

Pochwały za książkę
Jak przeprogramować swój mózg

„Dr Joe Dispenza dogłębnie analizuje
niezwykły potencjał mózgu. Przeczytaj tę książkę,
a zechcesz zmienić swoje życie na zawsze”.

– LYNNE MCTAGGART, autorka książki
Eksperyment intencjonalny. Waga Twoich myśli

„Ta pięknie napisana książka przedstawia silne naukowe
podstawy sposobu, w jaki potęga ludzkiego ducha
może uzdrowić ciało i odmienić życie”.

– WILLIAM ARNTZ, producent i reżyser filmu
What the Bleep Do We Know!?

„To przełomowa praca w dziedzinie, którą nazywam «jogą
umysłu». Wnikliwe spojrzenie na funkcjonowanie ciała
mentalnego i emocjonalnego oraz sposobu, w jaki możemy
tworzyć zdrowsze i bardziej znaczące życie”.

– BIKRAM CHOUDHURY, autor książki *Bikram Yoga*

„Dr Joe, dzięki połączeniu osobistego doświadczenia, nauki
Zachodu i myśli Wschodu, snuje jasną i inspirującą historię,
która odmieni twoje życie”.

– lek. med. MICHAEL T. LARDON, doradca psychiatryczny
San Diego Olympic Training Center oraz PGA Tour

„*Jak przeprogramować swój mózg* to nie tylko książka; to szansa dla każdego, kto na poważnie chce być kimś więcej i mieć więcej, by nauczyć się, jak tego dokonać dzięki własnemu wnętrzu”.

– JOHN ASSARAF, autor książki
Gimnastyka Umysłu – Inncercise

„Przystępna i inspirująca; Joe Dispenza pomaga odnaleźć sens tego zwariowanego świata, który zwiemy rzeczywistością”.

– BETSY CHASSE, scenarzystka, reżyserka
i producentka filmu *What the Bleep Do We Know!?*

Jak
przeprogramować
swój mózg

dr Joe Dispenza

Jak PRZEPROGRAMOWAĆ swoj mózg

Przejmij kontrolę nad umysłem
i przełam negatywne wzorce



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-742-7

Original title: *Evolve your Brain. The Science of Changing Your Mind*
Copyright © 2007 Joe Dispenza, D.C.
All rights reserved

Published under arrangement with
HEALTH COMMUNICATIONS INC., Boca Raton, Florida, U.S.A.
Polish language rights handled by Montreal-Contacts/The Rights Agency

Polish translation Copyright © 2021
by STUDIO ASTROPSYCHOLOGII WYDAWNICTWO

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

DLA JACE,
GIANNY
I SHENARY

SPIS TREŚCI

Podziękowania

11

Przedmowa (dr Amit Goswami)

15

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Początki

19

ROZDZIAŁ DRUGI

Na plecach giganta

57

ROZDZIAŁ TRZECI

Neurony i układ nerwowy:
Podróż autostradą informacyjną

109

ROZDZIAŁ CZWARTY

Nasze trzy mózgi i nie tylko

145

ROZDZIAŁ PIĄTY

„Uzwojeni” przez naturę, zmienni przez bodźcowanie

195

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Neuroplastyczność.
Jak wiedza i doświadczenie zmieniają i doskonalą mózg

239

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Praktyczne wykorzystywanie wiedzy i doświadczenia
291

ROZDZIAŁ ÓSMY

Chemia przetrwania
325

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

Chemia uzależnienia emocjonalnego
379

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

Przejmowanie kontroli.
Płat czołowy w myśleniu i działaniu
431

ROZDZIAŁ JEDENASTY

Sztuka prób mentalnych i ich podstawy naukowe
485

ROZDZIAŁ DWUNASTY

Doskonalenie siebie
531

Epilog. Zmiana kwantowa
593

Przypisy
605

O Autorze
617

PODZIĘKOWANIA

Tworzenie to ciekawe zjawisko. Pełne górów i dołków, z których rozciągają się nieokreślone widoki. Są chwile, gdy czujemy się głęboko zainspirowani i uskrzydleni, ponieważ zdołaliśmy się wspiąć na nowy poziom, skąd widać więcej. Są jednak także chwile, gdy widzimy, że stoją przed nami większe przeszkody do pokonania; gdy zastanawiamy się, czy w ogóle czegoś dokonaliśmy i czy nasze wysiłki były warte zachodu. Tworzenie, podobnie jak poród, okupione są cierpieniem, komplikacjami, mdłościami, wyczerpaniem, bezsennymi nocami, a nawet momentami załamania, gdy się myśli o przyszłości. Pojawiają się pytania o nasze zdolności, wiedzę, niewiedzę, krytyków oraz o to, dla kogo i dlaczego tworzymy. Podczas pracy nad tą książką przeżywałem takie chwile.

Mimo wszystko to niemal naturalne, że miewamy takie zgryzoty, ponieważ w głębi duszy wiemy, iż pokonujemy jedynie ograniczone postrzeganie samego siebie. To proces, na drodze którego znajdują się wyboje. Muszę przyznać, że książka ta była dla mnie wielkim i wspinałym nauczycielem. Jestem dziś innym człowiekiem, ponieważ nie ustawałem w pracach nad nią mimo licznych powodów, by je przerwać. Teraz lepiej rozumiem, dlaczego ją napisałem. Moim jedynym celem i jedyną nadzieją było pragnienie pomocy ludziom w przemianie życia. Jeśli książka ta odmieni życie choć jednej osoby, gra była warta świeczki. Napisałem ją z myślą przede wszystkim

nie o naukowcach, badaczach ani wykładowcach akademickich, lecz o zwykłych ludziach, którzy pragną zrozumieć, że nasza zdolność zmiany ma naukowe podstawy i że my jako istoty ludzkie mamy wielki potencjał.

O mózgu nie wiem oczywiście wszystkiego. Moja wiedza, doświadczenie, wyniki badań i wnioski osobiste to tylko przyczynek do pogłębienia wiedzy. Ktoś mógłby mnie zapytać, dlaczego nie poruszyłem w tej książce tego czy innego zagadnienia. Odpowiedź jest prosta: postanowiłem skupić się w niej na naukowych podstawach przemiany umysłu oraz wynikających zeń implikacjach na polu zdrowia i dobrostanu. Mogłem być poruszyć więcej zagadnień, dotyczących np. energii, umysłu, fizyki kwantowej i wyższych zdolności człowieka, ale to uczyniłoby tę książkę zbyt opasłą i niepraktyczną. Jej szersze zastosowania omówiłem w epilogu.

Chciałbym podziękować osobom, które mnie wspierały, inspirowały i na mnie wpływały, dzięki czemu ukończyłem tę książkę. Po pierwsze dziękuję moim wydawcom z HCI: Peterowi Vegso i Tomowi Sandowi, którzy we mnie wierzyli. Specjalne podziękowania składam Michele Matrisciani, mojej redaktorce. Wdzięczny jestem również Carol Rosenberg, skrupulatnej redaktorce prowadzącej, oraz Dawn Von Strolley Grove i Lawnie Patterson Oldfield za ekspertyzę produkcyjną.

Dziękuję Tere Stouffer, adiustatorce, której zawdzięczam odpowiedni punkt widzenia. Dziękuję Sarze Steinberg, redaktorce merytorycznej, która opowiedziała mi o żółwiach i zającach i która okazała mi wiele troski i miłości – jestem jej bardzo wdzięczny. Dziękuję Gary Brozek za wkład w moją pracę. Graficzka Larissa Hise Henoach ukazała w tej książce swój prawdziwy talent.

Chciałbym także podziękować mojemu zespołowi za dotrzymanie mi kroku. Podziękowania zechcą przyjąć:

chiropraktyk Bill Harrell, Jackie Hobbs, Diane Baker, Patty Kerr, Charlie Davidson i Brenda Surerus. Wasza szczerość jest bezcenna. Specjalne wyrazy wdzięczności kieruję do Gabrielle Sagona za jej pomoc, zachętę i niespożytą energię. Dziękuję za wszystko. Dziękuję Joanne Twining za umiejętności, wiedzę i cierpliwość. Dziękuję Willowi Arntowiz, Jamesowi Capezio i Rebecce Capezio za ważne uwagi po lekturze manuskryptu. Dziękuję Marjorie Layden, Henry’emu Schimbergowi, Lindzie Evans, Anne Marie Bennstrom, Kenowi Weissowi, Betsy Chasse i chiropraktykowi Gordonowi J. Grobelnemu za szczerą zachętę i wsparcie. Najgłębsze wyrazy wdzięczności kieruję do Paula Burnsa – nie sposób zliczyć, ile razy mi pomógł.

Dziękuję JZ Knight za poświęcenie życia niesieniu pomocy ludziom. Istocie o imieniu Ramtha, która zainspirowała mnie do napisania tej książki i od której dowiedziałem się tyle, że wystarczyłoby na rozmyślania przez kolejnych sto wcieleń. Uczniom RSE, którzy żyją pasją przygody i miłością Boga. Ich oddanie większemu celowi zawsze mnie inspiruje.

Jestem wdzięczny dr. Amitowi Goswamiemu za jego błyskotliwy intelekt, prawdziwe współczucie i wolę bycia indywidualnością – jesteś nieszablonowy. Dziękuję również lek. med. Nickowi Pappasowi, pielęgnowanej dyplomowanej Margie Pappas i dr. Johnowi Kucharczykowi, który pogłębił moją wiedzę na temat mózgu, umysłu i ciała.

Dziękuję Johnowi i Kathinie Dispenza oraz mojej matce, Fran Dispenza – za to, że zawsze mogę liczyć na wasze wsparcie. I wreszcie: gigantyczne „dziękuję” powinno pojawić się na całym niebie dla pani mojego serca, Roberty Brittingham, za bycie i życie wszystkim tym, co starałem się wyjaśnić w tej książce – twoja pokora i wielkość nieustannie mnie inspirują.

PRZEDMOWA

Skoro trzymasz tę książkę w rękach, to być może jesteś już świadom zmiany paradygmatu, która obecnie dokonuje się w nauce. W myśl starego paradygmatu twoja świadomość – ty – uważana jest za epifenomen mózgu. Zgodnie z nowym paradygmatem twoja świadomość to fundament istnienia, zaś epifenomenem jest mózg. Brzmi lepiej? Jesteś więc gotów skorzystać z tej książki.

Skoro świadomość jest pierwotna, a mózg wtórny, to naturalne jest pytanie, jak optymalnie wykorzystywać mózg, by wypełnić ewolucyjny cel świadomości. Badania naukowe oparte na nowym paradygmacie trwają od ładnych paru lat, ale to pierwsza książka, która odpowiada na to pytanie i genialnie prowadzi do celu. Doktor Joe Dispenza napisał instrukcję obsługi mózgu *par excellence*, opartą na nowym prymacie świadomości.

Doktor Dispenza, nie będąc fizykiem kwantowym, konsekwentnie do końca książki czyni jej prymat dyskretnym, a nie ewidentnym, a ponieważ dopiero fizyka kwantowa pozwala wyraźnie dostrzec prymat świadomości, przyda ci się, drogi czytelniku, kilka podstawowych informacji od fizyka kwantowego – stąd ta przedmowa.

Wracając do początku rewolucji w kwestii nowego paradygmatu: fizyka kwantowa napotyka na poważny problem interpretacyjny. Opisuje ona przedmioty nie jako zdeterminowane

„obiekty”, lecz fale prawdopodobieństwa. W jaki sposób te prawdopodobieństwa stają się rzeczywistymi „obiettami”, obecnymi w naszym doświadczeniu, gdy je obserwujemy albo „mierzymy”? Jeśli uważasz, że mózg – jako nasza siedziba, czyli siedziba naszej świadomości – dysponuje zdolnością zmieniania prawdopodobieństwa w rzeczywistość, zastanów się. Zgodnie z fizyką kwantową mózg sam składa się z prawdopodobieństw kwantowych, zanim je zmierzmy, zanim za jego pomocą to i owo zaobserwujemy. Gdybyśmy my, nasza świadomość, byli wytworami mózgu, wówczas również byłibyśmy prawdopodobieństwami, a nasze „sprzężenie” z tym obiektem nie przemieniłoby go ani nas z prawdopodobieństwa w rzeczywistość. Zrozum! Prawdopodobieństwo plus prawdopodobieństwo to tylko kolejne prawdopodobieństwo.

Ów paradoks jeszcze się pogłębia, gdy myślisz o sobie w sposób dualistyczny – jako o niematerialnym byciu dualnym, niepodlegającym prawom kwantowym i oddzielnym od mózgu. Jeśli jesteś niematerialny, to jak wchodzisz w interakcje z mózgiem, z którym nie masz nic wspólnego? To właśnie jest dualizm – pogląd filozoficzny trwały jak sama nauka.

Istnieje trzeci sposób myślenia, ten wiodący do zmiany paradygmatu. Twoja świadomość to główna tkanka rzeczywistości, natomiast materia (w tym mózg i obserwowany przez siebie obiekt) istnieje w obrębie tej tkanki jako szereg prawdopodobieństw kwantowych. Obserwacja to wybór jednej z wielu możliwości, która staje się rzeczywistością twojego doświadczenia. Fizycy nazywają ten proces *kolapsem kwantowej fali prawdopodobieństwa (kolapsem funkcji falowej)*.

Gdy sobie uświadomisz, że twoja świadomość to nie mózg, lecz że go przekracza, i że możesz wybierać spośród różnych możliwości, wówczas będziesz gotów działać w oparciu o idee i propozycje Joego Dispenzy. Pomoże to

również zrozumieć, że wybierający ty to kosmiczny ty, stan świadomości osiągany w niezwykłych sytuacjach. Osiąga się go w chwilach twórczego natchnienia. Wówczas jest się gotowym do wprowadzania zmian w obwodach mózgowych. Doktor Dispenza powie ci, jak to robić.

Jest jeszcze jeden powód, dla którego uważam, że książka doktora Joego Dispenzy to istotny wkład w powiększającą się literaturę na temat nowego paradygmatu naukowego: Autor kładzie nacisk na zwracanie uwagi na emocje. Być może zetknąłeś się z terminem *inteligencja emocjonalna*. Co on oznacza? Przede wszystkim to, że nie musisz być ofiarą własnych emocji. Padasz ich ofiarą, ponieważ jesteś do nich przywiązany – albo jak powiedziałyby doktor Dispenza: „Jesteś przywiązany do obwodów mózgowych związanych z tymi emocjami”.

Jest taka anegdota, że gdy Albert Einstein opuszczał nazistowskie Niemcy, by udać się do Ameryki, jego żona mocno narzekwała, że będzie musiała rozstać się z wieloma meblami i resztą sprzętów domowych. „Jestem do nich przywiązana” – poskarżyła się przyjaciółce. Na co Einstein zażartował: „Kochanie, ale one nie są przywiązane do ciebie”.

I w tym rzecz. Emocje nie są do ciebie przywiązane, a ponieważ nie jesteś swoim mózgiem, nie musisz utożsamiać się z istniejącymi w nim obwodami.

Jeśli chodzi o pojęcie inteligencji emocjonalnej, niektórzy autorzy nieco błędzą. Mówią o niej i o tym, jak ją rozwinąć, ale upierają się przy tym, że nie jesteś niczym więcej niż mózgiem. Problem z tego rodzaju myśleniem polega na tym, że mózg pozostaje w hierarchicznej relacji z emocjami. Inteligencja emocjonalna możliwa jest tylko wtedy, gdy jest się w stanie zmienić tę istniejącą hierarchię, wyłącznie wtedy, gdy nie jest się jej częścią. Joe Dispenza uznaje twoją wyższość, wyższość twojej świadomości nad mózgiem, i dzięki temu udziela cennych

porad dotyczących inteligencji emocjonalnej oraz sposobu zmiany istniejących obwodów mózgowych i hierarchii.

Żona Gandhiego, zapytana przez dziennikarza o to, jak jej mężowi udało się osiągnąć tak wiele, odpowiedziała: „To proste. Wszystko, co mówi, myśli i czyni, jest ze sobą wzajemnie zgodne”.

Wszyscy chcemy mieć osiągnięcia; chcemy mieć życiowy cel i go wypełnić. Podstawowym problemem jest osiągnięcie spójności między mową, myślami i czynami – inaczej mówiąc, integracji myśli i emocji. Uważam, że ewolucja świadomości wymaga tego od nas właśnie teraz. Joe Dispenza, zdając sobie z tego sprawę, dzieli się z nami niezbędną wiedzą o tym, jak zintegrować myśli i emocje.

Z dr. Joem po raz pierwszy zetknąłem się na konferencji dotyczącej filmu *What the Bleep Do We Know!?*. Opowiada on, jak być może wiesz, o młodej kobiecie pragnącej zmienić swoje emocje i zachowania. W scenie *katharsis* (cudownie zagranej przez Marlee Matlin) bohaterka patrzy we własne odbicie w lustrze i mówi: „Nienawidzę cię”. W tym momencie pozwala sobie na wybór spośród kwantowych możliwości zmiany. Zmienia obwody mózgowo, tworząc nowy stan istnienia i nowe życie.

Ty także możesz zmienić swoje obwody mózgowo. Masz moc kwantowego wyboru. Od zawsze dysponujemy narzędziami, które to umożliwiają, jednak dopiero teraz uświadomiliśmy sobie, jak z nich korzystać. Książka dr. Joego Dispenzy, *Możesz ulepszyć swój mózg*, pomoże ci użyć mocy wyboru i zmiany. Przeczytaj ją, zastosuj w praktyce i uświadom sobie własny potencjał.

– dr Amit Goswami,
profesor fizyki na Uniwersytecie w Oregonie,
autor książki *The Self-Aware Universe*

POCZĄTKI

Wiedzieć wszak nie było mi dane

Iż mózg kryć może

W komórce maleńkiej zebrane

Piekło i Niebo Boże

– OSCAR WILDE

Pomyśl teraz o czymś – o czymkolwiek. Niezależnie od tego, czy myśl ta była gniewna, smutna, inspirująca, radosna, czy nawet podniecająca seksualnie, zmieniłeś swoje ciało. Zmieniłeś siebie. Wszelkie myśli, czy to „nie mogę”, „mogę”, „nie jestem dość dobry”, czy „kocham cię”, mają ten sam mierzalny wpływ. Chociaż siedzisz swobodnie, czytając tę stronę, i nie poruszasz nawet jednym palcem, miej świadomość, że twoje ciało przechodzi szereg dynamicznych zmian. Czy wiedziałeś, że trzustka i nadnercza – pobudzone twoją ostatnią myślą – wydzielają już kilka hormonów? Różne obszary mózgu, niczym burza z piorunami, zawrzały wzmożonym prądem elektrycznym, uwalniając liczne substancje neurochemiczne – zbyt liczne, by je tu wymieniać. Śledziona i grasica wysłały układowi odpornościowemu mnóstwo wiadomości, by dokonać paru modyfikacji. Zaczęło płynąć kilka różnych soków trawiennych. Wątroba zaczęła przetwarzać enzymy, których chwilę wcześniej jeszcze nie było. Tętno się wahało, zmieniała

się pojemność wyrzutowa serca oraz ukrwienie rąk i stóp. A wszystko to z powodu jednej myśli. Tak wielką masz moc.

Jak tego wszystkiego dokonujesz? Na poziomie intelektualnym można rozumieć, że mózg zarządza wieloma różnymi funkcjami reszty organizmu, ale jaką odgrywamy rolę w wykonywaniu przez mózg obowiązków dyrektora generalnego organizmu? Czy nam się to podoba, czy nie, gdy w mózgu pojawia się myśl, reszta dzieje się sama. Wszystkie reakcje ciała na zamierzone i niezamierzone myśli zachodzą za kurtyną świadomości. Gdy się to dostrzega, uderzającym jest uświadomienie sobie, jak silny i szeroki jest wpływ jednej czy dwóch uświadomionych bądź nieuświadomionych myśli.

Czy to możliwe, że pozornie nieuświadomione myśli, które całymi dniami bez przerwy chodzą nam po głowie, wywołują lawinę reakcji chemicznych, odpowiedzialnych nie tylko za to, *co* czujemy, lecz także za to, *jak* się czujemy? Czy możemy przyjąć do wiadomości, że dalekosiężne skutki nawykowego myślenia mogą być przyczyną zaburzenia równowagi organizmu, czyli choroby? Czy to prawdopodobne, abyśmy – chwila po chwili – za pomocą powtarzających się myśli i reakcji szkolili organizm w chorowaniu? A co, jeśli nasze myśli sprawiają, że chemia organizmu odchodzi od normy tak często, że układ samoregulacji w końcu uznaje te anormalne stany za normalne? To subtelny proces, być może jednak do tej pory tak bardzo nie zwracaliśmy nań uwagi? Moim pragnieniem jest udzielenie na kartach tej książki kilku porad, jak zarządzać swoim wewnętrznym wszechświatem.

Jako że jesteśmy przy temacie uwagi, proszę, abyś się skupił i posłuchał. Słyszysz brzęczenie lodówki? Odgłos mijającego twój dom samochodu? Odległe szczekanie psa? A odgłos bicia własnego serca? Skupiając się w tych chwilach, wywołałeś pojawianie się ładunków elektrycznych i wzrost napięcia

elektrycznego w milionach komórek mózgu. Zmieniwszy świadomość, zmieniłeś mózg. Zmieniłeś nie tylko sposób pracy mózgu sprzed chwili, lecz także sposób jego pracy w chwili następnej, a może i przez resztę życia.

Skupiwszy się ponownie na lekturze tej strony, zmieniłeś dopływ krwi do różnych obszarów mózgu. Wysłałeś również lawinę impulsów modyfikujących prądy elektryczne i przekierowujących je do innych obszarów mózgu. Na poziomie mikroskopowym liczne komórki nerwowe zmieniły się chemicznie, by „wyciągnąć ręce” i się ze sobą komunikować w celu ustanowienia silniejszych i trwalszych wzajemnych połączeń. Z powodu zmiany uwagi migocząca trójwymiarowa sieć misternie skomplikowanej tkanki neuronowej, którą jest twój mózg, płonie w nowych kombinacjach i sekwencjach. Sprawiała to twoja wolna wola wskutek zmiany przedmiotu skupienia. Dosłownie zmieniłeś swój mózg.

My, ludzie, dysponujemy naturalną zdolnością skupiania uwagi na dowolnym obiekcie. Z dalszej lektury dowiesz się, że to, jak, na czym i jak długo skupiamy uwagę, ostatecznie definiuje nas na poziomie neurologicznym. Skoro mamy tak zmienną uważność, dlaczego tak trudno skupiać się na myślach, które nam służą? W tej chwili, gdy nadal skupiasz się na czytaniu tej strony, mogłeś zapomnieć o bólu pleców, porannym konflikcie z szefem, a nawet własnej płci. To, gdzie kierujemy naszą uwagę i na czym ją skupiamy, decyduje o naszym stanie istnienia.

W dowolnej chwili możemy przywołać np. gorzkie wspomnienie z przeszłości, „wytatuowane” w intymnych zakątkach substancji szarej, i – jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki – ożywić je. Możemy również skupić się na przyszłych obawach i zmartwieniach, które nie istnieją, dopóki nie zostaną wywołane przez umysł. Dla nas są jednak rzeczywiste.

Nasza uwaga ożywia wszystko i urzeczywistnia to, co wcześniej pozostało niezauważone czy nierzeczywiste.

Możesz w to wierzyć lub nie, ale zgodnie z odkryciami neuronauki skupienie uwagi na bólu powołuje ów ból do istnienia, ponieważ obwody mózgowe odpowiedzialne za odczuwanie bólu zostają elektrycznie aktywowane. Jeśli zatem skupimy uwagę na czymś innym, wówczas obwody mózgowe odpowiedzialne za odczuwanie bólu i wrażenia cielesne zostaną dosłownie wyłączone – i ból ustąpi. Gdy jednak sprawdzamy, czy ból całkowicie ustąpił, odnośne obwody mózgowe ponownie się aktywują, przez co dyskomfort powraca. Jeśli ich aktywacja się powtarza, połączenia między nimi ulegają wzmocnieniu. Skupiając się zatem na co dzień na bólu, neurologicznie się nań wyczulamy, ponieważ odnośne obwody mózgowe się rozrastają. Twoja uwaga ma więc na ciebie aż tak wielki wpływ. Wyjaśnia to, jak ból, a nawet wspomnienia z odległej przeszłości, charakteryzują nas. Neurologicznie stajemy się tym, o czym ciągle myślimy i na czym skupiamy uwagę. Neuronaukowcy w końcu zrozumieli, że za pomocą powtarzanego skupiania uwagi na wybranym obiekcie możemy kształtować neurologiczny szkielet jaźni.

Wszystko, z czego się składamy, „ty” i „ja” – myśli, marzenia, wspomnienia, nadzieje, uczucia, sekretne fantazje, lęki, umiejętności, nawyki, cierpienia i radości – wyryte jest w żywej sieci 100 miliardów komórek mózgu. Do chwili czytania bieżących słów trwale zmieniłeś mózg. Jeśli przyswoiłeś sobie choć jedną informację, małe komórki mózgu wytworzyły nowe połączenia między sobą, a ty się zmieniłeś. Obrazy, które te słowa wywołały w umyśle, pozostawiły po sobie ślady w bezkresnej przestrzeni neurologicznej, którą jest tożsamość zwana „tobą”. A to dlatego, że „ty” jako istota czująca i rozumna zanurzony jesteś i naprawdę istniejesz w elektrycznej

sieci tkanki mózgowej. Specyficzna organizacja komórek nerwowych, czyli neurologiczne „uzwojenie”, ukształtowane na podstawie zdobytej wiedzy, wspomnień, doświadczeń, wyobrażeń, działań i myślenia o sobie, definiują cię jako jednostkę.

Jesteś powstającym dziełem. Organizacja komórek nerwowych, która czyni cię tym, kim jesteś, nieustannie się zmienia. Puść w niepamięć koncepcję statycznego, sztywnego, niezmiennego mózgu. Tworzące go komórki są nieustannie formowane i reorganizowane przez nasze myśli i doświadczenia. Neurologicznie rzecz biorąc, jesteśmy stale zmieniani przez nieprzerwanie napływające ze świata bodźce. Zachęcam cię, abyś zamiast wyobrazać sobie komórki mózgu jako stałe, nieelastyczne, małe bierki, razem tworzące substancję szarą, postrzegał je jako tańczące wzorce w postaci delikatnych włókien elektrycznych, składających się na żywą sieć, które ciągle się łączą i rozłączają. To dużo bliższe prawdy o tobie.

Fakt, iż możesz czytać te słowa i je rozumieć, wynika z wielu interakcji, których przez całe życie doświadczałeś. Różne osoby cię uczyły i instruowały, i zasadniczo zmieniły twój mózg na poziomie mikroskopowym. Jeżeli zaakceptujesz pogląd, że twój mózg ciągle się zmienia, gdy czytasz te słowa, wówczas z łatwością dostrzeżesz, że twoi rodzice, nauczyciele, sąsiedzi, znajomi, rodzina i kultura przyczynili się do tego, kim obecnie jesteś. Zmysły, za pośrednictwem różnorodnych doświadczeń, piszą na tablicie naszego umysłu opowieść o tym, kim jesteśmy. Nasza władza to wspaniały dyrygent tej znakomitej orkiestry w postaci mózgu i umysłu; a jak się już przekonałeś, aktywnością umysłu możemy kierować.

Zmieńmy teraz twój mózg trochę bardziej. Chcę cię nauczyć nowej umiejętności. Oto instruktaż. Spójrz na swoją prawą rękę. Dotknij kciukiem palca małego, a potem wskaźującego. Następnie dotknij kciukiem palca serdecznego, po

czym palca środkowego. Powtarzaj ów proces, aż będziesz go wykonywał automatycznie. Zrób to teraz szybciej; niech palce poruszają się sprawnie i bezbłędnie. W ciągu kilku minut skupienia powinieneś opanować tę umiejętność.

Aby opanować szybkie ruchy palcami, musiałeś wyjść ze stanu spoczynku, przejść od relaksu i czytania do wzmożonego stanu świadomego postrzegania. Z własnej woli ożywiłeś nieco mózg; mocą wolnej woli podniosłeś poziom postrzegania. Aby utrwalić tę umiejętność, musiałeś również podnieść poziom energii mózgu. Podkreciłeś regulator mózgowej żarówki, która przez cały czas się świeci, i zaświeciła jaśniej. Zmotywowałeś się, a twoja decyzja aktywowała mózg.

Opanowanie i wykonywanie tej czynności wymagało intensyfikacji postrzegania. Zwiększając dopływ krwi do różnych obszarów mózgu oraz ich aktywność elektryczną, mogłeś być bardziej obecny w tym, co robiłeś. Mózg nie powędrował do żadnej innej myśli, dzięki czemu mogłeś nauczyć się nowej umiejętności, a proces ten wymagał energii. Zmieniłeś sposób organizacji milionów komórek mózgu. Twoje celowe działanie wymagało woli, skupienia i uwagi. W efekcie po raz kolejny zmieniłeś się neurologicznie, nie tylko wskutek myślenia, lecz także działania, tzn. zademonstrowania nowej umiejętności.

Za chwilę zamknij oczy. Tym razem zamiast fizycznie wykonywać to ćwiczenie palcowe, będziesz je *ćwiczył* w umyśle. Przypomnij sobie, co przed chwilą robiłeś, i mentalnie dotykaj palców, tak jak cię prosiłem wcześniej: kciukiem – palca małego, wskazującego, serdecznego i środkowego. Ćwicz mentalnie, nie ćwicząc fizycznie. Potwórz ćwiczenie kilkakrotnie, po czym otwórz oczy.

Czy zauważyłeś, że gdy ćwiczyłeś mentalnie, mózg wyobrażał sobie całą sekwencję, tak jakbyś wykonywał ją fizycznie? Istotnie, jeśli całkowicie skupiłeś się na tym, co robiłeś oczami

wyobraźni, aktywowałeś te same komórki nerwowe w tych samych obszarach mózgu, tak jakbyś fizycznie poruszał palcami. Innymi słowy, twój mózg nie rozróżniał wykonywania ćwiczenia od przypominania go sobie. Ćwiczenia mentalne to potężny sposób na tworzenie i formowanie nowych obwodów w mózgu.

Najnowsze badania w dziedzinie neuronauki wykazały, że mózg można zmienić dzięki samemu myśleniu. Zadaj więc sobie pytanie: jakim ćwiczeniom mentalnym, jakim myślom poświęcasz najwięcej czasu, a potem je fizycznie demonstrujesz? Niezależnie od tego, czy świadomie, czy nieświadomie tworzysz myśli i działania, zawsze potwierdzasz i utrwalasz swoją neurologiczną jaźń jako „siebie”. Pamiętaj, że jesteś i staniesz się tym, czemu w myślach poświęcasz uwagę. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci zrozumieć, dlaczego jesteś takim, jakim jesteś, jak się takim stałeś, i co musisz zrobić, by się zmienić za pomocą celowych myśli i działań.

Możesz teraz zapytać: „Co pozwala nam dobrowolnie modyfikować pracę mózgu? Gdzie jest ów „ty” oraz co ci umożliwia aktywację i dezaktywację różnych obwodów mózgowych, które następnie czynią cię świadomym bądź nieświadomym? Ów „ty”, o którym mówię, funkcjonuje i żyje w obszarze mózgu zwanym płatem czołowym, bez którego nie byłbyś „sobą”. Płat czołowy jest ewolucyjnie najmłodszy; znajduje się bezpośrednio za czołem, tuż nad oczami. Przechowujesz w nim obraz własnej osoby, który determinuje interakcje ze światem i postrzeganie rzeczywistości. Płat czołowy kontroluje i reguluje pozostałe, starsze obszary mózgu. Kieruje cię ku przyszłości, kontroluje twoje zachowanie, marzy o nowych możliwościach i prowadzi cię przez życie. To siedziba twojej świadomości. Prezent ofiarowany ci przez ewolucję. Charakteryzuje się najlepszym przystosowywaniem do zmian i jest środkiem, za pomocą którego ewoluują twoje myśli i działania. Moim pragnieniem

jest, abyś dzięki tej książce wykorzystywał ten najnowszy obszar do kształtowania swojego mózgu i przeznaczenia.

Ewolucja, zmiana i neuroplastyczność

My, ludzie, mamy unikalną zdolność zmieniania się. Zaprogramowane zachowania, genetycznie zaszufladkowane w mózgu, tę zapisaną przeszłość naszego gatunku, przekraczamy za pośrednictwem płata czołowego. Płat czołowy jest u nas rozwinięty bardziej niż u innych gatunków żyjących na Ziemi, dlatego dysponujemy niespotykaną przystosowawczością, z którą wiążą się decyzje, intencje i świadomość. Jesteśmy w posiadaniu biotechnologii, która pozwala nam uczyć się na błędach i wadach, przypominać sobie przeszłe zdarzenia oraz zmieniać zachowania, by lepiej żyć.

Prawdą jest, że mnóstwo ludzkich zachowań determinują geny. Wszystkie formy życia są przejawem własnych genów i trzeba przyznać, że mnóstwo naszych ludzkich cech predeterminowanych jest przez geny. Nie jesteśmy jednak skazani na życie pozbawione możliwości ofiarowania przyszłym pokoleniom pewnego rodzaju prezentu ewolucyjnego. Możemy się przyczyniać do postępu naszego gatunku, ponieważ – w przeciwieństwie do innych gatunków – teoretycznie mamy „sprzęt” umożliwiający ewolucję działań na przestrzeni jednego życia. Nowe przejawiane przez nas zachowania dostarczą nowych doświadczeń, które powinny być zakodowane w genach – zarówno teraz, jak i u przyszłych pokoleń. Tu pojawia się pytanie: Ile doświadczeń mieliśmy ostatnio?

Przedmiotem zainteresowania biologii molekularnej stała się koncepcja, że geny – poddawane działaniu odpowiednich sygnałów – są tak samo zmienne jak komórki mózgu.