

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 *Zamoli svoje dubovne 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 Vukašinić |
| 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 nezastražene 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.

Sadržaj

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

| | |
|---|-----|
| Deveto poglavlje | |
| Tri priče o osobnoj transformaciji | 211 |
| Deseto poglavlje | |
| Informacijama do transformacije: | |
| dokaz da ste placebo <i>vi</i> | 241 |
| | |
| DRUGI DIO | |
| TRANSFORMACIJA | 271 |
| Jedanaesto poglavlje | |
| Priprema za meditaciju | 273 |
| Dvanaesto poglavlje | |
| Meditacija za promjenu uvjerenja | |
| i percepcija | 287 |
| Pogovor | |
| Postajanje natprirodnim bićem | 299 |
| Dodatak | |
| Tekst meditacije za promjenu uvjerenja | |
| i percepcija | 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 Jevim 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 optovanom 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 utrku, 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 upravljanjanju 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 frakture 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 priču 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 jana, 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 odvrtnuti 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 šećem 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 uključivi-



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 lako 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 povezoao 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 svijeta 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 promijeniti neke od svojih autodestruktivnih navika i živjeli su sretnije. Tako 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 nevjerovatno 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.