i samo čeka da obratite pozornost na nju. Ako vaš um (preko vaših misli i osjećaja) može utjecati na to kad i gdje će se elektron pojaviti ni od kuda, i vi biste u teoriji trebali moći utjecati na pojavu bilo kojeg broja mogućnosti koje možete zamisliti.

Iz kvantne perspektive, ako ste promatrali sami sebe u određenoj novoj budućnosti koja je drukčija od vaše prošlosti i očekivali da će se ta stvarnost dogoditi te ste nakon toga emocionalno prigrlili takav ishod,

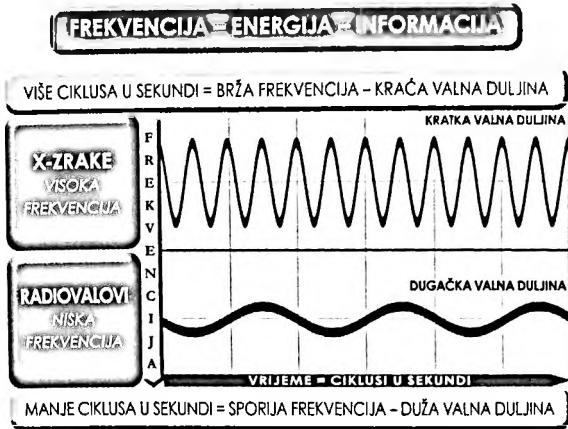
tada ste – na trenutak – živjeli u toj budućoj stvarnosti i kondicionirali ste svoje tijelo da vjeruje da je bilo u toj budućnosti u sadašnjem trenutku. Dakle, kvantni model, koji govori da sve mogućnosti postoje u ovom trenutku, omogućuje nam da odaberemo novu budućnost i promatranjem je pretvorimo u stvarnost. A budući da je cijeli svemir izgrađen od atoma – s time da više od 99 posto atoma čini energija ili mogućnost – znači da u svemiru postoji *moštvo* potencijala koje vi i ja možda propuštamo.

Međutim, to također znači da vi stvarate i po inerciji. Ako vi, kao kvantni promatrač, promatrate svoj život s iste razine uma svaki dan, prema kvantnom modelu stvarnosti, uzrokuje da se beskrajne mogućnosti pretvaraju u iste obrasce informacija iz dana u dan. Ti obrasci, koje vi nazivate svojim životom, nikad se ne mijenjaju, i stoga vam nikad ne omogućuju da izazovete promjenu.

Stoga, mentalno vježbanje koje sam ranije spominjao nikako nije besposleno sanjarenje ili prepuštanje pustim željama. Ono je vrlo konkretan način na koji s namjerom možete manifestirati svoju željenu stvarnost, uključujući i život bez bola ili bolesti. Tako što ćete se više usredotočivati na ono što želite, a manje na ono što ne želite, u svoju stvarnost možete prizvati što god želite i istodobno uzrokovati da “nestane” ono što ne želite tako što se na to nećete više usredotočivati. Ondje kamo usmjerite svoju pozornost, usmjeravate i svoju energiju. Kao rezultat toga, vi utječete na materiju svojom pozornošću i opažanjem. Placebo-činak stoga nije fantazija, on je kvantna stvarnost.

## Energija na kvantnoj razini

Svi atomi u svijetu elemenata odašilju različite elektromagnetske energije. Primjerice, atom može odašiljati nevidljiva energetska polja na različitim frekvencijama koje uključuju x-zrake, gama-zrake, ultraljubičaste zrake i infracrvene zrake, kao i vidljive zrake svjetlosti. I kao što nevidljivi radiovalovi nose frekvenciju s određenim kodiranim informacijama (bilo da se radi o 98,6 bilo o 107,5 herca), svaka frekvencija nosi drukčije informacije, kao što je prikazano na Slici 8.1. Primjerice, x-zrake nose vrlo različite informacije od onih koje nose infracrvene zrake, zbog toga



Slika 8.1 Ovaj dijagram pokazuje dvije različite frekvencije od kojih svaka nosi različite informacije i stoga su različiti kvaliteta. X-zrake ponašaju se drukčije od radiovalova i zbog toga imaju drukčija karakteristična obilježja.

što su to dvije različite frekvencije. Sva su ta polja različiti energetske obrasci koji uvijek odašilju informacije na atomskoj razini.

Atome možete smatrati vibrirajućim energetske poljima ili malim vrtlozima koji se neprestano vrte. Da biste bolje shvatili kako to djeluje, upotrijebit ću analogiju s ventilatorom. Kao što kružni ventilator stvara vjetar (ili vrtlog zraka) kada je uključen, svaki atom, kada se vrte, odašilje energetske polje na sličan način. I baš kao što se ventilator vrte različitim brzinama stvarajući pritom jači ili slabiji vjetar, atomi također vibriraju na različitim frekvencijama koje stvaraju jača ili slabija polja. Što atom brže vibrira, to veću energiju i frekvenciju odašilje. Što je manja brzina vibracije ili vrtloga atoma, to on manje energije stvara.

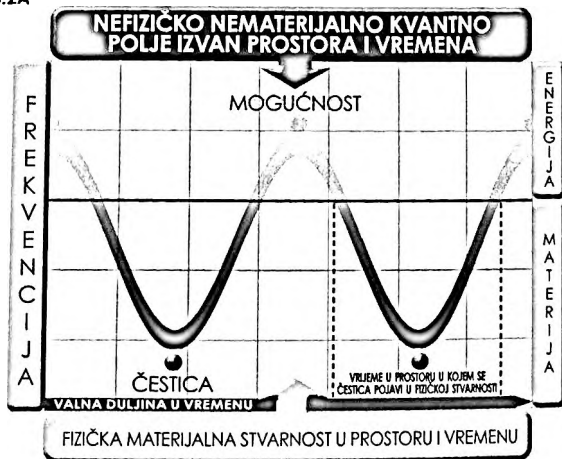
Što se lopatice ventilatora sporije okreću, to se manje vjetra (ili energije) stvara i lakše je vidjeti lopatice kao materijalne predmete u fizičkoj stvarnosti. S druge strane, što se lopatice brže vrte, više se energije stvara i lopatice su manje vidljive, doimaju se nematerijalnim. Gdje se lopatice potencijalno mogu pojaviti (poput subatomske čestice, koje su kvantni znanstvenici pokušavali promatrati, a koje su se pojavljivale i

nestajale iz vidnog polja) ovisi o promatraču – gdje i kako ih promatra. A tako je i s atomima. Proučimo to malo detaljnije.

U kvantnoj fizici materija je definirana kao kruta *čestica*, a nematerijalno energetska polje informacija može se definirati kao *val*. Kada proučavamo fizička svojstva atoma, kao što je masa, atomi nalikuju fizičkoj materiji. Što je sporija frekvencija kojom atom vibrira, to on više vremena provodi u fizičkoj stvarnosti i više se doima česticom koju možemo vidjeti kao krutu materiju. Razlog zašto nam se fizička materija doima kruto, iako je većim dijelom energija, leži u tome što svi atomi vibriraju jednakom brzinom kao i mi.

Ali atomi također pokazuju mnoga svojstva energije ili valova (uključujući svjetlost, valne duljine i frekvenciju). Što atom brže vibrira, to više energije stvara i manje vremena provodi u fizičkoj stvarnosti. Pojavljuje se i nestaje prebrzo da bismo mi to mogli vidjeti zbog toga što vibrira puno većom brzinom od nas. Ali iako ne možemo vidjeti samu energiju, katkad možemo vidjeti materijalni dokaz određenih frekvencija energije

Slika 8.2A



SPORIJA FREKVENCIJA, SPORIJA VIBRACIJA I DULJA VALNA DULJINA =  
VIŠE VREMENA U FIZIČKOJ MATERIJALNOJ STVARNOSTI

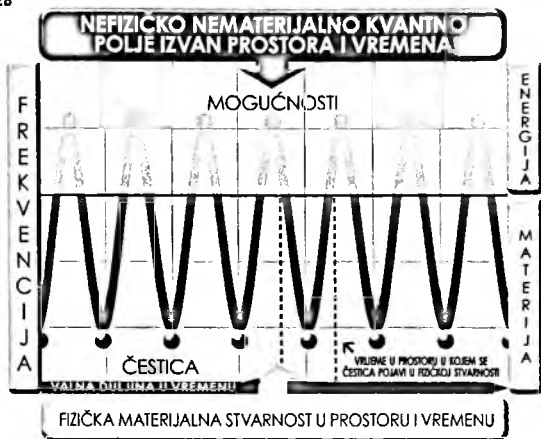


zbog toga što polje sile atoma može stvoriti fizička svojstva, kao što infracrveni valovi zagrijavaju stvari.

Ako usporedite Sliku 8.2A sa Slikom 8.2B, vidjet ćete kako sporije frekvencije provode više vremena u materijalnom svijetu i stoga se doimaju materijom.

Dakle, fizički svemir može izgledati kao da je izgrađen samo iz fizičke materije, ali on zapravo odvaja informacijsko polje (kvantno polje) koje sjedinjuje materiju i energiju tako tijesno da je nemoguće smatrati ih zasebnim entitetima. To je zbog toga što su sve čestice povezane u nematerijalno nevidljivo informacijsko polje izvan prostora i vremena – i to je polje izrađeno od svijesti (misli) i energije (frekvencije, brzine kojom stvari vibriraju).

Slika 8.2B

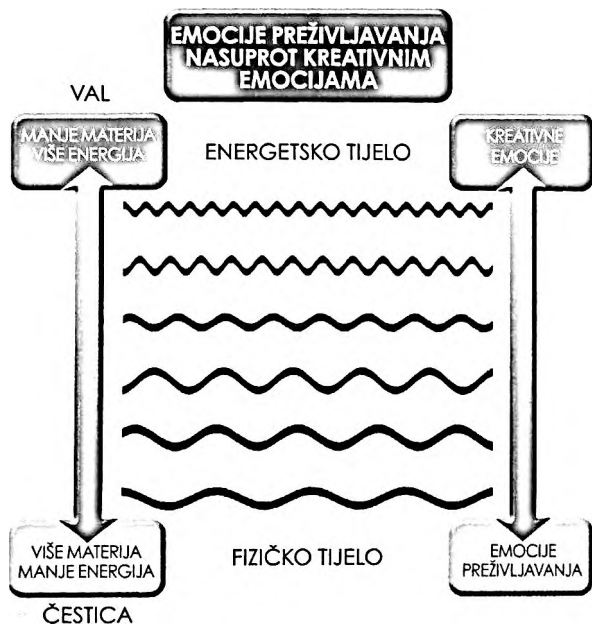


**BRŽA FREKVENCIJA, BRŽA VIBRACIJA I KRAĆA VALNA DULJINA =  
MANJE VREMENA U FIZIČKOJ MATERIJALNOJ STVARNOSTI**

Kada energija vibrira sporije, čestice u fizičkoj stvarnosti provode više vremena i stoga se doimaju krutom materijom. Slika 8.2A prikazuje kako se materija manifestira kada je frekvencija čestica sporija s dužom valnom duljinom. Slika 8.2B prikazuje čestice koje manje vremena provode u fizičkoj stvarnosti i stoga su više energija, a manje materija. To je zbog toga što imaju kraću valnu duljinu, bržu frekvenciju i bržu vibraciju.

Zbog toga što svaki atom ima svoje specifično energetske polje ili energetski potpis, kada se atomi skupe da oblikuju molekulu, oni dijele svoja informacijska polja i odašilju svoje jedinstveno kombinirane energetske obrasce. Ako sve materijalno u svemiru odašilje specifičan energetski potpis zbog toga što je sve izrađeno od atoma, i vi i ja odašiljemo svoje specifične energetske potpise. Vi i ja uvijek odašiljemo informacije kao elektromagnetsku energiju – na temelju naših stanja postojanja.

Stoga kada promijenite svoju energiju da biste promijenili uvjerenje ili percepciju sebe ili svojeg života, zapravo povećavate frekvenciju atoma i molekula svojeg fizičkog tijela da biste pojačali svoje energetske polje (kao što je prikazano na Slici 8.3). Povećavate brzinu atomskih



**Slika 8.3** Kada promijenite svoju energiju, materiju uzdignete do novog uma i vaše tijelo vibrira bržom frekvencijom. Postanete više energija, a manje materija – više val, a manje čestica. Što je emocija uzvišenija ili kreativno stanje vašeg uma jače, to više energije imate da iznova ispišete programe u svojem tijelu. Vaše tijelo tada reagira na nov um.

ventilatora koji čine vaše tijelo. Kada prigrlite uzvišeno, emocionalno kreativno stanje kao što je nadahnuće, osnaženost, zahvalnost ili osjećaj nepobjedivosti, izazovete bržu vrtnju svojih atoma, kao u slučaju lopatica ventilatora, i njihovo odašiljanje jačeg polja oko vašeg tijela, koje utječe na vašu fizičku materiju.

Fizičke čestice koje čine vaše tijelo sada reagiraju na uzvišenu energiju. Postajete u većoj mjeri energija, a u manjoj materija. Sad ste u većoj mjeri val, a u manjoj čestica. Uporabom svoje svijesti stvarate više energije kako bi se materija mogla podignuti na novu frekvenciju i vaše tijelo reagira na nov um.

### Primanje odgovarajućeg energetskog signala

Kako se materija uzdigne do novog uma? Sjetite se propovjednika koji uđe u stanje vjerske ekstaze i popije strihnin bez ikakvog biološkog učinka. Kako je nadvladao tu kemiju koja bi inače ubila svaku prosječnu osobu? Tako što je njegova razina energije transcendirala učinke materije. On je donio odluku s tako čvrstom namjerom da je njegov odabir imao amplitudu energije koja transcendira zakone okoline, učinke na tijelo i linearno vrijeme. U tom je trenutku bio više energija, a manje materija, i kao rezultat toga nova je energija iznova ispisala sklopovlje u njegovu mozgu, kemiju u njegovu tijelu i njegov genetski izražaj. U tom sadašnjem trenutku nije posjedovao svoj identitet povezan s njegovom poznatom okolinom, niti je bio svoje fizičko tijelo, niti je živio u linearnom vremenu. Njegova uzvišena svijest i energija bile su epifenomen materije. Drugim riječima, informacije i frekvencija podjednako stvaraju nacrt materije. I kad pokazujemo uzvišenu razinu svjesnosti i energije, upravo ti elementi utječu na materiju – zbog toga što se materija stvara kao rezultat snižavanja frekvencije i informacija.

Posve je moguće da propovjednikovi stanični receptori nisu bili selektivno otvoreni za strihnin. Vrata stanica bila su zatvorena za otrov i njegovo je djelovanje zaustavljeno. Time što ga je pokretao duh, odnosno energija, on je istog trenutka uzlazno regulirao stanice u svojem tijelu za imunitet i silazno ih regulirao za otrov. Isto se događa kod hodača po vatri. Jedanput kad promijene svoje stanje postojanja, njihovi stanični

receptori više nisu otvoreni za učinak vrućine. Isto to omogućilo je tincjdžericama da podignu traktor težak 1360 kilograma kako bi oslobodile svojeg oca, kao što ste pročitali u prvom poglavlju. Kada su ugledale svojeg oca, kojemu je sasvim sigurno prijetila smrt, zarobljenog pod traktorom, njihovo uzvišeno energetske stanje isključilo je stanične receptore za izdržavanje većih tereta i kada su pokušale, njihovi su mišići reagirali kao da mogu osloboditi oca. Tu nije materija (tijelo) pokretala materiju (traktor), nego je energija utjecala na materiju.

Morali biste se složiti sa mnom da vam je tijelo izgrađeno od golemog niza atoma i molekula i da ti atomi i molekule tvore kemijske tvari. Te kemijske tvari organiziraju se u stanice koje tvore tkiva koja se zatim organiziraju u organe, koji pak tvore različite sustave u vašem tijelu. Primjerice, mišićna stanica izrađena je od različitih kemijskih tvari (proteina, iona, citokina, faktora rasta), koje su izrađene od različitih interakcija molekula, koje su izrađene od različitih atomskih veza. Ti atomi dijele nevidljivo informacijsko polje kako bi oblikovali molekule.

Kemijske tvari koje čine stanice također dijele informacijsko polje. To je ono nevidljivo informacijsko polje koje svake sekunde orkestrira stotine tisuća funkcija stanice. Znanstvenici počinju uviđati da postoji informacijsko polje koje je odgovorno za mnoštvo staničnih funkcija koje postoje izvan granica materije.

Upravo to nevidljivo polje svijesti orkestrira sve funkcije stanica, tkiva, organa i tjelesnih sustava. Kako određene kemijske tvari i molekule s takvom preciznošću znaju što trebaju činiti i kako međudjelovati? Postoji energetske polje koje okružuje stanicu i koje je zbroj energija atoma, molekula i kemijskih tvari koje zajedno uravnoteženo djeluju. To energetske polje stvara materiju i ono je to ključno informacijsko polje iz kojeg materija nastaje.

Primjerice, mišićne stanice iz prethodnog primjera mogu se specijalizirati i organizirati u tkivo koje se zove "mišićno tkivo". Recimo da se konkretna vrsta mišićnog tkiva iz ovog primjera zove "srčani mišić". Tkiva srčanog mišića tvore organ koji se zove "srce". Tkiva, koja su izrađena od stanica, dijele informacijsko polje koje srcu omogućuje usklađen rad. Srce je dio krvožilnog sustava cijelog tijela. Kako ono dijeli to informacijsko polje, organizira materiju da djeluje na harmoničan, holistički

način. Stoga je to polje, koje je stvoreno i koje stvara materiju, ono što *kontrolira* materiju. Što je polje veće, to atomi brže vibriraju – odnosno brže se okreću vaše subatomske lopatice.

Njutnovski model biologije temelji se na linearnim događajima u kojima se kemijske reakcije događaju određenim slijedom. Ali biologija zapravo ne djeluje tako. Više ne možete objasniti ni nešto tako jednostavno kao što je kako rana zacjeljuje, bez razumijevanja međusobno povezanih, usklađenih informacijskih puteva o kojima ste upravo čitali. Stanice međusobno komuniciraju informacije na nelinearan način. Svijet i svi biološki sustavi u njemu dijele integraciju neovisnih, isprepletenih energetske polja koja, zauzvrat, dijele informacije izvan prostora i vremena iz trenutka u trenutak.

Istraživanja potvrđuju da se većina interakcija između stanica događa brže od brzine svjetlosti<sup>17</sup> – a budući da je granica ove fizičke stvarnosti brzina svjetlosti, znači da stanice moraju komunicirati preko kvantnog polja. Interakcije između atoma i molekula tvore međusobnu komunikaciju koja ujedinjuje fizički, materijalni svijet i energetska polja koja čine cjelinu. U kvantumu linearna, predvidiva obilježja njutnovskog svijeta ne postoje. Stvari stupaju u interakciju na holistički, suradnički način.

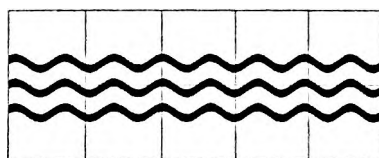
Stoga, prema kvantnom modelu stvarnosti, mogli bismo reći da su sve bolesti snižavanje frekvencije. Razmislite o hormonima stresa. Kada je vaš živčani sustav pod kontrolom programa “bori se ili bježi”, kemijske tvari preživljavanja čine vas više materijom, a manje energijom. Postanete materijalist zbog toga što stvarnost definirate svojim osjetilima. Pretjerano koristite vitalnu energiju koja okružuje stanicu tako što je mobilizirate za izvanredno stanje. Sva vaša pozornost usmjeri se prema vanjskom svijetu okoline, tijela i vremena. Ako reagirate na stres duže vrijeme, dugoročni učinci nastaviti će usporavati frekvenciju tijela tako da će ona postajati sve više čestica, a sve manje val. To znači da je manje svijesti, energije i informacija dostupno za razmjenu između atoma, molekula i kemijskih tvari. Kao rezultat toga, postanete materija koja uzaludno pokušava promijeniti materiju – vi ste tijelo koje bezuspješno pokušava promijeniti tijelo.

Svi pojedinačni subatomske ventilatori koji čine vaše tijelo počnu se vrtjeti ne samo sporije, nego i međusobno neusklađeno. To stvori neu-

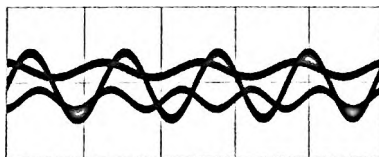
sklađenost između atoma i molekula tijela, što stvara oslabljeni komunikacijski signal, i to takav da se tijelo počne raspadati. Što je vaše tijelo više materija, a manje energija, više ste izloženi na milost i nemilost drugom zakonu termodinamike – *zakonu entropije* – da su materijalne stvari u svemiru sklone kretati se prema neredu i raspadu.

Razmislite o tome što bi se dogodilo da imate stotine ventilatora u jednoj golemoj prostoriji, koji svi istodobno rade, usklađeno se okreću, šume u suglasju. Taj usklađeni šum bio bi glazba za naše uši jer bi bio ritmičan i dosljedan. Tako to izgleda i u našem tijelu kada su signali između naših atoma, molekula i stanica snažni i usklađeni.

A sad zamislite kako bi drukčije to izgledalo da nema dovoljno električne energije za sve ventilatore, zbog čega bi se okretali različitim brzinama ili frekvencijama. Prostorija bi tada bila ispunjena kakofonijom neusklađenog zveckanja, ljuljanja, zaustavljanja i pokretanja. Tako to izgleda kada su signali između naših atoma, molekula i stanica slabi i neusklađeni.



**USKLAĐENOST – ZDRAVLJE**



**NEUSKLAĐENOST – BOLEST**

**Slika 8.4** Iz kvantne perspektive, viša, usklađenija frekvencija zove se zdravlje, a sporija, neusklađenija frekvencija zove se bolest. Sve bolesti su snižavanje frekvencije i izraz neusklađenih informacija.

Kada promijenite svoju energiju jer ste donijeli odluku s čvrstom namjerom, povećavate frekvenciju svoje atomske strukture i stvarate svjesniji, usklađeniji elektromagnetski potpis (kao što je prikazano na Slici 8.4). Utječete na fizičku materiju svojeg tijela. Povećanjem svoje energije povećavate električnu energiju koja struji vašim atomskim ventilatorima. Povišena frekvencija počne organizirati stanice vašeg tijela kako bi postale manje čestica (materija), a više val (energija). Drugim riječima, sva vaša materija ima više energije – ili više informacija. *Uskladenost* možete smatrati ritmom ili urednošću, a *neuskladenost* nedostatkom ritma ili neurednošću, nedostatkom sinkronije.

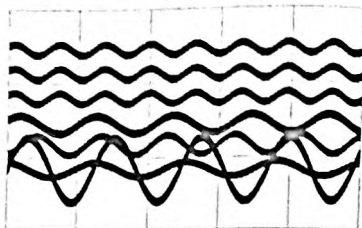
Zamislite skupinu od stotinu bubnjara koji bez ritma udaraju bubnjeve svi u isto vrijeme. To je neusklađenost. Sad zamislite da se skupina pet profesionalnih bubnjara pojavila među mnoštvom bubnjara amatera, zauzela različite lokacije u gomili i počela vrlo ritmično bubnjati. S vremenom će ta petorica organizirati stotinu drugih bubnjara u savršen ritam, urednost i sinkroniju.

Upravo se to događa kada vaše tijelo reagira na nov um, kada vam se dlake na vratu naježe jer se više osjećate kao energija, a manje kao materija. U tom trenutku uzdizete materiju do novog uma. Vučete bolest (koja je snižena frekvencija) prema povišenoj frekvenciji. Istodobno, također, utječete na to da neusklađene informacije, koje su postojale između atoma i molekula, kemijskih tvari i stanica, tkiva i organa te između tjelesnih sustava, djeluju iz polja bolje organiziranih informacija.

To je kao kad čujete šum na svom radiju pa pronađete jasan signal i šum odjedanput nestane pa možete čuti glazbu. Vaš mozak i živčani sustav čine isto to kad pronađu više, usklađenije frekvencije. Jedanput kad se to dogodi, više niste podložni zakonu entropije. Doživite *obrnutu entropiju* i usklađeno energetsko polje oko vašeg tijela učini vas imunima na uobičajene zakone fizičke stvarnosti. Sad se svi atomski ventilatori okreću bržom usklađenom frekvencijom i fizičke molekule, kemijske tvari i stanice koje čine vaše tijelo dobivaju nove informacije tako da vaša energija ima pozitivan učinak na tijelo.

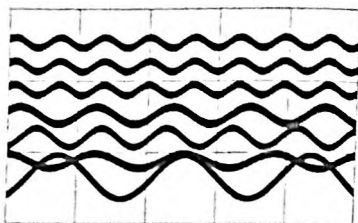
Slike 8.5A, 8.5B i 8.5C na sljedećoj stranici pokazuju kako viša, usklađenija frekvencija energije vuče sporiju, neusklađeniju frekvenciju materije i podiže materiju do novog uma.

**NEUSKLADENOST – BOLEST**



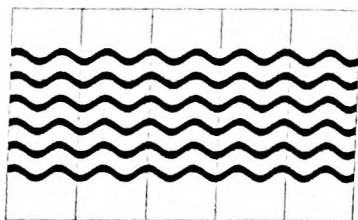
Slika 8.5A

**UZDIZANJE MATERIJE DO NOVOG UMA**



Slika 8.5B

**USKLADENOST – IZLJEČENJE**



Slika 8.5C

Kada viša, usklađenija energija stupi u interakciju sa sporijom, neusklađenijom energijom, počinje vući materiju u bolje organizirano stanje.



Što je vaša energija bolje organizirana i usklađenija, više vućete materiju prema organiziranoj frekvenciji i što je ta frekvencija brža, stanice dobivaju bolje i potpunije elektromagnetske signale. (Sjetite se, kao što ste naučili u prethodnom poglavlju, da su stanice stotinu puta osjetljivije na elektromagnetske signale – energiju – nego na kemijske signale, a upravo ti signali mijenjaju izražaj DNK.) S druge strane, što je vaša energija neusklađenija i nesinkroniziranija, vaše su stanice manje sposobne komunicirati jedna s drugom. Uskoro ćete naučiti vještinu usklađivanja.

## S druge strane kvantnih vrata

Budući da je kvantno polje nevidljivo polje informacija, frekvencija izvan prostora i vremena, iz kojeg sve materijalne stvari potječu, te izrađeno od svijesti i energije, sve fizičko u svemiru ujedinjeno je unutar tog polja i povezano s njime. I budući da su sve materijalne stvari izrađene od atoma, koji su povezani izvan prostora i vremena, vi i ja smo, zajedno sa svim stvarima na svijetu, povezani tim poljem inteligencije – osobne i univerzalne, unutar i oko nas – koja daje život, informacije, energiju i svijest svim stvarima.

Nazovite je kako god želite, ali to je univerzalna inteligencija koja vam upravo u ovom trenutku daje život. Ona organizira i orkestrira stotine tisuća nota u skladnoj simfoniji koju čini vaša fiziologija – one stvari koje su dio vašeg autonomnog živčanog sustava. Ta inteligencija brine se za to da vaše srce u jednom danu otkuca više od 101 000 puta, da crpi više od dva galona krvi u minuti, koja prijeđe više od 97 000 kilometara u svaka 24 sata. Za vrijeme koje vam je potrebno da završite čitanje ove rečenice, vaše će tijelo stvoriti 25 trilijuna stanica. I svaka od 70 trilijuna stanica koje čine vaše tijelo, izvrši između 100 000 do 6 trilijuna funkcija u sekundi. Udahnut ćete 2 milijuna litara kisika danas, a taj će kisik dospjeti do svake stanice u vašem tijelu za svega nekoliko sekundi.

Vodite li svjesno računa o svemu tome? Ili to za vas čini nešto što ima um daleko veći od vašega i volju daleko veću od vaše, a to je ljubav? Zapravo vas ta inteligencija toliko voli da vam njezina ljubav udahnuje život. To je isti univerzalni um koji animira sve vidove materijalnog sve-

mira. To nevidljivo polje inteligencije postoji izvan prostora i vremena i iz njega potječu sve materijalne stvari.

Ta inteligencija uzrokuje rađanje supernova u udaljenim galaksijama i cvjetanje ruža u Versaillesu. Ona okreće planete oko Sunca i uzrokuje plimu i oseku u Malibuu. Zbog toga što postoji na svim mjestima i u svim vremenima, i zbog toga što se nalazi i unutar i oko vas, ta inteligencija mora biti i osobna i univerzalna. Stoga postoji subjektivna svijest slobodne volje (pojedinačna svjesnost) koju čini naše "ja", i objektivna svijest (univerzalna svjesnost) koja je odgovorna za sav život.

Da zatvorite oči i skrenete svoju pozornost sa svojeg tijela i ljudi, stvari i događaja koji se javljaju u različitim trenucima i na različitim mjestima u vašoj vanjskoj okolini, otpuštajući na trenutak i vrijeme, vi, kvantni promatrač, maknuli biste svoju energiju sa svojeg poznatog života i usredotočili svoju svjesnost na nepoznato polje mogućnosti. Budući da je mjesto na koje usredotočujete svoju pozornost mjesto na koje usmjeravate svoju energiju, ako svoju pozornost nastavite usredotočivati na svoj poznati život, i vaša će se energija usmjeravati na taj poznati život. Ali da svoju energiju usmjerite u nepoznato polje mogućnosti izvan prostora i vremena, i umjesto toga postanete svijest (misao u kvantnom potencijalu), privukli biste sebi novo iskustvo. Svojim ulaskom u meditativno stanje svoju subjektivnu svijest slobodne volje spojili biste s objektivnom, univerzalnom svijesti i zasadili sjeme mogućnosti.

Samoorganizirani autonomni živčani sustav vaša je veza s tom urođenom inteligencijom koju sam spomenuo, a koja obavlja sve te automatske funkcije za vas. To zasigurno nije vaš mislilački neokorteks koji je odgovoran za prethodno spomenute funkcije. Umjesto toga tim funkcijama podsvjesno upravljaju oni centri donjeg dijela moždanog debla ispod neokorteksa. I upravo se s tom inteligencijom punom ljubavi spajate tijekom meditacije, kada odložite svoj ego i iz sebičnosti prijedete u nesebičnost, kada postanete čista svijest – ne više tijelo u okolini ili linearnom vremenu, nego svijest bez tijela, *nitko, ništa, u nepristoru* i u *bezvremenu*. Tada postanete sama svjesnost u beskrajnom polju mogućnosti.

Vi ste u nepoznatome. I iz nepoznatoga se stvaraju sve stvari. Vi ste u kvantnom polju. I vi i ja već imamo sav potrebni biološki mehanizam da ostvarimo taj podvig pretvaranja u čistu svijest.

## Tri priče o osobnoj transformaciji

U ovom poglavlju upoznat ćete nekoliko ljudi koji su energiju svoje svijesti usredotočili na nematerijalni svijet onkraj osjetila i opetovano prihvaćali određenu mogućnost dok se ona nije materijalizirala u njihovu životu.

### Lauriena priča

Kad joj je bilo 19 godina, Laurie je dijagnosticirana rijetka degenerativna bolest kostiju koja se zove *poliostotična fibrozna displazija*. Ta iscrpljujuća bolest manifestira se tako da tijelo zamjenjuje normalne kosti "jeftinijim", fibroznim tkivom i građa kostura postane neuobičajeno tanka i nepravilna. Kao rezultat netipičnog procesa rasta koji se povezuje s ovim sindromom, kosti nateknu, oslabe i dolazi do prijeloma. Fibrozna displazija može se dogoditi u bilo kojem dijelu kostura, a u Laurienu tijelu zahvaćala je desnu bedrenu kost, desni zglobovi kuka, desnu goljenicu i neke druge kosti desne noge. Liječnici su joj rekli da je njezina bolest neizlječiva.

Fibrozna displazija genetska je bolest koja se obično javi tek u adolescentskoj dobi. Laurie je tako cijelu godinu bolno šepala oko svojeg sveučilišnog kampusa zbog frakture bedrene kosti, prije nego što se pojavio bilo kakav znak bolesti. Zaprepastila se kad je čula da je slomila kost jer nije pretrpjela nikakvu ozljedu. Osim što joj je jedno stopalo bilo anatomski veće od drugoga, Laurie nije imala nikakve druge simptome koji bi upućivali na to da nešto nije u redu sve do tog trenutka.

Imala je razmjerno aktivnu mladost ispunjenu aktivnostima kao što su trčanje, plesanje i tenis. U trenutku kad je počela šepati, čak je bila počela trenirati natjecateljski *bodybuilding*.

Nakon dijagnoze Laurie se život preko noći promijenio. Njezin ortopedski kirurg upozorio ju je da je krhka i izrazito ranjiva. Inzistirao je na tome da hoda isključivo sa štakama dok je ne ubaci u raspored za operaciju – prvo je trebala biti ugrađena umjetna kost, a zatim umetnut Russell-Taylorov bedreni čavao u bedrenu kost. Nakon što su čule tu vijest, Laurie i njezina majka sat su vremena plakale u bolničkoj kantini. Bilo je to poput košmara, činilo se da je Laurien život, kakav je dotad poznavala, odjedanput završio.

Lauriena percepcija vlastitih ograničenja – stvarnih i imaginarnih – počela je dominirati njezinim životom. Da bi izbjegla dodatne frakture, slijedila je savjete svog kirurga i poslušno se služila štakama. Morala je prekinuti pripravnički staž u marketingu kod jednog velikog proizvođača s Manhattana, koji je nedavno bila započela, i umjesto toga svoje je dane provodila posjećujući liječnike. Njezin je otac inzistirao na tome da potraži mišljenje što većeg broja ortopedskih specijalista pa ju je uplakana majka vozila od liječnika do liječnika sljedećih nekoliko tjedana.

Svaki put kad bi posjetila novog liječnika, Laurie je strpljivo čekala drukčije liječničko mišljenje, ali bi uvijek iznova čula iste loše vijesti. Za samo par mjeseci deset kirurga priopćilo joj je isto. Posljednji liječnik kojeg je posjetila ipak je imao drukčije mišljenje. Rekao je da joj operacija koju su joj drugi liječnici preporučivali uopće ne bi pomogla zbog toga što bi umetanje čavla ojačalo bolesnu kost samo na najslabijem dijelu, što bi zapravo rezultiralo drugim frakturama na sljedećem najranjivijem području iznad ili ispod čavla. Savjetovao je Laurie da zaboravi operaciju i nastavi koristiti štake ili invalidska kolica – ili da jednostavno ostatak svojeg života provede sjedeći.

Otada je Laurie uglavnom mirovala iz straha da bi mogla slomiti kost. Osjećala se bespomoćno, maleno, krhko, ispunjena tjeskobom i samosažaljenjem. Mjesec dana kasnije ipak se vratila na koledž, ali je svoje dane uglavnom provodila zatvorena u stanu koji je dijelila s još pet žena. Razvila je impresivnu sposobnost skrivanja teške i sve dublje kliničke depresije.

## Strah od oca

Laurien otac oduvijek je bio nasilan čovjek. Čak i kad su mu djeca odrašla, svi članovi obitelji uvijek su morali biti spremni na bijes tog čovjeka i brzinu njegovih šaka u najne očekivanim trenucima. Svi su neprestano bili na oprezu pitajući se kad će njegova ćud opet buknuti. Iako Laurie to tada nije znala, ponašanje njezina oca u biti je bilo povezano s njezinom bolesti.

Novorođenčad provodi velik dio vremena u stanju delta moždanih valova. Tijekom prvih 12 godina djeca postupno prijeđu u stanje theta valova, a zatim u stanje alfa-valova, prije nego što prijeđu u stanje beta moždanih valova u kojem će provesti veći dio ostatka svojeg života. Kao što ste u prijašnjim poglavljima mogli pročitati, theta i alfa-valovi izrazito su sugestibilna stanja moždanih valova. Mala djeca još nisu razvila analitički um koji uređuje ili unosi smisao u ono što im se događa, pa se sve informacije koje upiju svojim iskustvima izravno kodiraju u njihov podsvjesni um. Zbog svoje povećane sugestibilnosti, čim se osjete emocionalno promijenjenima uslijed nekog iskustva, obrate pozornost na onoga tko ili na ono što je promjenu uzrokovalo i tako se kondicioniraju na stvaranje asocijativnog pamćenja povezujući uzrok s emocijom samog iskustva. Ako se radi o roditelju, dijete će se tijekom vremena vezati za tog roditelja i mislit će da su emocije koje osjeća na temelju tog iskustva normalne, budući da još nema sposobnost analizirati situaciju. Na takav način iskustva iz ranog djetinjstva postaju podsvjesna stanja postojanja.

Iako Laurie to nije znala u trenutku kad su joj dijagnosticirali bolest, emocionalno nabijeni događaji koje je proživjela odrastajući uz svojeg oca, urezali su se u njezin implicitni sustav pamćenja izvan svjesnog uma, programirajući njezinu biologiju. Njezina je reakcija na očev bijes bila da se svakoga dana osjećala slabo, nemoćno, ranjivo te je bila pod stresom i preplašena. To je postalo dijelom njezina autonomnog živčanog sustava, njezino je tijelo kemijski zapamtilo te emocije i okolina je slala signale za uključenje gena povezanih s njezinim poremećajem. Zbog toga što je ta reakcija bila automatska, Laurie se nije mogla promijeniti dok god je bila zarobljena u svojem emocionalnom tijelu. Mogla je samo analizirati jer joj je stanje postojanja bilo jednako emocijama iz nje-

zine prošlosti, iako su se odgovori koji su joj bili potrebni nalazili izvan tih emocija.

Nakon što je Laurie dijagnosticirana fibrozna displazija, njezina je majka odmah priopćila cijeloj obitelji da je Laurie moderna medicina službeno proglasila “krhkom”, što znači da je postala sigurna od fizičkog nasilja svojeg oca. Iako je on nastavio emocionalno i verbalno zlostavljati Laurie (sve do svoje smrti 15 godina kasnije), njezina ju je bolest, ironično, zaštitila od daljnjeg fizičkog nasilja.

### *Kako je bolest oblikovala Laurien identitet*

Taj izopačeni osjećaj sigurnosti koji je Laurie stvorila, postao joj je instrument preživljavanja. Kao posljedicu toga, počela je uživati koristi posebnog tretmana (koji joj je gotovo uvijek trebao). Bez obzira na to je li se radilo o dobivanju sjedala u autobusu ili podzemnoj željeznici gdje su slobodna bila samo stajaća mjesta, izbjegavanju čekanja u redu što su za nju obavljali njezini prijatelji dok je ona sjedila na obližnjoj klupi ili dobivanju stola u krcatom restoranu, Laurie je otkrila da joj je njezina bolest počela *ići na ruku*. Počela se uvelike oslanjati na svoju bolest da bi dobila što želi i bolje se snalazila u svijetu koji nikad prije nije smatrala sigurnim. Emocionalna korist od manipuliranja svojom stvarnošću da dobije što želi na taj je način postala poželjna i Laurie je dobivala daleko više nego što joj je bilo potrebno da ne napreže tijelo i spriječi ozljede. I tako joj je njezina bolest uskoro postala identitet.

Laurie je zatim razvila kasni adolescentski revolt protiv života za koji je smatrala da su joj ga nametnuli liječnici, roditelji i sudbina. Do kraja sljedećeg semestra, nakon otkivanja bolesti, počela je ozbiljno poricati svoju bolest. Odlučila je postati prva “šepava” *bodybuilderica* i predano se vratila sportu. Slijepo opsesivna, mučeći samu sebe naporima i sileći se na pozitivan stav isključivo svojim svjesnim umom, Laurie je pronašla kreativne načine kako izdržati težinu, a da pritom ne izvija ekstremitete.

Mislila je da će izdržavanjem bola postati zdravija – iako su joj se njezini naponi zapravo obili o glavu jer se većinom osjećala grozno i bol se pojačala. Kao što se katkad dogodi kod pacijenata oboljelih od polio-

stotične fibrozne displazije, Laurie je također razvila skoliozu i svaki je dan trpjela jake bolove u leđima. Kad je zašla u svoje dvadesete, počeo joj se razvijati artritis u kralježnici, ali i drugdje.

Nakon što je diplomirala, usprkos tome što je bila rastrgana između novog doma i novog posla, Laurie je sve više živjela sjedećim načinom života i osjećala se još izoliranijom. Strah, tjeskoba i depresija nisu je napustili. Zavidjela je većini svojih vršnjaka i izgubila prijateljstva i simpatije zbog toga što joj je život više nalikovao životu njezinih roditelja nego životu mlade odrasle osobe.

Do svojih kasnih dvadesetih Laurie je redovito koristila štap za hodanje, čak i kad nije bila u procesu zalječenja jedne od dvanaest teških fraktura koje je dotad pretrpjela. Kao da to nije bilo dovoljno, također je trpjela i opasne mikrofrakture. Njezine kosti bile su toliko slabe da bi se frakture nakon većeg stresa pojavile ispod mikroskopskih pukotina i spojile s drugim područjima oslabljene kosti da bi stvorile još veće frakture koje bi bile vidljive na rendgenu.

Do svoje tridesete Laurie je imala više problema s leđima od svojeg 72-godišnjeg oca i u biti je prijevremeno ostarjela. Danima bi mirovala u krevetu, tako da nije imala drugog izbora nego odlaziti iz tvrtki gdje bi se zaposlila. Svoj je postdiplomski studij morala zamrznuti zbog toga što škola koju ju je primila nije imala funkcionalno dizalo. Morala je zaboraviti na zabave, odlaske u muzeje, kupovinu, putovanja, koncerte i druge aktivnosti koje bi uključivale dosta hodanja ili stajanja. Zapala je u začarani krug mišljenja i osjećanja o kojemu sam ranije govorio – mišljenja da je ograničena, krhka i slaba iznutra, dok je njezino tijelo pokazivalo ograničenost i krhkost izvana. Što se ranjivije i slabije osjećala, ranjivija je i slabija postajala – dok god je nastavljala doživljavati frakture koje su pojačavale njezinu uvjerenost u to da je krhka i još više potvrđivale njezin identitet i stanje postojanja.

Prilagodila je svoju prehranu i uzimala brojne vitamine i dodatke prehrani, pored lijekova za jačanje kostiju, ali ništa nije sprečavalo frakture. Mogla je slomiti kost kao rezultat pukog uspinjanja uz stube ili čak silaska s pločnika. Bilo je to poput čekanja na sljedeći košmar u nizu.

Ironično je to da je Laurie izgledala savršeno zdravo kada nije šepala ili koristila štake. Većina je ljudi pretpostavljala da je njezin štap

samo neki ekscentrični modni dodatak i mnogi nisu vjerovali da Laurie doista boluje od iscrpljujuće bolesti, što je povremeno otežavalo njezino dobivanje posebnog tretmana koji joj je često bio potreban. Njezino nastojanje da uvjeri ljude da je doista bolesna, samo je dodatno učvršćivalo njezin identitet bolesne osobe i jačalo njezinu namjeru da dokaže drugima da je hendikepirana, čime je utvrđivala svoje uvjerenje o vlastitom invaliditetu. I dok je ostatak svijeta naizgled vrlo naporno radio da sakrije svoje slabosti i ranjivost, Laurie je otkrila da ona svoje stalno objavljuje.

Puno je energije trošila na nastojanje da kontrolira svoju okolinu. Jako je pazila na sve što jede i pije i mjerila je sve što je unosila u sebe. Svaka njezina šetnja susjedstvom bila je pažljivo isplanirana. Čak je pazila i na to koliko namirnica smije nositi iz trgovine – 4,5 kg, a upravo se toliko kilograma smjela i udebljati prije nego što bi joj se stanje pogoršalo.

Bilo je to iscrpljujuće, ali je to bilo sve što je Laurie znala. Njezin raspon mogućnosti postajao je sve uži i uži kako je ona sve više i više smanjivala opseg stvari koje je fizički mogla izdržati u nastojanju da spriječi daljnje frakture. Kako joj se životni stil sve više sužavao, tako joj se i um sve više sužavao. Laurieni su se strahovi pojačali, depresija pogoršala i u konačnici je ponovno pokušala raditi, ali nije mogla zadržati posao.

Ta ista žena, koja je nekoć bila trkačica, plesačica i *bodybuilderica*, sada je bila ograničena isključivo na vježbanje joge za tjelovježbu, ali je do njezinih kasnih tridesetih čak i hatha-joga postala previše za nju. Godinama je njezina tjelovježba bila ograničena na sjedenje i snažnije disanje (iako joj je u njezinim ranim četrdesetima liječnik konačno dopustio plivanje).

Pokušavala se liječiti i kod psihoterapeuta, holističkih liječnika, energetičara, liječnika koji su liječili zvukom te homeopata, ali je uvijek tražila rješenja izvan sebe. Nekoliko joj je puta bilo bolje nakon tretmana kod energetičara pa bi odmah otišla svojem ortopedu i zahtijevala rendgenske pretrage, ali bi se samo razočarala kad bi nalazi pokazali da se ništa nije promijenilo. Pomislila je: *Možda je ovo najbolje kako ću se ikad osjećati*. Svako bi se jutro probudila opterećena, obuzeta osjećajem straha, uvjerenja da se ne može nositi s onim što joj je svijet namijenio.



## Laurie doznaje što je sve moguće

Laurie i ja upoznali smo se 2009., nakon što je pogledala film *Koji će... hoće znamo!?*\* i oduševila se idejom da svaka osoba može za sebe stvoriti posve nov život. Upoznao sam je za večerom prije radionice koju sam održavao u odmaralištu nedaleko New Yorka. Razgovarali smo o tečajevima osobne promjene koje sam držao i ona se odmah predbilježila za moj sljedeći tečaj u kolovozu.

Kada je Laurie došla na prvu radionicu, čula je da je savršeno moguće promijeniti svoj mozak, svoje misli, svoje tijelo, svoje emocionalno stanje i svoj genetski izražaj. Tijekom radionice govorio sam o fizičkoj promjeni, ali Lauriena uvjerenja o njezinoj bolesti i tijelu bila su otporna, a njezine emocije čvrsto zaglavljene u prošlosti. Ona nije imala ni najmanju namjeru izliječiti svoje tijelo uglavnom zbog toga što zapravo nije vjerovala da je to doista moguće. Došla je jer se samo htjela iznutra osjećati bolje.

Laurie je odmah počela primjenjivati načela koja sam poučavao, najbolje što je mogla, iako se činilo da se ne može osjećati drukčije već zbog samog svojeg odabira. Prvo što je učinila, gotovo odmah nakon prve vikend-radionice, bio je prestanak objavljivanja svoje dijagnoze drugima.

Iako nije mogla kontrolirati svoje emocije, zaključila je da još uvijek može kontrolirati ono što izgovara. Dakle, osim ako se ne bi našla u situaciji da mora zamoliti za stolicu na zabavi ili objasniti muškarcu s kojim je izašla zašto s njim ne može u šetnju, potpuno je prestala govoriti o svojem stanju. Laurie je odabrala usredotočiti se na ono na što je ciljala u svojoj budućnosti: veću unutarnju sreću, dublju povezanost s nepoznatim božanskim izvorom, prekrasan posao koji joj sjajno ide, životnog partnera, bliske i zdrave odnose s prijateljima i rodbinom.

Laurie se zatim usredotočila na mijenjanje nekoliko jednostavnih ponašanja. Promatrala je svoje misli i riječi i stalno se podsjećala na to da prekine svoje stare, repetitivne, destruktivne obrasce. Nastavila je meditirati i pohađati moje radionice. Kako bi dodijelila značenje onome što je

\* Autor je jedan od znanstvenika koji se pojavljuju u filmu; op. ur.

radila, vjerno je i opetovano čitala bilješke s tečajeva i održavala kontakt sa što većim brojem polaznika. S vremenom se malen, ali zamjetan postotak vremena Laurie osjećala bolje, uspravnije, sposobnije i jače. Rekla bi samoj sebi riječ "promjena" 20 puta na dan kad god bi primijetila da joj um bježi u prošlost. Iako su joj se negativne misli potkradale stotinu puta dnevno, malo po malo Laurie je stvorila nekoliko novih misli, zapisala ih i trudila se duboko vjerovati u njih.

Laurie je marljivo radila na tome, ali su bile potrebne gotovo dvije godine da doista *osjeti* te nove misli. Umjesto da osjeća frustraciju tijekom toga razdoblja čekanja, Laurie se podsjećala na to da joj je dugo trebalo da *stvari* bolest iz svojeg emocionalnog stanja pa će možda potrajati i da je *nastvari*. Također se podsjećala na to da mora proći biološku, neurološku, kemijsku i genetsku smrt svojeg starog "ja" prije nego što se pojavi novo "ja".

Okolnosti njezine vanjske okoline pogoršale su se prije nego što su se poboljšale. Doživjela je poplavu u svojem stanu te su joj neki drugi događaji što su se zbili u njezinoj zgradi donijeli nove zdravstvene probleme. Laurie mi je rekla da se svaki put kada bi sjela meditirati i uvježbavati svoj idealan život, osjećala kao da samoj sebi laže, a poslije, kada bi otvorila oči, povratak u svoje trenutačne okolnosti osjećala bi kao pljusku u lice. Poticao sam je da prestane definirati stvarnost svojim vanjskim osjetilima i da nastavi prelaziti rijeku promjene.

Laurie je nastavila šepajući dolaziti na radionice, jedan put mrzovoljna, a drugi put zahvalna, i nije prestajala s radom. Također je okupila sve kolege s radionica koje je mogla da zajedno meditiraju. Gotovo nije bilo situacija u Laurienom životu koje su bile ugodne, pa je pomislila: *Dovraga sve, zašto ne bih sat vremena dnevno provodila izva svojih vlastitih vjeđa gdje stvarnost izgleda drukčije, gdje imam tijelo koje ne trpi bol, siguran i tih dom te potpun, ljubavlju ispunjen odnos s vanjskim svijetom i sa svojim prijateljima i obitelji.*

Početak 2012., tijekom jedne moje progresivne radionice, Laurie je doživjela značajno produbljenje svojeg meditacijskog iskustva. I u doslovnom i u prenesenom značenju to ju je iskustvo protreslo do srži. Fizički, to je bilo nalik nemiru, da bi uslijedilo oslobođenje. Tijelo joj se zatreslo, lice iskrivilo, a ruke poletjele dok se svim silama trudila ostati na stolici. Emocionalno, to je bila neopisiva radost. Ona je plakala, smijala se i zvu-

kove koje je ispuštala nije mogla objasniti. Sav strah i sva kontrola koje je prije koristila da se ne raspadne, konačno su popuštali. Prvi put u svom životu osjetila je božansku prisutnost i znala je da više nije sama.

Laurie mi je rekla: “Osjetila sam nešto, nekoga, neku božansku prisutnost i da ta svijest nije neupoznata s mojim postojanjem i nezabrinuta za moju dobrobit, kao što sam očito prije vjerovala. Ta je svijest zapravo doista obraćala pozornost. Ta je spoznaja bila silna promjena za mene.” Sva energija koju je usmjeravala na kontroliranje svojeg fizičkog kretanja i život općenito, počela se oslobađati – Laurie se konačno počela opuštati.

Na sljedećoj radionici primijetio sam da Laurie ne šepa i da hoda bez štapa. Bila je sretna, nasmiješena i smijala se sebi umjesto da bude razdražena, namrgođena, s licem u grču bola. Ona je pretvarala strah u hrabrost, frustraciju u strpljenje, bol u radost i slabost u snagu. Počela se mijenjati – iznutra i izvana. Oslobođeno ovisnosti tih ograničavajućih emocija, tijelo joj je sada manje živjelo u prošlosti i ona se kretala prema novoj budućnosti.

U rano proljeće 2012. Laurie je ortoped na redovitoj kontroli rekao da su otprilike dvije trećine dužine frakture koju je imala u svojoj bedrenoj kosti od devetnaeste godine (frakturu je pokazivalo svih stotinu i više dotadašnjih rendgenskih snimaka) nestale. Nije to mogao objasniti, ali joj je predložio da u teretani počne voziti sobni bicikl dva puta tjedno po deset minuta. Ta je vijest bila glazba za Lauriene uši i ona ga je poslušala.

### *Uspjeh i posnuće*

Sav rad koji je Laurie uložila da prijeđe rijeku promjene, počeo joj se vraćati. Konačno je dobila povratnu informaciju koja joj je pokazala da je na putu fizičkog napretka. Svaki dan, kad bi se Laurie izdignula izvan svojeg tijela, svoje okoline i vremena, također se izdizala iznad svoje osobnosti, koja je bila vezana za njezinu sadašnju i prošlu vanjsku stvarnost, svojeg emocionalno ovisnog i naviknutog tijela te predvidive budućnosti koju je oduvijek očekivala na temelju svojeg pamćenja prošlosti. Sav njezin napor da smijeni svoj analitički um, promijeni svoje moždane valove u one suge-

stabilnije, pronade sračunski trenutak i ude u programirani sustav gdje je ranije u životu bila emocionalno oblikovana, konačno ju je počeo mijenjati.

Laurie je počela istinski vjerovati da njezin um iscjeljuje njezino tijelo samim mislima. I stara fraktura koja je bila povezana s njezinim starim "ja" počela je nestajati jer je doslovce postajala netko drugi. Više nije aktivirala i spajala sklopove u svojem mozgu koji su bili povezani s njezinom starom osobnošću jer više nije razmišljala i ponašala se na isti način. Prestala je kondicionirati svoje tijelo istim umom ponovno proživljavajući svoju prošlost istim emocijama. Ona je "rastvarala pamćenje" svojeg starog "ja" i sjećala se nove "ja" – to jest pokretala je i spajala nove misli i radnje u svojem mozgu tako što je mijenjala svoj um i emocionalno učila svoje tijelo kako će se osjećati njezino buduće "ja".

Laurie je signalizirala nove gene na nove načine tijekom svojih svakodnevnih meditacija samim time što je mijenjala svoje stanje postojanja. Ti geni proizvodili su nove proteine koji su liječili proteine odgovorne za frakture povezane s njezinom "dis-case". Na temelju onoga što je naučila na radionicama, shvatila je da svojim koštanim stanicama mora poslati odgovarajući signal iz svojeg uma kako bi one isključile gen fibrozne displazije i uključile gen za proizvodnju normalne koštane matrice.

Laurie je objasnila:

"Znala sam da su se tijekom godina sve one frakture strukturalno pojavile kao rezultat nezdravog izraza proteina u mojim koštanim stanicama zbog toga što sam ja živjela prema emocijama preživljavanja, a to su strah, viktimizacija i bol – i osjećala se slabom. Bila sam dovoljno moćna savršeno manifestirati slabost u svojem tijelu. Programirala sam gene da ostanu uključeni jer sam podsvjesno zapamtila te emocije u svojem tijelu. I moje tijelo, kao moj um, stalno je živjelo u prošlosti. I onda sam shvatila, ako su kosti izrađene od kolagena – koji je protein – a ja sam htjela da moje koštane stanice proizvode zdrav kolagen, morat ću ući u svoj autonomni živčani sustav, izdići se iznad svojeg

\* \* Ingl. *disease* – bolest; *dis* – negacija; *ease* – spokojstvo; op. prev.

analitičkog uma, ući u svoj podsvjesni um, opetovano programirati svoje tijelo novim informacijama i omogućiti mu da dobiva nove naredbe svaki dan. Kada sam primila dobru vijest, osjećala sam se kao da sam napola prešla rijeku promjene.”

Laurie je nastavila meditirati i dolaziti na moje radionice. I dalje je povremeno trpjela fizičku bol, ali se učestalost, jačina i trajanje tih epizoda značajno smanjilo. Promijenila je sve što je mogla promijeniti. Mijenjala je teretane samo zbog drukčijeg okruženja. Nanosila je dezodorans prvo na desnu, a onda na lijevu stranu. Sklapala je ruke stavljajući lijevu preko desne umjesto desne preko lijeve što je bilo prirodnije, kad god bi se toga sjetila. Sjedila je na drugoj stolici u svojem stanu. Spavala je na drugoj strani kreveta (iako je to značilo da mora hodati do udaljenije strane sobe da bi legla i ustala iz kreveta).

Rekla je: “Iako to možda zvuči smiješno, namjeravala sam svojem tijelu dati što više novih i drukčijih signala, a budući da preseljenje u novu kuću u Hamptonsu nije bilo realno, te malene stvari morale su biti dovoljne.”

Laurie je čak posvuda u svojem okruženju ostavljala poruke da je podsjećaju na to da bude svjesna i da potiču misli i osjećaje o njezinoj budućnosti. Napisala je: “Ja sam zahvalna”, “Uzdigni se!” i “Voli!” na ljepljivu traku za soboslikare i nalijepila poruke na poledinu nekoliko vrata. Na jedan je ljepljivi papirić napisala: “Tvoje su misli nevjerojatno moćne. Mudro ih biraj.” Ohrabrujuće poruke i afirmacije nisu joj bile novost, ali prije nije bila sposobna vjerovati u njih jer nije znala kako promijeniti svoja uvjerenja.

Krajem siječnja 2013., kada je ponovno posjetila svojeg ortopeda, rekao joj je da prvi put u 28 godina njezine kosti uopće ne pokazuju znakove fraktura – niti jedne jedine. Njezine kosti bile su neoštećene. Napisala mi je: “Ne mogu riječima opisati radost koju osjećam. Sad se osjećam osnaženo i uzdignuto. Znam da sam prešla *više* od pola rijeke promjene.”

Njezine koštane stanice sad su bile programirane da proizvode nove, zdrave proteine. Njezin autonomni živčani sustav vraćao je ravnotežu u njezino tijelo – fizički, kemijski i emocionalno. On je obavljao

izlječenje za nju, preko veće inteligencije, i Laurie je znala da može imati povjerenja i u većoj se mjeri prepustiti. Njezino tijelo nastavilo je reagirati na novi um.

Mjesec dana nakon kontrole kod ortopeda Laurie je doletjela u Arizonu na jednu od mojih naprednih radionica. Sat vremena nakon što je stigla, primila je telefonski poziv od pomoćnika svojeg liječnika koji joj je rekao da su dobili njezin nalaze krvi i urina koji pokazuju da je bolest zapravo još uvijek itekako aktivna. Liječnik joj je predložio da se opet počne intravenozno liječiti biosfosfonatima kojima se nije liječila već mnogo godina.

Laurie je bila utučena. Zbog rendgenskih snimaka imala je dojam da je ponovno cjelovita, ali laboratorijski nalazi pokazivali su drukčije. Za svega nekoliko sekundi izgubila je perspektivu i bila je uvjeren u svoj neuspjeh. Kada mi je priopćila vijest, uvjorio sam je da njezino tijelo i dalje živi u prošlosti i da mu je potrebno samo još malo vremena da dostigne njezin um. Predložio sam joj da nastavi s radom još nekoliko mjeseci i onda ponovi pretrage urina.

Nadahnuta nekim ljudima s radionice koji su poboljšali svoje zdravlje, Laurie se vratila kući i ozbiljno prionula na svoje prakse, živopisnije i snažnije u svojim meditacijama osjećajući život koji bi mogla imati. Prestala se zamišljati s izliječenim kostima *per se* i jednostavno se općenito zamišljala cjelovitom – vitalnom, blistavom, otpornom, mladolikom, punom energije i dobrog zdravlja. Mentalno je vježbala i emocionalno prigrllila posjedovanje svega što želi, što je uključivalo i funkcionalno tijelo koje hoda. Rekla je samoj sebi da je starica koja je bila od svoje 19. do 47. godine samo priča iz njezine prošlosti.

### *Nov um, novo tijelo*

Sljedećih nekoliko mjeseci Laurie se jednostavno počela osjećati sretnije, radosnije, slobodnije i zdravije. Počela je razmišljati o svojoj budućnosti s više jasnoće. Rijetko kad je osjećala bolove i hodala je bez ikakve pomoći.

Kada je stigao svibanj 2013., počela je osjećati određeni strah zbog posjeta liječniku i ponavljanja pretraga pa je odgodila kontrolu za lipanj.

Laurie je zatim razgovarala o svojem oklijevanju i strahu s jednim iskusnim polaznikom radionica koji joj je rekao neka razmišlja o nekim dobrim stvarima kojih se može sjetiti u vezi s dolaskom u bolnicu i ponavljanjem pretraga. U tom je trenutku Laurie shvatila da doista ima puno pozitivnog, životno inspirativnog i emotivnog materijala na koji se može osloniti. Počela je recitirati dugačak popis, uključujući i to kako je bolnica uvijek čista, kako je osoblje uvijek susretljivo i spremno pomoći te kako je to mjesto gdje je tako lako dobiti da se drugi brinu o vama. Bila je to upravo onakva promjena perspektive kakva joj je bila potrebna.

Na dan kontrole, dok se vozila u bolnicu, Laurie je zahvalila na suncu koje je obasjava, na dobroj protočnosti prometa, na svome automobilu, na nozi koja joj je pomagala voziti automobil, na svome savršenom vidu, na parkirnom mjestu koje je našla bez pola muke itd. Kako mi je kasnije opisala: “Ušla sam unutra, rekla sam im svoje ime, zatvorila oči i meditirala u čekaonici dok nije došao moj red. Popiškila sam se u čašicu, dodala sestri vrećicu i izašla, zahvaljujući na jednostavnom činu hodanja. I otpustila sam nalaze – potpuno. Bilo je u redu, duboko u meni, kakvi god nalazi bili. To mi je omogućilo da potpuno zaboravim na to jer ništa nisam očekivala. Osjećala sam se sretno i zapravo opsesivno zahvalno. Prestala sam analizirati i jednostavno sam vjerovala.”

Sjetila se kako sam joj rekao da se onog trenutka kad počne analizirati kada ili kako će se njezino izlječenje dogoditi, zapravo vraća na svoje staro “ja” zbog toga što njezino novo “ja” nikad ne bi razmišljalo na takav nesiguran način. Laurie je nastavila: “I tako sam, bez ikakva razloga, jednostavno bila zahvalna u sadašnjem trenutku *prije* stvarnog iskustva. Nije me čekanje rezultata učinilo sretnom ili zahvalnom; bila sam u stanju istinske zahvalnosti, zaljubljena u život kao da se već dogodio. Više mi nije bilo potrebno nešto izvan mene da me učini sretnom. Već sam bila cjelovita i sretna jer je nešto *u meni* bilo cjelovitije i potpunije.”

Nije imala gotovo ništa što bi se našlo na nekoj vanjskoj “ljestvici postignuća” prema kojoj bi mjerila uspjeh, zadovoljstvo i sigurnost – nije imala prihod, kuću, partnera, posao, dijete, čak ni neki volonterski rad kojim bi se posebno ponosila. Ali je imala ljubav svojih prijatelja i onih članova obitelji s kojima se mogla povezati. I imala je novootkrivenu lju-

bav prema sebi. Shvatila je da prije nikad nije osjećala ljubav prema sebi – samo zanimanje za sebe. Kasnije mi je rekla da je to razlika koju nika-ko nije mogla razumjeti u svojem prijašnjem suženom stanju uma. Osjećala se zadovoljno sobom i svojim životom. “I po prvi put otkako sam se otisnula na ovo putovanje, jednostavno me nije bilo briga za nalaze. Bila sam sretna sama sa sobom.”

Dva radosna tjedna kasnije stigli su i nalazi. Pomoćnik liječnika rekao je Laurie. “Vaši su nalazi savršeno normalni. Pokazuju vrijednost 40, što je ispod abnormalnih 68 koje ste imali prije pet mjeseci.”

Laurie je prešla rijeku promjene i nalazila se na obali novog života. U njezinu tijelu više nije bilo dokaza njezina prošlog života. Bila je slobodna – ponovno rođena.

Laurie mi je kasnije rekla:

“Odmah mi je palo na pamet da je moj identitet ‘pacijentice’ i ‘oboljele osobe’ postao snažniji od svih drugih uloga koje sam u životu igrala. Pretvarala sam se da sam ta osoba, ali sam cijelo vrijeme znala da to nisam. Sva moja pozornost i energija trošile su se na ulogu pacijentice umjesto na ulogu žene, djevojke, kćeri, zaposlenice ili jednostavno sretne, cjelovite osobe. Sad znam da nisam imala raspoložive energije da budem bilo tko drugi, sve dok svoju pozornost nisam skrenula sa svoje stare osobnosti i usmjerila je, kao i svoju energiju, na novu sebe. Tako sam zahvalna na tome što sam sada ja!”

Laurie danas ne žali ni za čime, nikome ništa osobito ne zamjera i ne osjeća gubitak zbog svoje prošlosti. Kao što sama kaže: “Ne želim suditi ili zamjerati ili se osjećati napušteno zbog prošlosti jer bi mi to oduzelo ovaj osjećaj cjelovitosti. To je kao da mi je moje prošlo stanje zapravo bilo blagoslov jer sam pobijedila svoja vlastita ograničenja i sad sam zaljubljena u to kakva sam. Osjećam mir. Doista sam se promijenila na biološkoj i staničnoj razini. Ja sam dokaz poruke da svojim umom možete izliječiti svoje tijelo i, vjerujte mi, *niko* nije više iznenađen time od mene.”



## Candacina priča

Candacina veza, nakon kakvih godinu dana, jednostavno nije vodila nikamo. Nakon prvih nekoliko mjeseci veze ona i njezin dečko duboko su se zapetljali u neprestane svađe, hirovita optuživanja i trajno nepovjerenje. Oboje su bili ljubomorni i nesigurni te je stoga njihova komunikacija u najmanju ruku bila frustrirajuća. Oboje su bili progonjeni neispunjenim očekivanjima koja jedno drugome nisu mogli ispuniti. Candace se zatekla u bijesu kakav dotad nije poznavala, sudjelujući u burnim natjecanjima u vrištanju i u neukrotivim napadajima gnjeva. Nakon tih napadaja osjetila bi se još manje vrijednom, još većom žrtvom i još nesigurnijom. Takvo je ponašanje bilo novina za nju. Ona prije nije bila ljuta, frustrirana ili uznemirena osoba i nikad u svojih 28 godina života nije doživjela napadaj gnjeva.

Iako je duboko u sebi znala da ostajanje u tim okolnostima nije dobro za nju, Candace nije mogla pobjeći od svoje emocionalne vezanosti za taj nezdravi odnos. Ipak, kako je postala ovisna o svojim stresnim emocijama, stvorila je novi identitet. Njezina osobna stvarnost stvarala je novu osobnost. Candacino razmišljanje, postupci i osjećaji bili su pod kontrolom njezina vanjskog okruženja i ona je postala žrtva zarobljena u vlastitom životu.

Preplavljena snažnom energijom svojih emocija za preživljavanje, Candace se počela ponašati poput ovisnika, bila joj je potrebna ta emocionalna navala osjećaja i vjerovala je da nešto *izvana* uzrokuje da se ona na određen način osjeća, razmišlja i reagira. Nije mogla razmišljati ili ponašati se izdignuto iznad onoga kako se osjećala. Zarobljena u tom emocionalnom stanju, opetovano je stvarala iste misli, iste odabire, ista ponašanja i ista iskustva.

Candace je zapravo koristila svojeg dečka i sva stanja iz svojeg vanjskog svijeta kako bi potvrdila identitet koji je smatrala svojim. Njezina potreba da osjeća gnjev, frustraciju, nesigurnost, bezvrijednost, strah i igra ulogu žrtve bila je povezana s tim odnosom. Iako taj odnos nije bio odnos kakav bi ona smatrala uzornim, previše se bojala promjene da bi popravila situaciju. Zapravo se toliko vezala za te emocije, jer su one potvrđivale njezin identitet, da joj je draže bilo neprestano osjećati te

poznate toksične emocije nego prigrliti nepoznato – zakoračiti iz poznatoga u nepoznato. Candace je počela vjerovati da su ona i njezine emocije isto, i kao rezultat toga, zapamtila je osobnost koju je stvorila na temelju prošlosti.

Približno tri mjeseca nakon što su stvari stvarno počele ići nizbrdo, Candacino tijelo više nije moglo izdržati stres tog pojačanog emocionalnog stanja i kosa joj je počela ispadati u velikim pramenovima. Za samo par tjedana ispala joj je gotovo trećina kose. Javili su se i drugi problemi, kao što su teške migrene, kronični umor, probavni problemi, loša koncentracija, nesanica, povećanje tjelesne težine, postojana bol i mnoštvo drugih iscrpljujućih simptoma, a svi su je zajedno tiho uništavali.

Kao intuitivna mlada žena Candace je osjećala da je ta “dis-ease” zapravo samonametnuta posljedica vlastitih emocionalnih problema. Samo *razmišljanje* o njezinu odnosu fiziološki bi je izbacilo iz ravnoteže u pripremi za novi sukob. Candace je uključivala svoje hormone stresa i autonomni živčani sustav samim svojim mislima. I kad je razmišljala o svom partneru ili razgovarala o njihovom odnosu sa svojom obitelji i svojim prijateljima, kondicionirala je svoje tijelo umom tih emocija. Bila je to istinska veza između uma i tijela, ali zbog toga što nije mogla isključiti svoje stresno reagiranje, na kraju je počela silazno regulirati gene. Njezine su joj misli doslovce stvarale bolest.

Nakon šest mjeseci veze Candace je i dalje živjela u potpunoj disfunkciji, na najvišim razinama stresa. Iako je tada već bila sigurna da su simptomi njezina tijela znak upozorenja, podsvjesno je nastavila odabirati istu stvarnost, koja je sad bila njezino normalno stanje postojanja. Napadajući svoje tijelo negativnim emocijama preživljavanja, Candace je signalizirala pogrešne gene na pogrešne načine. Osjećala je kako polako odu-mire iznutra i znala je da mora preuzeti kontrolu nad svojim životom, ali nije imala pojma kako to učiniti. Nije mogla smoći hrabrosti da izađe iz te veze pa je ostala u njoj dulje od godinu dana, cijelo vrijeme živeći u močvari zamjeranja i ljutnje na koju se naviknula. Neovisno o tome je li opravdano osjećala te emocije, Candace je gledala kako joj tijelo plaća cijenu toga.

## Candace plaća danak

U studenome 2010. Candace je napokon posjetila liječnika koji joj je dijagnosticirao Hashimotovu bolest (koja je poznata i kao Hashimotov tireoiditis ili kronični limfocitni tireoiditis), autoimunu bolest u kojoj imunološki sustav napada štitnjaču.

Tu bolest obilježava hipotireoza (smanjen rad štitnjače) s povremenim nastupima hipertireoze (prekomjernog rada štitnjače). Simptomi Hashimotove bolesti uključuju i debljanje, depresiju, maniju, osjetljivost na toplinu i hladnoću, utrnulost, kronični umor, napadaje panike, poremećen srčani ritam, visok kolesterol, nisku razinu šećera u krvi, zatvor, migrene, slabost mišića, ukočenost zglobova, grčeve, gubitak pamćenja, probleme s vidom, neplodnost i gubitak kose – mnoge je od tih simptoma Candace imala.

Tijekom savjetovanja endokrinolog joj je rekao da je njezina bolest genetska i da ništa ne može poduzeti u vezi s time. Imat će Hashimotovu bolest do kraja svog života i morat će do daljnjega piti lijekove za štitnjaču zbog toga što se broj njezinih antitijela nikad neće promijeniti. Iako je Candace kasnije otkrila da u njezinoj obiteljskoj anamnezi zapravo nije bilo te bolesti, kocka se doimala bačenom.

To što je sad imala pravu dijagnozu, dalo je Candace neočekivan dar svjesnosti. Očito joj je bio potreban poziv na buđenje i njezin je bio ta dijagnoza. Tjelesni slom njezina tijela potaknuo ju je da razmisli o svojoj prošlosti i suoči se s istinom o sebi. Shvatila je da je sama odgovorna za stvaranje autoimune bolesti koja ju je polako uništavala tjelesno, emocionalno i mentalno. Živjela je kao da se neprestano nalazi pod uzburom. Sva energija njezina tijela odlazila je na to da je održava sigurnom u njezinom vanjskom okruženju i ništa joj energije nije ostajalo za njezino unutarnje okruženje. Njezin imunološki sustav nije se više mogao održavati.

Usprkos tome što joj se utroba grčila zbog straha od promjene i nepoznatog, Candace je pet mjeseci kasnije konačno odlučila raskinuti svoju vezu. U potpunosti je razumjela da je taj odnos bio nezdrav i da joj je štetio. Zapitala se: *Što je alternativa? Ostati u poremećenom odnosu i potonuti*

*još dublje? Ili odabrati slobodu i mogućnosti? Ovo je moja prilika za nov i drukčiji život.*

Candacina nesreća postala je geneza njezine osobne evolucije, introspekcije i razvoja. Našla se na rubu litice sa željom da skoči u nepoznato. Njezina odluka da skoči i promijeni se postala je strastveno iskustvo. I skočila je u ono što je smatrala beskrajnim mogućnostima i potencijalima, gonjena željom da konačno prestane raditi sve ono što nije bilo izraz ljubavi prema sebi kako bi mogla ponovno ispisati svoj biološki kod.

To je bila prekretnica u Candacinu životu. Pročitala je moje prethodne dvije knjige i prisustvovala jednoj mojoj početničkoj radionici tako da je znala da će, ako prigrli svoju dijagnozu i emocije straha, zabrinutosti, tjeskobe i tuge koje je ta dijagnoza nadahnjivala, zapravo autosugestijom prihvatiti i početi vjerovati u misli jednake tim osjećajima. Mogla je pokušati misliti pozitivno, ali kako se fizički osjećala loše, to nije moglo imati prave posljedice. Taj odabir bio bi pogrešan placebo, pogrešno stanje postojanja.

Stoga je Candace umjesto toga odabrala ne prihvatiti svoju bolest. Uljudno je odbila liječničku dijagnozu podsjećajući se na to da je um koji stvara bolest isti onaj koji stvara zdravlje. Znala je da mora promijeniti svoja uvjerenja o bolesti koju joj je dodijelila medicinska zajednica. Candace je odabrala da neće biti sugestibilna na savjete i mišljenja liječnika zbog toga što nije bila preplašena ili tužna niti se je osjećala kao žrtva.

Zapravo je bila optimistična i entuzijastična i te su joj emocije privukle nov niz misli koje su joj omogućile da ugleda nove mogućnosti. Ona nije prihvatila svoju dijagnozu, kao ni liječenje; nije na brzinu povjerovala u najvjerojatniji ishod ili buduću sudbinu te se nije trajno predala dijagnozi ili planu liječenja. Ona nije kondicionirala svoje tijelo tim budućim najcrnijim scenarijem, nije očekivala isti predvidivi ishod kao i svi drugi i nije dodijelila isto značenje koje su svi dodjeljivali toj bolesti. Imala je drukčiji stav te je stoga bila u drukčijem stanju postojanja.

### *Candace se baca na posao*

Iako Candace nije prihvatila svoju bolest, pred njom je bilo puno posla. Da bi promijenila uvjerenja o svojoj bolesti, znala je da njeni odabiri

moraju imati amplitudu energije veću od programa usađenih u njezinu mozgu i emocionalnih ovisnosti u njezinu tijelu, kako bi njezino tijelo moglo reagirati na nov um. Tek će tada moći iskusiti promjenu energije koja joj je bila potrebna da iznova ispiše svoje podsvjesne programe i neurološki i genetski izbriše svoju prošlost – i upravo se to počelo događati.

Iako me i prije čula kako sve to govorim i iako je intelektualno poznavala materijal, Candace nikad nije prigrlila informacije iz osobnog iskustva. Na prvoj radionici kojoj je prisustvovala nakon postavljanja dijagnoze, izgledala je iscrpljeno i stalno je tonula u san na stolici na kojoj je sjedila. Znao sam da se bori.

Kad je sljedeći put došla na radionicu, već je nešto dulje od mjesec dana pila lijekove koji su regulirali njezino neuravnoteženo kemijsko stanje te je bila budnija i pokazivala veći interes. Candace su nevjerojatno nadahnule priče koje sam tog vikenda ispričao. Kada je čula kako su drugi odbili biti žrtvama vanjskih okolnosti i da su neobična izlječenja moguća, odlučila je da će biti vlastiti znanstveni projekt.

I tako se Candace otisnula u svoju avanturu. Budući da je zahvaljujući mojim radionicama poznavala epigenetiku i neuroplastičnost, znala je da više nije žrtva bolesti i umjesto toga je upotrijebila svoje znanje da bude proaktivnija. Dodijelila je drukčije značenje svojoj budućnosti i imala je drukčiju namjeru. Svaki se dan budila u 4:30 da bi meditirala i počela je kondicionirati svoje tijelo na nov način. Radila je na tome da osjeti sadašnji trenutak za koji je shvatila da joj je prije bio nedostižan.

Candace je htjela biti zdrava i sretna pa je naporno radila da vrati svoj život. Bez obzira na to u početku se jako borila i frustriralo ju je to što nije mogla sjediti dulje vremena. Njezino tijelo bilo je uvježbano da bude um frustracije, srdžbe, nestrpljivosti i viktimizacije te se razumljivo bunilo. Kao da dresira nediscipliniranu životinju, Candace je neprestano morala smirivati i vraćati svoje tijelo u sadašnji trenutak. Svaki put kad bi prolazila kroz taj postupak, rekondicionirala bi svoje tijelo novim umom i oslobađala se okova svoje emocionalne ovisnosti.

Candace je svaki dan u svojim meditacijama radila na svladavanju svojeg tijela, svoje okoline i vremena. Odbijala je ustati kao ista osoba koja je sjela meditirati zbog toga što je stara Candace bila ta koja se ljuti-

la, frustrirala i bila kemijski ovisna o svojim vanjskim okolnostima. Više nije htjela biti ta osoba. Slušala je svoje meditacije, zamišljala novo stanje postojanja i nije htjela prestati dok se ne zaljubi u život – u istinskom stanju zahvalnosti ni na čemu posebno.

Candace je primjenjivala sve znanje koje je stekla na svojim radionicama, ali i znanje koje je stekla slušajući svaki CD, čitajući svaku knjigu (više puta) i proučavajući svoje bilješke s tečajeva. Usađivala je nove informacije u svoj mozak i pripremala se za novo iskustvo izlječenja. Sve češće i češće otkrivala je da se može suzdržati od pokretanja i spajanja starih neuronskih veza srdžbe, frustracije, zamjeranja, bahatosti i nepovjerenja i da umjesto njih može pokretati i spajati nove neuronske veze ljubavi, radosti, suosjećanja i ljubaznosti. Candace je znala da time čisti stare veze i stvara nove. Također je znala da će se još više transformirati što odlučnije bude to pokušavala učiniti.

S vremenom je postala nevjerojatno zahvalna na tome što je živa, shvativši da ondje gdje postoji sklad, ne može postojati nesklad. Rekla je samoj sebi: *Ja nisam stara Candace i više ne potvrđujem taj identitet.* Mjesecima je ustrajala. A kad bi se zatekla kako ide k tom najnižem zajedničkom nazivniku, shvativši da je ljuta ili frustrirana zbog stanja svojeg vanjskog svijeta ili da se osjeća bolesno ili nesretno, brzo bi se svjesno promijenila. Tom brzom promjenom svojeg stanja postojanja mogla je skratiti razdoblja tijekom kojih su je takve emocije obuzimale pa je općenito bila manje neraspoložena, manje razdražljiva i manje nalik svojoj staroj osobnosti.

Bilo je dana kada se Candace osjećala toliko loše da nije htjela ustati iz kreveta, ali bi svejedno ustala i meditirala. Podsjetila bi samu sebe da se svaki put kad niže emocije promijeni u uzvišene emocije, udaljava od svoje prošlosti i priprema svoj mozak i tijelo na novu budućnost. Shvatila je koliko je važan taj njezin unutarnji rad i uskoro ga je počela doživljavati manje kao napor, a više kao dar.

Zahvaljujući svojoj ustrajnosti Candace je vrlo brzo primijetila velik pomak i počela se osjećati bolje. Jedanput kad je prestala svijet promatrati umom straha i frustracije, i umjesto toga počela ga promatrati kroz vizuru suosjećanja, ljubavi i zahvalnosti počela je drukčije i komunicirati

s drugima. Njezina se energija povećala i postala je sposobna jasnije misliti.

Candace je shvatila da ne reagira jednako na poznate okolnosti u svojem životu zbog toga što njezine stare emocije, koje su se zasnivale na strahu, više nisu bile u njezinu tijelu. Polako je pobjeđivala svoje automatske reakcije jer je shvatila da ljudi i okolnosti koji su je prije uzrujavali postoje samo u odnosu na to kako se ona osjeća. Počela se oslobađati.

Dio procesa promjene uključivao je osvješćivanje nesvjesnih misli koje bi joj tijekom dana obično izmicale. U svojim je meditacijama odlučila da joj te misli više nikad neće izmicati. Ni pod kojim uvjetima nije si htjela dopustiti povratak ponašanjima i navikama koje su bile povezane s njezinim starim "ja". Izbrisala je ploču biološki, neurološki i genetski i napravila mjesto za novo "ja" i njezino je tijelo počelo oslobađati energiju. Drugim riječima, mijenjala se iz čestice u val tako što je oslobađala pohranjene emocije kao energiju u svojem tijelu. Njezino tijelo više nije živjelo u prošlosti.

S tom novom dostupnom energijom, koju je oslobodila, Candace je počela nazirati novu budućnost. Zapitala se: *Kako se želim ponašati? Kako se želim osjećati? Kako želim razmišljati?* Time što je mjesecima svaki dan ustajala u stanju zahvalnosti, svojem je tijelu davala upute da je njezina nova budućnost već stigla, što je signaliziralo nove gene na nove načine i vraćalo njezino tijelo u homeostazu. S druge strane svoje srđžbe Candace je otkrila suosjećanje. S druge strane svoje frustracije otkrila je strpljenje i zahvalnost. I s druge strane toga da se osjeća žrtvom otkrila je tvorca koji je čekao da stvori radost i zdravlje. Na svakoj se strani nalazila jednako snažna energija, ali Candace ju je sad mogla osloboditi jer se kretala iz čestice u val i iz preživljavanja u stvaranje.

### *Slatki uspjeh*

Kada je Candace ponovno posjetila svog liječnika sedam mjeseci nakon što su joj dijagnosticirali bolest, zadivila ga je promjena kod njegove pacijentice. Njezini nalazi krvi bili su savršeni. Kada su joj u veljači 2011. prvi put radili nalaze, vrijednost njezina hormona hipofize tireotropina (TSH) bila je 3,61 (što je visoko), a vrijednost njezinih antitijela 638 (što

je upućivalo na veliku neravnotežu). Ali u rujnu 2011. Candacina vrijednost hormona TSH pala je na normalnih 1,15, a vrijednost antitijela bila je zdravih 450, iako više nije pila lijekove. Izliječila se je za manje od godinu dana.

Liječnik je htio znati što je točno radila da je uspjela postići tako sjajne rezultate. Doimalo se predobrim da bi bilo istinito. Candace je objasnila da je znala da je sama stvorila tu bolest i da je stoga odlučila provesti eksperiment i *rastvoriti* je. Rekla je liječniku da je svakodnevnim meditacijama i održavanjem uzvišenog stanja emocija epigenetski signalizirala nove gene umjesto da nezdravim emocijama dopusti da nastave signalizirati stare gene. Objasnila je da je redovito radila na tome tko je htjela postati i da je prestala reagirati na stvari iz svoje vanjske okoline poput životinje na programu za preživljavanje: boreći se, bježeći, udarajući ili vrišteći. Sve što ju je okruživalo u biti je ostalo isto, samo što je ona sada reagirala na način koji je bio izraz ljubavi prema sebi.

Liječnik joj je potpuno zadivljen rekao: "Volio bih da su svi moji pacijenti poput tebe, Candace. Nevjerojatno je čuti tvoju priču."

Candace zapravo i *ne zna* kako se njezino izlječenje dogodilo. Ona to i ne treba znati. Zna samo da je postala netko drugi.

Candace i ja večerali smo zajedno nakon što se sve to dogodilo, u trenutku kad već mjesecima nije pila lijekove ni imala simptome. Njezino je zdravlje bilo sjajno, kosa joj je ponovno narasla i osjećala se divno. Više mi je puta ponovila da je zaljubljena u svoj trenutačni život.

Rekao sam joj smiješeći se: "Ti si zaljubljena u život i on ti uzvraća ljubav. I *trebaš* biti zaljubljena u svoj život – *ti* si ga mjesecima svakoga dana takvog stvarala!"

Candace je objasnila da je ona jednostavno vjerovala u beskrajno polje potencijala i znala je da se nešto drugo događalo izvan nje što joj je pomoglo izliječiti se. Sve što je ona zapravo trebala učiniti bilo je izdignuti se iznad sebe i zaći u svoj autonomni živčani sustav, gdje je onđla sadila sjemenke novog života. Nije znala kako se točno to dogodilo, ali jednostavno se dogodilo, i kada se dogodilo, ona se osjećala bolje nego ikada prije.

Candacin život sad je potpuno drukčiji od njezina života u trenutku kad su joj dijagnosticirali Hashimotovu bolest. Ona je poslovna partne-



rica u programu koji poučava kako raditi na samorazvoju, a zadržala je i svoj korporativni posao. U sretnoj je vezi, ima nove prijatelje, kao i nove poslovne mogućnosti. Nova osobnost u konačnici stvara novu osobnu stvarnost.

Stanje postojanja magnet je koji privlači događaje jednake tom stanju postojanja, tako da je Candace, kad se zaljubila u sebe, također privukla i sretnu vezu. Zbog toga što se osjećala vrijednom i što je osjećala poštovanje prema sebi i životu, počeli su se pojavljivati uvjeti u kojima je imala priliku doprinijeti, biti poštovana i utjecati na svijet. Naravno, kada je prešla u novu osobnost, njezina stara osobnost doimala joj se kao neki drugi život. Ta nova fiziologija počela ju je pokretati do većih razina radosti i nadahnuća, a bolest je ostala u domeni stare osobnosti. Candace je bila netko drugi.

Ne radi se o tome da je postala ovisna o radosti, jednostavno više nije bila ovisna o nesretnosti. Kada je počela doživljavati više razine sreće, otkrila je da uvijek postoji mogućnost da doživi *više* ushićenja, *više* radosti i *više* ljubavi, jer svako iskustvo stvara različitu kombinaciju emocija. Počela je istinski priželjkivati izazove u svojem životu kako bi mogla otkriti do koje mjere te informacije može iskoristiti za preobrazbu.

Najvažnija lekcija koju je Candace naučila bila je ta da njezina bolest i izazovi nikad nisu bili u vezi s nekim drugim, nego su uvijek bili u vezi s njom. U njezinom starom stanju postojanja, ona je čvrsto vjerovala da je žrtva svojih odnosa, svojih vanjskih okolnosti i da joj se život uvijek samo događa. Spoznaja o tome i preuzimanje pune odgovornosti za sebe i svoj život, kao i spoznaja da ono što joj se dogodilo nikad nije bilo povezano s okolnostima izvan nje, ne samo da ju je uvelike osnažila, nego joj je donijela i jedan od najboljih darova koji je mogla poželjeti.

## Joannina priča

Joann je veći dio svog života provela užurbano. Ta 59-godišnja majka petero djece također je bila predana supruga, uspješna poslovna žena i poduzetnica koja je neprestano žonglirala svojim životom kod kuće, obiteljskom dinamikom, karijerom u usponu i privatnim biznisom koji je cvjetao. Iako je njezin cilj bio da sačuva zdravu pamet i bude zdrava i

uravnotežena, nije mogla ni zamisliti da ne živi intenzivno, užurbano i zaposleno. Živjela je na rubu i svima je dokazivala da joj je um aktivan i britak. Joann se neprestano forsirala da preuzme na sebe što je više mogla, istodobno stalno održavajući vrlo visoke standarde. Bila je voda i mnogi su joj se divili te redovito od nje tražili savjete. Njezini su je kolege zvali "superženom" i ona je to i bila – ili je barem tako mislila.

Svemu tome došao je kraj u siječnju 2008. kada je Joann izašla iz dizala u svojoj stambenoj zgradi i srušila se 15 metara od ulaznih vrata svojeg stana. Tog se dana nije osjećala dobro pa je odlučila potražiti liječničku pomoć i baš se bila vraćala kući. U svega nekoliko trenutaka sve se u njezinom svijetu promijenilo i odjedanput se našla u grčevitoj borbi za život.

Nakon osam mjeseci pretraga liječnici su joj dijagnosticirali *sekundarnu progresivnu multiplu sklerozu* (SPMS), napredni oblik multiple skleroze (MS), kronične bolesti u kojoj imunološki sustav napada središnji živčani sustav. Simptomi se uvelike razlikuju od jednog do drugog oboljelog, ali početni simptomi mogu biti utrnulost u nozi ili ruci koja napreduje sve do paralize, čak i sljepoće. Ti simptomi mogu uključivati ne samo tjelesne, nego i kognitivne i psihičke probleme.

Joannini simptomi bili su toliko neodređeni i sporadični u prethodnih 14 godina da ih je jednostavno pripisivala posljedicama svojeg užurbanog životnog stila. Ali sada je njezino zdravstveno stanje imalo oznaku koja je zvučala poput doživotne kazne, i to bez izgleda za pomilovanje. Odjednom se našla bačenom u dubine zapadnjačkog medicinskog sustava, čije je snažno uvjerenje da je MS doživotna bolest izazivalo njezin otpor.

Nekoliko godina prije nego što joj je dijagnosticirana bolest, Joann je obiteljsku tvrtku koju je imala u Calgaryju stavila u mirovanje i preselila se u Vancouver na zapadnoj obali Kanade, što je njezina obitelj godinama priželjkivala. Nakon selidbe Joann se suočila s nizom izazova, a istodobno joj se obitelj našla u vrlo neizvjesnoj situaciji zbog sve slabijeg materijalnog stanja. Njezino samopoštovanje, samouvjerenost i zdravlje naglo su se strmoglavili. Nakon što je Joann otkrila da se ne može izdignuti iznad svoje okoline, njezino mentalno i tjelesno stanje počelo se pogoršavati. Novca je bilo sve manje i manje, a istodobno su se drugi

uzročnici stresa počeli gomilati. Obitelj uskoro nije mogla zadovoljiti ni svoje osnovne potrebe za hranom ni osigurati krov nad glavom. Početkom 2007. žena koju su svi uvijek doživljavali superženom, dotaknula je dno i do kraja te godine obitelj se vratila u Calgary.

MS je upalna bolest koja dovodi do oštećenja izolacijskog omotača živčanih stanica u mozgu i lednoj moždini, kao i samih živčanih vlakana. Bolest ometa komunikaciju živčanog sustava i slanje signala u različite dijelove tijela. Vrsta multiple skleroze od koje je Joann oboljela, progresivan je oblik bolesti koji nastaje tijekom vremena i često uzrokuje trajne neurološke probleme, posebno s napretkom bolesti. Joann su liječnici rekli da je bolest neizlječiva.

Ispočetka je Joann bila odlučna u tome da ne dopusti MS-u da je definira. Ipak, brzo se strmoglavila u stanje tjelesnog invaliditeta i kognitivnog propadanja. Kako su se njezina ograničenja povećavala, Joann se morala oslanjati na druge čak i za osnovne potrebe. Zbog osjetilnih i motoričkih problema počela se oslanjati na štake, hodalice i invalidska kolica, a na kraju je za kretanje morala koristiti skuter za invalide.

Ne iznenađuje to da se srušila u isto vrijeme kad joj se i život raspao. Joannino tijelo konačno joj je učinilo uslugu koju sama sebi nije htjela učiniti, to jest nije htjela stati i reći: "Dosta je!" Pretjerano se iscrpljivala. Iako je u svojim mlađim godinama bila ostvarila uspjeh, duboko u sebi uglavnom se osjećala neuspješnom zbog toga što se neprestano kritizirala i što je bila uvjeren da bi u svemu mogla biti i bolja. Nikad nije bila zadovoljna. Što god bi učinila ili postigla, to *nikad nije bilo dovoljno dobro*.

Što je još važnije, Joann nije htjela stati jer bi se tada morala suočiti s onim prijetećim osjećajem neuspjeha. I tako je ona umjesto toga uvijek bila zaposlena i svu je svoju pozornost usmjeravala na vanjski svijet – doživljavajući različita iskustva s ljudima i stvarima na različitim mjestima i u različita vremena – kako nikad ne bi morala usredotočiti pozornost na svoj unutarnji svijet misli i osjećaja.

Iako je cijeli svoj život Joann podržavala druge, slavila njihove uspjehe i poticala ih, nikad nije dopuštala drugima da vide što nije valjalo u njezinu vlastitom životu. Svoju je bol skrivala pred drugima. Stalno je davala, ali nikad nije primala – jer si nikad nije *dopustila* primiti – pa je cijeli život provela uskraćujući si osobnu evoluciju zbog toga što nikad

nije izražavala sebe. Na neki je način logično da je Joann u trenutku kada je pokušala promijeniti svoj unutarnji svijet primjenjujući uvjete svojeg vanjskog svijeta, neizbježno doživjela neuspjeh.

Kada se konačno srušila, Joann je bila toliko slaba i poražena da je jedva imala snage boriti se za vlastiti život. Sve to vrijeme koje je Joann provela u izvanrednom stanju i neprestanom reagiranju na uvjete vanjskog svijeta, oduzelo joj je životnu snagu i iscrpilo svu energiju njezina unutarnjeg svijeta – mjesta za oporavak i izlječenje. Ona se jednostavno istrošila.

### *Joann mijenja svoj um*

Joann nije ni najmanje dvojila u to da se oštećenja njezina mozga i kralježnice, koja su MR snimke pokazale, nisu pojavila preko noći. Njezino tijelo polako je uništavano u svojoj srži – središnjem živčanom sustavu. To se dogodilo nakon godina zanemarivanja simptoma, jer se bojala pogledati u svoju nutrinu. Svaki su dan te toksične kemijske tvari opetovano kucale na vrata njezinih stanica i gen za bolest naposljetku je otvorio vrata i uključio se.

Nakon što je pala u krevet Joann je odlučila da će joj prvi cilj biti usporiti napredak MS-a u svojem tijelu. Znala je iz moje prve knjige da mozak ne raspoznaje razliku između onoga što ona mislima iznutra može učiniti stvarnim i stvarnog vanjskog iskustva te je znala da mentalnim vježbanjem može promijeniti svoj mozak i tijelo. Počela je mentalno vježbati jogu i za samo nekoliko tjedana svakodnevne prakse napredovala je toliko da je doista mogla izvesti nekoliko tjelesnih položaja – čak i neke stajaće. Ti su je rezultati uvelike motivirali.

Joann je svaki dan svojim mislima pripremala svoj mozak i tijelo. Baš poput pijanista iz petog poglavlja koji su mentalno vježbali sviranje glasovira i stvarali iste neurološke sklopove kao ispitanici koju su fizički izvodili vježbe, Joann je ugrađivala sklopove u svoj mozak kako bi izgledalo kao da se ona fizički već kreće. Sjećate li se dizača utega koji su povećali svoju snagu samim mentalnim vježbanjem dizanja utega ili napinjanjem bicepsa? Baš poput njih Joann je znala da može postići da

joj tijelo izgleda kao da se izlječenje već počelo događati, i to doslovce promjenom svojeg uma.

Uskoro je mogla kratko stajati, a nakon toga mogla je, uz pomoć, i hodati. Joann je i dalje bila dosta nestabilna i uvelike ovisna o svojem skuteru za invalide, ali barem više nije bila prikovana za krevet i nije se sažaljevala. Ostvarila je pomak.

Kada je Joann počela redovito meditirati kako bi jednostavno utišala svoj um, postala je svjesna toga koliko je zapravo bila tužna i srdita. Vrata su se otvorila. Joann je shvatila da se većinu vremena osjećala nemoćno, izolirano, odbačeno i nevrijedno. Neuravnotežena, neuzemljena i otuđena, osjećala se kao da je izgubila jedan važan dio sebe. Primijetila je kako je samu sebe negirala udovoljavanjem drugima i kako nije mogla prihvatiti sebe bez osjećaja krivnje. Shvatila je da je oduvijek nastojala kontrolirati ono što se doimalo vrtoglavim kaosom oko nje, ali joj to ipak nikad nije uspijevalo. Na dubljoj razini to je cijelo vrijeme znala, ali je odabirala ignorirati to znanje i nemilosrdno se tjerala i pretvarala da je sve u redu.

Iako je bilo bolno, Joann je sad uviđala kako je stvorila svoju bolest. Odlučila je postati svjesna svih podsvjesnih misli, radnji i emocija koje su je definirale kao onu osobnost koja je stvorila takvu konkretnu osobnu stvarnost. Bila je svjesna da će onog trenutka kad bude u stanju sagledati sebe kakva je bila, biti sposobna i promijeniti te dijelove sebe. Što je više osvješćivala svoje nesvjesno "ja" i svoje stanje postojanja, imala je veću prevlast nad tim što je bila sakrila od pogleda.

Do početka 2010. Joann je osjetila da se napredovanje MS-a doista usporilo. Njezin cilj postao je posve zaustaviti bolest. U svibnju, kada je tu ideju spomenula svojem neurologu, nakon što ju je pitao koji su joj ciljevi u pogledu njezine bolesti, liječnik je naglo prekinuo pregled. Umjesto da se obeshrabri, Joann je nakon tog incidenta postala još odlučnija.

### *Pomicanje izlječenja na novu razinu*

Kad je Joann došla na radionicu u Vancouveru, nije mogla sama hodati. Tijekom tog vikenda tražio sam od polaznika da odrede čvrstu namjeru

u svojem umu i spoje je s uzvišenim emocijama u svojem tijelu. Cilj je bio rekondicionirati tijelo novim umom kako bi ga prestale kondicionirati emocije preživljavanja. Htio sam da polaznici otvore svoje srce i da njihovo tijelo emocionalno spozna kakva će biti njihova budućnost.

To je bilo ono što je nedostajalo u Joanninoj svakodnevnoj praksi. Zbog prihvaćanja misli o hodanju s jednog do drugog kraja prostorije široke 6-7 metara, samo uz pomoć štapa, bila je izvan sebe od sreće. Joann je sada jednadžbi dodavala drugi element placebo-učinka: očekivanje u kombinaciji s emocijom.

Upravo će ta kombinacija – uvjeravanje tijela, pomoću emocija, da se budući događaj izlječenja već događa u sadašnjem trenutku – biti ono što će Joann pomaknuti na novu razinu. Njezino tijelo, kao nesvjesni um, moralo je u to vjerovati da bi to tako bilo. Ako ona prigrlji radost ozdravljenja i zahvali za to *unaprijed*, njezino će tijelo dobiti uzorak njezine budućnosti u sadašnjem trenutku.

Predložio sam Joann da istinski obrati pozornost na svoje misli zbog toga što su njezine misli uzrokovale bolest. Bodrio sam je da se izdigne iznad svoje osobnosti koja je povezana s tom bolešću, što je bio nužan preduvjet da bi mogla stvoriti novu osobnost i novu osobnu stvarnost. Sad je mogla pridodati značenje i namjeru onome što je radila.

Dva mjeseca nakon radionice Joann je došla i na drugu, napredniju radionicu u Seattleu. Njezin skuter za invalide pokvario se samo dan prije radionice i za kretanje se poslužila svojim električnim invalidskim kolicima. Usprkos tome što se zbog te promjene isprva osjećala ranjivijom, na radionici je Joann uskoro počela osjećati da joj se pokretljivost popravlja. Njezino asocijativno pamćenje povezano s pozitivnim iskustvom s prošle radionice i očekivanje oporavka na trenutačnoj radionici bili su uzročnici tog procesa. Ako 29 posto pacijenata na kemoterapiji može doživjeti anticipativnu mučninu prije kemoterapije (kao što ste mogli pročitati u prvom poglavlju), možda je moguće da neki od polaznika radionica dožive anticipativno ozdravljenje kada se vrate u okruženje radionice.

Što god da je djelovalo kao pokretač rezultat je bio da je Joann uočila nove mogućnosti i s entuzijazmom opet počela, na emocionalnoj razini, prihvaćati budućnost u sadašnjem trenutku.

Tijekom posljednje meditacije na toj radionici dogodilo joj se nešto čarobno. Joann je doživjela velik unutarnji pomak i osjetila nešto što ju je duboko dirnulo. Jedanput kad je ušla u svoj autonomni živčani sustav te je on dobio nove upute i preuzeo ih, osjetila je da joj se tijelo automatski mijenja. Bila je presretna i osjećala se oslobođeno. Nakon meditacije ustala je sa svoje stolice kao druga osoba, drukčija od one koja je sjela na tu istu stolicu – bila je u novom stanju postojanja. Zatim je došetala do prednjeg dijela prostorije – bez ikakve pomoći, čak i svog štapa. Hodala je prostorijom zabezegnuta, smijući se poput djeteta. Mogla je osjetiti i pokretati svoje noge koje su godinama bile uspavane.

Maknula si je samu sebe s puta i osjećaj je bio nevjerojatan! Na moje iznenađenje Joann je signalizirala nove gene na nove načine tijekom te jedne meditacije. Promijenila je svoje stanje za samo jedan sat!

Kada se izdigla iznad svojeg identiteta osobe oboljele od MS-a, postala je druga osoba i prestala je pokušavati usporiti, zaustaviti i poništiti svoju bolest. Više ništa nije pokušavala dokazati ni sebi, ni svojoj obitelji, svojim liječnicima ili bilo kome drugome. Prvi je put razumjela i dubinski doživjela spoznaju da je njezin pravi put uvijek bio postići cjelovitost, a izlječenje je uvijek potvrda kako se upravo o tome radilo. Zaboravila je da ima službeno verificiranu bolest i na trenutak je odbacila taj identitet. Oslobođenost koju je to potaknulo i amplituda te uzvišene emocije bili su dovoljno jaki da uključe novi gen. Joann je znala da je njezin MS samo oznaka, kao što je to i “majka”, “supruga” ili “šefica”. Ona je promijenila tu oznaku tako što je otpustila svoju prošlost.

### *Nova čuda*

Kada je Joann stigla kući tri dana kasnije, čuda su se nastavila događati. Nakon sudjelovanja na drugoj radionici, dok je kod kuće vježbala jogu (koju je počela vježbati i fizički, ne samo mentalno) primijetila je da može podignuti jedno stopalo s poda. Pokušala je podignuti drugo – uspjeh! Zatim je primijetila da nakon niza godina opet može okretati stopala. I mogla je migoljiti prstima, što nije mogla jako dugo.

Bila je zapanjena i ispunjena strahopoštovanjem, dok su joj se suze radosnice slijevale niz obraze. Tog je trenutka shvatila da je sve moguće,

ne zbog nekog vanjskog lijeka ili postupka, nego zbog unutarnjih promjena koje je postigla. Joann je znala da može biti sama svoj placebo.

Za vrlo kratko vrijeme Joann je ponovno naučila hodati. Dvije godine kasnije još uvijek hoda bez pomoći. Zaigrana je i puna života kao nikad prije. Njezina tjelesna snaga se povećala i sada može raditi mnogo toga za što je mislila da nikad više neće moći. Što je još važnije, osjeća se živom i ispunjenom beskrajnom radošću. Joann se osjeća cjelovitom i zbog toga što i sama može *primati*, te nastavlja primati izlječenje.

Joann mi je nedavno rekla: "Moj je život čaroban, prepun nevjerovatnih sinergija, obilja i neočekivanih darova svih vrsta. On se pjeni i pršti kao val s novim i laganijim odrazom mene. To sam nova ja – zapravo, *stvarna* ja koju sam većinu svog života pokušavala kontrolirati i sakriti!"

Joann danas većinu svojeg vremena provodi osjećajući zahvalnost. I dalje izdvaja vrijeme da bude svjesna svojih misli i osjećaja, odnosno njeguje svoje stanje postojanja svakoga dana i obraća pozornost na ono što si govori, kao i na ono što misli o drugima. U svojim meditacijama opaža sebe i upoznaje se sa svojim postupcima. Vrlo rijetko se dogodi da njezinom svjesnom umu pobjegne misao koju ne želi doživjeti.

Joannina neurologinja podržava njezine izbore i zapanjuju je rezultati kojima svjedoči. Njezina je liječnica morala priznati moć uma koju joj je Joann dokazala nalazima i krvnim pretragama koji više uopće ne pokazuju znakove multiple skleroze.

Laurie, Candace i Joann postigle su frapantne remisije ne primjenjujući nikakva vanjska sredstva. Promijenile su svoje zdravlje iznutra prema van – bez lijekova, operativnih zahvata, liječenja ili bilo kakvih drugih sredstava osim svojeg uma. One su postale same svoj placebo.

Bacimo sada jedan znanstveni pogled na mozgove nekoliko drugih ljudi, polaznika mojih radionica, koji su uspjeli postići slične nevjerovatne promjene, kako bismo vidjeli što se točno događa prilikom tih izvanrednih transformacija.



## Informacijama do transformacije: dokaz da ste placebo vi

Ova knjiga govori o tome kako materijalizirati svojim umom. Sad znate da placebo djeluje zbog toga što osoba prihvati i povjeruje u *poznati* lijek – lažnu pilulu, injekciju ili zahvat koji zamjenjuju pravu inačicu – i zatim se preda ishodu ne analizirajući pritom kako će se to dogoditi. Mogli bismo reći da osoba asocira svoje buduće iskustvo određene *poznate* osobe (recimo, liječnika) ili stvari (lijeka ili zahvata) u određenom vremenu i na određenom mjestu u svojem izvanjskom svijetu s promjenom u svojem unutarnjem svijetu, i pritom promijeni svoje stanje postojanja. Nakon nekoliko postojanih iskustava osoba očekuje da joj budućnost bude posve jednaka prošlosti. Jedanput kad se ta veza uspostavi, proces postaje izrazito učinkovit. Tu se radi o *poznatom* podražaju koji automatski proizvodi *poznatu* reakciju.

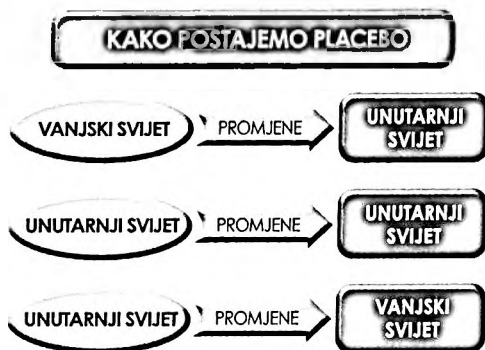
Sukus je sljedeći: kod klasičnog placebo-učinka, vjeru polažemo u nešto izvan nas samih. Moć dajemo materijalnom svijetu, gdje naša osjetila definiraju stvarnost. Ali može li placebo djelovati stvaranjem iz *nematerijalnog* svijeta misli, odnosno može li nepoznatu mogućnost učiniti novom stvarnošću? To bi bila mudrija uporaba kvantnog modela.

Tri polaznice radionica, o kojima ste čitali u prethodnom poglavlju, to su postigle. One su sve odabrale vjerovati u *sebe* više nego u bilo što drugo. One su se promijenile *iznutra* i prešle u isto stanje postojanja kao netko tko je uzimao placebo – bez ikakve materijalne stvari koja bi uzro-

kovala taj fenomen. Upravo to rade mnogi moji polaznici da bi im bilo bolje. Jedanput kad shvate kako placebo doista djeluje, više im nisu potrebni pilula, injekcija ili zahvat, a postižu iste rezultate.

Zbog istraživanja provedenih na tim radionicama, kao i zbog svjedočanstava koja sam čuo od ljudi diljem svijeta, sad znam da *ste placebo vi*. Polaznici mojih radionica pokazuju da umjesto vjerovanja u poznato, mogu vjerovati u *nepoznato* i to nepoznato učiniti *poznatim*.

Razmislite o tome na trenutak. Zamisao o izlječenju koje se može potvrditi nalazima postoji kao nepoznata potencijalna stvarnost u kvantnom polju, sve dok se ta zamisao ne opazi i ostvari, odnosno dok se ne materijalizira. Ona postoji kao mogućnost u beskrajnom polju informacija fizički definirana kao ništa, ali kao kombinacija svih materijalnih mogućnosti. Potencijalna budućnost u kojoj je moguće doživjeti spontanu remisiju bolesti postoji kao nešto nepoznato, smješteno *izvan prostora i vremena*, dok se osobno ne doživi i učini poznatim *u ovom prostoru i vremenu*. Jedanput kad nepoznato *izvan* vaših osjetila postane poznato iskustvo koje *doživljavate* svojim osjetilima, na putu ste da evoluirate.



**Slika 10.1** Većina promjena počinje jednostavnim procesom izvan nas koji promijeni nešto u nama. Ako krenete na unutarnje putovanje i počnete mijenjati svoj unutarnji svijet misli i osjećaja, to bi trebalo poboljšati stanje. Ako taj proces nastavite ponavljati tijekom meditacije, tada bi, s vremenom, epigenetske promjene trebale početi mijenjati vašu vanjsku pojavnost – i vi ćete postati svoj vlastiti placebo.

Stoga, ako opetovano možete doživjeti izlječenje u unutarnjem svijetu misli i osjećaja, to bi se izlječenje, s vremenom, trebalo manifestirati kao vanjsko iskustvo. Ako misao učinite jednako stvarnom kao iskustvo u vanjskoj stvarnosti, zar se ne bi, prije ili kasnije, trebao pojaviti dokaz o tome u vašem tijelu i mozgu? Drugim riječima, ako mentalno vježbate tu nepoznatu budućnost s jasnom namjerom i uzvišenom emocijom, i to stalno ponavljate, trebali biste, na temelju toga što ste naučili, doživjeti neuroplastične promjene u svojem mozgu i epigenetske promjene u svojem tijelu.

I ako svaki dan nastavite prelaziti u novo stanje postojanja tako što ćete podsjećati svoj mozak i kondicionirati svoje tijelo istim tim umom, trebali biste doživjeti iste strukturalne i funkcionalne promjene unutar sebe kao da ste uzimali placebo. Slika 10.1 prikazuje kako se taj proces odvija.

Stoga, umjesto da usmjeravate svoju vjeru (koju definiram kao vjeronanje u misao više no u bilo što) na nešto poznato, možete li svoju pozornost usredotočiti na nepoznatu mogućnost te, u skladu s načelima ove knjige, tu nepoznatu stvarnost učiniti poznatom? Ako dovoljno puta emocionalno prihvatite to iskustvo u svojem umu, možete li prijeći iz nematerijalnog u materijalno, iz misli u stvarnost?

Dosad ste trebali razumjeti da vam za izlječenje nisu potrebne lažne pilule, hramovi, drevni simboli, vračevi (bilo suvremeni bilo tradicionalni), lažni operativni zahvati ili sveta mjesta. Ovo poglavlje donosi znanstvene dokaze koji pokazuju kako su moji polaznici postigli baš to. Oni su promijenili svoju biologiju isključivo vlastitim mislima. Promjena se nije dogodila samo u njihovu umu – nego i u njihovu mozgu.

Svrha potkrepljujućih dokaza iznesenih u ovome poglavlju jest da vas se nadahne da se iz prve ruke osvjedočite o snazi meditacije. Želio bih da, nakon što se upoznate s dokazima o tome što je moguće, primijenite ista načela na vlastitu transformaciju i uživajte koristi na svim područjima svog života. Nakon što pročitate sljedeće priče, jačom ćete namjerom podupirati svoje unutarnje putovanje jer ćete više značenja pripisati tome što radite – i stoga ćete ostvariti bolje rezultate.

## Od znanja do iskustva

Naučio sam nešto vrlo važno prenoseći ovo znanje. Shvatio sam da svi potajice vjeruju u vlastitu veličinu. U biti, na određenoj razini – neovisno o tome je li tko glavni izvršni direktor, domar u osnovnoj školi, samohrana majka troje djece ili zatvorenik – svima je prirodna vjera u sebe.

Svi mi vjerujemo u mogućnost. Svi mi zamišljamo vlastitu budućnost bolju od stvarnosti u kojoj trenutačno obitavamo. Stoga sam pomislio da bi iskreni pojedinci, kad bih im ponudio ključne znanstvene informacije i osigurao potrebne upute kako primijeniti te informacije, mogli doživjeti određen stupanj osobne transformacije. Znanost je, na kraju krajeva, suvremeni jezik misticizma. Ona transcendirira religiju, kulturu i tradiciju. Ona demistificira mistično i ujedinjuje zajednicu. Osvjedočio sam se u to mnoštvo puta na svojim seminarima diljem svijeta.

Na mojim naprednim radionicama na kojima smo moji kolege i ja mjerili biološke i energetske promjene kod polaznika pojedinačno, ali i u skupini kao cjelini, koristio sam nekoliko načela iznesenih u ovoj knjizi (kao i mnoga druga), kako bih prenio ljudima znanstveni model transformacije. Model napreduje kako polaznici razvijaju svoje vještine, a ja neprestano u sve većoj mjeri uvodim kvantnu fiziku da bih pomogao ljudima razumjeti što je moguće. Zatim je kombiniram s najnovijim informacijama iz neuroznanosti, neuroendokrinologije, epigenetike, stanične biologije, znanosti o moždanim valovima, energetske psihologije i psihoneuroimunologije. Osvjedočili smo se u to da su nove mogućnosti posljedica prikupljanja novih informacija.

Jedanput kad naši polaznici nauče i prihvate te informacije, oni mogu više značenja pripisati svojoj meditaciji i kontemplativnoj praksi. Ali nije dovoljno da samo intelektualno ili konceptualno shvate informacije. Oni moraju biti sposobni ponoviti što su naučili kad se od njih to zatraži. Jednom kad budu mogli objasniti to znanje, model će se bolje usaditi u njihov mozak – i moći će ugraditi neurološki hardver. Zatim kada dovoljno puta ponove to što su naučili, usadit će softverski program. Ako pravilno primjene to novo znanje, ono im može poslužiti kao glasnik novog iskustva.

Naime jednom kad usklade svoj um i tijelo, steći će mudrost iz novog iskustva prihvaćanjem povezane nove emocije. Informacije će postati *utjelovljene* u njima zbog toga što šalju kemijske upute svojem tijelu da emotivno shvati što njihov um intelektualno razumije. I tada će početi vjerovati i znat će da je to istina. Ali želio bih da stalno ponavljaju to iskustvo, umjesto da to učine samo jedanput, dok im ono ne postane nova vještina, navika ili stanje postojanja.

Nakon što postignemo dosljednost, na rubu smo nove znanstvene paradigme – zbog toga što je sve ono što se može ponoviti znanost. Kada vi i ja ovladamo sposobnošću da možemo promijeniti svoje unutarnje stanje samim mislima, i ako to možemo iznova opažati, mjeriti i dokumentirati, naći ćemo se na rubu novog znanstvenog zakona. Sada možemo doprinijeti novim znanjem o prirodi stvarnosti ukupnom znanstvenom modelu koji svijet trenutačno prihvaća kako bismo mogli osnažiti veći broj ljudi. I to je godinama bio moj cilj.

Uložio sam znatan napor da polaznike radionica naučim kako točno unutarnje prakse biološki mijenjaju mozak i tijelo kako bi točno razumjeli što rade. Kada ništa nije prepušteno nagađanju, dogmi ili pretpostavci, sugestibilniji smo na kvantnu mogućnost. I veliki koraci rezultat su velikog napora. Bez obzira na to mjerenja su proporcionalna sposobnostima polaznika.

Oni koji dođu na moje radionice povuku se iz svojeg života na tri do pet dana kako bismo im pomogli da se više ne definiraju na temelju svoje sadašnje/prošle osobne stvarnosti. Vježbaju prelazak u novo stanje postojanja. Kad prestanu potvrđivati svoju staru osobnost koja ne pripada njihovoj budućnosti i pretvarati se da su netko drugi osmišljavanjem nove osobnosti oni postanu novo “ja” koje su zamislili, stoga bi trebali proizvesti epigenetske promjene, kao što su to učinili muškarci spomenuti u četvrtom poglavlju koji su se pretvarali da su 22 godine mlađi.

Želim da se polaznici mojih radionica izdignu iznad sebe (i svojih identiteta) tijekom meditacije i da uđu u stanje u kojem ne postoji tijelo, prostor i vrijeme – kako bi mogli postati čista svijest. Kad se to dogodilo, imao sam priliku svjedočiti njihovoj promjeni vlastitog mozga i tijela prije promjene njihove okoline (njihovog poznatog života) tako da kad su se nakon radionice vratili svojem životu, više nisu bili žrtve nesvjes-

nog kondicioniranja koje uzrokuje vanjski svijet. To je područje u kojem se događa ono neuobičajeno i čudesno.

Želeći dati polaznicima odgovarajuće upute i pružiti im priliku da sve nove informacije koje uče prilagode vlastitoj situaciji, kako bi mogli prouzročiti određenu vrstu osobne transformacije, 2013. osmislio sam nešto novo. Ako se sjećate, o evoluciji te ideje govorio sam u predgovoru. Na toj novoj vrsti radionice (prvi put održanoj u veljači iste godine u gradu Carefree u Arizoni, a onda i u srpnju u gradu Englewood u Colorado) htio sam mjeriti transformaciju dok se odvijala u stvarnom vremenu.

Nakon mjerenja nastojao sam da ti podaci postanu nove informacije koje ću prenijeti polaznicima kako bih ih poučio o transformaciji koju su upravo doživjeli. A s *tim* informacijama oni mogu doživjeti *drugu* transformaciju, koja je mjerljiva, i to bi se nastavilo dok ljudi ne bi počeli premošćivati jaz između svijeta znanja i svijeta iskustva. Te radionice zovem “informacijama do transformacije”. I upravo tu leži moja strast.

## Mjerenje promjena

Kada sam započeo ovo putovanje, otkrio sam sjajnog i talentiranog neuroznanstvenika, doktora znanosti Jeffreyja Fannina, koji mi je nesebično pomogao izmjeriti što se događa u mozgovima mojih polaznika. Doktor Fannin, osnivač i izvršni direktor Centra za kognitivno poboljšanje u Glendaleu u Arizoni, više od 15 godina bavio se područjem neuroznosti i stekao golemo iskustvo u treniranju mozga za optimalan rad. Specijalizirao se za traume, moždani udar, kroničnu bol, poremećaj deficita pažnje (ADD), poremećaj hiperaktivnosti i deficita pažnje (ADHD), anksiozni poremećaj, depresiju i oporavak od trauma, kao i za treniranje postizanja vrhunskih rezultata koje uključuje mapiranje mozga za sport, poboljšanje mentalne i emotivne spretnosti te osobnu transformaciju.

Godinama se bavi najsuvremenijim istraživanjima primjenom elektroencefalograma (EEG-a) da bi se kod pojedinaca procijenio stupanj uravnoteženosti energije moždanih valova – to mjerenje naziva *stanjem ukupnog mozga*. Njegovo istraživanje usredotočeno je na podsvjesna uvjerenja i preklapanje osobnog uspjeha s uravnoteženim radom mozga.

Doktor Fannin bio je i član istraživačkog tima Državnog sveučilišta u Arizoni, koji je proučavao neuroznanost i vodstvo služeći se podacima prikupljenima na Vojnoj akademiji SAD-a u West Pointu. Zahvaljujući tom istraživanju na Državnom sveučilištu u Arizoni predaje kolegij Neuroznanost vodstva. Također je nekoliko godina bio predavač na Sveučilištu Walden u blizini Phoenixa, gdje je predavao kognitivnu neuroznanost na magistarskoj i doktorskoj razini.

Pozvao sam dr. Fannina i njegov tim na obje spomenute radionice na kojima smo mjerili određene kvalitete mozga i elemente kao što su usklađenost nasuprot neusklađenosti (urednost ili neurednost moždanih valova, o čemu ćete više čitati u sljedećem poglavlju), amplituda (energija moždanih valova), fazna organiziranost (stupanj u kojem različiti dijelovi mozga usklađeno rade), razmjerno vrijeme potrebno da bi osoba ušla u stanje duboke meditacije (koliko je vremena potrebno da se moždani valovi promijene i osoba prijeđe u sugestibilnije stanje), omjer theta/alfa (stupanj na kojem mozak djeluje holistički i na kojem različiti dijelovi mozga međusobno komuniciraju – prednji sa stražnjim, lijeva strana s desnom stranom) i održivost (sposobnost mozga da tijekom vremena postojano održava meditativno stanje).

Također smo organizirali četiri stanice za skeniranje mozga opremljene EEG uređajima radi mjerenja vrijednosti polaznika prije i poslije radionice, kako bismo mogli pratiti promjene u njihovim moždanih valovima. Skenirali smo više od stotinu polaznika tih dviju radionica. Također sam nasumce odabrao četiri polaznika koja smo mjerili tijekom svih triju meditacija dnevno i skenirali njihov mozak u stvarnom vremenu. Na obje radionice 2013. snimili smo ukupno 402 EEG-a. To je siguran, neinvazivan postupak koji mjeri 20 lokacija s vanjske strane glave. Ta mjerenja moždanih valova pružaju niz informacija u vezi s trenutačnom radnom sposobnošću mozga.

EEG mjerenja zatim su pretvorena u kvantitativne EEG-e (QEEG), što je matematička i statistička analiza EEG aktivnosti koja se prikazuje kao grafička preslika mozga. Ta grafička preslika sadrži gradacije boja koje upućuju na to kakva je aktivnost zabilježena EEG-om u usporedbi s normalnom aktivnošću koja se drži kao početna vrijednost. Te različite boje i uzorci prikazani kao različite frekvencije pružaju bolje informacije

o tome kako moždani valovi utječu na misli, osjećaje, emocije i ponašanja određene osobe.

Naši ukupni podaci pokazali su da je kod 91 posto polaznika, čiji smo EEG zabilježili, prisutno značajno poboljšanje stanja moždanih funkcija. Većina polaznika prešla je iz manje usklađenog (manje uređenog) stanja u bolje usklađeno stanje do kraja transformacijskih meditacija. Nadalje, više od 82 posto kvantitativnih EEG-a koje smo zabilježili tijekom obiju radionica, pokazalo je da se polaznici nalaze unutar zdravog normalnog raspona moždanih aktivnosti.

Naučio sam sljedeće: kad vaš mozak radi dobro, i vi ste dobro; kada je vaš mozak usklađeniji, i vi ste usklađeniji; kada je vaš mozak cjelovitiji i uravnoteženiji, i vi ste cjelovitiji i uravnoteženiji. I upravo smo tome svjedočili kod polaznika na spomenutim radionicama.

Nacionalni prosjek za ulazak osobe u meditativno stanje i njegovo održavanje iznosi nešto malo dulje od jedne i pol minute<sup>18</sup>, to jest većini je ljudi toliko potrebno da promijene svoje moždane valove i prijeđu u meditativno stanje. Prosječno vrijeme naših polaznika za ulazak u meditativno stanje i njegovo održavanje, u ta 402 slučaja koja smo zabilježili, iznosilo je 59 sekundi. To je kraće od minute. Neki naši polaznici uspjeli su promijeniti svoje moždane valove za svega nekoliko sekundi, čak četiri, pet ili devet sekundi.

Da ne bude dvojbe, nemam namjeru od toga raditi natjecanje (to bi narušilo naš cilj). Međutim, ti podaci pokazuju dvije važne stvari. Kao prvo, izlazak iz analitičkog uma beta moždanih valova i ulazak u sugestibilnije stanje vještina je koju s vježbanjem možete poboljšati. Kao drugo, polaznici su mogli primijeniti metode kojima ih moji kolege i ja poučavamo da bi se razmjerno lako izdignuli iz svojeg mislećeg mozga i ušli u operativni sustav podsvjesnog uma.

Zanimljivo je to što naše istraživanje također pokazuje primjetan, postojan obrazac u načinu holističkog rada mozgov a naših polaznika. Uočili smo značajno izmjenjivanje alfa/theta-obrazaca (kako različiti dijelovi mozga međusobno komuniciraju) u prednjem režnju kada osoba meditira. To znači da dvije polovice mozga komuniciraju na uravnoteženiji način koji je u većoj mjeri ujednačen. Dvostruki obrasci u prednjem režnju koje smo opetovano promatrali proizvode iskustvo izrazite



zahvalnosti i ponavljaju se na ritmičan način nalik valu. Stoga, kada se polaznici nalaze u uzvišenom stanju zahvalnosti tijekom mentalnog vježbanja, ti podaci upućuju na to da je njihovo unutarnje iskustvo toliko stvarno da oni vjeruju da im se događaji ostvaruju u stvarnom vremenu – ili da su se događaji već ostvarili. Oni su zahvalni jer doživljavaju emociju koju osjećamo kad se ostvari ono što želimo.

Osobe koje su iskusne u meditaciji također su pokazale povećanje omjera theta i alfa moždanih valova nižih frekvencija, što znači da mogu provesti popriličnu količinu vremena u izmijenjenom stanju. Od osobitog je značenja povećanje regulacije sporih valova. Dok su polaznici bili u stanju theta moždanih valova, imali su veću usklađenost od uobičajene, odnosno veću urednost moždanih valova između aktivnosti u prednjem dijelu mozga i u stražnjem dijelu mozga. Opazili smo da se lijevo prednje područje, koje se povezuje s pozitivnim emocijama, opetovano aktivira, što je u skladu s izazivanjem stanja meditativnog blaženstva.

Drugim riječima, kada polaznici uđu u meditaciju, proizvode sporije, usklađenije moždane valove koji upućuju na to da se nalaze u stanju duboke opuštenosti i povišene svjesnosti. Pored toga, ujednačenje između prednjeg i stražnjeg dijela mozga, kao i između lijeve i desne strane mozga, upućuje na to da osjećaju veću sreću i ispunjenost.

## Oluja u mozgu

Dok sam promatrao polaznicu čiji smo mozak mapirali u stvarnom vremenu tijekom meditacije, na prvoj od dviju radionica shvatio sam nešto nevjerovatno. Dok sam promatrao njezin mozak na skeneru, primijetio sam koliko naporno radi i kako se mozak sve više udaljava od ravnoteže i dubljih meditativnih stanja alfa i theta moždanih valova. Primijetio sam da analizira i prosuđuje sebe i svoj život u sklopu emocije koju je tada osjećala – na što su upućivali viši, neusklađeniji moždani valovi povezani sa stanjem beta-valova visoke frekvencije (koji upućuju na stres, izrazitu tjeskobu, uzbuđenost, stanje jake uzbune i opću neravnotežu).

Promatrao sam kako uzaludno pokušava upotrijebiti svoj mozak da promijeni svoj mozak – i to nije djelovalo. Znao sam da također koristi svoj ego da promijeni svoj ego, što također nije djelovalo. Primjenom

jednog programa da bi promijenila drugi program, samo je potvrđivala svoj program, ali ga nije mijenjala. I dalje je bila u svojem svjesnom umu i pokušavala promijeniti svoj podsvjesni um zbog čega je bila odvojena od operativnog sustava, gdje istinska promjena obitava. U naknadnom razgovoru priznala mi je da se mučila tijekom meditacije. U tom trenutku sinulo mi je što sljedeće trebam poučavati.

Morala se udaljiti i izdignuti iznad svojeg tijela da bi promijenila svoje tijelo, izdignuti se iznad svojeg ego da bi promijenila svoj ego, izdignuti se iznad svojeg programa da bi promijenila svoj program i izdignuti se iznad svojeg svjesnog uma da bi promijenila svoj podsvjesni um. Morala je postati nepoznato da bi stvorila nepoznato. Morala je postati nematerijalna nova misao u materijalnome *ništavilu* da bi materijalizirala novo iskustvo. Morala se izdignuti iznad prostora i vremena da bi promijenila prostor i vrijeme.

Morala je postati čista svijest. Morala se izdignuti iznad svojih veza s identitetom koji je bio povezan s njezinom poznatom okolinom (domom, poslom, suprugom, djecom, problemima), iznad svojeg tijela (lica, spola, dobi, težine, izgleda) i iznad vremena (predvidive navike življenja u prošlosti ili budućnosti, uvijek propuštajući sadašnji trenutak). Morala se izdignuti iznad svojeg trenutačnog "ja" da bi stvorila novo "ja". Morala se sama sebi maknuti s puta da bi nešto veće od nje moglo preuzeti kormilo.

Ako smo materija koja pokušava promijeniti materiju, u tom nikad nećemo uspjeti. Ako smo čestica koja pokušava promijeniti česticu, ništa se neće dogoditi zbog toga što vibriramo jednakom brzinom kao materija i stoga ne možemo značajno utjecati na nju. Naša svijest (ili naše svjesne misli) i naša energija (naše uzvišene emocije) utječu na materiju. I samo kao svijest možemo mijenjati svoj mozak, tijelo i život i stvarati novu budućnost u vremenu.

I zbog toga što svijest daje oblik svim stvarima i koristi mozak i tijelo za proizvodnju različitih razina uma, jedanput kad postignete stanje čiste svijesti, bit ćete slobodni. Stoga sam dopuštao polaznicima da dulje vrijeme budu u meditativnom stanju kako bi postali *nikto, ništa u bezvremenu i neprostoru*, dok im ne postane ugodno u beskrajnom polju mogućnosti.

Htio sam da se njihova subjektivna svijest spoji s objektivnom sviješću polja i ostane takva duže vrijeme. Morali su pronaći ljepotu sadašnjeg trenutka i uložiti svoju energiju i svjesnost u prazninu koja nije stvarni prazan prostor, nego prostor ispunjen beskrajnim mogućnostima, dok im ne postane ugodno u nepoznatome. Tek kad su postali istinski prisutni u potentnom prostoru izvan prostora i vremena – prostoru odakle dolaze sve materijalne stvari – mogli su početi stvarati.

## Kratak pregled korištenih snimaka mozga

Želim vas upoznati s dvjema vrstama snimaka mozga kako biste mogli razumjeti promjene koje ću vam pokazati. Učinit ću to na najjednostavniji mogući način. Prva vrsta snimaka koje smo koristili mjeri stupanj aktivnosti između područja mozga (vidi Sliku 10.2, koja se nalazi s ostalim slikama ovog poglavlja na umetnutim stranicama u boji). Snimke mapiraju dvije vrste te aktivnosti. *Hiperaktivnost* (ili prekomjernu regulaciju) prikazuju crvene linije koje povezuju različita područja u mozgu. Zamislite telefonske linije koje povezuju jedno područje s drugim kako bi komunikacija između tih područja bila moguća. Previše crvenih linija upućuje na to da se previše aktivnosti odvija u mozgu. *Hipoaktivnost* (ili nedostatak regulacije) prikazana je plavim linijama koje pokazuju da se minimalna količina informacija prenosi između različitih područja mozga.

Debljina linija predstavlja *standardnu devijaciju* (SD) ili količinu *disregulacije* (abnormalne regulacije) između tih dvaju područja koja linije povezuju. Primjerice, tanka crvena linija upućuje na to da SD razine aktivnosti između tih područja iznosi 1,96 iznad normalne razine. Tanka plava linija upućuje na to da je SD razine aktivnosti između tih područja 1,96 ispod normalne razine. Srednje linije upućuje na SD u iznosu od 2,58 iznad (crvena linija) ili ispod (plava linija) normalne razine. A debele linije upućuju na SD u iznosu od 3,09 iznad ili ispod normalne razine. Stoga kada vidite puno debelih crvenih linija na snimci, to znači da je mozak prekomjerno aktivan. Kada vidite puno debelih plavih linija, to znači da je razina komunikacije između različitih područja mozga vrlo mala i stoga je mozak nedovoljno aktivan. Možete na to i ovako gledati:

što je crvena linija deblja, to veću količinu podataka mozak obrađuje; što je plava linija deblja, to manju količinu podataka mozak obrađuje.

Druga vrsta snimaka koje smo koristili proizlazi iz analize kvantitativnog EEG-a i zove se *Z-score* izvješće. *Z-score* (*Z*-vrijednost) je statistička mjera koja nam pokazuje ne samo je li određena točka ispod ili iznad prosjeka, nego i koliko je udaljena od normalne vrijednosti. Ljestvica na tom izvješću kreće se od -3 do +3 SD-a. Tamnije plava predstavlja 3 ili više SD-a ispod normalne vrijednosti, dok svjetlije plava obuhvaća raspon od približno 2,5 do 1 SD-a ispod normalne vrijednosti. Plavo-zele na linija obuhvaća raspon od približno 0 do 1 SD-a, dok zelena linija predstavlja normalnu vrijednost. Svjetlije zelena linija obilježava vanjsko područje normalne vrijednosti, ali se drži da obuhvaća od 0 do 1 SD-a iznad normalne vrijednosti, dok žuta i svjetlonarančasta približno predstavljaju od 1 do 2 SD-a iznad normalne vrijednosti, a tamnije narančasta od 2 do 2,5 SD-a iznad normalne vrijednosti. Crvena linija predstavlja 3 ili više SD-a iznad normalne vrijednosti (vidi Sliku 10.3).

*Z-score* izvješće koje će se koristiti zove se *relativna snaga* i pruža informacije o količini energije u mozgu na različitim frekvencijama. Budući da zelena, kao što je prethodno objašnjeno, predstavlja normalni raspon, što snimka pokazuje više zelene boje, to osoba vrši više normalne moždane aktivnosti. Svaki obojeni krug (koji nalikuje glavi promatranoj odozgo) predstavlja što mozak osobe radi pri svakoj frekvenciji moždanih valova. Krug u gornjem lijevom predjelu svake snimke prikazuje najnižu frekvenciju moždanih valova (delta moždane valove), a svaki krug nakon toga prikazuje sve više i više stanje moždanih valova i njihov napredak prema najvišem stanju beta moždanih valova u donjem desnom predjelu. Ciklus po sekundi frekvencije moždanog vala poznat je kao herc ili Hz. Slijeva nadesno i odozgo prema dolje on napreduje od 1 do 4 ciklusa po sekundi (delta), od 4 do 8 ciklusa po sekundi (theta), od 8 do 13 ciklusa po sekundi (alfa), od 13 do 30 ciklusa po sekundi (beta-valovi niske, srednje i visoke frekvencije). Beta-valovi mogu se podijeliti na različite raspone frekvencije: od 12 do 15 Hz, od 15 do 18 Hz i od 25 do 30 Hz.

Stoga boje svakog područja prikazuju što se događa u svakom stanju moždanih valova. Primjerice, puno plave u većini mozga s delta valovi-

ma frekvencije 1 Hz upućuje na to da postoji malo moždane aktivnosti u tom delta-rasponu. A ako postoji puno crvene u alfa-valovima frekvencije 14 Hz u prednjem režnju, znači da je u tom dijelu mozga pojačana aktivnost alfa moždanih valova.

Također treba imati na umu da se ta mjerenja mogu tumačiti drukčije s obzirom na to što ispitanik radi prilikom skeniranja mozga. Primjere, ako su delta-valovi frekvencije 1 Hz prikazani plavom, znači da je energija u mozgu pri toj frekvenciji 3 SD-a ispod normalne razine. U kliničkom smislu to se može protumačiti kao abnormalno nisko. Ali zbog toga što je zabilježeno dok je ispitanik meditirao, takva snimka zapravo upućuje na to da su delta-valovi frekvencije 1 Hz otvorili vrata jačoj povezanosti s energetske poljem kolektivne svijesti. Drugim riječima, kako se energija u neokorteksu snižava, to je lakše pristupiti autonomnom živčanom sustavu. Uskoro ćete se upoznati s nekoliko primjera koji će vam sve to objasniti. U međuvremenu pogledajte opet Sliku 10.3. Ona ilustrira ovo što sam upravo objasnio.

### Usklađenost nasuprot neusklađenosti

Pogledajte sad Sliku 10.4. Prikaz na lijevoj strani ("Prije meditacije") predstavlja mozak u kojem vlada velika buka. Nalazi se u stanju visoke uzbuđenosti (beta-valovi visoke frekvencije) i prilično je neusklađen. Debljina crvenih linija pokazuje da je taj mozak 3 SD-a iznad normalne vrijednosti (što je crvena linija deblja, to je mozak neuravnoteženiji i uzbuđeniji). Promatranjem crvenih linija možete vidjeti da se u cijelom mozgu događa prekomjerna neusklađena aktivnost. Plava u prednjem dijelu mozga predstavlja hipoaktivnost (od 2 do 3 SD-a ispod normalne vrijednosti) u prednjem režnju i prikazuje da je prednji režanj zatvoren ili isključen, stoga ne obuzdava hiperaktivnost u ostatku mozga.

To je mozak s manjkom pozornosti – toliko je opterećen da nema vođu koji bi kontrolirao buku. Nalik je satelitskoj televiziji s 50 programa s jako pojačanim zvukom, čiji se programi mijenjaju svake sekunde. Previše brzih promjena u rasponu pozornosti događa se od jednog misaonog procesa do drugog pa je mozak previše budan, uzbuđen, opterećen

i prekomjerno reguliran. To zovemo neusklađenim moždanim obrascem zbog toga što različiti dijelovi mozga uopće ne surađuju.

Pogledajte sada drugu sliku ("Nakon meditacije"). Ne morate biti neuroznanstvenik da biste uočili razliku između prve i ove slike. Na ovoj slici gotovo da uopće nema crvenih ili plavih linija, što pokazuje normalnu moždanu aktivnost – s vrlo malo hiperaktivnosti ili hipoaktivnosti. Buka je zaustavljena, mozak u većoj mjeri radi holistički. Mozak ove osobe sada je uravnotežen tako da možemo reći da ovaj mozak pokazuje usklađeniji obrazac. (Preostala aktivnost označena crvenom i plavom, pokazana strelicom, predstavlja osjetilno-motoričku aktivnost, što vjerojatno znači da se osoba trza ili trepće u fazi brzog pomicanja očiju, odnosno u REM fazi, koja se obično događa tijekom laganog sna.) Ta se promjena dogodila jednom polazniku nakon samo *jedne* meditacije.

Istražimo sad još nekoliko slučajeva polaznika radionica. Za svaki ću vam slučaj prvo iznijeti određene osnovne podatke o osobi, kako biste znali u kakvom se stanju nalazila kada je došla na radionicu. Zatim ću vam objasniti što snimke tih osoba pokazuju i na kraju opisati novo stanje postojanja koje je svaka od tih osoba stvorila.

## Izlječenje Parkinsonove bolesti bez placeba ili lijeka

*Michellino staro "ja"*: Michelle je u šezdesetima i 2011. dijagnosticirana joj je Parkinsonova bolest, nakon što je primijetila progresivno nehotično drhtanje lijeve ruke, lijevog dlana i lijevog stopala. U studenome 2012. postala je pacijentica Neurološkog instituta Barrow u Phoenixu. Liječnik joj je rekao da vjerojatno već 10-15 godina ima Parkinsonovu bolest i da će morati živjeti sa simptomima te bolesti. Njezin plan bio je nositi se s napredovanjem tjelesnih ograničenja kako godine budu prolazile. Počela je uzimati Azilect (rasagilin mesilat), lijek koji se upotrebljava za Parkinsonovu bolest i koji zaustavlja unos dopamina na razini receptora, usporavajući njegovu razgradnju u tijelu. Lijek je uzrokovao vrlo malo uočljivih promjena.

Michelle je postala moja polaznica u studenom 2012. Mjesec prosinac bio je za nju vrlo plodonosan. Njezina svakodnevna meditacijska

rutina osigurala joj je spokoj i radost, što je počelo vidljivo ublažavati njezine simptome. Michelle je bila uvjerena da će joj ta praksa pomoći pobijediti Parkinsonovu bolest.

Njezino izvrsno iskustvo s meditacijama nastavilo se do veljače 2013. Međutim, sredinom veljače Michellina majka primljena je na intenzivnu njegu u Sarasoti u Floridi pa je Michelle otputovala u Floridu da bi bila uz nju. Istog dana kad se Michelle vratila u Arizonu da bi prisustvovala radionici u veljači 2013., njezina majka smještena je u ustanovu za palijativnu skrb. Zrakoplov kojim je Michelle putovala sletio je oko sat i pol vremena prije prvog snimanja njezine moždane aktivnosti. Suvišno je uopće i napominjati da je bila i tjelesno i emotivno iscrpljena u trenutku snimanja i njezine su snimke doista pokazale velik stres koji je proživljavala.

Do kraja radionice Michelle je svakako bila mirnija, u pozitivnijem stanju postojanja, s jedva uočljivim simptomima Parkinsonove bolesti. Nakon radionice vratila se u Floridu da bi opet bila uz svoju majku. Iako su ona i majka uvijek imale težak odnos, zahvaljujući rezultatima truda koji je uložila na radionicama, Michelle se osjećala dovoljno jakom da svojoj majci bude potpora, da joj pruži ljubav i oslobodi se starih trzavica koje su mogle narušiti ljubav koju je osjećala prema majci.

Bez obzira na to, zbog bolesti, a kasnije i smrti svoje majke, kao i zbog toga što joj je sestra, koja je živjela u Teksasu, pretrpjela težak moždani udar, Michelle je bila primorana putovati amo-tamo između Floride i Teksasa kako bi se pozabavila tim obiteljskim izazovima. Njezina rutina uvelike se poremetila i do lipnja iste godine Michelle je prestala s meditacijama. Svakodnevni joj se život isprijedio na putu i imala je previše drugih obveza. Obustavljanje meditacija bilo je kao da je prestala uzimati placebo. Kad je primijetila da su joj se simptomi bolesti vratili, opet je počela meditirati i ostvarila je značajne pomake.

*Michelline snimke:* Zbog toga što Michelle živi u blizini klinike doktora Fannina u Arizoni, mogli smo pratiti njezin napredak dulje od pet mjeseci tako što smo napravili seriju od šest periodičnih snimaka mozga. Želim objasniti njezinu evoluciju tijekom tog vremena.

Pogledajte prikaz “Prije meditacije” na Slici 10.5. To je snimka njezina mozga u veljači 2013. nakon što se vratila kući iz Floride pod stresom i iscrpljena zbog bolesti majke. Debele crvene linije upućuju na to da je njezin mozak u svim područjima 3 SD-a odmaknut od normalne vrijednosti. Pokazuje previše moždane aktivnosti, hiperneusklađenost i prekomjernu regulaciju. Kod oboljelih od Parkinsonove bolesti to je uobičajeno. Nedostatak odgovarajućih neuroprijenosnika (posebno dopamina) uzrokuje da neuroni izražavaju nepravilne komunikacijske sustave između različitih predjela mozga, s neuronskim mrežama koje ispucajavu izvan kontrole. Rezultat je određena vrsta spastičnog ili hiperaktivnog neuronskog ispućavanja, koje utječe na mozak i tijelo. Kao posljedica toga nehotične motoričke funkcije ometaju normalno kretanje.

Pogledajte sad prikaz “Nakon meditacije” na istoj slici. To je Michellin mozak nakon četiri dana tijekom kojih je meditirala. To stanje mozga jako je nalik normalnom stanju mozga, s vrlo malo hiperaktivnosti, neusklađenosti ili prekomjerne regulacije. Na kraju radionice Michelle više nije imala nehotičnu drhtavicu, trzaje ili motoričke probleme – i snimke njezina mozga potvrđuju tu promjenu.

A sada pogledajte nalaze kvantitativnog EEG-a na Slici 10.6 (“Prije meditacije”). Ako pogledate od sredine drugog reda sve do posljednjeg reda – do plavih prikaza – vidjet ćete da Michellin mozak ne pokazuje djelovanje alfa ili beta moždanih valova.

Sjetite se da plava znači smirenu moždanu aktivnost. Kod oboljelih od Parkinsonove bolesti to se obično manifestira kao smanjena kognitivna aktivnost, narušena sposobnost učenja i neangažiranost. Ovdje možete vidjeti da Michelle ne može povezati informacije. Nije u stanju održavati unutarnju sliku zbog toga što ne proizvodi alfa moždane valove. Njezini uzorci beta-valova niske frekvencije također pokazuju da ima poteškoće s održavanjem razina svjesnosti. Sva energija u njezinu mozgu usmjerena je na rješavanje hiperneusklađenosti, pa je to poput žarulje koja s 50 vata dođe na 10 vata. Količina energije u mozgu smanjena je.

Ako pogledate prikaz “Nakon meditacije”, vidjet ćete mozak koji izgleda puno bolje i uravnoteženije. Sva ta zelena područja na većini slika, na koja upućuje strelica, predstavljaju normalnu, uravnoteženu moždanu aktivnost. Michellin mozak sada može raditi u alfa moždanim valovima.



Ona lakše može ući u unutarnja stanja, bolje se nositi sa stresom i ući u podsvjesni operativni sustav da bi utjecala na autonomne funkcije. Čak se i njezina beta-aktivnost vratila u normalu (zeleno), što upućuje na to da je ona svjesnija, budnija i pozornija. Zbog uravnotežene aktivnosti pojavilo se vrlo malo motoričkih problema.

Crvena područja zaokružena na dnu u beta-valovima visoke frekvencije označavaju tjeskobu. To je stav s kojim se Michelle bori i koji se trudi promijeniti iz unutarnje perspektive. U prošlosti je upravo tjeskoba pojačavala njezine simptome Parkinsonove bolesti. Kad Michelle ublaži svoju tjeskobu, ublaži i simptome Parkinsonove bolesti. Drhtavica joj sada pokazuje kada joj je život neuravnotežen. Kada regulira svoja unutarnja stanja, stvara promjene u svojoj vanjskoj stvarnosti.

Tri mjeseca kasnije Michelle je opet bila na skeniranju mozga u ordinaciji dr. Fannina. Snimka na Slici 10.6B, snimljena 9. svibnja 2013., i dalje pokazuje poboljšanje njezina mozga, a upravo je to Michelle i rekla liječniku. Stanje joj se i dalje popravljalo bez obzira na različite vrste stresa u njezinu životu. Zbog toga što svaki dan meditira (možete na to gledati kao na oblik placebo koji svaki dan uzima), Michelle stalno mijenja svoj mozak i svoje tijelo da budu veći od uvjeta njezine okoline. Snimka pokazuje da joj se stanje popravilo za 1 SD u odnosu na prethodnu snimku prikazanu na dnu slike. Jasno se može vidjeti da se njezina tjeskoba smanjuje i da se kao rezultat toga njezino stanje popravljalo. Manje tjeskobe znači manje drhtaja. Ona održava i stoga dulje vrijeme pamti to stanje postojanja i njezin mozak pokazuje te promjene.

Ako pogledate snimku Michellina mozga na Slici 10.6C, snimljenu 3. lipnja 2013., vidjet ćete blagu regresiju napretka – iako joj je i dalje bolje nego što joj je bilo na početku. Ona je tada prestala meditirati (dakle prestala uzimati svoj placebo) pa joj se mozak donekle vratio na ono što je znao prije. Mozak sa strelicom prema plavom području od 13 Hz znači da je ona hipoaktivna u osjetilno-motoričkom području i da je stoga manje sposobna kontrolirati svoju nehotičnu drhtavicu. U tom uzorku moždanih valova Michelle ima manje energije za nadzor nad svojim tijelom. Također možete vidjeti crvena područja opet zaokružena na dnu snimke kako se vraćaju u beta-valove visoke frekvencije, što je u skladu s njezinom tjeskobom.

Do 27. lipnja 2013. (vidi snimke na Slici 10.6D) Michelle je opet počela meditirati. Početkom sljedećeg mjeseca i snimka njezina mozga pokazuje značajno bolje stanje. Općenito pokazuje manje tjeskobe, što je prikazano crvenom bojom u donjem redu na 17 do 20 Hz. Sad usporedite tu snimku sa sljedećom snimkom na Slici 10.6E, snimljenom 13. srpnja 2013., nakon naše radionice. Ta snimka pokazuje još manje crvene, a plava koja se pokazala na njezinoj prvoj snimci u veljači tijekom alfa-valova (što upućuje na hipoaktivnost) potpuno je nestala. Michelle i dalje napreduje i njezine promjene sve su postojanije.

*Michellino novo "ja"*: Michelle danas gotovo da i nema nehotične motoričke simptome povezane s Parkinsonovom bolesti. Vrlo blagi trzaji javе se u rijetkim trenutcima kad je pod stresom ili preumorna, ali je uglavnom sve u redu. Kad je Michelle uravnotežena i sretna, i kad svaki dan meditira, njezin je mozak dobro – kao i ona. Na temelju naših snimaka njezina mozga i onoga što nam je sama rekla, Michelle ne samo da održava svoje stanje, nego joj se stanje stalno popravlja. Ona meditira zbog toga što razumije da svaki dan mora biti svoj vlastiti placebo.

## Promjena traumatske ozljede mozga i ledne moždine samim mislima

*Johnovo staro "ja"*: U studenome 2006. John je slomio sedmi vratni kralježak i prvi prsni kralježak kao suvozač u automobilu koji se pri punoj brzini prevrnuo nakon što je vozač izgubio kontrolu nad njim. Zbog udara je pretrpio i teške ozljede glave. Liječnici su odlučno postavili dijagnozu. Bit će kvadriplegičar do kraja svog života. Nikad neće ponovno hodati i svojim će se rukama i nogama moći vrlo ograničeno služiti. Njegovi kralješci bili su potpuno dislocirani, što je rezultiralo ozljedom ledne moždine. Tek su tijekom operacije Johnovi liječnici vidjeli prave razmjere njegovih ozljeda. Dva dana kasnije neurolog je rekao njegovoj supruzi da je njegova ledna moždina donekle "neoštećena", ali da ta vrsta ozljede može imati potpuno jednak ishod kao potpuno prekinuta ledna moždina. Morat će, kao kod svih ozljeda ledne moždine, pričekati i vidjeti.

Kada iz dana u dan živite na odjelu za intenzivnu njegu, a kasnije u centru za rehabilitaciju, može biti izrazito teško oduprijeti se konvencionalnom razmišljanju. Kada su se John i njegova obitelj počeli raspitivati o njegovu potencijalnom oporavku, liječnici su im rekli da bi s obzirom na ozljedu i zbog toga što se Johnu dotad nisu počele vraćati bilo kakve normalne funkcije, trebali početi prihvaćati neizbježno. John će tjelesno biti hendikepiran do kraja svog života. Liječnici su neprestano ponavljali tu poruku kao sastavni dio poruke o “životu koji ide dalje”. Ali John i njegova supruga to nisu mogli prihvatiti.

Upoznao sam Johna 2009., dok je bio u invalidskim kolicima, a upoznao sam i njegovu suprugu i obitelj te sjajnu fizioterapeutkinju koja se razumije u neuroplastičnost. Oni su među najenergičnijim i najoptimističnijim ljudima koje sam ikad upoznao i s oduševljenjem smo se otisnuli na naše zajedničko putovanje.

*Jobnove snimke:* Pogledajte snimku Johnova mozga na Slici 10.7 (“Prije meditacije”). Njegova prva slika pokazuje popriličnu količinu hipoaktivnosti. Ona je više od 3 SD-a ispod normalne vrijednosti. Johnova razina usklađenosti, s tako debelim plavim linijama, u suprotnosti je s našim ispitivanjem Michelline Parkinsonove bolesti čije su snimke pokazivale debele crvene linije. Ova snimka otkriva smanjenu sposobnost suradnje između različitih dijelova mozga. Njegov je mozak na toj snimci bespolsen i bez energije i njegova je sposobnost duljeg reagiranja na bilo što smanjena. On ne može zadržati pozornost i svjesnost mu je ograničena. Zbog traumatske ozljede njegov mozak nalazio se u stanju izrazito niske budnosti i pokazivao je visoku razinu neusklađenosti.

Pogledajmo sad snimku njegova mozga nakon četiri dana meditacije. Na prvom prikazu u gornjem lijevom kutu, u delta valovima frekvencije 1 Hz, on pokazuje više aktivnosti na koju upućuje crvena boja. U ovom je slučaju to dobar znak zbog toga što se više usklađenosti događa u delti u obje polutke. Na toj slici John počinje pokazivati uravnoteženiji rad obje polutke mozga. Budući da je njegova ozljeda mozga najvidljivija u delti i theti, hiperaktivnost u delti upućuje na to da se njegov mozak budi. Ostatak njegova mozga u alfi i beti pokazuje uravnoteženiju aktiv-

nost i bolji kognitivni rad. To pokazuje da on ima bolji pristup kontroli svojeg uma i tijela.

Sad pogledajte Sliku 10.8. Plava boja koja kreće od sredine drugog reda i nastavlja se do kraja donjeg reda opet upućuje na to da John nema alfa ili beta moždanih valova. Plava boja, raspoređena preko alfa i beta-područja u lijevoj i desnoj polutki, upućuje na to da on vegetira i radi s ograničenim sredstvima. Plava boja ukazuje na smanjenu kognitivnu sposobnost i manju sposobnost kontroliranja vlastitog tijela. Njegov um jednostavno nije prisutan.

Nakon četiri dana meditacije 90 posto Johnova mozga vratilo se u normalu, što pokazuje zelena boja. A to je prilično dobro! On i dalje pokazuje određenu količinu hipoaktivnosti u svojoj lijevoj polutki, kao što pokazuju strelice, a to upućuje na određene probleme s govornom sposobnošću i izražavanjem, ali je stanje znatno bolje od onoga kakvo je pokazivala prva snimka. John i dalje meditira i njegov mozak nastavlja pokazivati sve više energije, uravnoteženosti i usklađenosti.

John je opet stekao pristup latentnim neuronskim putevima koji su tu prethodno postojali. Njegov se mozak probudio, sjetio se kako opet raditi i sad ima energije za bolji rad.

*Johnovo novo "ja"*: John je na kraju radionice održane u veljači 2013. uspio ustati. Stekao je punu kontrolu nad crijevima i mjehurom. Kada ustane, njegovo je držanje normalnije i integriranije. Pokreti su mu usklađeniji. Učestalost, jačina i trajanje njegovih spastičnih drhtaja značajno su oslabjeli.

Redovito vježba u teretani zahvaljujući pomoći svoje nevjerojatne terapeutkinje B. Jill Runnion (direktorice Centra za neuroreaktivaciju – Sinapsa, u Driggsu u Idahu), koja također proučava moj rad te svojim vještinama i otvorenim umom pomaže Johnu uspostavljajući odgovarajuće uvjete. Vertikalni čučanj, koji on izvodi bez tuđe pomoći, napredovao je od kuta od 10 stupnjeva do kuta od 45 stupnjeva.

John sad ima potpunu kontrolu nad spuštanjem svoga tijela u sjedeći položaj. Također može izvesti određene fizioterapeutske vježbe koje uključuju opterećivanje nogu i mišića trupa i odguravanje tereta od tijela uz otpor. Od ležanja licem prema dolje John je napredovao toliko da se

može potpuno samostalno postaviti na sve četiri, a čak je počeo i puzati.

Samo nekoliko mjeseci nakon radionice John je iznenadio liječnički tim poboljšanjem svojih kognitivnih funkcija. Njegovi specijalisti nikad nisu vidjeli takav napredak kod pacijenta s ozljedama leđne moždine. Bilo je to kao da se John napokon probudio i njegove snimke pokazuju da ima veći pristup svojem mozgu i svojem tijelu. John pokazuje i kontrolu nad uspavanim područjima svojeg mozga i tijela zbog toga što sad ima bolju sposobnost reguliranja svojeg tijela.

Johnova ukupna integracija i usklađenost pokreta značajno su napredovali i omogućili mu da samostalno sjedi za stolom, sa stopalima na tlu. Johnove fine motoričke vještine poboljšale su se do te mjere da može držati penkalu i potpisati se, služiti se pametnim telefonom i slati poruke, držati upravljač automobila i voziti te držati običnu četkicu za zube. Njegove kognitivne promjene pokazuju veću samouvjerenost i unutarnju radost. Ima bolji smisao za humor i svjesniji je negoli ikad prije.

U ljeto 2013. John je bio dovoljno sposoban da ode na rafting. Samostalno je sjedio u čamcu šest sati dnevno i spavao u šatoru na zemlji. Uspio je preživjeti u divljini savezne države Idaho, daleko od doticaja s vanjskim svijetom, sedam dana i sedam noći. To prije godinu dana ne bi mogao. Svaki put kad John i ja razgovaramo, uvijek mi kaže isto: "Dr. Joe, nemam pojma što se događa."

A ja mu uvijek odgovorim: "John, u trenutku kad budeš znao što se događa, sve je gotovo. Mi ne možemo pojmiti nepoznato. Prihvati ga."

Htio bih još nešto reći o Johnovu slučaju. Svi znaju da ozljeda leđne moždine ne zacjeljuje uobičajenim konvencionalnim pristupom. Uvjeren sam da nije *materija* ta koja Johnu mijenja *materiju*, to jest za promjenu Johnove oštećene leđne moždine nisu zaslužne kemijske tvari ili molekule. Iz kvantne perspektive, on bi morao biti na usklađenoj frekvenciji uzvišene energije koja neprestano podiže ili vuče materiju novom umu. Morao bi pokazivati uzvišenu energiju ili val koji vibrira frekvencijom bržom od materije u kombinaciji s jasnom namjerom, da bi izazvao promjenu čestica materije. Stoga je *energija* ta, kao epifenomen materije, koja ponovno ispisuje genetski program i liječi njegovu leđnu moždinu.

## Svladavanje analitičkog uma i otkrivanje radosti

*Kathyno staro "ja"*: Kathy je glavna izvršna direktorica jednog velikog poduzeća, odvjetnica i predana supruga i majka. Učili su je da bude izrazito analitična i racionalna. Svoj mozak svaki dan koristi kako bi predviđela ishode i bila spremna na sve moguće buduće scenarije na temelju vlastitog iskustva. Prije nego što se upoznala s mojim radom, nikad nije meditirala. Najprije je postala svjesna toga do koje mjere sve u svojem životu analizira. Imala je ogroman popis dnevnih obveza i za svoj je mozak rekla da se nikad ne isključuje. Gledajući unatrag, priznaje da nikad nije bila prisutna u sadašnjem trenutku.

*Kathyne snimke*: Pogledajte snimku Kathyna mozga ("Prije meditacije") na Slici 10.9. Ta mjerenja omjera delte i thete predstavljaju njezinu sposobnost da ostane usredotočena i koncentrirana kako bi obradila i pozabavila se ometajućim i nepovezanim mislima. Prva strelica u stražnjem dijelu njezina mozga na desnoj strani, gdje je smještena crvena točka, upućuje na to da Kathy u sebi razgovara sama sa sobom o tim slikama. Slike i neprestana umna buka zapliću njezin mozak u začarani krug.

Na snimci snimljenoj na kraju radionice ("Poslije meditacije") jasno možete vidjeti da je njezin mozak uravnoteženiji, cjelovitiji i normalniji. Više nema buke u mozgu zbog toga što njezin mozak učinkovitije integrira i obrađuje informacije. Kathy je u stanju usklađenosti. I promjenu njezina moždanog stanja prati veća radost, jasnoća i ljubav.

Pogledajte sad mjerenja njezine usklađenosti na Slici 10.10. Na početku radionice Kathryn mozak bio je u stanju beta moždanih valova visoke frekvencije, u stanju izrazite budnosti, analitičnosti i visoke uzbuđenosti. Debele crvene linije u alfa i beta-valovima pokazuju da je njezino stanje 3 SD-a ispod normalne vrijednosti. Njezin je mozak hiperaktivan, neuravnotežen i izrazito neusklađen – i ona nije u stanju nadzirati svoju tjeskobu.

A sad na snimci pogledajte prikaz "Nakon meditacije", snimljen posljednjeg dana radionice održane u veljači. Dosad biste trebali moći prepoznati normalniji i uravnoteženiji mozak koji pokazuje puno manje beta moždanih valova visoke frekvencije i daleko veću usklađenost.

Još je tu bilo posla za Kathy, pa smo dogovorili eksperiment nakon radionice zbog toga što je ona živjela na području Phoenixa te je mogla dolaziti u kliniku dr. Fannina. On joj je pokazao sliku zdravog, uravnoteženog i normalnog mozga na QEEG snimci (u zelenoj boji) i rekao joj da na to treba usredotočiti svoju pozornost. Predložio joj je da tijekom svojih svakodnevnih meditacija, kad bude prelazila u novo stanje postojanja, sljedećih 29 dana odabire taj potencijalni ishod. Budući da je sad mogla dodijeliti više značenja placebo, snažnije je osvijestila koristi tog ishoda.

I upalilo je. Ako pogledate Sliku 10.11, koja prikazuje situaciju 8. travnja 2013., šest mjeseci poslije, vidjet ćete još uredniji mozak, bez traga tjeskobe (u crvenoj boji). Također pogledajte Sliku 10.12. Uočavate li napredak u razdoblju od 20. veljače 2013., kada je snimka Kathrynina mozga pokazivala crvenu boju u višim frekvencijama moždanih valova (od 21 do 30 Hz), do završetka radionice u veljači, kada se boja na snimci njezina mozga promijenila u zelenu (i stoga je snimka puno urednija)? Crvena područja prikazuju vrlo visoku razinu tjeskobe (beta-valovi visoke frekvencije) i prekomjerno analiziranje zbog toga što su njezini moždani valovi na višim frekvencijama (od 21 do 30 Hz) hiperaktivni – njezin je mozak previše radio. Do početka travnja (prikazano na Slici 10.13) Kathrynin mozak postao je uravnotežen, usklađen i bolje sinkroniziran. Kathy danas ima bitno drukčiji mozak i tvrdi da se doista osjeća kao druga osoba.

*Kathyno novo "ja"*: Kathy nam je rekla da primjećuje mnoštvo pozitivnih promjena u svojoj karijeri, svakodnevnom životu i odnosima. Svaki dan meditira i kad pomisli da nema vremena za meditaciju, pobrine se za to da baš tada pronade vremena za nju. Ona razumije da je stav koji je stvorio njezin neuravnoteženi um i mozak povezan s uvjetima u njezinom okruženju. Kaže da odgovori na njezina pitanja dolaze lakše i uz daleko manje unutarnje borbe. Češće osluškuje svoje srce i zaustavlja se prije nego što prijeđe u cikluse stalne uzbuđenosti. Rijetko se kad zapetlja u taj začarani krug i otkrila je da reagira ljubavnije i strpljivije. Kathy je sretna iznutra i to se očituje u njezinom vanjskom svijetu.

## Izlječenje mioma promjenom energije

*Bonniemo staro "ja"*: Godine 2010. Bonnie je počela osjećati jaku bol i obilno krvariti tijekom menstrualnog ciklusa. Dijagnosticirano joj je prekomjerno lučenje estrogena i poticali su je da počne uzimati bioidentične hormone. Kako joj je tada bilo 40 godina, to joj se rješenje njezine dijagnoze učinilo ekstremnim.

Bonnie se sjetila da joj je majka u istoj dobi imala iste simptome. Uzimala je hormonske pilule i naposljetku je umrla od raka mjehura. Iako možda ne postoji veza između hormonske terapije i raka mjehura, Bonnie je upadalo u oči to što ima iste tjelesne simptome kakve je imala njezina majka i nije htjela doživjeti jednak ishod.

Njezino vaginalno krvarenje počeo je trajati još dulje (katkad i do dva tjedna) i Bonnie je postala anemična, letargična i udebljala se 10 kilograma. U prosjeku bi izgubila dvije litre krvi svakog mjeseca tijekom menstrualnog ciklusa. Ultrazvuk zdjelice potvrdio je miome. Bonnie je napravila mnoštvo krvnih pretraga i naposljetku su joj rekli da je u predmenopauzi i da najvjerojatnije ima cistu na jajniku. Njezin specijalist, koji joj je preporučio hormonalnu terapiju, rekao je Bonnie da se miomi ne povlače i da će se obilno krvarenje nastaviti do kraja života.

Nasumce sam odabrao Bonnie za jedno dodatno mapiranje mozga tijekom naše radionice u Englewoodu u Coloradu, održane u srpnju 2013. Bilo joj je jako neugodno kad sam je odabrao za skeniranje. Njezin menstrualni ciklus počeo je večer prije radionice i obično je morala nositi pelenu da upije svu krv koju je gubila tijekom mjesečnice. Kada sam nakon nekoliko meditacija rekao polaznicima da legnu, Bonnie se zabrinula da će krvariti i po sebi i po podu.

Zbog jakog bola koji je pratio njezine mjesečnice, čak joj je i sjedenje bilo neugodno. Bez obzira na to Bonnie je čvrsto odlučila svaki dan prakticirati tehnike meditiranja zbog vlastitog mira. Za svoje prve meditacije, tijekom koje smo joj mapirali mozak, Bonnie je doživjela iskustvo koje nije mogla opisati drukčije nego mističnim. Osjetila je kako joj se srce otvara i širi. Glava joj je pala unatrag i disanje se promijenilo. Bonnie je ugledala svjetlo koje joj je ispunilo tijelo i doživjela nevjerovatan osjećaj mira. Čula je riječi: "Ja sam voljena, blagoslovljena i nisam



zaboravljena." Tijekom meditacije briznula je u plač i snimka njezinog mozga pokazala je da se nalazi u stanju blaženstva.

*Bonniene snimke.* Pogledajte Bonnienu EEG snimku na Slici 10.14. Imali smo sreću što smo cijelo iskustvo uhvatili u stvarnom vremenu. Prvi prikaz pokazuje normalnu aktivnost moždanih valova. Sve je uravnoteženo i tiho. Ako pogledate Bonniene tri snimke na Slici 10.15, koje prikazuju što joj se događalo u različitim trenucima tijekom meditacije, možete vidjeti povećanu energiju i amplitudu u prednjem režnju, što upućuje na to da obrađuje veću količinu informacija i emocija. Ona je u stanju proširene svijesti i doživljava trenutke meditativnih vrhunaca u različitim intervalima. Većina se aktivnosti događa u theta moždanim valovima, a to znači da je u svojem podsvjesnom umu. Njoj je u tom trenutku njezino unutarnje iskustvo vrlo stvarno. Toliko je potpuno usredotočena na misao da ta misao postaje iskustvo. Emocionalni kvocijent predstavlja količinu energije (amplitudu) koju njezin mozak obrađuje. Pogledajte vertikalnu dužinu linija na koju pokazuju strelice. To je vrlo uskladena energija. Bonnie je u stanju povišene svjesnosti.

Pogledajte sad Sliku 10.16. Bonniena QEEG snimka u stvarnom vremenu ima strelicu koja pokazuje na 1 Hz u delta moždanim valovima, što ilustrira njezinu povezanost s kvantnim poljem (prikazano plavom bojom). Bonnie također ima povišenu energiju u svojem prednjem režnju u theta moždanim valovima (prikazano crvenom bojom) što točno odgovara onome što se događa na njezinoj EEG snimci. Pogledajte crveni krug koji ističe dva prikaza njezina prednjeg režnja, kao i strelicu koja odmah ispod pokazuje na prednji režanj mozga. Prikaz koji vidite slika je preuzeta iz snimke Bonniene moždane aktivnosti, snimane za trajanja cijele meditacije. Zbog toga što je jedna od funkcija prednjeg režnja da učini misli stvarnima, ono što Bonnie doživljava u theta-valovima zatvorenih očiju itekako joj je stvarno. Mogli bismo reći da je Bonnieno unutarnje iskustvo nalik izrazito živopisnom, lucidnom snu. Crvena strelica koja pokazuje na 12 Hz u alfa moždanim valovima – izolira crvenu točku u središtu njezina mozga – pokazuje Bonnienu pokušaj da unese smisao u svoje unutarnje iskustvo i obradi ono što je pro-

matrala svojim unutarnjim okom. Ostatak njezina mozga zdrav je i uravnotežen (prikazano zelenom).

*Bonnieno novo "ja"*: Iskustvo koje je Bonnie tog dana doživjela promijenilo ju je zauvijek. Amplituda energije tog unutarnjeg iskustva bila je veća od bilo kojeg prošlog iskustva iz njezinog vanjskog okruženja i stoga je njezina prošlost biološki uklonjena. Energija tog prijelomnog vrhunca njezine meditacije nadmašila je usađene programe u njezinu mozgu i emocionalnu kondicioniranost njezina tijela te je ono odmah reagiralo na nov um i na novu svijest. Bonnie je promijenila svoje stanje postojanja. Za manje od 24 sata njezino je krvarenje potpuno prestalo. Nije pokazivala simptome bola i instinktivno je znala da se izliječila. U mjesecima nakon radionice Bonnie je imala isključivo normalne menstrualne cikluse. Od radionice nije imala obilna krvarenja ili menstrualnu bol.

### Doživljavanje ekstaze

*Genevievino staro "ja"*: Genevieve, 45-godišnja umjetnica i glazbenica, trenutno živi u Nizozemskoj i zbog svojeg zanimanja mnogo vremena provodi putujući. Na radionici održanoj u veljači promatrao sam snimku njezina mozga s dr. Fanninom tijekom njezine meditacije. Počeli smo primjećivati neke značajne promjene u njezinoj energiji kad je bila na sredini svojeg unutarnjeg putovanja. Kad smo obojica ugledali određeno očitavanje na njezinoj snimci, pogledali smo jedan drugog jer smo znali da se nešto sprema. Za svega nekoliko trenutaka, kad smo se okrenuli da je pogledamo, ugledali smo kako joj suze radosnice klize niz lice. Genevieve je bila u stanju ekstaze. Bila je u stanju čistog užitka i njezino tijelo je poprilično spremno reagiralo. Nikad prije nismo vidjeli ništa slično.

*Genevievine snimke*. Ako pogledate Sliku 10.17, vidjet ćete razmjerno uobičajen prikaz mozga prije Genevievine meditacije. Zelena područja koja prekrivaju njezin mozak upućuju na zdravu, dobro prilagođenu ženu s uravnoteženim mozgom. Plava područja smanjenje osjetilno-motoričke aktivnosti prije početka meditacije, u alfa-valovima smanjene frekvencije 13-14 Hz, gdje vidite strelice, vjerojatno upućuju na umor zbog promjene

vremenske zone, zbog toga što je taj isti dan doputovala iz Europe. Ako pogledate Genevievin mozak tijekom meditacije, vidjet ćete ukupno povećanje uravnoteženosti. Sljedeće što se dogodilo jednostavno je nevjerojatno. Kad smo vidjeli da je dosegнула vrhunac pred kraj svoje meditacije, znali smo, pogledavši njezinu snimku, da u mozgu ima prilično veliku količinu energije.

A sad pogledajte Sliku 10.18. Ova vrsta crvene aktivnosti, koja pokazuje veliku količinu energije u svim frekvencijskim rasponima moždanih valova, upućuje na to da se Genevieve nalazi u znatno izmijenjenom stanju. Kada bi netko tko ne zna da ona u tom trenutku meditira, pogledao njezinu snimku, rekao bi da proživljava ekstremno snažnu tjeskobu ili psihozu. Budući da nam je ona sama rekla da se tada nalazila u stanju čiste ekstaze, znamo da crvena boja predstavlja veliku količinu energije u njezinu mozgu. Njezin je mozak 3 SD-a iznad normalne vrijednosti. To je energija u obliku emocija pohranjenih u njezinu tijelu kao umu, tj. oslobođena energija koja putuje natrag u njezin mozak.

Slika 10.19, koja prikazuje njezin EEG nalaz, potvrđuje to stanje. Ako pogledate ljubičaste linije tamo gdje se nalazi strelica, vidjet ćete da taj dio mozga obrađuje deset puta veću količinu energije od uobičajene. Područje koje je zaokruženo crvenom govori nam da je to iskustvo toliko emocionalno duboko da se pohranjuje u Genevievino dugoročno pamćenje. Istodobno ona također verbalno pokušava razumjeti što joj se u tom trenutku događa. Možda si govori nešto poput: *Oh, Bože! Ovo je nevjerojatno! Osjećam se divno! Kakav je ovo osjećaj?* Njezino unutarnje iskustvo jednako je stvarno kao i vanjski događaj i ona se ne trudi da ga stvori, ono joj se samo događa. Ona ne vizualizira; ona proživljava jedan moćan trenutak.

Zanimljivo je to što je Genevieve, kada smo je ponovno snimali u srpnju na radionici u Coloradu, i dalje pokazivala iste energetske promjene. I na obje radionice sve što je mogla reći bilo je da je zaljubljena u život, da joj je srce potpuno otvoreno i da se osjeća povezanom s nečim što je veće od nje. Bila je u stanju milosti i osjećala se toliko sjajno da je htjela ostati u tom sadašnjem trenutku. Ako pogledate Sliku 10.20, vidjet ćete da je njezin mozak pokazivao iste obrasce i učinke na radionici održanoj u srpnju kakve je pokazivao na radionici održanoj u veljači. Dakle,

to je iskustvo bilo jednako prisutno i mjesecima kasnije. Doživjela je istinsku osobnu transformaciju.

*Genevievino novo "ja"*: Razgovarao sam s Genevieve nekoliko tjedana nakon radionice održane u srpnju. Rekla mi je da nije ista osoba koja je bila početkom godine. Njezin se um probudio i sad je mnogo prisutnija i kreativnija. Ona osjeća duboku ljubav za sve oko sebe i, što je najvažnije, toliko je ushićena da više ne osjeća da nešto treba ili želi. Osjeća se potpunom.

**Blaženstvo: oslobađanje uma iz tijela**

*Marijino staro "ja"*: Marija je izrazito sposobna žena normalne moždane aktivnosti. Tijekom svoje prve meditacije na radionici, 45-minutne vježbe, za svega nekoliko trenutaka doživjela je značajnu promjenu u svojim moždanim valovima.

*Marijine snimke*: Pogledajte Sliku 10.21 i uočite razliku između Marijinih normalnih moždanih valova i njezina stanja ekstaze. Promatrao sam je dok je uranjala u povišeno stanje pojačane energije i doimalo se kao da proživljava orgazam u mozgu. Njezina snimka pokazuje potpuno aktivan mozak koji proživljava pravo kundalini-iskustvo (kundalini je latentna energija pohranjena u tijelu koja, kada se probudi, stvara više stanje svijesti i veću energiju u mozgu). Ako pogledate Marijine snimke, možete vidjeti da *sva* područja njezina mozga proživljavaju izrazito pojačanu energiju. Kada se kundalini-energija probudi, može se podići iz donjeg dijela kralježnice sve do vrha mozga i proizvesti izrazito snažno mistično iskustvo. Mnogi polaznici na našim radionicama dožive tu vrstu moždanog orgazma. Na Marijinoj snimci sva područja mozga potpuno su obuzeta energijom i njezini moždani valovi pokazuju od tri do pet puta veću amplitudu od normalne. Njezin mozak je uravnotežen i izrazito sinkroniziran. Ako pogledate snimke, vidjet ćete da ekstaza dolazi u valovima, baš kao orgazam. Ona nije pokušavala to uzrokovati, to joj se samo događalo. Njezin cijeli mozak bio je zahvaćen tim događajem i, kao rezultat toga, ona se ispunila snažnom energijom.

*Marijino novo "ja"*: Marija je nastavila doživljavati slična mistična iskustva. Svaki put kad joj se to dogodi, kaže da se osjeća opuštenije, svjesnije, budnije i potpunije, tako da s dobrodošlicom čeka sljedeći nepoznati trenutak.

## Sad je red na vama

Ovih nekoliko primjera (od mnogih koje smo zabilježili) dokazuju da je doista moguće *naučiti* postići placebo-učinak. Sad kad ste dobili sve informacije, priče i dokaze da je to moguće, vrijeme je da naučite kako to učiniti, da biste i sami mogli doživjeti osobnu transformaciju. Sljedeća dva poglavlja iznose korake koje možete slijediti da biste započeli s vlastitim meditacijskim procesom. Želio bih da u svoju praksu unesete sve znanje koje ste dosad naučili, kako biste mogli doživjeti istinsku transformaciju. Nakon što dobijete alate koji su vam potrebni da prijedete rijeku promjene, nadam se da ćemo se vidjeti na drugoj strani.



Drugi dio

# **TRANSFORMACIJA**





## Priprema za meditaciju

Sad kad ste pročitali i naučili sve informacije iz prvog dijela knjige, spremni ste prijeći na transformaciju. U ovom poglavlju reći ću sve što trebate znati da biste se pripremili za meditiranje tako da ćete, kad prijedete na sljedeće poglavlje, biti spremni da vas doista provedem kroz meditaciju. Svi polaznici spomenuti u ovoj knjizi koji su promijenili određeni dio sebe, prvo su morali zaći u svoju nutrinu i promijeniti svoje stanje postojanja. Stoga na svoju meditacijsku praksu možete gledati kao na način kako da svaki dan uzmete svoj placebo. Ali umjesto uzimanja pilule, vi ćete zalaziti u svoju nutrinu. S vremenom će vam meditacija postati poput vjerovanja u uzimanje lijeka.

### Kad meditirati?

Postoje dva razdoblja u danu najpogodnija za meditiranje, a to je navečer prije odlaska na počinak i ujutro čim ustanete. Naime, kada zaspate, prirodno prođete kroz cijeli raspon stanja moždanih valova: od budnog beta-stanja do sporijeg alfa-stanja, kada zatvorite oči, zatim do još sporijeg theta-stanja, kada se nalazite između budnosti i sna, sve do dubokog sna i delta-stanja moždanih valova. A kada se ujutro probudite, ista stanja prođete obrnutim redosljedom – podižete se iz delta moždanih valova u theta, zatim u alfa i na kraju u beta moždane valove, kada ste potpuno budni i svjesni.

Stoga ako meditirate prije odlaska na počinak ili nakon buđenja, lakše ćete ući u alfa ili theta moždane valove. Bolje ste pripremljeni za biva-

nje u izmijenjenom stanju zbog toga što je to smjer iz kojeg ste upravo došli ili u kojem se spremate krenuti. Mogli bismo reći da su u ta dva trenutka u danu vrata vaše podsvijesti otvorena. Osobno više volim meditirati ujutro, ali oba su razdoblja prikladna. Odaberite ono koje vama najbolje odgovara i držite ga se. Ako možete meditirati svaki dan, to će vam postati dobra navika, nešto čemu ćete se svakoga dana radovati.

## Gdje meditirati?

Prilikom odabira mjesta za meditaciju, najvažnije je da odaberete mjesto gdje vam ništa neće odvrćati pozornost. Zbog toga što ćete se isključivati iz vanjskog, fizičkog svijeta, odaberite tiho mjesto gdje možete biti sami i gdje vas ništa neće ometati (drugi ljudi ili kućni ljubimci), mjesto gdje se svaki dan možete vratiti i koristiti ga kao svoje redovito, sveto mjesto za meditaciju.

Ne preporučujem vam da meditirate u krevetu zbog toga što krevet povezuje sa spavanjem. (Zbog toga vam ne preporučujem da tijekom meditacije ležite ili koristite naslonjač s pokretnim naslonom.) Odaberite stolicu ili mjesto na podu na kojem ćete moći sjediti do sat vremena – mjesto gdje nema propuha, u sobi s ugodnom temperaturom.

Ako vam je draže meditirati uz glazbu, odaberite laganu, opuštajuću instrumentalnu glazbu koja vas odvlači u trans ili potiče na pjevanje bez teksta. (Malo glazbe zapravo dobro dođe da se priguši pozadinska buka ako se ne nalazite u okruženju koje je potpuno tiho.) Međutim, nikako nemojte puštati glazbu koja budi asocijativno sjećanje na neki prošli događaj ili glazbu koja bi vam na bilo koji drugi način odvrćala pozornost. Također, pobrinite se za to da u sobi u kojoj meditirate isključite računalo i telefon. I nastojite izbjeći miris kave ili kuhanja hrane. Da biste pojačali učinak osjetilne lišenosti, možete koristiti povez za oči ili čepiće za uši, budući da je cilj vaše pripreme ukloniti što više vanjskih podražaja.

## Neka vašem tijelu bude udobno

Odjenite se u udobnu, širu odjeću i skinite sat i sav nakit koji bi vam mogao odvrćati pozornost. Ako nosite naočale, skinite i njih. Popijte malo vode prije nego što sjednete i neka vam čaša vode bude nadohvat ruke ako je zatrebate. Idite na toalet prije nego što počnete i pobrinite se za druge slične stvari kako vam ništa ne bi odvrćalo pozornost tijekom meditacije.

Neovisno o tome sjedite li na stolici ili na podu prekrivenih nogu, sjedite uspravno i neka vam kralježnica bude ravna. Tijelo vam treba biti opušteno, ali vam um mora biti usredotočen, stoga se nemojte toliko opustiti da zaspite. Ako vam tijekom meditacije glava počne padati, to je znak da prelazite u stanje sporijih moždanih valova, stoga se ne brinite zbog toga. Uz malo vježbe ćete naviknuti tijelo i ono neće htjeti zadrijemati.

Kad počnete meditirati, zatvorite oči i nekoliko puta duboko udahnite i izdahnite. Uskoro biste trebali prijeći iz stanja beta-valova u stanje alfa-valova. To opuštenije, ali ipak usredotočeno stanje, aktivira prednji režanj koji smanjuje broj sklopova u vašem mozgu koji obrađuju prostor i vrijeme. Iako isprva možda nećete moći lako prijeći u sljedeće stanje sporijih valova, odnosno u stanje theta-valova, s vremenom ćete naučiti još više usporiti svoje moždane valove. Theta je stanje moždanih valova u kojem tijelo spava, dok je um budan, pa možete lakše promijeniti automatske programe svojeg tijela.

## Koliko dugo meditirati?

Iako će vaša meditacija trajati od 45 minuta do sat vremena, dajte si dosta vremena, ako je to moguće, da smirite svoj um prije nego što počnete. Ako morate završiti do određenog vremena, uključite alarm i postavite vrijeme na deset minuta prije kraja meditacije kako ne biste morali naglo završiti. Ali ne dopustite da vam vrijeme odvrća pozornost. Sjetite se da se udaljavanjem od osjetilnih podražaja udaljavate i od svijesti o vremenu, stoga će stalna briga oko toga koliko je sati biti kontraproduktivna. Ako vam je potrebno malo više vremena tijekom dana

da biste mogli meditirati bez te smetnje, razmislite o tome da ustanete ranije ili odete na počinak malo kasnije.

## Svladavanje vlastite volje

Želim vas upozoriti na čest problem ljudi koji počinju meditirati. Svaki put kad počnete mijenjati nešto u svojem životu, tijelu, umu, signalizirat ćete svojem umu da opet preuzme kontrolu. Zatim bi se mogli javiti negativni glasovi u vašoj glavi: *Zašto ne počneš sutra? Previše si nalik svojoj majci! Što je tebi? Nikad se nećeš promijeniti. Nemam dobar osjećaj u vezi s ovim.* To vas vaše tijelo nastoji svrgnuti kako bi opet moglo biti um. Možda ste ga nesvjesno kondicionirali da bude nestrpljivo, frustrirano, viktimizirano ili pesimistično. I stoga se ono podsvjesno želi tako ponašati.

Čim reagirate na taj glas kao da je to što govori istina, vaša će svijest uroniti natrag u automatizirani program i opet ćete misliti iste misli, izvoditi iste radnje i živjeti prema istim emocijama – ali i dalje ćete očekivati da se nešto promijeni u vašem životu. Ako svoje osjećaje i emocije budete koristili kao barometar promjene, uvijek ćete se odvrćati od mogućnosti koje vam se nude. Ali ako umjesto toga oslobodite tijelo tih emocija, moći ćete se opustiti u sadašnjem trenutku (više o tome kasnije u ovom poglavlju) i osloboditi energiju iz svojeg tijela – prijeći ćete iz čestice u val – kako bi ona bila raspoloživa za stvaranje nove sudbine. Da biste došli do toga i priučili svoje tijelo na nov način postojanja, morat ćete ga posjesti i pokazati mu tko je gazda.

Mi imamo ranč s 18 konja, i svladavanje vlastite volje da biste bili usredotočeni u meditaciji podsjeća me na jahanje mojeg najdražeg pastuha nakon što ga jedno vrijeme nisam jahao. Kada sam prvi put sjeo u sedlo, pastuha nije bilo briga za mene. On je nanjušio kobile na drugoj strani imanja i onamo je usmjerio svoju pozornost. Kao da mi je govorio: “Gdje si ti bio posljednjih osam mjeseci? Stekao sam i neke loše navike dok te nije bilo, cure su ondje i nije me briga za to što ti želiš pa ću te zbaciti. Ja sam ovdje glavni.” Tada se razljuti, plane, poželi preuzeti kontrolu i pokušava me srušiti. Ali ja obraćam pozornost na njega i kad se njegova glava počne okretati prema kobilama, obuzdam ga.

Čim primijetim da me ne sluša, polako, ali čvrsto, zgrabim uzde, povučem ih i pričekam. Vrlo brzo zastane, glasno zanjži i ja ga potapšam po vratu i kažem mu: "Tako treba." Krenemo dva koraka i onda opet zamijetim da mu glava malo bježi pa opet stanem i pričekam. On opet glasno zanjži i kad shvati da sam ja gazda, opet se počnemo kretati naprijed. Jednostavno slijedim isti postupak dok mi se u konačnici ne preda.

Tom vrstom nježne, ali odlučne promjene usredotočenosti trebate pristupati svojem tijelu kada sjednete meditirati. Gledajte na svoje tijelo kao na životinju koju vi, kao svijest, dresirate. Svaki put kad postanete svjesni da vam je pozornost odlutala te je tako vratite, rekondicionirate svoje tijelo na novi um. Svladavate sebe i svoju prošlost.

Recimo da ste se ujutro probudili i imate popis ljudi koje trebate nazvati, popis obveza koje morate obaviti i 35 poruka na koje morate odgovoriti, a čeka vas i odgovaranje na gomilu e-mailova. Ako je prvo što ujutro učinite razmišljanje o svim tim stvarima koje morate obaviti, vaše je tijelo već u budućnosti. Kada sjednete meditirati, um će vam možda prirodno htjeti otploviti u tom smjeru. I ako mu dopustite, vaš mozak i tijelo bit će u toj istoj predvidivoj budućnosti zbog toga što ćete očekivati ishod na temelju svojeg istog prošlog iskustva.

Stoga istog trenutka kad primijetite da vam um želi otploviti u tom smjeru, povucite uzde, smirite tijelo i vratite ga u sadašnji trenutak – kao što ja činim kad jašem svog pastuha. A zatim, u sljedećem trenutku, ako počnete razmišljati: *Da, ali moraš to obaviti, zaboravio/zaboravila si na to, a moraš obaviti i ono što nisi obavio/obavila jučer*, samo se vratite natrag u sadašnji trenutak. I ako se to nastavi ponavljati te se zbog toga uznemirite, osjetite frustraciju, nestrpljenje i sl., samo se sjetite da su emocije koje osjećate samo dio prošlosti. Stoga ih jednostavno primijetite i postanite svjesni: *Ah, moje tijelo-um želi ići u prošlost. U redu. Smiri se i opusti se – vrati se u sadašnjost.*

Baš kao što će vam um pokušavati odvratiti pozornost, i tijelo bi moglo pokušati isto. Možda će mu postati mučno, možda će stvoriti bol ili će izazvati svrbež na jednoj točki vaših leđa, ali ako se to dogodi, sjetite se da tijelo samo pokušava biti um. I stoga kad ga svladate, postat ćete veći od svojeg tijela. Ako ga svaki put budete mogli svladati tijekom

meditacije, bit ćete prisutniji kad se vratite u svoj život, budniji i svjesniji.

Prije ili kasnije, baš kao što se meni moj pastuh preda i slijedi moje naredbe ne dopuštajući da mu kobile, ili bilo što drugo, odvrate pozornost, i vaše će se tijelo tijekom meditacije predati vašem umu ne dopuštajući da ga otmu odmetnute misli. A kad konj i jahač postanu jedno, kad um i tijelo rade zajedno, jednostavno nema boljeg osjećaja – vi ste u novom stanju postojanja i to nevjerovatno osnažuje.

## Prelazak u izmijenjeno stanje

Meditacija kroz koju ću vas provesti u sljedećem poglavlju započinje tehnikom koju budisti zovu *otvorenom usredotočenošću*. Ona je vrlo korisna za ulazak u izmijenjeno stanje koje želimo postići zbog toga što nam je u našem svakodnevnom životu, u kojem živimo na programu za preživljavanje i kupamo se u hormonima stresa, prirodna usredotočenost vrlo uska. Svu svoju pozornost usmjeravamo na stvari, ljude i probleme (usredotočujemo se na česticu ili materiju, a ne na val ili energiju), i definiramo stvarnost svojim osjetilima. Tu vrstu pozornosti možemo nazvati *usredotočenošću na objekte*.<sup>119</sup>

Kad nam je sva pozornost usmjerena na vanjski svijet, koji nam se u tom stanju doima stvarnijim od unutarnjeg svijeta, naš mozak ostaje u stanju beta moždanih valova visoke frekvencije, a to je najosjetljiviji, najnestabilniji i najhirovitiji obrazac moždanih valova. Budući da smo u stanju izrazite budnosti, nismo u stanju stvarati, sanjariti, rješavati probleme, učiti nove stvari ili zaliječiti se. To svakako nije stanje prikladno za meditiranje. U našem mozgu dolazi do povećanja električne aktivnosti i zahvaljujući našoj reakciji “bori se ili bježi”, naš se srčani ritam i disanje prirodno ubrzavaju. Naše tijelo ne može puno uložiti u naš rast i optimalno zdravlje zbog toga što se neprestano brani, nastoji nas zaštititi i samo nam pomaže da preživimo dan.

U tim nimalo prikladnim uvjetima naš mozak običava segmentirati, što znači da određeni predjeli mozga počnu raditi odvojeno od drugih umjesto da s njima surađuju, a neki čak rade u suprotnosti s drugima –

kao kad nagazite na kočnicu i papučicu za gas u isto vrijeme. To su zarađene strane.

Osim dijelova mozga koji međusobno ne komuniciraju, mozak više ne komunicira ni s ostatkom tijela na učinkovit, uredan način, a kako mozak i središnji živčani sustav kontroliraju sve druge sustave u tijelu i koordiniraju ih (održavaju rad srca, disanje, probavu i uklanjanje otpada, kontroliraju metabolizam, reguliraju imunološki sustav, održavaju hormonalnu ravnotežu i vode računa o bezbroj drugih funkcija) u slučaju takve loše komunikacije postajemo neuravnoteženi. Mozak ostatku našeg tijela počinje slati vrlo neuredne poruke i "neintegrirane" signale niz leđnu moždinu, stoga ni jedan tjelesni sustav ne dobiva jasnu poruku. Umjesto toga, poruka koju dobiju nerazumljiva je.

Zamislite imunološki sustav kako odgovara: "Ne znam kako proizvesti bijela krvna zrnca prema ovim uputama." Zatim zamislite probavni sustav kako govori: "Ne znam trebam li izlučiti kiselinu prvo u trbuh ili u tanko crijevo. Ove su upute nejasne."

Istodobno krvožilni sustav jadikuje: "Ne znam treba li mi srce tući ritmično ili neritmično, zbog toga što je signal koji sam dobio i sam poprilično neritmičan. Vreba li to opet lav iza ugla?"

Ovakvo stanje drži nas izvan homeostaze i lako je uvidjeti da uzrokuje bolesti: od aritmije ili visokog krvnog tlaka (neuravnotežen krvožilni sustav), refluksa kiseline (neuravnotežen probavni sustav) do prehlade, alergije, raka, reumatičnog artritisa i drugih bolesti (neuravnotežen imunološki sustav) – da navedem samo neke primjere.

Upravo tako izgleda stanje – u kojem su naši moždani valovi uskomješani i ispunjeni šumom – koje sam nazvao neusklađenim. Naši su moždani valovi neritmični i nesređeni, kao i poruke koje mozak šalje tijelu – to je stanje sveopće kakofonije.

S druge strane, kod tehnike otvorene usredotočenosti zatvaramo oči, skrećemo pozornost s vanjskog svijeta i njegovih zamki i usredotočujemo se na prostor oko sebe (na val umjesto na česticu). To djeluje zato što kad *osjećamo* taj prostor, ne usmjeravamo pozornost ni na što materijalno i ne *razmišljamo*. Obrasci naših moždanih valova prijeđu u opuštenije i kreativnije alfa-valove (a naposljetku i u theta-valove). U tom stanju unutarnji nam svijet postane stvarniji od vanjskog svijeta, što zna-

či da smo u daleko boljem položaju da proizvedemo promjene koje želimo proizvesti.

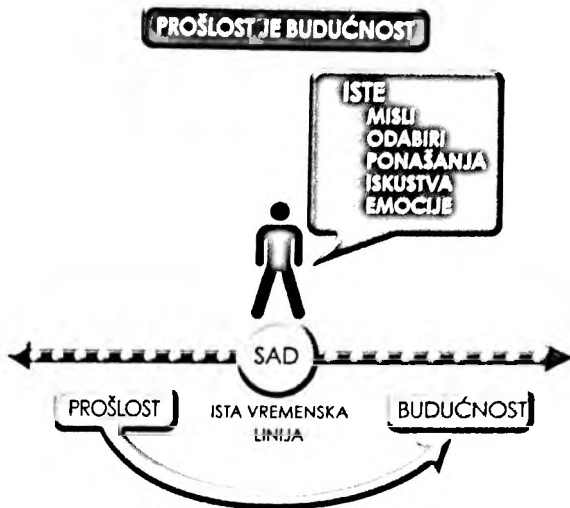
Istraživanja pokazuju da kod pravilne primjene tehnike otvorene usredotočenosti, naš mozak postane bolje organiziran i sinkroniziran te različiti predjeli mozga surađuju bolje i na uređeniji način. A ono što je usklađeno, također je i povezano. Na toj razini usklađenosti mozak živčanim sustavom može slati jasnije signale ostatku tijela i sve se počne odvijati u ritmu i suradnji. Umjesto kakofonije naš mozak i naše tijelo sad sviraju prekrasnu simfoniju. A kao konačni rezultat osjećamo se potpunije, integriranije i uravnoteženije. Moji kolege i ja uočili smo tu vrstu moždanih promjena kod većine polaznika čiji smo rad mozga na radio-nicama skenirali, tako da znamo da ta tehnika djeluje.

## Sadašnji trenutak

Nakon što sam vas proveo kroz otvorenu usredotočenost, upoznat ću vas s meditacijom kojom ćete uvježbati vještinu otkrivanja sadašnjeg trenutka. Kad smo u stanju prisutnosti otvaramo se mogućnostima na kvantnoj razini kojima prije nismo imali pristup. Sjećate li se da sam rekao da u kvantnom polju subatomske čestice postoje simultano u beskrajnom nizu mogućnosti? Da bi to bilo tako, kvantni svemir ne može imati samo jednu vremensku liniju. On mora imati bezbroj vremenskih linija koje simultano sadržavaju sve te mogućnosti nagomilane jedna na drugu. Zapravo, svako iskustvo (prošlo, sadašnje i buduće) i sve stvari (od najmanjih mikroorganizama do najnaprednije kulture u svemiru) postoje unutar tog polja neograničenih informacija koje zovemo "kvantnim poljem". Rekao sam da kvantni svijet nema vrijeme, ali istina je da zapravo ima *sve* vrijeme simultano – samo nema *linearno* vrijeme, kako ga mi obično zamišljamo.

Kao što nam govori kvantni model stvarnosti – sve mogućnosti postoje u sadašnjem trenutku. Ali ako se svakog jutra budite i izvodite isti slijed radnji – donosite iste odluke, koje vode istim ponašanjima, koja stvaraju ista iskustva i proizvode iste emocionalne nagrade – niste otvoreni tim drugim mogućnostima i nečem novom.





**Slika 11.1** Svaka točka na vremenskoj liniji predstavlja istu misao, odabir, ponašanje, iskustvo i emociju iz vaših prošlih dana, tjedana, mjeseci pa i godina, stoga prošlost postaje budućnost. Budući da je navika skup automatskih misli, radnji i osjećaja stečen učestalim ponavljanjem – tj. kad tijelo postane um – tada je naše tijelo uglavnom programirano da bude u toj istoj predviđivoj budućnosti na temelju našeg postojanja u prošlosti. I ako zapamtimo osjećaje koji održavaju našu povezanost s prošlošću, i ti osjećaji pokreću naše misli, naše tijelo doslovce živi u prošlosti. Rijetko smo u sadašnjem trenutku.

Pogledajte sad Sliku 11.1. Krug predstavlja vas u sadašnjem trenutku na određenoj vremenskoj liniji. Linija lijevo od toga predstavlja vašu prošlost, a linija desno predstavlja vašu budućnost. Recimo da svaki dan nakon što ustanete odete u kupaonicu, operete zube, izvedete psa u šetnju, popijete kavu ili čaj, pojedete isti doručak, odjenete se istim uobičajenim postupkom, odvezete se na posao poznatim putem itd. Sve te radnje predstavljaju točke na liniji vaše neposredne budućnosti.

Recimo da svaki dan izvodite manje-više isti slijed radnji već deset godina. Vaše je tijelo već navikom programirano da bude u budućnosti na temelju vaše prošlosti, jer kako emocionalno počnete očekivati svaku od tih radnji na svojoj vremenskoj liniji, vaše tijelo (kao nesvjesni um)

povjeruje da je u toj istoj predvidivoj stvarnosti. A iste emocije signaliziraju iste gene na iste načine i vi ste sad na toj predvidivoj budućoj vremenskoj liniji. Zapravo biste mogli uzeti tu vremensku liniju iz svoje prošlosti i postaviti je u svoju budućnost zbog toga što je u ovom scenariju vaša prošlost vaša budućnost. Vi ste poput onih pijanista koji su ugradili sklopovlje u svoj mozak samim opetovanim razmišljanjem o sviranju istog slijeda nota i poput onih ispitanika koji su promijenili svoje tijelo samim zamišljanjem vježbanja svojeg malog prsta. Pripremate svoj mozak i kondicionirate tijelo za istu budućnost tako što mentalno uvježbavate isti predvidivi scenarij dnevne rutine od jučer.

Nikad ne možemo otkriti sadašnji trenutak zbog toga što naš mozak i tijelo već žive u budućoj stvarnosti poznatoj na temelju naše prošlosti. A sad pogledajte sve te točke na vremenskoj liniji koje predstavljaju odabire, navike, radnje i iskustva koji stvaraju iste emocije kako bi vas podsjetile na osjećaj samoga sebe. Tu nema mjesta da se nešto novo ili nepoznato, nešto neuobičajeno ili čudesno, pojavi u vašem životu zbog toga što su te točke tako tijesno poredane. To ne bi bilo zgodno i, iskreno, poremetilo bi vašu rutinu. Kako bi samo uznemirujuće bilo da se nešto novo pojavi u životu osobe koja nesvjesno predviđa budućnost na temelju prošlosti!

Ovdje bih vas trebao upozoriti na to da postoji opasnost da vam meditacija, kada počnete s praksom meditiranja, postane samo još jedna stavka na vašem popisu obveza, ako je ubacite samo kao još jednu radnju na svojoj vremenskoj liniji. I ako tome tako pristupite, nećete moći doživjeti sadašnji trenutak. Da biste postigli ono što ovdje nastojimo postići, a to su izlječenje i dugotrajne promjene, morate biti potpuno prisutni u sadašnjem trenutku, a ne razmišljati o tome koja je sljedeća predvidiva radnja na vašoj vremenskoj liniji.

To je važno zbog toga što svoju energiju usmjeravate na ono na što usmjeravate svoju pozornost. Stoga ako obraćate i najmanju pozornost na stvari, ljude, mjesta ili radnje vašeg vanjskog okruženja, zapravo potvrđujete tu stvarnost. A ako imate naviku opsesivno razmišljati o vremenu – misliti na prošlost (poznato) ili budućnost, koja se temelji na vašoj prošlosti (pa je stoga također poznata) – gubite sadašnji trenutak gdje postoje sve mogućnosti. Kada se usredotočite na poznato, vi, kao

kvantni promatrač, možete dobiti samo još više toga istog iskustva. Time ćete samo prenijeti sve potencijalne mogućnosti kvantnog polja u iste obrasce informacija koje zovete svojim životom.

Da biste pristupili neograničenom potencijalu koji vas čeka u kvantnom polju, morate zaboraviti na poznato (svoje tijelo, lice, spol, rasu, struku, čak i svoju ideju o tome što morate obaviti danas) kako biste malo mogli ostati u *nepoznatome* – stanju u kojem ste *niško, ništa* u *neprostoru* i *bezvremenu*. Morate postati čista svijest (ništa drugo osim misli ili svjesnosti da ste svijest u praznom prostoru mogućnosti) da bi se vaš mozak mogao rekalibrirati.

A kad vam tijelo želi odvratiti pozornost, ali ga opetovano nastavljate svladavati i vraćati u sadašnji trenutak dok se ono ne preda, kao što ste ranije pročitali, onda ta linija koja ide u budućnost više ne postoji jer tijelo više ne živi u toj predvidivoj sudbini. Vi ste se odvojili od nje ili iskopčali svoje energetske sklopove iz nje.

Isto tako, ako je vaše tijelo kondicionirano ili ovisno o emocijama koje ste zapamtili i koje održavaju vašu povezanost s prošlošću, ali uspijete svladati tijelo i smiriti ga svaki put kad osjetite ljutnu ili frustriranost, sve dok se vaše tijelo ne preda sadašnjem trenutku, tada više ne postoji ni ona linija koja ide u prošlost. Odvojili ste se i od te linije. A kada obje te linije nestanu, nestaje i vaša predvidiva genetska sudbina.

U tom trenutku više nema prošlosti koja bi pokretala budućnost i više nema predvidive budućnosti koja se temelji na prošlosti. Vi ste isključivo u sadašnjosti gdje imate pristup svim tim potencijalima i mogućnostima. I što ste duže uronjeni u nepoznato time što ste odvojeni od tih vremenskih linija i što duže boravite u tim mogućnostima, to više energije oslobađate iz svojeg tijela i činite je raspoloživom za stvaranje nečeg novog. Slika 11.2 prikazuje kako prošlost i budućnost više ne postoje kada su mozak i tijelo potpuno u sadašnjem trenutku. Predvidiva stvarnost poznatog više ne postoji, stoga se nalazite u nepoznatom carstvu mogućnosti.

Meditacija opisana u sljedećem poglavlju uključuje razdoblje u kojem ćete se moći zadržati u tom potentnom nepoznatom, u ništavilu mogućnosti i uložiti svoju energiju u prazan prostor potencijala u sadašnjem trenutku. Iako izgleda kao da u njemu ništa ne postoji, sjetite se da zapra-



**Slika 11.2** Kada doživite sadašnji trenutak i zaboravite sebe kao istu osobnost, imate pristup drugim mogućnostima koje već postoje u kvantnom polju, jer više niste vezani za isto tijelo-um, isto poistovjećivanje s okolinom, istu predvidivu vremensku liniju. U tom trenutku ista poznata prošlost i ista poznata budućnost doslovce više ne postoje i vi postajete čista svijest – sama misao. To je trenutak u kojem možete promijeniti svoje tijelo, promijeniti nešto u svojoj okolini i stvoriti novu vremensku liniju.

vo nije riječ samo o praznom ništavilu, već o kvantnom polju koje pršti energijom i mogućnostima.

Kada smo moji kolege i ja analizirali napredne polaznike naše radionice koji su uspjeli doseći stanje čiste svijesti – misao odvojenu od poznate stvarnosti – zapazili smo najveće pomake u njihovoj sposobnosti da promijene svoj mozak, tijelo i život. Ako se kod placebo radi o promjeni tijela samim mislima, onda je vrlo važan korak postati sama misao.

## Vidjeti bez očiju

Navest ću jedan od svojih najdražih primjera koji pokazuje što se može dogoditi kada se tijekom meditacije usredotočite na nepoznato. Ne tako davno održao sam radionicu u Sydneyju u Australiji na kojoj sam, vodeći meditaciju, tražio od polaznika da budu *nitko*, *ništa* u *neprostoru* i *bezvremenu* – da postanu čista svijest u nepoznatome (kao što će se i od vas tražiti u sljedećem poglavlju).

Dok sam promatrao skupinu kako meditira, primijetio sam ženu, po imenu Sophia, koja je sjedila u trećem redu i meditirala zatvorenih očiju poput drugih. I onda sam odjedanput opazio promjenu njezine energije. Nešto mi je govorilo da joj mahnem, pa sam joj mahnuo, i bez obzira na to što su joj oči bile zatvorene, ona mi je odmahнула! Gestikulirajući, pozvao sam dvojicu svojih instruktora koji su bili na drugom kraju prostorije da pridu. Kada su došli do mene, pokazao sam im Sophiju i ona mi je opet odmahнула, a da pritom nijednom nije otvorila oči.

“Što se događa?” šapćući su me upitali moji instruktori.

“Ona vidi bez očiju”, odgovorio sam im. Kao što sam rekao, kada se usredotočite na nepoznato, dobijete nepoznato. Nakon što smo završili radionicu u Sydneyju, tjedan dana kasnije održavali smo napredniju radionicu u Melbourneu na koju je također došla i Sophia.

“Hej, vidjela sam vas, a vidjela sam i vaše pomagače”, rekla mi je i nastavila opisivati sve što se dogodilo u prostoriji tijekom meditacije dok su joj oči bile zatvorene. Nevjerojatno je točno sve opisala. Nakon radionice Sophia je odlučila postati jedna od mojih korporativnih instruktora – odabrao sam je zbog njezine sposobnosti pa je došla na obuku nekoliko mjeseci kasnije.

Na kraju svakog dana tijekom obuke uvijek tražim od vježbenika da zatvore oči dok im 30 minuta ponavljam što smo taj dan naučili samo kako bih reaktivirao nove sklopove u njihovom dugoročnom pamćenju. Dok sam to radio, Sophia je sjedila zatvorenih očiju i onda je odjedanput otvorila oči, zatresla glavom, opet ih zatvorila, okrenula se da pogleda iza sebe i opet se okrenula i pogledala ravno u mene iznenađenog izraza lica. Nakon što je to nekoliko puta ponovila, zamolio sam je da samo nastavi meditirati te smo poslije razgovarali.

Ne samo da je Sophia zatvorenih očiju tijekom meditacije mogla vidjeti ispred sebe, nego mi je rekla da može vidjeti i 360 stupnjeva oko sebe. Mogla je vidjeti ono što je pred njom, iza nje i oko nje istovremeno. Zbog toga što je Sophia cijeli svoj život gledala otvorenim očima, stalno je otvarala i zatvarala svoje oči u refleksivnom pokušaju da vidi ono što je već gledala.

Na toj je obuci bio i dr. Fannin. Skenirali smo neke od vježbenika kako bismo mogli utvrditi koje obrasce moždanih valova treba mjeriti kod polaznika na našoj prvoj naprednoj radionici u Arizoni. Kad je došao red na Sophiju, dr. Fanninu ništa nisam rekao o njoj. On ju je spojio na EEG uređaj, mi smo sjeli oko 2 metra iza nje i promatrali njezinu snimku na monitoru. A onda je odjedanput stražnji dio Sophijina mozga, gdje se nalazi vidni korteks, zasvijetlio na zaslonu računala.

“Oh, pogledaj!” šapnuo mi je dr. Fannin. “Ona vizualizira!”

“Ne”, rekao sam mu tiho i zatresao glavom. “Ona ne vizualizira.”

“Kako to misliš?” usnama je, ne ispuštajući glas, oblikovao pitanje.

“Ona *vidi*”, tiho sam mu odgovorio.

“Kako to misliš?” ponovio je, zbunjen. Potom sam joj mahnuo da bi ona, sjedeći tako okrenuta mi leđima, podignula ruku iznad glave, okrenula dlan i odmahнула mi. Bilo je to nevjerovatno. Dokaz toga bio je na snimci: Sophia je vidjela bez očiju. Njezin vidni korteks obrađivao je informacije kao da gleda očima, ali je zapravo njezin mozak gledao, a ne njezine oči.

Kao što sam rekao, ako se usredotočite na nepoznato, dobit ćete nepoznato. Jeste li spremni i sami se uvjeriti u to?

## Meditacija za promjenu uvjerenja i percepcija

U ovom ću vas poglavlju provesti kroz vođenu meditaciju osmišljenu da vam pomogne promijeniti određena uvjerenja i percepcije sebe i svojeg života. Preporučujem vam da meditirate dok slušate snimku ove meditacije (koja vam pomaže promijeniti dva uvjerenja ili percepcije i traje oko sat vremena) ili malo kraće inačice (koja vam pomaže promijeniti jedno uvjerenje ili percepciju i traje 45 minuta). Obje meditacije mogu se kupiti u obliku audio CD-a ili MP3 datoteke na mojoj internetskoj stranici ([www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com)). Inačica koja traje sat vremena zove se *You Are the Placebo Book Meditation: Changing Two Beliefs and Perceptions (Meditacije iz knjige Placebo ste vi: Promjena dva uvjerenja i percepcije)*, a inačica koja traje 45 minuta zove se *You Are the Placebo Book Meditation: Changing One Belief and Perception (Meditacije iz knjige Placebo ste vi: Promjena jednog uvjerenja i percepcije)*. Ili možete sami sebe snimiti kako čitate tekst bilo koje inačice meditacije (obje ćete pronaći u Dodatku).

Sjetite se da su uvjerenja i percepcije podsvjesna stanja postojanja. Započinju mislima i osjećajima koje opetovano mislite i osjećate, dok vam u konačnici ne postanu automatski – a tada postanu stav. Povezani stavovi postanu uvjerenje, a povezana uvjerenja postanu percepcije. S vremenom to oblikuje uvelike podsvjesno poimanje svijeta i sebe, što utječe na vaše odnose, ponašanja i sve u vašem životu.

Stoga ako želite promijeniti uvjerenje ili percepciju, prvo morate promijeniti svoje stanje postojanja. A promjena stanja postojanja znači promjenu vlastite energije jer da biste utjecali na materiju, morate postati u većoj mjeri energija, a u manjoj materija, više val, manje čestica. To zahtijeva da kombinirate jasnu namjeru s uzvišenom emocijom.

Kao što ste pročitali, taj proces uključuje donošenje odluke s dovoljno visokom razinom energije da vaša misao o novom uvjerenju postane iskustvo koje ima jak emocionalni potpis, koje će vas u tom trenutku na određenoj razini promijeniti. Na taj način mijenjate svoju biologiju, postajete vlastiti placebo i materijalizirate svojim umom. Svi smo mi imali iskustva koja su utjecala na našu biologiju u ovoj ili onoj mjeri. Sjećate li se Kambodžanki iz sedmog poglavlja i njihovih problema s vidom koji su nastali zbog užasa koje su bile prisiljene gledati dok su Crveni Kmeri bili na vlasti? Naravno, to je ekstreman primjer, ali isto načelo možete upotrijebiti da biste proizveli *pozitivnu* promjenu.

Međutim, da bi to upalilo, novo iskustvo mora biti veće od prošlog iskustva. Drugim riječima, unutarnje iskustvo koje doživite tijekom meditacije mora imati veću amplitudu – veću energiju – od vanjskog prošlog iskustva koje je stvorilo uvjerenje i percepciju koje želite promijeniti. *Tijelo mora reagirati na novi um.* I stoga vi morate unijeti svoje srce u tu uzvišenu emociju, doslovce se morate naježiti. Morate se osjećati ushićeno, nadahnuto, nepobjedivo i osnaženo.

U ovoj ću vam meditaciji dati priliku da promijenite dva uvjerenja i percepcije sebe. Stoga prije nego što počnete, odlučite koja dva uvjerenja želite promijeniti. Možete odabrati jedno od uobičajenih ograničavajućih uvjerenja navedenih u sedmom poglavlju ili možete sami nešto drugo odabrati, primjerice: *Uvijek ću trpjeti ovu bol ili bolest, Život je težak, Ljudi su neprijateljski nastrojeni prema meni, Za uspjeh je potrebno puno mukotrpnog rada ili Nikad se neću promijeniti.*

Nakon što donesete odluku, uzmite list papira i po sredini povucite okomitu liniju. Na lijevoj strani napišite dva uvjerenja i percepcije koje želite promijeniti, jedno ispod drugog.

Zatim kratko razmislite: ako u to više ne želite vjerovati i tako percipirati sebe, u što onda želite vjerovati i kako želite percipirati sebe i svoj život? I ako doista budete vjerovali i percipirali te nove stvari, kako ćete



se tada osjećali? Zapišite nova uvjerenja i percepcije koje želite imati na desnu stranu papira.

Kao što ćete uskoro vidjeti, ova meditacija ima tri dijela:

**Prvi** je dio indukcija i u tom ćete dijelu koristiti tehniku otvorene usredotočenosti s kojom ste se upoznali u prošlom poglavlju, kako biste ušli u stanje usklađenijih alfa ili theta moždanih valova u kojem ste sugestibilniji. To je ključno zbog toga što na svoje zdravlje možete utjecati i postati placebo jedino povećanjem vlastite sugestibilnosti.

U **drugom** ćete dijelu pronaći sadašnji trenutak i zadržati se u kvantnoj praznini gdje postoje sve mogućnosti.

A u **trećem** dijelu promijenit ćete svoja uvjerenja i percepcije. Kako bih vas proveo kroz to što ćete raditi kad sjednete meditirati, dat ću vam određene upute na početku svakog dijela, a nakon toga slijedi tekst meditacije pisan kurzivom.

Ako imate iskustva s meditiranjem, slobodno prvi put odradite cijelu meditaciju. A ako tek počinjete meditirati, najprije možete prvi dio meditacije vježbati svaki dan tjedan dana pa nakon toga drugi tjedan dodati drugi dio i treći tjedan napredovati do sva tri dijela. Kako god odlučite, nastavite svaki dan meditirati dok ne uočite promjene u svojem životu.

Ako već vježbate meditaciju koju sam opisao u knjizi *Breaking the Habit of Being Yourself*, želim napomenuti da je meditacija u ovoj knjizi bitno drukčija, iako ćete pronaći određene sličnosti u načinu na koji obje meditacije započinju (indukcijski stadij). Ako imate vremena samo za jednu meditaciju dnevno, preporučujem vam da nekoliko mjeseci isprobavate ovu novu meditaciju kako biste u potpunosti osjetili dobrobit. Zatim možete odlučiti s kojom meditacijom želite nastaviti ili ih po želji možete izmjenjivati.

**Indukcija: postizanje moždane usklađenosti i sporijih moždanih valova tehnikom otvorene usredotočenosti**

Kada uđete u meditaciju otvorene usredotočenosti, početak ćete prelaziti iz čestice u val, iz uobičajene uske usredotočenosti na ljude, mjesta i stvari vanjskog svijeta u otvoreniju usredotočenost – gdje ćete usmjeravati

pozornost ne samo na fizičku stvar nego i na prostor. Na kraju krajeva, ako je atom približno 99,9 posto energija, a mi se uvijek usredotočujemo na česticu, možda je vrijeme da malo obratimo pozornost i na val budućí da su naša svijest i naša energija intrinzično povezane – usmjeravanje pozornosti na našu energiju ono je što je i povećava.

Kad primjenjujete ovu tehniku, vaš se mozak prirodno rekalibrira, jer da biste to ispravno izveli, trebate otpustiti svoj analitički um (koji je, kao identitet, vrlo zaposlen razmišljanjem u beta-valovima visoke frekvencije). Taj identitet, s kojim se poistovjećujete, povezan je s vanjskom okolinom, vašim emocionalnim ovisnostima i navikama i s vremenom. Čim se izdignete iznad tih elemenata, različiti predjeli vašeg mozga počat će bolje komunicirati i vaši će moždani valovi postati vrlo uredni – počat će slati jasne signale ostatku tijela, kao što ste vidjeli kod polaznika radionica.

Ostanite prisutni tijekom ove meditacije. Ništa ne pokušavajte shvatiti i ne pokušavajte vizualizirati. Samo budite prisutni svojim osjetilima i osjećajte. Ako možete osjetiti gdje vam je lijevi gležanj, ako možete osjetiti gdje vam je nos i ako možete osjetiti gdje je prostor unutar vašeg grudnog koša, svoju svijest i svoju pozornost očito zadržavate na tim mjestima. Možda će vam se u glavi javiti slika (recimo, vaših prsa ili srca), ali ne morate tome težiti, samo morate biti svjesni prostora unutar i oko vašeg tijela u prostoru.

Prvi dio meditacije treba trajati otprilike od 10 do 15 minuta.

## Meditacija: Prvi dio

*Možeš li usmjeriti svoju svijest... na prostor... između svojih očiju... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... između svojih očiju... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... prostor... između svojih sljepoočnica... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... između svojih sljepoočnica... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... prostor... koji tvoje nosnice... zauzimaju u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... koji unutrašnjost tvog nosa zauzima... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... prostor... između svojeg jezika i stražnjeg dijela grla... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... koji stražnji dio tvog grla zauzima... u prostoru?*

*A sad... možeš li osjetiti... energiju prostora... oko svojih ušiju... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... izvan svojih ušiju... u prostoru?*

*I možeš li osvijestiti... prostor... ispod svoje brade... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... oko svojeg vrata... u prostoru?*

*A sad... možeš li osjetiti... prostor... izvan svojih prsa... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... oko svojih prsa... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... veličinu prostora... izvan svojih ramena... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... oko svojih ramena... u prostoru?*

*I možeš li osvijestiti... prostor... iza svojih leđa... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... izvan svoje kralježnice... u prostoru?*

*A sad... možeš li usmjeriti... svoju svijest... na prostor... između svojih bedara... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... koja povezuje tvoja koljena... u prostoru?*

*A sad... možeš li osjetiti... veličinu prostora... oko svojih stopala... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... izvan svojih stopala... u prostoru?*

*I možeš li osvijestiti... prostor... oko svojeg tijela... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... izvan svojeg tijela... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... prostor... između svojeg tijela i zidova sobe... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... koji cijela soba zauzima... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... prostor... koji sav prostor zauzima... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... prostor... koji sav prostor ispunjava... u prostoru?*

## Pretvaranje u mogućnost: otkrivanje sadašnjeg trenutka i zadržavanje u praznom prostoru

U sljedećem dijelu meditacije otkrit ćete sadašnji trenutak, gdje je sve moguće. Da biste to učinili, morate otpustiti svoj identitet i odvojiti se od svojeg tijela, okoline i vremena jer što se duže budete zadržavali u nepoznatom, to ćete jače privući nepoznato k sebi. A kad se živčane stanice, koje zajedno više ne ispucavaju stare sklopove, prestanu spajati na iste načine, utišat ćete sklopove svojeg mozga povezane s vašim starim "ja". Kao što se pročitali, ti sklopovi održavaju usađeni program, stoga ako ih uspješno isključite, također ćete uspjeti isključiti program. Više nećete emocionalno signalizirati iste gene na iste načine. I onda kad vaše tijelo prijeđe u uravnoteženije i skladnije stanje, pronaći ćete sadašnji trenutak, a to je mjesto gdje sve mogućnosti postoje.

Ako uvidite da vam um bježi na misli o ljudima koje poznajete, na različite probleme koje imate, događaje koji su se dogodili u prošlosti ili će se dogoditi u budućnosti, na vaše tijelo, težinu, glad ili čak na misli o

tome koliko će meditacija trajati, samo osvijestite te misli i vratite svoju svijest u ništavilo kvantnog polja mogućnosti. I opet se predajte ništavilu.

Ovaj drugi dio meditacije trebao bi trajati otprilike od 10 do 15 minuta.

## Meditacija: Drugi dio

*A sad... je vrijeme... da postaneš nitko... ništa... u neprostoru... u bezvremenu... da postaneš... čista svijest... da postaneš svijest u beskrajnom polju potencijala... i da uložiš svoju energiju u nepoznato... I što se duže zadržiš u nepoznatom... to ćeš jače privući nov život k sebi... Jednostavno postani misao u ništavilu beskonačnosti... i usmjeri svoju pozornost – ni na što... ni na koga... na bezvrijeme.*

*I ako... kao kvantni promatrač... noćiš da ti se um vraća na poznato... ljude... stvari... ili mjesta u tebi poznatoj stvarnosti... na tvoje tijelo... tvoj identitet, tvoje emocije... na vrijeme... na prošlost... ili predviđivu budućnost... samo osvijesti da promatraš poznato... i ponovno predaj svoju svijest praznom prostoru mogućnosti... i postani nitko... ništa... u neprostoru... u bezvremenu... Otkrij nematerijalnu stvarnost kvantnog potencijala... Što si više svijest u mogućnosti... to bolje stvaraš mogućnosti i prilike u svojem životu... Budi prisutan...*

[Ovdje se zadržite 10-15 minuta.]

## Promjena uvjerenja i percepcija o sebi i svojem životu

U posljednjem dijelu meditacije osvijestit ćete prvo uvjerenje ili percepciju svojeg života koju želite promijeniti. Pitat ću vas želite li nastaviti to vjerovati i tako percipirati. Ako je vaš odgovor negativan, pozvat ću vas da donesete odluku s tako čvrstom namjerom da će amplituda vaše energije povezane s tom odlukom biti veća od programa usađenih u vaš mozak i emocionalnih ovisnosti u vašem tijelu. Vaše će tijelo tada reagirati na nov um i na novu svijest.

Zatim ću vas pitati: “U što želite vjerovati i kako želite percipirati sebe i svoj život te kako biste se htjeli osjećati?” Vaš će zadatak biti da prijedete u novo stanje postojanja. Morat ćete promijeniti svoju energiju kombiniranjem jasne namjere i uzvišene emocije – i podignuti materiju k novom umu. Trebali biste ustati osjećajući se drukčije nego što ste se osjećali kad ste sjeli meditirati. Ako se osjećate drukčije, znači da ste promijenili svoju biologiju.

Prošlost tada više neće postojati zbog toga što je iskustvo veće energetske amplitude izbrisalo program vašeg starog iskustva i upisalo novi. Zbog toga donošenje odluke postaje iskustvo koje nikad nećete zaboraviti jer je ono sada u vašem dugoročnom pamćenju. Vi ćete nepoznatu mogućnost učiniti poznatom i ona će vas izvesti iz sadašnjosti koja je prošlost i odvesti u sadašnjost koja je budućnost, gdje se taj događaj već dogodio. Vaš je posao samo da prijedete u novo stanje postojanja i zatim ugledate budućnost koju stvarate.

Zatim ću vas voditi kroz promjene drugog uvjerenja ili percepcije te ćete ponoviti isti proces.

Ovaj posljednji dio meditacije trajat će otprilike od 20 do 30 minuta.

## Meditacija: Treći dio

*Koje prvo uvjerenje... ili percepciju sebe i svojeg života... želiš promijeniti?*

*Želiš li tako nastaviti vjerovati ili percipirati?*

*Ako ne želiš... pozivam te da doneseš odluku... s tako čvrstom namjerom... da amplituda te odluke... bude veća od energetske razine programa usađenih u tvoj mozak... i emocionalnih ovisnosti u tvojem tijelu... i omogućiti tvojem tijelu da reagira na novi um...*

*I dopusti toj odluci da postane iskustvo koje nikad nećeš zaboraviti... i pusti iskustvu da proizvede emociju s takvom energijom... da iznova ispiše programe... i promijeni tvoju biologiju... Izadi iz svojeg stanja mirovanja i promijeni svoju energiju... kako bi tvoja energija promijenila tvoju biologiju...*

*Sad je vrijeme da predaš prošlost i vrutiš je natrag u mogućnost... i dopusti beskonačnom polju mogućnosti da je riješi kako je najbolje za tebe... Otpusti je.*

*U što sad želiš vjerovati i kako želiš percipirati sebe i svoj život... i kako bi se htio osjećati?*

*Sad je vrijeme da prijeđeš u novo stanje postojanja... i dopustiš svojem tijelu da reagira na nov um... Promijeni svoju energiju kombiniranjem jasne namjere i uzvišene emocije kako bi se materija uzdignula k novom umu...*

*I neka taj odabir... ima amplitudu energije... veću od svih iskustava iz prošlosti... i dopusti svojem tijelu da ga tvoja svijest i energija izmijene... i prijeđi u novo stanje postojanja... i neka te taj trenutak odredi... i pusti toj svjesnoj misli da postane takvo snažno unutarnje iskustvo... uzvišene emocionalne energije, koje postaje iskustvo koje nikad nećeš zaboraviti... i zamjenjuje prošlo sjećanje novim sjećanjem u tvom mozgu i tijelu... Hajde! O snaži se... Nadahni se... Neka ti taj odabir bude odluka koju nikad nećeš zaboraviti...*

*Sad dopusti svojem tijelu da okusi budućnost tako što ćeš mu pokazati kakav će to biti osjećaj... i dopusti svojem tijelu da reagira na novi um...*

*I kako će ti biti u tom stanju postojanja?... Koji će biti tvoji odabiri?... Kako ćeš se ponašati?... Koja su iskustva u tvojoj budućnosti?... Kako ćeš živjeti?... Kakav će to biti osjećaj?... Kako ćeš voljeti?... I dopusti beskonačnim valovima mogućnosti da uđu u iskustvo tvog života...*

*I možeš li svoje tijelo emocionalno poučiti kako je to biti u toj novoj budućnosti?... Hajde... otvori svoje srce... i vjeruj u mogućnost... Ushiti se... zaljubi se u trenutak... i doživi tu budućnost sada...*

*A sad predaj svoju kreaciju većem umu... jer to što misliš i proživljavaš u ovom carstvu mogućnosti... ako si to istinski osjetio... ostvarit će se u nekom budućem vremenu... iz valova mogućnosti u čestice stvarnosti... iz nematerijalnoga u materijalno... iz misli u energiju... u materiju...*

*A sad... predaj svoje novo uvjerenje polju svijesti koja već zna kako će se pobrinuti za ishod na način koji je za tebe savršen... i time ćeš posijati sjeme mogućnosti...*

*Koje drugo uvjerenje ili percepciju sebe i svojeg života želiš promijeniti?... Imaš li koristi od toga da to vjeruješ i tako percipiraš?*

*Ako nemaš, vrijeme je da doneseš odluku s tako čvrstom namjerom... da amplituda te odluke... bude takve energetske razine da potakne tvoje tijelo da reagira na novi um... i da odabir koji izvršiš bude konačan... i da tvoja odluka postane iskustvo koje nikad nećeš zaboraviti... Izadi iz svojeg poznatog stanja mirovanja i promijeni svoju energiju kako bi se materija uzdignula k novom umu... Hajde! Osnaži se... Budi pokrenut vlastitom energijom...*

*I pusti da energija te odluke... neurološki iznova ispiše podsvesne programe u tvom mozgu... i emocionalno i genetski u tvom tijelu... i donesi odluku da ćeš se izdignuti iznad prošlosti... i dopusti da ti ta energija promijeni biologiju... Nadahni se...*

*A sad... predaj to uvjerenje višoj inteligenciji... jednostavno je otpusti... predaj je... polju mogućnosti... i vrati je u energiju...*

*U što sad želiš vjerovati i kako želiš percipirati sebe i svoj život?... I kako bi se htio osjećati?*

*A sad prijeđi u novo stanje postojanja... i pusti svom tijelu da se uzdigne k novom umu... i pusti da energija te odluke... iznova ispiše sklopove u tvom mozgu... i gene u tvom tijelu... i dopusti svojem tijelu da se prepusti novoj budućnosti... Moraš osjetiti novu energiju... da bi postao nešto veće od svojeg tijela, okoline i vremena... kako bi imao vlast nad svojim tijelom, okolinom i vremenom... Postani misao koja utječe na materiju...*

*I možeš li emocionalno poučiti svoje tijelo... kakav bi to bio osjećaj vjerovati tako... biti osnažen... ganut vlastitom veličinom... imati hrabrosti... biti nepobjediv... zaljubljen u život... osjećati se neograničeno... živjeti kao da su tvoje molitve već uslišene?... Daj svojem tijelu, kao nesvjesnom umu,*



*da okusi tvoju budućnost... signalizirajući nove gene na nove načine... Tvoja je energija epifenomen materije... promijeni svoju energiju i promijeni svoje tijelo... Hajde, materijaliziraj svojim umom...*

*I kako će ti biti u tom novom stanju postojanja?... I ako tako vjeruješ, koji će biti tvoji odabiri?... Kako ćeš se ponašati?... I koja iskustva možeš doživjeti u tom stanju postojanja?... I kakav će to osjećaj biti?... Kakav je osjećaj biti zdrav, slobodan?... Kakav je osjećaj vjerovati u sebe i mogućnosti?... Prepusti se...*

*Blagoslovi tu budućnost svojom energijom... To znači... da si povezan s novom sudbinom... jer mjesto na koje usmjeriš svoju pozornost, mjesto je na koje usmjeravaš svoju energiju... Znači da ulažeš u svoju budućnost... i da te određuje tvoja budućnost, a ne prošlost... Otvori svoje srce i dopusti svojem tijelu da ga gane tvoje vlastito unutarnje iskustvo... i sjeti se da ... iskustvo koje istinski doživiš u nepoznatom... i emocionalno prihvatiš... naposljetku će se kao energija frekvencijski usporiti... u tri dimenzije kao materija.*

*A sad pusti to iskustvo i predaj ga... i dopusti da ga viša inteligencija materijalizira kako je najbolje za tebe...*

*A sad... položi svoj lijevi dlan preko svojeg srca... i želim da blagosloviš svoje tijelo... da se ono uzdigne k novom umu... i da blagosloviš svoj život... da bude produžetak tvogeg uma... i da blagosloviš svoju budućnost... da nikad ne bude tvoja prošlost... i da blagosloviš svoju prošlost... da se pretvori u mudrost... i da blagosloviš nedaće u svojem životu... da te pogurnu u najbolje što možeš biti... i da vidiš skrivena značenja svih stvari... i da blagosloviš svoju dušu... da te probudi iz ovog sna... i da blagosloviš božansko u sebi... da se kreće u tebi... da se kreće kroz tebe... i da pokrene sve oko tebe... da pokaže svrhu tvoga života...*

*I konačno... želim da zahvališ na novome životu prije nego što se on manifestira... kako bi tvoje tijelo, kao nesvjesni um, počelo doživljavati to iskustvo sada... Zbog toga što emocionalni potpis zahvalnosti znači da se iskustvo već dogodilo... Zbog toga što je zahvalnost... krajnje stanje prijemčivosti...*

*I samo zapamti taj osjećaj... vrati svoju svijest... natrag na svoje tijelo...  
na novu okolinu... i na potpuno novo vrijeme... i kad budeš spreman, možeš  
otvoriti oči.*

## Postajanje natprirodnim bićem

Određeni bi kritičari ovakvu knjigu mogli kategorizirati kao liječenje vjerom. U ovom trenutku moga života ta mi optužba ne smeta, jer što je drugo vjera nego kad vjerujemo u misao više nego u bilo što drugo? Zar to nije prihvaćanje misli – neovisne od uvjeta u našoj okolini – i predaja ishodu u takvoj mjeri da živimo kao da su naše molitve već uslišene? To mi zvuči kao formula za placebo. Mi smo oduvijek bili placebo.

Možda nije toliko važno da se svaki dan rigorozno molimo da bi naše molitve bile uslišene, nego da umjesto toga ustanemo iz svoje meditacije kao da su naše molitve već uslišene. Ako to svaki dan uspijemo učiniti, dosegnut ćemo razinu uma na kojoj doista živimo u nepoznatom i očekujemo neočekivano. I tada će to nepoznato zakucati na naša vrata.

Kod placebo-reakcije riječ je o izlječenju isključivo snagom misli. Sama misao, međutim, nemanifestirana je emocija. Nakon što tu misao emocionalno prigrlimo, ona se počne ostvarivati – to jest postane stvarnost. Misao bez emocionalnog potpisa prazno je iskustvo i stoga je latentna, čeka da postane poznata iz nepoznatog. Kad iniciramo misao u iskustvo, a onda u mudrost, mi evoluiramo kao ljudska bića.

Kada pogledate u zrcalo, vidite odraz i znate da je osoba koju gledate vaše tjelesno “ja”. Ali kako se pravo “ja”, ego, i duša vide? Vaš život zrcalni je odraz vašeg uma, vaše svijesti i vašeg pravog “ja”.

Ne postoji škola neke drevne duhovne mudrosti koja stoluje na vrhuncima Himalaje i čeka da nas inicira u mistike i svece. Naši *životi* naša su inicijacija u najbolje što možemo biti. Možda vi i ja trebamo gle-

dati na život kao na priliku da dosegne sve više i više razine sebe kako bismo mogli pobijediti vlastita ograničenja s proširenijom razinom svijesti. Tako pragmatičar, a ne žrtva, gleda na život.

Napuštanje poznatih načina na koje smo naviknuli razmišljati o životu, kako bismo prigrlili nove paradigme, u početku će nam se doimati neprirodnim. Iskreno, potrebno je truda, a i neugodno je. Zašto? Jer kad se promijenimo, više se ne osjećamo kao svoje staro "ja". Stoga *genijalnost* definiram kao stanje u kojem nam nije ugodno, ali nam je prihvatljivo to što nam nije ugodno.

Koliko su puta u povijesti pojedinci vrijedni divljenja, koji su se borili protiv zastarjelih uvjerenja i živjeli izvan svoje zone ugone, smatrani hereticima i budalama, samo da bi se kasnije pokazali kao genijalci, sveti ili majstori? S vremenom su postali natprirodni.

Ali kako da vi i ja postanemo natprirodni? Moramo početi raditi ono što nije prirodno – to jest moramo *davati* usred krize kad svi osjećaju manjak i siromaštvo; *voljeti* kad su svi srditi i osuđuju druge; *pokazati hrabrost i mir* kad su svi drugi u strahu; *pokazati dobrotu* kad drugi pokazuju neprijateljstvo i agresiju; *predati se mogućnosti* kad se ostatak svijeta agresivno gura da bude prvi, pokušava sve kontrolirati i divlje se natječe u neutaživom porivu da dospije na vrh; *nasmijati se* kad se suočimo s nedaćama i *njegovati osjećaj cjelovitosti* kad nam je dijagnosticirana bolest.

Doima se tako neprirodnim donositi takve odluke kad se nađete u takvim uvjetima, ali ako nam to redovito uspijeva, s vremenom ćemo transcendirati normu te ćemo i mi postati natprirodni. A što je najvažnije, *svojom* natprirodnošću dopustit ćete i *drugima* da budu to isto. Zrcalni neuroni ispucavaju kada promatramo nekoga drugoga kako nešto radi. Primjerice, ako gledate ples profesionalnog plesača salse, plesat ćete salsu bolje nego što ste je plesali prije. Ako gledate kako Serena Williams udara tenisku lopticu, i vi ćete udariti lopticu bolje nego što ste je udarali prije. Ako gledate nekoga kako s ljubavlju i suosjećanjem vodi zajednicu, i vi ćete je u svojem životu voditi na isti način. A ako gledate nekoga kako se samoizlječenjem oporavlja od bolesti promjenom svojih misaonih procesa, i vi ćete biti skloni učiniti isto.

Nadam se da ćete nakon što pročitate ovu knjigu, shvatiti da je krajnji oblik vjerovanja zapravo vjerovanje u sebe i u polje beskonačnih

mogućnosti, a kad povežete vjerovanje u sebe kao subjektivnu svijest s vjerovanjem u objektivnu svijest, uspostaviti ćete ravnotežu između namjere i predaje. Ipak, to nije lako. Ako previše namjeravate (a to se zove pokušavanje), ispriječiti ćete se sami sebi na putu i nikad nećete uspjeti dosegnuti svoju viziju. Ako se previše predate, postat ćete lijeni, apatični i nenadahnuti. Ali ako spojite jasnu namjeru s beskompromisnim povjerenjem u mogućnost, zakoraćiti ćete u nepoznato i tada će se natprirodno početi događati. Mislim da je naše najbolje izdanje kad se nalazimo u tom stanju postojanja.

Kad se to dvoje spoji, vjerujem da tada pijemo iz dubljeg bunara. A kada osjećaj cjelovitosti, zadovoljstvo sobom i ljubav prema sebi dolaze iznutra, jer ste se otisnuli dalje nego što ste smatrali mogućim i pobijedili svoja samonametnuta ograničenja, tada se počne događati ono neobično. Biti sretni sami sa sobom u sadašnjem trenutku i istodobno održavati san o svojoj budućnosti, recept je samoostvarenja.

Kada se osjećate tako potpuno da vas više nije briga hoće li se "to" dogoditi, stvari vam se i počnu materijalizirati pred vlastitim očima. Naučio sam da se kad se osjećamo potpunima, nalazimo u savršenom stanju za stvaranje. Vidio sam to toliko puta prilikom istinskih izlječenja ljudi diljem svijeta. Oni su se osjećali tako potpunima da više nisu imali želja, nisu se osjećali nepotpunima i nisu više pokušavali ostvariti izlječenje. Otpustili bi stisak i na njihovo iznenađenje nešto veće od njih samih odgovorilo bi im te bi se nasmijali jednostavnosti tog procesa.

Nadam se da su ova knjiga i moja istraživanja samo početak, a ne i kraj. Svakako ću prvi podignuti ruku i priznati da ne znam sve. Ipak, najviše me raduje kada na neki način pridonesem nečijem osobnom rastu. Vidio sam transformaciju na toliko mnogo lica i mogu reći da neovisno o kulturi, rasi ili spolu, mi svi izgledamo jednako kad se oslobodimo spona svojih samoograničavajućih uvjerenja.

\*

Postoji načelo u biologiji koje obožavam, a to je *sinergija*. Jeste li ikad vidjeli jato riba kako sinkronizirano mijenja smjer? Ili jato stotina ptica u letu koje se zajedno kreću kao jedna svijest, jedan um? Kada promatrate

taj fenomen, mogli biste pomisliti da svi pojedinci u skupini slijede vođu koji im pokazuje put. Doima se da su sinkronizirani pokreti stotina, čak i tisuća pojedinačnih organizama, koji izvode istu stvar u isto vrijeme, fenomen koji se manifestira odozgo prema dolje (engl. *top-down*). Ali stvarnost je drukčija.

Otkriveno je da se ta razina jedinstva odvija kao fenomen odozdo prema gore (engl. *bottom-up*). Skupina zapravo i nema vođu i svi vode. Oni su svi dio iste kolektivne svijesti i rade istu stvar u isto vrijeme. Kao da je cjelina povezana u informacijskom polju izvan prostora i vremena. Jedna zajednica predstavlja jedan um. Jedan organizam stvoren je iz mnoštva pojedinačnih organizama koji su postali jedno. Postoji moć u brojnosti.

Mi smo programirani i kondicionirani podsvjesnim vjerovanjem da ćemo zasigurno biti ubijeni ako vodimo s previše strasti i mijenjamo svijet. Većina velikih vođa koji su promijenili tijek povijesti svojim snažnim porukama doživjela je takav kraj. Neovisno o tome je li riječ o Martinu Lutheru Kingu, Mahatmi Gandhiju, Johnu Lennonu, Ivani Orleanskoj, Williamu Wallaceu, Isusu iz Nazareta ili Abrahamu Lincolnu, postoji nesvjesna stigma koja upućuje na to da vođe vizionari moraju dati svoj život za istinu. Ali možda smo napokon stigli do trenutka u povijesti kada je važnije *živjeti* za istinu negoli umrijeti za nju.

Ako stotine, tisuće, čak i milijuni ljudskih bića prigtle novu svijest na temelju mogućnosti, usklade svoje radnje sa svojim namjerama i žive prema većim univerzalnim zakonima ljubavi, dobrote i suosjećanja, rodit će se nova svijest – i doživjet ćemo istinsko jedinstvo.

Stoga ako svaki dan budete predani tome da pokažete najbolje od sebe i svladate sebična stanja uma koja pokreću hormoni stresa – a i ja budem činio isto – zajedno ćemo promjenom sebe promijeniti svijet. I ako dovoljan broj nas bude radio na tome da se razvijemo u potpunija ljudska bića, a kako se u svijetu bude pojavljivalo sve više pojedinačnih zajednica u kojima živimo, u konačnici ćemo istrijebiti sadašnji mentalni sklop stvarnosti koji se temelji na strahu, natjecanju, nedostatku, neprijateljstvu, pohlepi i prijevari. S vremenom novo će potpuno istrijebiti staro. Zabrinut sam zbog toga što danas živimo u svijetu u kojem je znanstveno istraživanje povezano s osobnim interesima i često na njega

utječe dobit, stoga se pitam govore li nam istinu o tome kakve su stvari doista. Na nama je, stoga, da sami otkrijemo istinu.

Zamislite svijet koji naseljavaju milijarde ljudi koji, baš poput jata riba, žive kao jedan – gdje svi prihvaćaju slične ushićujuće misli povezane s neograničenim mogućnostima, i te misli omogućuju ljudima da donose nadahnutije odluke, ponašaju se altruistično i stvaraju prosvjetljenija iskustva. Ljudi tada više ne bi živjeli prema emocijama preživljavanja koje su nam danas tako poznate, ne bi se osjećali više kao materija, a manje kao energija, odvojeni od mogućnosti. Umjesto toga živjeli bi nesebičnije i srdačnije emocije, osjećali bi se više kao energija, a manje kao materija, povezani s nečim većim.

Kada bismo to mogli, tada bi nastao potpuno drukčiji svijet, i mi bismo živjeli prema novom kretu koji se temelji na otvorenom srcu. To je ono što *ja vidim* kada zatvorim oči u meditaciji.

Dr. Joe Dispenza

## Tekst meditacije za promjenu uvjerenja i percepcija

Ako želite sami snimiti svoju vođenu meditaciju, umjesto da kupite jednu od inačica u obliku audio CD-a ili MP3 datoteke na mojoj internet-skoj stranici, slobodno sami sebe snimate kako naglas čitate jedan od sljedećih tekstova. Prvi tekst namijenjen je meditaciji od sat vremena, koja uključuje promjenu dvaju uvjerenja ili percepcije, dok je drugi tekst namijenjen meditaciji od 45 minuta, koja uključuje promjenu jednog uvjerenja ili percepcije.

Ako sami snimate svoju meditaciju, zastanite jednu, dvije sekunde iza svakog dijela rečenice prekinutog trotočjem i najmanje pet sekundi između rečenica. Kao što možete vidjeti, dodao sam napomenu nakon drugog dijela svake meditacije kojom vas podsjećam na to da uključite razdoblje tišine u svoju snimku kako biste se mogli zadržati u nepoznatoj prije nego što započnete s posljednjim dijelom meditacije u kojem ćete promijeniti jedno ili dva uvjerenja ili percepcije.

Meditacija u trajanju od sat vremena (promjena dvaju uvjerenja ili percepcije)

*Možeš li usmjeriti svoju svijest... na prostor... između svojih očiju... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... između svojih očiju... u prostoru?*



*A sad... možeš li osvijestiti... prostor... između svojih sljepoočnica... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... između svojih sljepoočnica... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... prostor... koji tvoje nosnice... zauzimaju u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... koji unutrašnjost tvog nosa zauzima... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... prostor... između svojeg jezika i stražnjeg dijela grla... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... koji stražnji dio tvog grla zauzima... u prostoru?*

*A sad... možeš li osjetiti... energiju prostora... oko svojih ušiju... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... izvan svojih ušiju... u prostoru?*

*I možeš li osvijestiti... prostor... ispod svoje brade... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... oko svojeg vrata... u prostoru?*

*A sad... možeš li osjetiti... prostor... izvan svojih prsa... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... oko svojih prsa... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... veličinu prostora... izvan svojih ramena... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... oko svojih ramena... u prostoru?*

*I možeš li osvijestiti... prostor... iza svojih leđa... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... izvan svoje kralježnice... u prostoru?*

*A sad... možeš li usmjeriti... svoju svijest... na prostor... između svojih bedara... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... koja povezuje tvoja koljena... u prostoru?*

*A sad... možeš li osjetiti... veličinu prostora... oko svojih stopala... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... izvan svojih stopala... u prostoru?*

*I možeš li osvijestiti... prostor... oko svojeg tijela... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... izvan svojeg tijela... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... prostor između svojeg tijela i zidova sobe... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... koji cijela soba zauzima... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... prostor... koji sav prostor zauzima... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... prostor... koji sav prostor ispunjava... u prostoru?*

*A sad... je vrijeme... da postaneš nitko... ništa... u neprostoru... u bezvremenu... da postaneš... čista svijest... da postaneš svijest u beskrajnom polju potencijala... i da uložiš svoju energiju u nepoznato... I što se duže zadržiš u nepoznatom... to ćeš jače privući nov život k sebi... Jednostavno postani misao u ništavilu beskonačnosti... i usmjeri svoju pozornost – ni na što... ni na koga... na bezvrijeme.*

*I ako... kao kvantni promatrač... uočiš da ti se um vraća na poznato... ljude... stvari... ili mjesta u tebi poznatoj stvarnosti... na tvoje tijelo... tvoj identitet, tvoje emocije... na vrijeme... na prošlost... ili predvidivu budućnost... samo osvijesti da promatraš poznato... i ponovno predaj svoju svijest praznom prostoru mogućnosti... i postani nitko... ništa... u neprostoru... u bezvremenu... Otkrij nematerijalnu stvarnost kvantnog potencijala... Što si više svijest u mogućnosti... to bolje stvaraš mogućnosti i prilike u svojem životu... Budi prisutan...*

[Ovdje se zadržite od 5 do 20 minuta, ovisno o tome koliko vremena imate za meditaciju.]

*Koje prvo uvjerenje... ili percepciju sebe i svojeg života... želiš promijeniti?*

*Želiš li tako nastaviti vjerovati ili percipirati?*

*Ako ne želiš... pozivam te da doneseš odluku... s tako čvrstom namjerom... da amplituda te odluke... bude veća od energetske razine programa usadenih u tvoj mozak... i emocionalnih ovisnosti u tvojem tijelu... i omogući tvojem tijelu da reagira na novi um...*

*I dopusti toj odluci da postane iskustvo koje nikad nećeš zaboraviti... i pusti iskustvu da proizvede emociju s takvom energijom... da iznova ispiše programe... i promijeni svoju biologiju... Izadi iz svojeg stanja mirovanja i promijeni svoju energiju... kako bi tvoja energija promijenila tvoju biologiju...*

*Sad je vrijeme da predaš prošlost i vratiš je natrag u mogućnost... i dopusti beskonačnom polju mogućnosti da je riješi kako je najbolje za tebe... Otpusti je.*

*U što sad želiš vjerovati i kako želiš percipirati sebe i svoj život... i kako bi se htio osjećati?*

*Sad je vrijeme da prijedeš u novo stanje postojanja... i dopustiš svojem tijelu da reagira na nov um... Promijeni svoju energiju kombiniranjem jasne namjere i uzvišene emocije kako bi se materija uzdignula k novom umu...*

*I neka taj odabir... ima amplitudu energije... veću od svih iskustava iz prošlosti... i dopusti svojem tijelu da ga tvoja svijest i energija izmijene... i prijeđi u novo stanje postojanja... i neka te taj trenutak odredi... i pusti toj svjesnoj misli da postane tako snažno unutarnje iskustvo... uzvišene emocionalne energije, koje postaje iskustvo koje nikad nećeš zaboraviti... i zamjenjuje prošlo sjećanje novim sjećanjem u tvojem mozgu i tijelu... Hajde! O snaži se... Nadahni se... Neka ti taj odabir bude odluka koju nikad nećeš zaboraviti...*

*Sad dopusti svojem tijelu da okusi budućnost tako što ćeš mu pokazati kakav će to biti osjećaj... i dopusti svojem tijelu da reagira na novi um...*

*I kako će ti biti u tom stanju postojanja?... Koji će biti tvoji odabiri?... Kako ćeš se ponašati?... Koja su iskustva u tvojoj budućnosti?... Kako ćeš živjeti?... Kakav će to biti osjećaj?... Kako ćeš voljeti?... I dopusti beskonačnim valovima mogućnosti da uđu u iskustvo tvojeg života...*

*I možeš li svoje tijelo emocionalno poučiti kako je postojati u toj novoj budućnosti?... Hajde... otvori svoje srce... i vjeruj u mogućnost... Ushiti se... zaljubi se u trenutak... i doživi tu budućnost sada...*

*A sad predaj svoju kreaciju većem umu... jer to što misliš i proživljavaš u ovom carstvu mogućnosti... ako si to istinski osjetio... ostvarit će se u nekom budućem vremenu... iz valova mogućnosti u čestice stvarnosti... iz nematerijalnoga u materijalno... iz misli u energiju... u materiju...*

*A sad... predaj svoje novo uvjerenje polju svijesti koja već zna kako će se pobrinuti za ishod koji je za tebe savršen... i time ćeš posijati sjeme mogućnosti...*

*Koje drugo uvjerenje ili percepciju sebe i svog života želiš promijeniti?... Imaš li koristi od toga da to vjeruješ i tako percipiraš?*

*Ako nemaš, vrijeme je da doneseš odluku s tako čvrstom namjerom... da amplituda te odluke... bude takve energetske razine da potakne tvoje tijelo da reagira na novi um... i da odabir koji doneseš bude konačan... i da tvoja odluka postane iskustvo koje nikad nećeš zaboraviti... Izadi iz svojeg poznatog stanja mirovanja i promijeni svoju energiju kako bi se materija uzdignula k novom umu... Hajde! Osnaži se... Budi pokrenut vlastitom energijom...*

*I pusti da energija te odluke... neurološki iznova ispiše podsvjesne programe u tvom mozgu... i emocionalno i genetski u tvom tijelu... i donesi odluku da ćeš se izdignuti iznad prošlosti... i dopusti da ti ta energija promijeni biologiju... Nadahni se...*

*A sad... predaj to uvjerenje višoj inteligenciji... jednostavno je otpusti... predaj je... polju mogućnosti... i vrati je u energiju...*

*U što sad želiš vjerovati i kako želiš percipirati sebe i svoj život?... I kako bi se htio osjećati?*

*A sad prijedi u novo stanje postojanja... i pusti svom tijelu da se uzdigne k novom umu... i pusti da energija te odluke... iznova ispiše sklopove u tvojem mozgu... i gene u tvojem tijelu... i dopusti svojem tijelu da se prepusti novoj budućnosti... Moraš osjetiti novu energiju... da bi postao nešto veće od svojeg tijela, okoline i vremena... kako bi imao vlast nad svojim tijelom, okolinom i vremenom... Postani misao koja utječe na materiju...*

*I možeš li emocionalno poučiti svoje tijelo... kakav bi to bio osjećaj vjerovati tako... biti osnažen... ganut vlastitom veličinom... imati hrabrosti... biti nepobjediv... zaljubljen u život... osjećati se neograničeno... živjeti kao da su tvoje molitve već uslišene?... Daj svojem tijelu, kao nesvjesnom umu, da okusi tvoju budućnost... signalizirajući nove gene na nove načine... Tvoja je energija epifenomen materije... promijeni svoju energiju i promijeni svoje tijelo... Hajde, materijaliziraj svojim umom...*

*I kako će ti biti u tom stanju postojanja?... I ako tako vjeruješ, koji će biti tvoji odabiri?... Kako ćeš se ponašati?... I koja iskustva možeš doživjeti u tom stanju postojanja?... I kakav će to osjećaj biti?... Kakav je osjećaj biti zdrav, slobodan?... Kakav je osjećaj vjerovati u sebe i mogućnosti?... Prepusti se...*

*Blagoslovi tu budućnost svojom energijom... To znači... da si povezan s novom sudbinom... jer mjesto na koje usmjeriš svoju pozornost, mjesto je na koje usmjeravaš svoju energiju... Znači da ulažeš u svoju budućnost... i da te određuje tvoja budućnost, a ne prošlost... Otvori svoje srce i dopusti svojem tijelu da ga gane tvoje vlastito unutarnje iskustvo... i sjeti se da... iskustvo koje istinski doživiš u nepoznatom... i emocionalno prihvatiš... naposljetku će se kao energija frekvencijski usporiti... u tri dimenzije kao materija.*

*A sad pusti to iskustvo i predaj ga... i dopusti da ga viša inteligencija materijalizira kako je najbolje za tebe...*

*A sad... položi svoj lijevi dlan preko svojeg srca... želim da blagosloviš svoje tijelo... da se ono uzdigne k novom umu... i da blagosloviš svoj život... da bude produžetak tvojeg uma... i da blagosloviš svoju budućnost... da nikad ne bude tvoja prošlost... i da blagosloviš svoju prošlost... da se pretvori u mudrost... i da blagosloviš nedaće u svojem životu... da te pogurnu u*

*najbolje što možeš biti... i da vidiš skrivena značenja svih stvari... i da blagosloviš svoju dušu... da te probudi iz ovog sna... i da blagosloviš božansko u sebi... da se kreće u tebi... da se kreće kroz tebe... i da pokrene sve oko tebe... da pokaže svrhu tvoga života...*

*I konačno... želim da zahvališ na novome životu prije nego što se on manifestira... kako bi tvoje tijelo, kao nesvjesni um, počelo doživljavati to iskustvo sada... Zbog toga što emocionalni potpis zahvalnosti znači da se iskustvo već dogodilo... Zbog toga što je zahvalnost... krajnje stanje prijemčivosti...*

*I samo zapamti taj osjećaj... vrati svoju svijest... natrag na svoje tijelo... na novu okolinu... i na potpuno novo vrijeme... i kad budeš spreman, možeš otvoriti oči.*

## Meditacija u trajanju od 45 minuta (promjena jednog uvjerenja ili percepcije)

*Možeš li usmjeriti svoju svijest... na prostor... između svojih očiju... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... između svojih očiju... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... prostor... između svojih sljepoočnica... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... između svojih sljepoočnica... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... prostor... koji tvoje nosnice... zauzimaju u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... koji unutrašnjost tvog nosa zauzima... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... prostor... između svojeg jezika i stražnjeg dijela grla... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... koji stražnji dio tvog grla zauzima... u prostoru?*

*A sad... možeš li osjetiti... energiju prostora... oko svojih ušiju... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... izvan svojih ušiju... u prostoru?*

*I možeš li osvijestiti... prostor... ispod svoje brade... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... oko svojeg vrata... u prostoru?*

*A sad... možeš li osjetiti... prostor... izvan svojih prsa... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... oko svojih prsa... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... opseg prostora... izvan svojih ramena... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... oko svojih ramena... u prostoru?*

*I možeš li osvijestiti... prostor... iza svojih leđa... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... izvan svoje kralježnice... u prostoru?*

*A sad... možeš li usmjeriti... svoju svijest... na prostor... između svojih bedara... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... koja povezuje tvoja koljena... u prostoru?*

*A sad... možeš li osjetiti... veličinu prostora... oko svojih stopala... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... izvan svojih stopala... u prostoru?*

*I možeš li osvijestiti... prostor... oko svojeg tijela... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... energiju prostora... izvan svojeg tijela... u prostoru?*

*A sad... možeš li osvijestiti... prostor između svojeg tijela i zidova sobe... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... veličinu prostora... koji cijela soba zauzima... u prostoru?*

*A sad.. možeš li osvijestiti... prostor... koji sav prostor zauzima... u prostoru?*

*I možeš li osjetiti... prostor... koji sav prostor ispunjava... u prostoru?*

*A sad... je vrijeme... da postaneš nitko... ništa... u neprostoru... u bezvremenu... da postaneš... čista svijest... da postaneš svijest u beskrajnomoj polju potencijala... i da uložiš svoju energiju u nepoznato... I što se duže zadržiš u nepoznatom... to ćeš jače privući nepoznato k sebi... Jednostavno postani misao u ništavilu beskonačnosti... i usmjeri svoju pozornost – ni na što... ni na koga... na bezvrijeme. Što se više usredotočiš na nepoznato... to ćeš jače privući nov život k sebi.*

*Dopusti svojoj svijesti da prijede iz čestice u val... iz materije u nematerijalno... iz prostora i vremena u neprostor i bezvrijeme... iz svijeta osjetila... u svijet izvan osjetila... iz poznatog u nepoznato... I ako ti... kao kvantni promatrač... uočiš da ti se um vraća na poznato... ljude... stvari... ili mjesta u tebi poznatoj stvarnosti... na tvoje tijelo... tvoj identitet, tvoje emocije... na vrijeme... na prošlost... ili predvidivu budućnost... samo osvijesti da promatraš poznato... i ponovno predaj svoju svijest praznom prostoru mogućnosti... i postani nitko... ništa... u neprostoru... u bezvremenu... vrati svijest u nematerijalno carstvo kvantnog potencijala... u ništavilo vječnosti... I što si više svijest u mogućnosti... to bolje stvaraš mogućnosti i prilike u svojem životu... Budi prisutan...*

[Ovdje se zadržite od 5 do 20 minuta, ovisno o tome koliko vremena imate za meditaciju.]

*Koje svoje uvjerenje... ili percepciju sebe i svojeg života... želiš promijeniti?... I želiš li tako nastaviti vjerovati ili percipirati?... Ako ne želiš... vrijeme je da doneseš odluku... s tako čvrstom namjerom... da amplituda te odluke... bude veće energetske razine od programa usađenih u tvoj mozak... i emocionalnih ovisnosti u tvojemu tijelu... i omogući tvojemu tijelu da reagira na novi um... i dopusti toj odluci da postane iskustvo koje nikad nećeš zaboraviti... i pusti iskustvu da proizvede emociju s takvom energijom... da iznova ispiše programe... i promijeni tvoju biologiju...*



*Izadi iz svojeg stanja mirovanja i promijeni svoju energiju kako bi tvoja energija promijenila tvoju biologiju... Nadahni se i donesi odluku da ćeš se izdignuti iznad svoje prošlosti. Nadahni se i osnaži se! Budi pokrenut vlastitom energijom... i sad predaj to uvjerenje višoj inteligenciji... višem umu... otpusti ga i prepusti polju mogućnosti i vrati natrag u energiju...*

*U što sad želiš vjerovati i kako želiš percipirati sebe i svoj život... i kako bi se htio osjećati?... Prijedi u to novo stanje postojanja... i dopusti svojem tijelu da se uzdigne k novom umu... i pusti da energija tog odabira iznova ispiše sklopove u tvom mozgu i promijeni gene u tvom tijelu... i dopusti svojem tijelu da se oslobodi prošlosti u novoj budućnosti... Promijeni svoju energiju kombiniranjem jasne namjere i uzvišene emocije kako bi se materija uzdignula k novom umu...i neka taj odabir ima amplitudu energije veću od svih prošlih iskustva... i dopusti svojem tijelu da ga tvoja svijest i tvoja energija izmijene... i prijedi u novo stanje postojanja... i neka te taj trenutak odredi... i pusti tom unutarnjem procesu, tom iskustvu, da ima tako uzvišenu emocionalnu energiju zbog koje to iskustvo nikad nećeš zaboraviti...*

*I možeš li emocionalno poučiti svoje tijelo... kakav bi to bio osjećaj vjerovati tako... biti osnažen... biti ganut vlastitom veličinom... biti nepobjediv... imati hrabrosti... biti zaljubljen u život... osjećati se neograničeno... živjeti kao da su tvoje molitve već uslišene?... Daj svojem tijelu da okusi tvoju budućnost... signalizirajući nove gene na nove načine... Upravo je tvoja energija ono što utječe na materiju... i kad promijeniš svoju energiju, promijenit ćeš i svoje tijelo... Hajde, materijaliziraj svojim umom... I kako će ti biti u tom novom stanju postojanja?... Koji će biti tvoji odabiri?... kako ćeš se ponašati i koja ćeš iskustva moći doživjeti u tom novom stanju postojanja i kakav će to biti osjećaj... vjerovati u mogućnost... vjerovati u sebe... biti izliječen... biti slobodan... biti ganut duhom? Hajde! Ljubavlju udahni život svojoj budućnosti... To je tvoja kreacija; zaljubi se u nju. U tom stanju postojanja njeguj je svojom pažnjom... jer je mjesto na koje usmjeriš svoju pozornost, mjesto na koje usmjeravaš svoju energiju... Uloži u svoju budućnost tako što ćeš je opažati... i neka te nova budućnost određuje umjesto poznate prošlosti... Otvori svoje srce i dopusti svojem tijelu da bude ganuto tvojim vlastitim unutarnjim iskustvom... jer iskustvo koje istinski doživis u*

*mogućnosti i emocionalno prihvatiš... naposljetku će te naći u nekom budućem vremenu... Iz misli... u energiju... u materiju... i sad pusti to iskustvo i predaj ga... nekoj višoj inteligenciji... i dopusti mu da se materijalizira kako je najbolje za tebe.*

*A sad... položi svoj lijevi dlan preko svojeg srca... i želim da blagosloviš svoje tijelo... da se ono uzdigne k novom umu... k novoj energiji... I da blagosloviš svoj život... da bude produžetak tvog uma... i da se tvoje stanje postojanja... odražava u tvom svijetu... I da blagosloviš svoju budućnost... da nikad ne bude tvoja prošlost... I da blagosloviš svoju prošlost... da se pretvori u mudrost... I da blagosloviš izazove u svojem životu... da te pogurnu u najbolje što možeš biti... I da blagosloviš svoju dušu... da te probudi iz ovog sna i da ti bude vodič... I da blagosloviš nevidljivo u sebi... da se energija kreće u tebi... da se komeša u tebi... da se kreće kroz tebe... i da pokrene sve oko tebe... da njezin um postane tvoj um... da njezina priroda... postane tvoja priroda... da njezina volja... postane tvoja volja... i njezina ljubav prema životu... tvoja ljubav prema životu... i da ti pokaže svrhu... tako što će ti signalizirati na neki način... u tvom životu... kako bi ti pokazala da je to stvarno... I ako misao pošalje signal... i osjećaj ti privuče događaj... želim da prijeđeš u stanje zahvalnosti... i da zahvališ... na novom životu prije nego što se on manifestira... Zbog toga što emocionalni potpis zahvalnosti znači... da se iskustvo već dogodilo... i što se duže zadržiš u zahvalnosti... to jače privlačiš nov život k sebi... jer je zahvalnost... krajnje stanje prijemčivosti... I sad vrati svoju svijest natrag na svoje tijelo... na nov život... i na potpuno novo vrijeme... i kad budeš spreman... možeš otvoriti oči.*

---

## Bilješke

### Prvo poglavlje

- 1 C. K. Meador, "Hex Death: Voodoo Magic or Persuasion?", *Southern Medical Journal*, svez. 85, br. 3: str. 244–247 (1992).
- 2 R. R. Reeves, M. E. Ladner, R. H. Hart *et al.*, "Nocebo Effects with Antidepressant Clinical Drug Trial Placebos," *General Hospital Psychiatry*, svez. 29, br. 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 *et al.*, "Changes in Brain Function of Depressed Subjects During Treatment with Placebo", *American Journal of Psychiatry*, svez. 159, br. 1: str. 122–129 (2002).
- 4 B. Klopfer, "Psychological Variables in Human Cancer", *Journal of Protective Techniques*, svez. 21, br. 4: str. 331–340 (1957).
- 5 J. B. Moseley, Jr., N. P. Wray, D. Kuykendall *et al.*, "Arthroscopic Treatment of Osteoarthritis of the Knee: A Prospective, Randomized, Placebo-Controlled Trial. Results of a Pilot Study", *American Journal of Sports Medicine*, svez. 24, br. 1: str. 28–34 (1996).
- 6 Discovery Health Channel, Discovery Networks Europe, Discovery Channel University *et al.*, *Placebo: Mind Over Medicine?*, urednik J. Harrison, emitirano 2002. (Princeton, NJ: Films for the Humanities & Sciences, 2004.), DVD.
- 7 J. B. Moseley, Jr., K. O'Malley, N. J. Petersen *et al.*, "A Controlled Trial of Arthroscopic Surgery for Osteoarthritis of the Knee," *New England Journal of Medicine*, svez. 347, br. 2: str. 81–88 (2002.); sljedeće neovisno ispitivanje također je pokazalo slične rezultate: A. Kirkley, T. B. Birmingham, R. B. Litchfield *et al.*, "A Randomized Trial of Arthroscopic Surgery for Osteoarthritis of the Knee", *New England Journal of Medicine*, svez. 359, br. 11: str. 1097–1107 (2008).
- 8 L. A. Cobb, G. I. Thomas, D. H. Dillard *et al.*, "An Evaluation of Internal-Mammary-Artery Ligation by a Double-Blind Technic", *New England Journal of Medicine*, svez. 260, br. 22: str. 1115–1118 (1959.); E. G. Diamond, C. F. Kittle and J. E. Crockett, "Comparison of Internal Mammary Artery Ligation and Sham Operation for Angina Pectoris", *American Journal of Cardiology*, svez. 5, br. 4: str. 483–486 (1960).

- 9 T. Maruta, R. C. Colligan, M. Malinchoc *et al.*, "Optimism-Pessimism Assessed in the 1960s and Self-Reported Health Status 30 Years Later", *Mayo Clinic Proceedings*, svez. 77, br. 8: str. 748–753 (2002.).
- 10 T. Maruta, R. C. Colligan, M. Malinchoc *et al.*, "Optimists vs. Pessimists: Survival Rate Among Medical Patients over a 30-Year Period", *Mayo Clinic Proceedings*, svez. 75, br. 2: str. 140–143 (2000.).
- 11 B. R. Levy, M. D. Slade, S. R. Kunkel *et al.*, "Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging", *Journal of Personality and Social Psychology*, svez. 83, br. 2: str. 261–270 (2002.).
- 12 I. C. Siegler, P. T. Costa, B. H. Brummett *et al.*, "Patterns of Change in Hostility from College to Midlife in the UNC Alumni Heart Study Predict High-Risk Status", *Psychosomatic Medicine*, svez. 65, br. 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*, svez. 45, br. 1: 59–63 (1983.).
- 14 D. M. Becker, L. R. Yanek, T. F. Moy *et al.*, "General Well-Being Is Strongly Protective Against Future Coronary Heart Disease Events in an Apparently Healthy High-Risk Population", Abstract #103966, predstavljeno na znanstvenom skupu Američke udruge za zdravlje srca, Anaheim, CA, (12. studenog 2001.).
- 15 National Cancer Institute, "Anticipatory Nausea and Vomiting (Emesis)" (2013), [www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/nausea/HealthProfessional/page4#Reference4.2](http://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*, svez. 22, br. 4: str. 843–850 (2001.).
- 17 R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi *et al.*, "Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease", *Science*, svez. 293, br. 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. kolovoza 1988.); vidi također: <http://www.wku.edu/agriculture/thelaw.pdf>.
- 19 K. Dolak, "Teen Daughters Lift 3,000-Pound Tractor Off Dad", *ABC News* (10. travnja 2013.), <http://abcnews.go.com/blogs/headlines/2013/04/teen-daughters-lift-3000-pound-tractor-off-dad>.
- 20 Vidi bilješku 1.

## Drugo poglavlje

- 21 H. K. Beecher, "The Powerful Placebo", *Journal of the American Medical Association*, svez. 159, br. 17: str. 1602–1606 (1955.).
- 22 W. B. Cannon, "Voodoo Death", *American Anthropologist*, svez. 44, br. 2: str. 169–181 (1942.).
- 23 Pojam placebo prvi se put javlja u Psalmu 116. koji otvara katoličke himne za mrtve. U srednjem su vijeku obitelji za svoje pokojnike običavale unajmiti ožalošćene, odnosno platiti drugima da pjevaju te stihove i zbog toga što je njihova lažna žalost katkad bila pretjerana, riječ placebo dobila je značenje "laskavca". Početkom 19. stoljeća liječnici su počeli davati inertne tonike, pilule i druga sredstva kako bi umirili one pacijente kojima

- nisu mogli pomoći ili one koji su tražili medicinsku pomoć za umišljene bolesti. Ti su liječnici posudili izraz placebo i dali mu njegovo trenutačno značenje.
- 24 Y. Ikemi i S. Nakagawa, "A Psychosomatic Study of Contagious Dermatitis", *Kyoshu Journal of Medical Science*, svez. 13: str. 335–350 (1962).
  - 25 T. Luparello, H. A. Lyons, E. R. Bleecker *et al.*, "Influences of Suggestion on Airway Reactivity in Asthmatic Subjects", *Psychosomatic Medicine*, svez. 30, br. 6: str. 819–829 (1968).
  - 26 J. D. Levine, N. C. Gordon i H. L. Fields, "The Mechanism of Placebo Analgesia", *Lancet*, svez. 2, br. 8091: str. 654–657 (1978); J. D. Levine, N. C. Gordon, R. T. Jones, *et al.*, "The Narcotic Antagonist Naloxone Enhances Clinical Pain", *Nature*, svez. 272, br. 5656: str. 826–827 (1978).
  - 27 R. Ader i N. Cohen, "Behaviorally Conditioned Immunosuppression", *Psychosomatic Medicine*, svez. 37, br. 4: str. 333–340 (1975).
  - 28 H. Benson, *The Relaxation Response* (New York: Morrow, 1975).
  - 29 N. V. Peale, *The Power of Positive Thinking* (New York: Prentice-Hall, 1952).
  - 30 N. Cousins, "Anatomy of an Illness (as Perceived by the Patient)", *New England Journal of Medicine*, svez. 295, br. 26: str. 1458–1463 (1976).
  - 31 N. Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration* (New York: W. W. Norton and Company, 1979).
  - 32 T. Hayashi, S. Tsujii, T. Iburi *et al.*, "Laughter Up-Regulates the Genes Related to NK Cell Activity in Diabetes", *Biomedical Research* (Tokyo, Japan), svez. 28, br. 6: str. 281–285 (2007).
  - 33 N. Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration* (New York: Norton, 1979), str. 56.
  - 34 B. S. Siegel, *Love, Medicine, and Miracles: Lessons Learned About Self-Healing from a Surgeon's Experience with Exceptional Patients* (New York: Harper and Row, 1986).
  - 35 I. Kirsch i G. Sapirstein, "Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-analysis of Antidepressant Medication", *Prevention and Treatment*, svez. 1, br. 2: članak 00002a (1998).
  - 36 I. Kirsch, B. J. Deacon, T. B. Huedo-Medina *et al.*, "Initial Severity and Antidepressant Benefits: A Meta-analysis of Data Submitted to the Food and Drug Administration", *PLOS Medicine*, svez. 5, br. 2: str. e45 (2008).
  - 37 B. T. Walsh, S. N. Seidman, R. Sysko *et al.*, "Placebo Response in Studies of Major Depression: Variable, Substantial, and Growing", *Journal of the American Medical Association*, svez. 287, br. 14: str. 1840–1847 (2002).
  - 38 R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi *et al.*, "Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease", *Science*, svez. 293, br. 5532: str. 1164–1166 (2001).
  - 39 F. Benedetti, L. Colloca, E. Torre *et al.*, "Placebo-Responsive Parkinson Patients Show Decreased Activity in Single Neurons of the Subthalamic Nucleus", *Nature Neuroscience*, svez. 7, br. 6: str. 587–588 (2004).
  - 40 F. Benedetti, A. Pollo, L. Lopiano *et al.*, "Conscious Expectation and Unconscious Conditioning in Analgesic, Motor, and Hormonal (Placebo/ Nocebo Responses)", *Journal of Neuroscience*, svez. 23, br. 10: str. 4315–4323 (2003).
  - 41 F. Benedetti, H. S. Mayberg, T. D. Wager *et al.*, "Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect", *Journal of Neuroscience*, svez. 25, br. 45: str. 10390–10402 (2005).

- 42 F. Benedetti, M. Amanzio, S. Baldi *et al.*, "Inducing Placebo Respiratory Depressant Responses in Humans via Opioid Receptors", *European Journal of Neuroscience*, svez. 11, br. 2: str. 625–631 (1999).
- 43 T. J. Kaptchuk, E. Friedlander, J. M. Kelley *et al.*, "Placebos Without Deception: A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome", *PLOS ONE*, svez. 5, br. 12: str. e15591 (2010).
- 44 A. J. Crum i E. J. Langer, "Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect", *Psychological Science*, svez. 18, br. 2: str. 165–171 (2007).
- 45 R. Desharnais, J. Jobin, C. Côté *et al.*, "Aerobic Exercise and the Placebo Effect: A Controlled Study", *Psychosomatic Medicine*, svez. 55, br. 2: str. 149–154 (1993).
- 46 B. Blackwell, S. S. Bloomfield i C. R. Buncher, "Demonstration to Medical Students of Placebo Responses and Non-drug Factors", *Lancet*, svez. 299, br. 7763: str. 1279–1282 (1972).
- 47 I. Dar-Nimrod i S. J. Heine, "Exposure to Scientific Theories Affects Women's Math Performance", *Science*, svez. 314, br. 5798: str. 435 (2006).
- 48 C. Jencks i M. Phillips, urednici, *The Black-White Test Score Gap* (Washington, D.C.: Brookings Institution Press, 1998).
- 49 C. M. Steele i J. Aronson, "Stereotype Threat and the Intellectual Test Performance of African Americans", *Journal of Personality and Social Psychology*, svez. 69, br. 5: str. 797–811 (1995).
- 50 A. L. Geers, S. G. Helfer, K. Kosbab *et al.*, "Reconsidering the Role of Personality in Placebo Effects: Dispositional Optimism, Situational Expectations, and the Placebo Response", *Journal of Psychosomatic Research*, svez. 58, br. 2: str. 121–127 (2005); A. L. Geers, K. Kosbab, S. G. Helfer *et al.*, "Further Evidence for Individual Differences in Placebo Responding: An Interactionist Perspective", *Journal of Psychosomatic Research*, svez. 62, br. 5: str. 563–570 (2007).
- 51 D. R. Hamilton, *How Your Mind Can Heal Your Body* (Carlsbad, CA: Hay House, 2010), str. 19.
- 52 D. Goleman, B. H. Lipton, C. Pert *et al.*, *Measuring the Immeasurable: The Scientific Case for Spirituality* (Boulder, CO: Sounds True, 2008), str. 196; B. H. Lipton i S. Bhaerman, *Spontaneous Evolution: Our Positive Future (and a Way to There from Here)* (Carlsbad, CA: Hay House, 2009), str. 25.

### Treće poglavlje

- 53 A. Vickers, *People v. the State of Illusion*, redatelj S. Cervine (Phoenix, AZ: Exalt Films, 2012.), film; vidi također Laboratory of Neuro Imaging, University of California, Los Angeles, [http://www.loni.ucla.edu/About\\_Loni/education/brain\\_trivia.shtml](http://www.loni.ucla.edu/About_Loni/education/brain_trivia.shtml).
- 54 L. R. Squire i E. R. Kandel, *Memory: From Mind to Molecules* (New York: Scientific American Library, 1999); vidi također D. Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007.), str. 94.
- 55 Poznato i kao Hebbovo pravilo ili Hebbov zakon; vidi D. O. Hebb, *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory* (New York: John Wiley & Sons, 1949).
- 56 K. Aydin, A. Ucar, K. K. Oguz *et al.*, "Increased Gray Matter Density in the Parietal Cortex of Mathematicians: A Voxel-Based Morphometry Study", *American Journal of Neuroradiology*, svez. 28, br. 10: str. 1859–1864 (2007).

- 57 V. Sluming, T. Barrick, M. Howard *et al.*, "Voxel-Based Morphometry Reveals Increased Gray Matter Density in Broca's Area in Male Symphony Orchestra Musicians", *NeuroImage*, svez. 17, br. 3: str. 1613–1622 (2002.).
- 58 M. R. Rosenzweig i E. L. Bennett, "Psychobiology of Plasticity: Effects of Training and Experience on Brain and Behavior", *Behavioural Brain Research*, svez. 78, br. 1: str. 57–65 (1996.); E. L. Bennett, M. C. Diamond, D. Krech *et al.*, "Chemical and Anatomical Plasticity Brain", *Science*, svez. 146, br. 3644: str. 610–619 (1964.).

#### Četvrto poglavlje

- 59 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.).
- 60 C. Feinberg, "The Mindfulness Chronicles: On the 'Psychology of Possibility'", *Harvard Magazine* (rujan/listopad 2010.), <http://harvardmagazine.com/2010/09/the-mindfulness-chronicles>.
- 61 J. Medina, *The Genetic Inferno: Inside the Seven Deadly Sins* (Cambridge, U.K.: Cambridge University Press, 2000.), str. 4.
- 62 F. Crick, "Central Dogma of Molecular Biology", *Nature*, svez. 227, br. 5258: str. 561–563 (1970.).
- 63 M. Ho, "Death of the Central Dogma", Institute of Science in Society (objava za medije, 9. ožujka 2004.), <http://www.i-sis.org.uk/DCD.php>.
- 64 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*, svez. 130, br. 4: str. 601–630 (2004.); M. S. Kopp i J. Réthelyi, "Where Psychology Meets Physiology: Chronic Stress and Premature Mortality—The Central-Eastern European Health Paradox", *Brain Research Bulletin*, svez. 62, br. 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*, svez. 896: str. 30–47 (1999.).
- 65 J. L. Oschman, "Trauma Energetics", *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, svez. 10, br. 1: str. 21–34 (2006.).
- 66 K. Richardson, *The Making of Intelligence* (New York: Columbia University Press, 2000.), spomenuto u: 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.), str. 50.
- 67 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.), str. 9.
- 68 D. Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007.), str. 32.
- 69 Vidi <http://www.epigenome.org>.
- 70 J. Cloud, "Why Your DNA Isn't Your Destiny", *Time Magazine* (6. siječnja 2010.), <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1952313,00.html#ixzz2eN2VCb1W>.
- 71 M. F. Fraga, E. Ballestar, M. F. Paz *et al.*, "Epigenetic Differences Arise During the Lifetime of Monozygotic Twins", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, svez. 102, br. 30: str. 10604–10609 (2005.).
- 72 D. Ornish, M. J. Magbanua, G. Weidner *et al.*, "Changes in Prostate Gene Expression in Men Undergoing an Intensive Nutrition and Lifestyle Intervention", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, svez. 105, br. 24: str. 8369–8374 (2008.).

- 73 L. Stein, "Can Lifestyle Changes Bring out the Best in Genes", *Scientific American* (17. lipnja 2008.), <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=can-lifestyle-changes-bring-out-the-best-in-genes>.
- 74 T. Rönn, P. Volkov, C. Davegårdh *et al.*, "A Six Months Exercise Intervention Influences the Genome-Wide DNA Methylation Pattern in Human Adipose Tissue", *PLoS Genetics*, svez. 9, br. 6: str. e1003572 (2013).
- 75 D. Chow, "Why Your DNA May Not Be Your Destiny," *LiveScience* (4. lipnja 2013.), <http://www.livescience.com/37135-dna-epigenetics-disease-research.html>; vidi također bilješku 70. iznad.
- 76 M. D. Anway, A. S. Cupp, M. Uzumcu *et al.*, "Epigenetic Transgenerational Actions of Endocrine Disruptors and Male Fertility", *Science*, svez. 308, br. 5727: str. 1466–1469 (2005.).
- 77 S. Roy, S. Khanna, P. E. Yeh *et al.*, "Wound Site Neutrophil Transcriptome in Response to Psychological Stress in Young Men", *Gene Expression*, svez. 12, br. 4–6: str. 273–287 (2005.).
- 78 M. Uddin, A. E. Aiello, D. E. Wildman *et al.*, "Epigenetic and Immune Function Profiles Associated with Posttraumatic Stress Disorder", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, svez. 107, br. 20: str. 9470–9475 (2010.).
- 79 S. W. Cole, B. D. Naliboff, M. E. Kemeny *et al.*, "Impaired Response to HAART in HIV-Infected Individuals with High Autonomic Nervous System Activity", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, svez. 98, br. 22: str. 12695–12700 (2001.).
- 80 J. Kiecolt-Glaser, T. J. Loving, J. R. Stowell *et al.*, "Hostile Marital Interactions, Proinflammatory Cytokine Production, and Wound Healing", *Archives of General Psychiatry*, svez. 62, br. 12: str. 1377–1384 (2005.).
- 81 J. A. Dusek, H. H. Otis, A. L. Wohlhueter *et al.*, "Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response", *PLoS ONE*, svez. 3, br. 7: str. e2576 (2008.).
- 82 M. K. Bhasin, J. A. Dusek, B. H. Chang *et al.*, "Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion, and Inflammatory Pathways", *PLoS ONE*, svez. 8, br. 5: str. e62817 (2013.).

## Peto poglavlje

- 83 S. Schmemmann, "End Games End in a Huff", *New York Times* (20. listopada 1996.), <http://www.nytimes.com/1996/10/20/weekinreview/end-games-end-in-a-huff.html>.
- 84 J. Corbett, "Aaron Rodgers Is a Superstar QB out to Join Super Bowl Club", *USA Today* (20. siječnja 2011.), [http://usatoday30.usatoday.com/sports/football/nfl/packers/2011-01-19-aaron-rodgers-cover\\_N.htm](http://usatoday30.usatoday.com/sports/football/nfl/packers/2011-01-19-aaron-rodgers-cover_N.htm).
- 85 J. Nicklaus, *Golf My Way*, suautor K. Bowden (New York: Simon & Schuster, 2005.), str. 79.
- 86 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*, svez. 90, br. 5: str. 3304–3316 (2003.).
- 87 A. Pascual-Leone, D. Nguyet, L. G. Cohen *et al.*, "Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills", *Journal of Neurophysiology*, svez. 74, br. 3: str. 1037–1045 (1995.).



- 88 V. K. Ranganathan, V. Siemionow, J. Z. Liu *et al.*, "From Mental Power to Muscle Power: Gaining Strength by Using the Mind", *Neuropsychologia*, svez. 42, br. 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*, svez. 67, br. 5: str. 1114–1123 (1992).
- 89 P. Cohen, "Mental Gymnastics Increase Bicep Strength", *New Scientist*, svez. 172, br. 2318: str. 17 (2001.), [http://www.newscientist.com/article/dn1591-mental-gymnastics-increase-bicep-strength.html#Ui03PLzk\\_Vk](http://www.newscientist.com/article/dn1591-mental-gymnastics-increase-bicep-strength.html#Ui03PLzk_Vk).
- 90 A. Guillot, F. Lebon, D. Rouffet *et al.*, "Muscular Responses During Motor Imagery as a Function of Muscle Contraction Types", *International Journal of Psychophysiology*, svez. 66, br. 1: str. 18–27 (2007).
- 91 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. svibnja 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.).
- 92 Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression*.
- 93 Yue i Cole, "Strength Increases from the Motor Program", N. Doidge, *The Brain That Changes Itself* (New York: Viking Penguin, 2007).
- 94 K. M. Dillon, B. Minchoff i K. H. Baker, "Positive Emotional States and Enhancement of the Immune System", *International Journal of Psychiatry in Medicine*, svez. 15, br. 1: str. 13–18 (1985.–1986.); S. Perera, E. Sabin, P. Nelson *et al.*, "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*, svez. 5, br. 2: str. 118–128 (1998.).
- 95 B. E. Kok, K. A. Coffey, M. A. Cohn *et al.*, "How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone", *Psychological Science*, svez. 24, br. 7: str. 1123–1132 (2013.).
- 96 T. Yamamuro, K. Senzaki, S. Iwamoto *et al.*, "Neurogenesis in the Dentate Gyrus of the Rat Hippocampus Enhanced by Tickling Stimulation with Positive Emotion", *Neuroscience Research*, svez. 68, br. 4: str. 285–289 (2010.).
- 97 T. Baumgartner, M. Heinrichs, A. Vonlanthen *et al.*, "Oxytocin Shapes the Neural Circuitry of Trust and Trust Adaptation in Humans", *Neuron*, svez. 58, br. 4: str. 639–650 (2008.).
- 98 M. G. Cattaneo, G. Lucci i L. M. Vicentini, "Oxytocin Stimulates in Vitro Angiogenesis via a Pyk-2/Src-Dependent Mechanism", *Experimental Cell Research*, svez. 315, br. 18: str. 3210–3219 (2009.).
- 99 A. Szeto, D. A. Nation, A. J. Mendez *et al.*, "Oxytocin Attenuates NADPH-Dependent Superoxide Activity and IL-6 Secretion in Macrophages and Vascular Cells", *American Journal of Physiology: Endocrinology and Metabolism*, svez. 295, br. 6: str. E1495–501 (2008.).
- 100 H. J. Monstein, N. Grahn, M. Truedsson *et al.*, "Oxytocin and Oxytocin- Receptor mRNA Expression in the Human Gastrointestinal Tract: A Polymerase Chain Reaction Study", *Regulatory Peptides*, svez. 119, br. (1–2): str. 39–44 (2004.).
- 101 J. Borg, O. Melander, L. Johansson *et al.*, "Gastroparesis Is Associated with Oxytocin Deficiency, Oesophageal Dysmotility with HyperCCKemia, and Autonomic Neuropathy with Hypergastrinemia", *BMC Gastroenterology*, svez. 9: str. 17 (2009.).

## Šesto poglavlje

102 Discovery Channel, "Brainwashed", 2. sezona, 4. epizoda serije *Curiosity*, emitirana 28. listopada 2012.

## Sedmo poglavlje

- 103 A. Mardiyati, "Kuda Lumping: A Spirited, Glass-Eating Javanese Game of Horse", *Jakarta Globe* (16. ožujka 2010.), <http://www.thejakartaglobe.com/archive/kuda-lumping-a-spirited-glass-eating-javanese-game-of-horse>.
- 104 Dva ispitivanja ovo dobro pokazuju. U prvom su ispitanici nosili posebne naočale izrađene tako da bi im se, kad bi gledali ulijevo, sve doimalo plavo, dok bi im se, kad bi gledali udesno, sve doimalo žuto. Nakon određenog vremena više nisu vidjeli plavu i žutu nijansu, svijet se doimao onakvim kakav je oduvijek bio zbog toga što ga više nisu promatrali očima nego mozgom, koji je popunjavao stvarnost na temelju njihova pamćenja; vidi I. Kohler, *The Formation and Transformation of the Perceptual World* (New York: International Universities Press, 1964.). U drugom ispitivanju, kada su depresivnim osobama pokazane dvije slike – prva slavljeničke gozbe, a druga sprovoda – ali tako da su se slike vrlo brzo izmijenile, ispitanici su daleko češće nego što se smatralo uobičajenim zapamtili sliku sprovoda, što upućuje na to da običavamo percipirati okolinu na način koji će pojačati ono kako se osjećamo; vidi A. T. Beck, *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders* (New York: International Universities Press, 1976.).
- 105 D. P. Phillips, T. E. Ruth i L. M. Wagner, "Psychology and Survival", *Lancet*, svez. 342, br. 8880: str. 1142–1145 (1993.).
- 106 P. D. Rozée and G. van Boemel, "The Psychological Effects of War Trauma and Abuse on Older Cambodian Refugee Women", *Women and Therapy*, svez. 8, br. 4: str. 23–50 (1989.); G. B. van Boemel i P. D. Rozée, "Treatment for Psychosomatic Blindness Among Cambodian Refugee Women", *Women and Therapy*, svez. 13, br. 3: str. 239–266 (1992.).
- 107 L. Siegel, "Cambodians' Vision Loss Linked to War Trauma", *Los Angeles Times* (15. listopada 1989.), [http://articles.latimes.com/1989-10-15/news/mn-232\\_1\\_vision-loss](http://articles.latimes.com/1989-10-15/news/mn-232_1_vision-loss).
- 108 A. Kondo, "Blinding Horrors: Cambodian Women's Vision Loss Linked to Sights of Slaughter", *Los Angeles Times* (4. lipnja 1989.), [http://articles.latimes.com/1989-06-04/news/hl-2445\\_1\\_pol-pot-khmer-rouge-blindness](http://articles.latimes.com/1989-06-04/news/hl-2445_1_pol-pot-khmer-rouge-blindness).
- 109 P. Cooke, "They Cried until They Could Not See", *New York Times Magazine*, svez. 140: str. 24–25, 45–48 (23. lipnja 1991.).
- 110 R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi *et al.*, "Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease", *Science*, svez. 293, br. 5532: str. 1164–1166 (2001.).
- 111 S. Siegel i B. M. C. Ramos, "Applying Laboratory Research: Drug Anticipation and the Treatment of Drug Addiction", *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, svez. 10, br. 3: str. 162–183 (2002.).
- 112 S. L. Assefi i M. Garry, "Absolut Memory Distortions: Alcohol Placebos Influence the Misinformation Effect", *Psychological Science*, svez. 14, br. 1: str. 77–80 (2003.).
- 113 R. S. Ulrich, "View Through a Window May Influence Recovery from Surgery", *Science*, svez. 224, br. 4647: str. 420–421 (1984.).
- 114 C. W. F. McClare, "Resonance in Bioenergetics", *Annals of the New York Academy of Sciences*, svez. 227: 74–97 (1974.).

- 115 B. H. Lipton, *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles* (Carlsbad, CA: Hay House, 2008.), str. 111; A. R. Liboff, "Toward an Electromagnetic Paradigm for Biology and Medicine", *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, svez. 10, br. 1: str. 41–47 (2004.); R. Goodman i M. Blank, "Insights into Electromagnetic Interaction Mechanisms", *Journal of Cellular Physiology*, svez. 192, br. 1: str. 16–22 (2002.); L. B. Sivitz, "Cells Proliferate in Magnetic Fields" *Science News*, svez. 158, br. 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*, svez. 78, br. 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*, svez. 7, br. 9: str. 801–806 (1993.); A. D. Rosen, "Magnetic Field Influence on Acetylcholine Release at the Neuromuscular Junction", *American Journal of Physiology*, svez. 262, br. 6, pt. 1: str. C1418–C1422 (1992.); M. Blank, "Na,K-ATPase Function in Alternating Electrical Fields", *FASEB Journal*, svez. 6, br. 7: str. 2434–2438 (1992.); T. Y. Tsong, "Deciphering the Language of Cells", *Trends in Biochemical Sciences*, svez. 14, br. 3: str. 89–92 (1989.); G. P. A. Yen-Patton, W. F. Patton, D. M. Beer *et al.*, "Endothelial Cell Response to Pulsed Electromagnetic Fields: Stimulation of Growth Rate and Angiogenesis in Vitro" *Journal of Cellular Physiology*, svez. 134, br. 1: str. 37–46 (1988.).

### Osmo poglavlje

- 116 N. Bohr, "On the Constitution of Atoms and Molecules", *Philosophical Magazine*, svez. 26, br. 151: str. 1–25 (1913.).
- 117 F. A. Popp, "Biophotons and Their Regulatory Role in Cells", *Frontier Perspectives*, svez. 7, br. 2: str. 13–22 (1998.).

### Deseto poglavlje

- 118 D. J. Siegel, *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being* (New York: W. W. Norton and Company, 2007.).

### Jedanaesto poglavlje

- 119 L. Fehmi i J. Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007.).

---

## Zahvale

Nakon što sam dovršio svoju drugu knjigu, bio sam uvjeren da sam završio s pisanjem. Količina truda koja je potrebna samo da nađete vremena za pisanje i istraživanje, dok istodobno vodite vrlo posječenu polikliniku i putujete gotovo svaki tjedan – a da ne spominjem vrijeme provedeno s obitelji, sastanke sa zaposlenicima te čak vrijeme za spavanje i jelo – ne ostavlja mi mnogo vremena za promatranje prirode kroz prozor moje radne sobe u dugim pauzama tijekom kojih razmišljam o sljedećoj ideji koju namjeravam zapisati.

Naučio sam da je za prenošenje nematerijalne ideje u materijalnu stvarnost potrebno mnogo ustrajnosti, odlučnosti, usredotočenosti, izdržljivosti, energije, vremena, kreativnosti i, što je najvažnije, potpore. Uspio sam u tome isključivo zahvaljujući bezuvjetnoj ljubavi, ohrabrenju, pomoći i suradnji mojih suradnika, mojeg osoblja, prijatelja i obitelji. Zauvijek ću im biti zahvalan.

Želim izraziti svoju zahvalnost timu izdavačke kuće Hay House zbog njihove vjere u mene. Čast mi je biti dijelom takve divne obitelji i osjećam se blagoslovljenim zbog toga. Zahvaljujem Reidu Tracyju, Stacey Smith, Shannon Littrell, Alexu Freemonu, Christy Salinas, kao i ostatku tima. Nadam se da sam vam pomogao na neki način.

A svako malo pojavi se anđeo u našem životu i blagoslovi nas. Ti anđeli obično su skromni, nesebični, moćni i vrlo predani. Imao sam sreću upoznati pravog anđela za vrijeme pisanja ove knjige. Moja draga urednica i nova prijateljica Kathy Koontz utjelovljenje je izvrsnosti,

čarobnosti, ljupkosti i skromnosti. Kathy, neizmjerena mi je čast što sam radio s tobom na ovom projektu. Hvala ti što si bila tako neumorna, mudra i iskrena – i što si davala tako mnogo.

Sally Carr, cijenim tvoj dio rada na mojem rukopisu. Osjećam se blagoslovljenim što si pronašla vremena za mene u posljednji trenutak i pomogla mi kada mi je to bilo potrebno. Bila si jako velikodušna.

Također želim zahvaliti Pauli Mayer, svojoj izvršnoj asistentici i menadžerici, koja je postala istinski vođa i glas razuma u mojem životu. Hvala ti što si bila toliko predana našem zajedničkom cilju. Tvoje svjetlo sja. Impresioniran sam osobnošću koju si izgradila.

Dana Reichel je voditeljica ureda naše klinike i moja osobna asistentica. Dana, cijenim koliko si dragocjena bila u nadgledanju osoblja i vođenju računa o tome da su svi voljeni i zbrinuti. Ne mogu ti dovoljno zahvaliti na tvojoj emocionalnoj inteligenciji, tvojoj jednostavnoj mudrosti, tvojoj hrabrosti i radosti koje donosiš svima – uključujući i mene. Molim te, nastavi tako.

Hvala ti, Trina Greenbury. Nikad nisam upoznao osobu koja je toliko organizirana, stručna, iskrena i plemenita. Hvala ti što si sa mnom na ovom putovanju. Mislim da si nevjerojatna.

Zahvaljujem se i svojoj šogorici Katini Dispenza, koja je bila nezamjenjiva na toliko mnogo kreativnih načina. Katina, sretan sam što ti je toliko stalo i što radiš za mene. Detalji koje si unijela u moje predstavljanje svijetu nisu prošli nezamijećeno. Sjajna si.

Također želim zahvaliti Rhadellu Hovdi, Adamu Boyceu, Katie Horning, Elaini Clauson, Tobiju Perkinsu, Bruceu Armstrongu, Amy Schefer, Kathy Lund, Keren Retter, dr. Marku Bingelu i dr. Marvinu Kunikiyou. Svi ste vi doprinijeli mojem životu na toliko mnogo prekrasnih načina i zahvalan sam svima vama.

Johne Dispenza, brate moj i najbolji prijatelju, tvoj me kreativni um uvijek uspije ganuti. Hvala ti za dizajn naslovnice i slike, ali što je najvažnije, hvala ti za ljubav i vodstvo tijekom mog života.

Dr. sc. Jeffrey Fannin naš je kvantni neuroznanstvenik koji mi je beskrajno pomogao mjerenjem promjena. Jeffrey, zbog tebe stvaramo povijest. Beskrajno cijenim sve što si učinio za mene.

Dr. sc. Dawson Church genijalac je i moj plemenit prijatelj koji jednako strastveno pristupa znanosti i misticizmu kao i ja. Dawsonsone, počašćen sam tvojim predivnim riječima iz Uvodne riječi ove knjige. Nadam se da ćemo u budućnost surađivati.

Beth Wolfson voditeljica je mojih instruktora i predani korporativni voditelj. Hvala ti, Beth, što si sa mnom stvorila poslovni model transformacije i što toliko beskrajno strastveno vjeruješ u ovu poruku. Svojim ostalim korporativnim instruktorima diljem svijeta, koji tako marljivo rade da bi tolikim ljudima postali živući primjer promjene i vodstva, želim reći da me njihova predanost ovom radu nadahnjuje.

Posebno zahvaljujem Johnu Collinsworhu i Jonathanu Swartzu, koji su me profesionalno savjetovali kako bih bolje razumio poslovanje.

Svojoj djeci, Jaceu, Gianni i Shenu, koji odrastaju u ispravne mlade ljude, zahvaljujem što mi dopuštaju da budem tako uvrnut.

I hvala mojoj voljenoj Roberti Brittingham – ti si moj placebo.

---

## O autoru

Joe Dispenza, dr. kiropraktike, zapeo je za oko javnosti kada se kao jedan od znanstvenika pojavio u nagrađivanom filmu *Koji k... uopće znamo!?* Od prikazivanja tog filma 2004. njegov je rad napredovao, produbio se i razvio u nekoliko bitnih smjerova – svi ti smjerovi odražavaju njegovu strast za istraživanjem načina kako ljudi mogu primijeniti najnovija otkrića na područjima neuroznanosti i kvantne fizike ne samo da bi izliječili bolest, nego i živjeli sretnije i ispunjenije. Dr. Dispenza motivaciju pronalazi u uvjerenju da svatko od nas ima potencijal za velika postignuća i neograničene sposobnosti. Kao učitelj i predavač, predavao je u više od 26 zemalja na 6 kontinenta i na svojim je predavanjima tisućama ljudi svojim lako razumljivim, ohrabrujućim i suosjećajnim stilom, po kojemu je postao poznat, prenosio znanje o tome kako mogu reprogramirati svoj mozak i rekondicionirati svoje tijelo da bi ostvarili dugotrajne promjene. Pored toga što nudi niz *online*-tečajeva i telepredavanja, diljem svijeta održava trodnevne progresivne radionice i petodnevne napredne radionice.

Kao istraživač, proučava znanost koja objašnjava spontane remisije i samoizlječenja ljudi koji su bolovali od kroničnih, čak i terminalnih bolesti. Nedavno je počeo surađivati s drugim znanstvenicima provodeći opsežna istraživanja učinaka meditacije tijekom naprednih radionica. On i njegov tim ispitanicima su mapirali mozak elektroencefalogramom (EEG-om) i testirali njihova pojedinačna energetska polja pomoću uređaja za vizualizaciju pražnjenja plina (GDV). Također su im mjerili srčaja

nu koherenciju HeartMath-monitorima te energiju prisutnu u prostoru radionice prije, tijekom i nakon radionice, i to pomoću senzora GDVSputnik. Uskoro u svoje istraživanje planira uvesti i epigenetsko testiranje.

Kao autor, dr. Dispenza napisao je knjigu *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*, nakon koje je uslijedila knjiga *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One*. Obje knjige detaljno opisuju neuroznanost promjene i epigenetike. Dr Dispenza na Sveučilištu Life studirao je kiropraktiku koju je diplomirao s počastima. Njegovo poslijediplomsko obrazovanje obuhvaća neurologiju, neuroznanost, djelovanje i kemiju mozga, staničnu biologiju, stvaranje pamćenja te starenje i dugovječnost. Kada nije zauzet predavanjima ili pisanjem, prima pacijente u svojoj kiropraktičkoj klinici nedaleko Olympije u Washingtonu.



---

## Kazalo

- A**
- Ader, Robert 67-68, 72
  - adrenalin 100, 122, 125, 167
  - Američka medicinska udruga (AMA) 46
  - Američko udruženje psihologa 185
  - amfetamin 53
  - amigdala, 140
  - amitriptilin 42
  - amnezija 62
  - analitički um
    - ego i 156-157
    - moždani valovi i 183, 213
    - neokorteks i 155
    - sugestibilnost i 155-156, 163
  - Anatomy of an Illness* (Cousins) 69
  - anestezija 47-48
  - angina 49
  - ankilozantni spondilitis 69
  - antibiotici 41
  - anticipativna mučnina 51, 238
  - anticipativno ozdravljenje 238
  - antidepresivi 41-43, 71-72, 190
  - Apalačko gorje 54
  - Aronson, Joshua 77
  - artroskopska operacija 47
  - asocijativno pamćenje 68, 73, 74, 81, 149, 168, 187
  - astma 65-66, 148
  - autonomni živčani sustav 67-68
  - autosugestija 67, 102
- B**
- Beecher, Henry 58, 63, 79
  - Benedetti, Fabrizio 31, 72-74
  - Benson, Herbert 31, 69
  - Bernheim, Hippolyte 62
  - biološki inženjering 79
  - Bird, Larry 131
  - bolest. *Vidi i* izlječenje; zdravlje;
    - Parkinsonova bolest
    - astma 65-66, 148
    - celijakija 25, 52
    - dijabetes 40, 70, 110, 111
    - Hashimotova bolest 227, 232
    - identitet u 57, 214-216, 224
    - koronarna srčana bolest 50
    - limfoma 45, 182
    - multipla skleroza 234-235, 240
    - neusklađenost i 206-208
    - osteoartritis 30, 47
    - poliostotična fibrozna displazija 211
    - rak jednjaka 39-41
    - sindromom iritabilnog crijeva (SIC) 31, 74
    - upala pluća 41
  - Braid, James 61
- C**
- Candacina priča 225-233
  - Cannon, Walter Bradford 64
  - Carrey, Jim 131, 132

celijakija 25, 52  
 Charcot, Jean-Martin 61-62  
 Church, Dawson 14, 113  
 ciklofosamid 68  
 Cohen, Nicholas 68  
 Cousins, Norman 31, 69-70  
 Crick, Francis 109  
 Crum, Alia 74-75  
 čista svijest 140, 210, 245, 250, 283-285

## D

deklarativna pamćenja 158-160  
 depresija 43-45. *Vidi i* antidepresivi  
 Descartes, René 195  
 dijabetes 40, 70, 110, 111  
 disregulacija 251  
 DNK  
     demistificiranje 108-111  
     funkcije 110, 118  
     genetski kod 114  
     informacije u 108  
     izražaj 110, 113, 114, 118, 119, 193  
     metilacija 118  
     otpadna 113, 193  
     ponašanje 193  
 Doherty, Drayton 56-57  
 dopamin 53  
 drugi zakon termodinamike 206  
 dvostruka slijepa klinička ispitivanja 63,  
 71

## E

EEG (elektroencefalogram) 26, 246-248  
 Effexor 43-44  
 ego 156-157, 249, 250  
 eksplicitna pamćenja 158, 160  
 ekstaza 266-268  
 elektroencefalogram (EEG) 26, 246-248  
 emocije  
     emocionalna ovisnost 100, 168, 181,  
     183, 188, 192, 194, 229  
     emocionalni mozak 152  
     kreativne 154, 202  
     nasljeđe negativnih emocija 124-127  
     nemanifestirane 299  
     povišena emocionalna reakcija 138

    prošla iskustva i 185  
     prošlo sjećanje 67  
     sugestibilnost i 143-147  
     uzvišene *nasuprot* ograničenima 154  
 endorfini 66-67  
 entropija 206, 207  
 epifenomen materije 203, 261, 297, 309  
 epigenetika 117-121, 126, 128, 135

## F

Fannin, Jeffrey 246-247, 255, 257, 263,  
 266, 286  
 fenomen odozdo prema gore 302  
 fizikalna terapija 40  
 frekvencija  
     atomske strukture 207  
     energije i 196  
     kvantnog polja 198-202  
     prednji režanj 133-134, 136

## G

Gandhi, Mahatma 302  
 geni. *Vidi i* DNK; epigenetika  
     aktiviranje 89, 99, 112, 113  
     biologija izražavanja gena 114-121  
     genetske nepravilnosti 191  
     genetski determinizam 109, 111  
     genetski inženjering 127  
     genetski izražaj 34, 52, 87, 88, 112,  
     117, 126, 127  
     genijalnost 112-114  
*Genij u vašim genima* (Church) 113  
*Golf My Way* (Nicklaus) 131

## H

Halladay, Roy 131  
 Hashimotova bolest 227, 232  
 Hayashi, Keiko 70  
 hialofagija 55  
 hipertireoza 227  
 hipnoza 144-146, 149, 152  
     kao neuripnotizam 61  
     u povijesti o placebo 60-63  
 hipotireoza 174, 227  
 histerija  
     histerična sljepoća 60

histerična snaga 55  
 homeostaza 122, 124, 138, 171, 231  
 hormon hipofize tireotropin (TSH) 231  
 hormoni  
   stresa 13, 122, 127, 157-158, 168, 171,  
   191, 205, 226, 278, 302  
   TSH 231

**I**

implicitna pamćenja 159-162  
 imunološki sustav  
   autoimune bolesti 227  
   oksitocin i 140  
   proteini i 109  
   reguliranje 279  
 iscjeliteljska moć 48, 59  
 iskustvo  
   ekstaza 266-268  
   emocije i 62, 84  
   koje prosvjetljuje 303  
   stvaranje novog unutarnjeg 191-192  
   unutarnje 288  
   urezano u mozak 102, 176  
 izlječenje  
   miomi 264-266  
   mislima 135  
   Parkinsonova bolest 254-258  
 izlječenje vjerom 174

**J**

*JAMA (Journal of the American Medical Association)* 58  
 javanski plesači 55  
 Joannina priča 233-240  
 joga 126, 165, 216  
 Johns Hopkins 50  
 Jordan, Michael 131  
*Journal of Pain and Symptom Management* 51  
*Journal of the American Medical Association (JAMA)* 58

**K**

Kandel, Eric 12, 89  
 Kaptchuk, Ted 74  
 Kieliszewski, Jeffrey 144, 174  
 King, Martin Luther, mlađi 302

Kirsch, Irving 71-72  
 klasična fizika 195-196. *Vidi i* njutnovska fizika  
 Klopfer, Bruno 45  
*Koji k... uopće znamo!?* 22, 217, 327  
 kolektivna svijest 253, 302  
 kolitis 52  
 kondicioniranje 67-68, 72-74, 80-82  
 koronarna srčana bolest 50  
 kortizol 13, 72, 122  
 kovalentna modifikacija histona 118  
 krebiozen 45-46  
 krvožilni sustav 204, 279  
*kuda lumping* 173  
 kvantna fizika 196, 224  
 kvantni promatrač 197  
 kvantni um 195-210  
 kvantno polje 20, 34, 197, 201, 205, 210,  
   242, 283-284

**L**

Langer, Ellen 75, 107-108  
 Lauriena priča 211-224  
 lavaža 47-48  
 Lennon, John 302  
 Levine, Jon 66  
 limbički mozak 152-153, 166  
 limfom 45  
 Lincoln, Abraham 302  
 Londe, Sam 39-41  
 Lourdes 59

**M**

magnetizam 60-62  
 magnetski somnambulizam 61  
 Maharishi Mahesh Yogi 68  
 materija  
   epifenomen 203, 261, 297, 309  
   subatomska 196-197  
   um i 20-21  
 matične stanice 112, 136-137, 142  
 Meador, Clifton 39-41  
 Medicinski fakultet u Georgiji 50  
 meditacija  
   gdje meditirati 274  
   kad meditirati 273-274

- koliko dugo meditirati 275-276  
na CD-u 287, 304  
otkrivanje sadašnjeg trenutka 292-293  
otvorena usredotočenost 278-280, 289  
priprema za 273-286  
program preživljavanja i 278  
promjena uvjerenja i percepcija 287-298  
sadašnji trenutak 280-284  
stanje postojanja i 273, 288, 294-296  
stigma 165  
sugestibilnost i 165-169  
svladavanje volje 276-278  
transcendentalna meditacija (TM) 31, 68  
vidjeti bez očiju 285-286  
mentalno vježbanje 129-134, 138, 140-141, 198, 236  
Mesmer, Franz Anton 60-61  
Meyersburg, Cynthia 144  
*Moć pozitivnog mišljenja* (Peale) 69  
Moseley, Bruce 47-48  
mozak  
  amigdala 140  
  biti sam svoj placebo 78-79  
  limbički mozak 152-153, 166  
  neokorteks 88, 153-155, 156  
  neuroplastičnost 93-94  
  prelazak rijeke promjene 94-97  
  preslike mozga 247  
  promjena obrazaca moždanih valova 44  
  skeniranje 247  
moždani valovi. *Vidi i* usklađenost;  
neusklađenost  
  analitički um i 164  
  beta, delta, theta, alfa, gama 164  
  meditacija i 273, 275, 278-279  
  upravljanje 169-171  
multipla skleroza (MS) 234-235, 240
- N**  
Nacionalni institut za rak 51  
negativne emocije 50-51, 124  
negativne misli 79, 153, 176
- nemanifestirane emocije 299  
neokorteks 88, 153-155, 156  
neuripnotizam 61  
neurobiologija  
  kondicioniranje i 72-74  
  placebo 72-74  
neurokemija 129, 133, 136, 141, 193  
neuroni  
  mreže 88-94, 134-135  
  zrcalni 300  
neuronska krutost 92  
neuronska mreža 88-94, 134-135  
neuronsko sklopovlje (neurosklopovlje) 98, 193, 194  
neuropeptidi 13, 98, 135-136  
neuroplastičnost 93-94  
neuroprijenosnici 53, 88, 98, 121, 150  
*Neuroptology* (Braid) 61  
neusklađenost 206-209  
*New England Journal of Medicine* 69  
Newton, Isaac 60, 195-196  
Nicklaus, Jack 131  
nocebo-činak 64, 79  
njutnovska biologija 205  
njutnovska fizika 195
- O**  
obrnuta entropija 207  
očekivanje  
  moć 43, 65-66  
  neurobiologija 72  
  proces 81, 83  
  uvjerenje i 63  
  za budućnost 106  
oksitocin 140  
operacija srca 49  
Ornish, Dean 120  
osobna stvarnost 86  
osteoartritis 47  
otpadna DNK 113, 193  
otvorena usredotočenost 289-292  
ovisnosti 188
- P**  
pamćenje  
  eksplicitno 158-159

- emocije i 102  
 implicitno 159–161  
 neuroni stvaraju 97  
 prošlo 102  
 rastvaranje 220  
 stvaranje dugoročnog 104  
 Parkinsonova bolest 148, 186–188, 254–259  
 Pavlov, Ivan 67, 105, 187  
 Peale, Norman Vincent 69  
 percepcije  
   promjena tijekom meditacije 293–298  
   stavovi, uvjerenja i 173–194  
   učinci 183–186  
 placebo  
   antidepresivi i 71–72  
   biti sebi vlastiti 101–106  
   fenomen 60  
   lažne operacije kao 49  
   Parkinsonova bolest i 53  
   predoziranje 41–43  
   u ispitivanjima 43–45  
 placebo-činak. *Vidi i* nocebo-činak  
   biologija genskog izražaja 114–117  
   demistificiranje DNA 108–111  
   epigenetika 117–121  
   stres i program preživljavanja 121–124  
 placebo, postajanje  
   doživljavanje ekstaze 266–268  
   izlječenje mioma 264–266  
   izlječenje Parkinsonove bolesti 254–258  
   promjena traumatske ozljede mozga i leđne moždine 258–261  
   usklađenost *nasuprot* neusklađenosti 253–254  
 poliohistična fibrozna displazija 211, 214–215, 220  
 ponašanje  
   altruistično 303  
   anatomija misli i 84–85  
   DNK 193  
   naviknuto 96  
   nesvjesno 86  
   svjesno 86  
 posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) 62, 124  
 povijest placeba  
   biti sebi vlastiti placebo 78–79  
   neurobiologija placeba 60–64  
   nocebo-činak i 64–65  
   od magnetizma do hipnotizma 60–63  
   utjecaj Istoka 68–71  
 Projekt ljudskog genoma 111, 118  
 proteini  
   definicija i funkcije 109  
   imunološki sustav i 109  
   proizvodnja iz RNK 116  
   sinteza 193  
 psihoneuroimunologija 244  
 psihosomatska sljepoća 185  
 PTSP (posttraumatski stresni poremećaj) 62, 124  
 Puységur, Marquis de 61
- R**
- rak jednjaka 39–41  
 rastvaranje pamćenja 220  
 razmišljanje  
   „izvan kutije“ 92  
   „unutar kutije“ 93  
 RNK 114–117, 193  
   nekodirajuća 118  
   proizvodnja proteina 116  
 Rodgers, Aaron 130  
 Rossi, Ernest 113  
 Rozée, Patricia 184–185  
 rukovanje zmijama 54–55, 193
- S**
- Sai Baba, Sathya 59  
 samoograničavajuća uvjerenja 301  
 Santiago, Ivan 143–147, 149–152, 162, 171–172  
 Schonfeld, Janis 43–45, 190  
 Siegel, Bernie 70  
 Silver, Tom 143–147, 151  
 Simon, Benjamin 62  
 sinapse  
   sinaptička potencijacija 89  
   sinaptička pukotina 90

- sinaptičke veze 89-90  
 sindrom iritabilnog crijeva (SIC) 74  
 sinergija 301-302  
 Skinner, Michael 120  
 Smith, Hannah 55  
 Smith, Haylee 55  
 Smith, Jeff 55  
 smrt  
   preuranjena 182  
   vudu 64  
   zbog misli 41  
 standardna devijacija (SD) 251, 257  
 stanice 110  
   komunikacija 205  
   matične 136-137  
   mišićne 204  
 stanje postojanja  
   izmijenjeno 183, 186, 189  
   kao magnetska sila 233  
   placebo-odnos sa 67  
   podsvijest 106  
   prošlo iskustvo i 192  
 stavovi 50-51  
 Steele, Claude 77-78  
 Stokes, Mark 144  
 stres  
   hormoni 168, 226, 302  
   program preživljavanja i 121-124, 167  
 sugestibilnost 62-63  
   analitički um i 155-158, 163  
   emocije i 151-155  
   meditacija i 165-167  
   negativna strana 64  
   otvaranje podsvjesnog uma 162-165  
   prihvatanje, vjerovanje, predaja i 150-151  
   programiranje podsvijesti 148-150  
   unutarnje djelovanje uma i 158-162  
 sumatriptan 72-73  
 supersvjesnost 170  
 svijest. *Vidi i* svjesnost; čista svijest  
   energija i 202-203  
   kolektivna 302  
   objektivna i subjektivna 250-251  
   subjektivna, slobodna volja 210  
   vjera i 113  
   svjesnost  
     povišena 265  
     promjena 179  
     razine 113, 203-204, 256  
     svijest 67, 120, 155, 161, 166  
     učinci 75  
     zdravlje i 75
- Š**  
 Šaranski, Natan 130
- T**  
 tamna noć duše 96  
*The Psychology of Gene Expression* (Rossi) 113  
 tijelo. *Vidi i* placebo-činak  
   kemija 84  
   medicina usredotočena na vezu između uma i tijela 71  
   misli mijenjanju 135  
   misli signaliziraju 133-136  
   navike i 101  
   oslobađanje uma iz 268-269  
   pamćenje emocija 100  
   ugodno tijekom meditacije 275  
   veza između uma i tijela 52, 61, 66  
 TM (transcendentalna meditacija) 68  
 toksini 121  
 transcendiranje 65  
 transformacije  
   Candacina priča 225-233  
   Joannina priča 233-240  
   Lauriena priča 211-224  
 trauma  
   energija 191  
   kao stres 121  
 traumatske ozljede mozga i leđne moždine 258-261  
 trostruko slijepa klinička ispitivanja 63  
 TSH (hormon hipofize tireotropin) 231
- U**  
 um. *Vidi i* analitički um; mozak; kvantni um  
   materija i 195-197

- medicina usredotočena na vezu  
 između uma i tijela 71  
 mentalni sklop 50  
 nadmoć nad materijom 74–78  
 oslobađanje iz tijela 268–269  
 podsvjesni 159, 162–165  
 svjesni 158–160  
 univerzalni 209–210  
 utišavanje 166  
 veza između uma i tijela 52, 62, 66  
 univerzalna svjesnost 210  
 univerzalni um 209–210  
 uskladenost  
   energija i 207–209  
   izlječenje i 209  
   neusklađenost *nasuprot* 247, 253–254  
   zdravlje i 206  
 uvjerenja  
   kulturalna 181–182  
   očekivanja i 63  
   ovisnost o 181  
   promjena 176, 180–183, 189  
   promjena tijekom meditacije 293–298  
   samoograničavajuća 301  
   stavovi, percepcije i 173–194  
   sugestibilnost i 150–151  
   trajnost 176–177  
   vjera i 52  
 uzvišena emocija 54, 99, 129, 139–139  
   amplituda 185  
   energija i 183  
   stres 225  
   stupanje u vezu 190
- V**
- vagalni ton 138  
 van Boemel, Gretchen 183–185  
 venlafaksin 43  
 veze 230  
   sinaptička 88  
   veza između uma i tijela 52, 62, 66  
 vizualizacija 267, 286  
 von Paradis, Maria-Theresia 60–61  
 vudu 55–57, 182  
 vudu-smrt 64
- W**
- Wallace, William 302  
 Watson, James 109–111  
 West, Jerry 131  
 West, Philip 46  
 Williams, Serena 300  
 Woods, Tiger 131
- Z**
- Z-score 252  
 značenje  
   dodjeljivanje 83, 106, 228  
   neuronske strukture i 120  
   zrcalni neuroni 300

Planetopija preporučuje:

dr. John Sarno  
KAKO ISCIJELITI BOLOVE U LEĐIMA

Pip Waller  
HOLISTIČKA ANATOMIJA

dr. Alejandro Junger  
CLEAN

ZDRAVA PROBAVA

dr. Frank Lipman  
POTROŠENI?

dr. Joel Fuhrman  
SUPERIMUNITET

dr. Sara Gottfried  
HORMONSKA RAVNOTEŽA

dr. Suzanne Steinbaum  
ŽENSKO SRCE

POSJETITE PLANETOPIJIN WEB SHOP

[www.planetopija.hr](http://www.planetopija.hr)



