

DR. JOE DISPENZA



A PLACEBO TE MAGAD LÉGY!

Az elme hatalma az anyag fölött



BIOENERGETIC KIADÓ

Dr. Joe Dispenza

A placebo te magad légy

Az elme hatalma az anyag felett

TARTALOM

<i>Előszó</i> – Dr. Dawson Church	11
<i>Prológus:</i> Az ébredés	15
<i>Bevezetés:</i> Az elme hatalma az anyag fölött	27

I. RÉSZ: ISMERETEK

<i>1. fejezet:</i> Elképzelhető?	37
<i>2. fejezet:</i> A placebo rövid története	54
<i>3. fejezet:</i> A placebohatás az agyban	75
<i>4. fejezet:</i> A placebohatás és a test	103
<i>5. fejezet:</i> Hogyan változtatják meg gondolataink agyunkat és testünket?	125
<i>6. fejezet:</i> A szuggesztióra való fogékonyság	140
<i>7. fejezet:</i> A hozzáállás, a hiedelmek és a percepciók	170
<i>8. fejezet:</i> A kvantumelme	191
<i>9. fejezet:</i> Három személyes átváltozás története	207
<i>10. fejezet:</i> Az ismeretszerzéstől az átalakulásig: bizonyíték, hogy a placebo te magad vagy	234

II. RÉSZ: ÁTALAKULÁS

<i>11. fejezet:</i> A meditáció előkészületei	263
<i>12. fejezet:</i> A hiedelmek és percepciók megváltoztatása meditációval	276
<i>Utószó:</i> Válg természetfelettivé!	286

FÜGGELÉK

<i>A Hiedelmek és percepciók megváltoztatása című meditációk szövege*</i>	291
<i>Jegyzetek</i>	300
<i>Név- és tárgymutató</i>	313
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	324
<i>A szerzőről</i>	

* A könyvhöz tartozó, *Hiedelmek és percepciók megváltoztatása című 1. számú meditáció* honlapunkon, - <https://bioenergetic.hu/konyvek/a-placebo-te-magad-legy> - a könyv termékoldalán az alábbi kóddal ingyenesen letölthető.

Kód: **Dispenza-Placebo1** A rendszer a letöltést két alkalommal engedélyezi.

ELŐSZÓ

A legtöbb rajongójához hasonlóan én is mindig izgatottan várom Joe Dispenza provokatív gondolatait. Joe a szilárd tudományos tényeket ösztönzően izgalmas ismeretekkel ötvözi, és az „ismert” bővítésével a „lehetséges” határait tágítja ki. Komolyabban veszi a tudományt, mint a legtöbb tudós, ebben a lenyűgöző könyvben pedig az epigenetika, a neuroplaszticitás és a pszichoneuro-immunológia legfrissebb eredményeit ismerteti, és vonja le belőlük a logikus következtetéseket.

Ez a következtetés pedig igen izgalmas: az olvasó, az összes többi emberhez hasonlóan, saját gondolkodásával, érzéseivel, szándékaival, valamint aktuális transzcendentális állapotával alakítja agyát és testét. Ez a könyv ezt a tudást adja az olvasó kezébe annak érdekében, hogy új testet és új életet tudjon teremteni önmagának.

A felvetés azonban nem metafizikai természetű. Joe gondosan elmagyaráz minden egyes szemet abban az oksági láncban, amely a gondolattal kezdődik, és valamiféle biológiai változással végződik – megnő például a véráramban keringő őssejtek vagy az immunitást biztosító fehérjemolekulák száma.

Joe annak a balesetnek az ismertetésével kezdi a könyvet, amikor hat gerinccsigolyája sérült meg. Hirtelen azzal szembesült, hogy most saját magán kell a gyakorlatban is kipróbálnia mindazt, amit elméletben már tud: hogy testünk veleszületett tudással rendelkezik, amelybe beletartozik egy csodálatos gyógyító erő is. Az a kitartó fegyelem, amivel vizualizálni tudta, hogy a gerincoszlop újjáépíti önmagát, annyi állhatatosságról tanúskodik, hogy mindenki inspirációt meríthet belőle.

Ám a spontán remissziók és a „csodálatos” gyógyulások nem csupán inspirációs források; Joe azt is elmagyarázza könyvében, hogy mi magunk hogyan vagyunk képesek efféle gyógyító csodákat átélni. A megújulás mélyen bele van épülve testünk szövetébe, a betegség és a degeneráció pedig sokkal inkább a kivétel, semmint a norma.

Ha megértjük, hogy a testünk hogyan képes megújítani önmagát, akkor elkezdhetjük céltudatosan is alkalmazni ezeket a pszichológiai folyamatokat, és irányíthatjuk sejteink hormon- és fehérje-előállítását, illetve azokat az

idegpályákat, amelyeken ezek a sejtek kommunikálnak egymással. Testünk anatómiája nem statikus, hanem szüntelenül, pillanatról pillanatra változik. Agyunk szinte izzik, miközben másodpercenként épülnek és halnak el benne a szinaptikus kapcsolatok. Joe arra tanít minket, hogy ezt a folyamatot képesek vagyunk tudatos irányításunk alá vonni, ha végre a volán mögé ülünk ahelyett, hogy tétlenül szemléljük a történeteket az anyósülésről.

Az a felfedezés, miszerint az egy adott idegpályán belüli kapcsolatok számát ingerléssel meg lehet kétszerezni, forradalmasította a biológiát az 1990-es években. A felfedező, Eric Kandel neuropszichiáter, Nobel-díjat kapott érte. Kandel később azt is felfedezte, hogy ha nem használjuk a szinaptikus kapcsolatokat, azok mindössze három hét alatt sorvadásnak indulnak. Ily módon az idegpályákon áthaladó jelek révén át tudjuk alakítani az agyunkat.

Ugyanabban az évtizedben, amikor Kandel és mások a neurolaszititást tanulmányozták, más kutatók felfedezték, hogy kevés olyan génünk van, ami statikus. A gének legnagyobb része (a becslések 75 és 85 százalék között mozognak) környezeti ingerek hatására aktiválódik vagy inaktiválódik, ami-be beleértendők a saját agyunk által generált gondolataink, hiedelmeink és érzelmeink is. A gének egyik csoportjának, az úgynevezett *korai válaszadó géneknek* (IEG-knek) mindössze három másodpercre van szükségük a teljes kifejeződéshez. Az IEG-k gyakran szabályozó gének, amelyek több száz másik gén és több ezer fehérje működését irányítják testszerte. Az efféle, mindenütt jelen levő és gyors változás talán magyarázatot tud adni az e könyv lapjain olvasható radikális gyógyulásokra.

Joe azon kevés tudományos író közé tartozik, akik tökéletesen megértik az érzelmek átalakulásban betöltött szerepét. A negatív érzelmek szó szerint függővé tudnak minket tenni saját stresszhormonjainktól, például a kortizoltól vagy az adrenalintól. Ennek a két stresszhormonnak, csakúgy, mint a nyugtató hormonoknak, például a dehidroepiandroszteronnak (DHEA) vagy az oxitocinnak, van egy optimális szintje, ami megmagyarázza, hogy miért érezzük magunkat kellemetlenül, ha olyan gondolataink támadnak vagy olyan hiedelmekkel szembesülünk, amelyek a hormonegyensúlyunkat kibillentik a komfortzónánkból. Ez a gondolat áll jelenleg a függőségek és a sóvárgás tudományos megközelítésű vizsgálatainak homlokterében.

Ha megváltoztatjuk belső állapotunkat, képesek leszünk megváltoztatni a külső valóságunkat is. Joe mesterien magyarázza el azt a láncreakciót, amely az agyunk frontális lebenyében megfogadó szándékkal veszi kezdetét, majd lefordítódik kémiai hírvivők, úgynevezett *neuropeptidek* nyelvére, amelyek jeleket küldenek szét az egész testben, és ki- vagy bekapcsolnak bizonyos géneket. Néhány vegyület, például az *oxitocin*, más néven „ölelkezős

hormon”, amely érintés hatására választódik ki, olyan érzelmekkel hozható összefüggésbe, mint a szeretet vagy a bizalom. Kellő gyakorlattal megtanulhatjuk gyorsan beállítani stresszhormonjaink és gyógyító hormonjaink optimális szintjét.

Elsőre talán hihetetlennek hangzik, hogy képesek lehetünk meggyógyítani magunkat pusztán azzal, hogy a gondolatot lefordítjuk az érzelmek nyelvére. Maga Joe sem számított ilyen látványos eredményre, amikor a workshopjain részt vevők megfogadták és maradéktalanul végrehajtották tanácsait: rákbetegeknél spontán remisszió lépett fel, kerekesszéke kényszerült betegek lábra álltak, a migréntől szenvedőknél pedig megszűntek a rohamok. Joe egy önfeloldott játszó gyermek boldog gyönyörűségével és mindenre nyitott kísérletező kedvével vetette bele magát a további kutatásokba: arra volt kíváncsi, hogy milyen gyorsan valósulhat meg a radikális gyógyulás, ha az emberek teljes odaadással alkalmazzák a placebohatást. A könyv címe – *A placebo te magad légy!* – tehát azt emeli ki, hogy az ember saját gondolatai, érzelmei és hiedelmei hoznak létre egy sor fiziológiai eseményt a szervezetben.

Nem mindig kellemes élmény olvasni ezt a könyvet. De azért ne hagyjuk abba! A kellemetlen érzést csupán a régi énünk okozza, aki mindenáron ellent akar állni az elkerülhetetlen változásnak, optimális hormonszintünk pedig megzavarodik. Joe-tól tudhatjuk, hogy az efféle kellemetlen érzelmeket valószínűleg csak a régi énünk feloldódásával járó biológiai érzések okozzák.

A legtöbbünknek nincs sem elég ideje, sem elég hajlandósága arra, hogy maradéktalanul megértse ezeket az összetett biológiai folyamatokat. Ebben nyújt óriási segítséget ez a könyv. Joe alaposan és részletekbe menően, ugyanakkor érthetően és jól emészthetően ismerteti a változások hátterében meghúzódó tudományos jelenségeket. Magára vállalja a nehéz háttér munkát, hogy elegáns és egyszerű magyarázatokat tudjon nyújtani nekünk. Analógiákkal és esettanulmányokkal világítja meg, hogy pontosan hogyan is tudjuk alkalmazni ezeket a felfedezéseket mindennapjainkban, és bemutatja azokat a drámai egészségi változásokat, amelyeket azok éltek át, akik komolyan vették ez ebben a könyvben foglaltakat.

A kutatók legújabb nemzedéke már nevet is adott a Joe által felvázolt gyakorlatoknak: *önirányított neuroplaszticitásnak* (röviden SDN-nek) hívják, hiszen mi magunk irányítjuk az új idegpályák kiépülését és a régiéek elszorítását azzal, hogy milyen élményeket szerzünk magunknak. Én úgy vélem, hogy a következő generáció számára már az SDN lesz az egyik leghatékonyabb módszer a személyes átalakulás és a neurobiológia terén, ez a könyv pedig ennek a mozgalomnak a homlokterében áll majd.

A könyv második, meditációkat tartalmazó részében a metafizika konkrét megvalósulási formát ölt. Ezeket a meditációkat mi magunk is könnyen elvégezhetjük, így közvetlenül tapasztalhatjuk meg, hogy milyen óriási lehetőségek tárulnak fel előttünk, ha saját magunk placebójává válunk. Mindennek az a célja, hogy biológiai szinten változtassuk meg az életünkkel kapcsolatos hiedelmeinket és percepcióinkat annak érdekében, hogy lényegében egy új jövőt valósítsunk meg a konkrét anyagi létezésben.

Kezdődjön tehát ez a varázslatos utazás, amely kitágítja a lehetőségek horizontját, és arra ösztönöz, hogy a gyógyulás és az egészséges működés gyökeresen új szintjeit keressük. Semmit sem veszíthetünk azzal, ha lelkesen belevetjük magunkat a folyamatba, és magunk mögött hagyjuk azokat a gondolatokat, érzéseket és biológiailag beállított értékeket, amelyek mindeddig behatárolták a múltunkat. Higgyünk abban, hogy képesek vagyunk kihozni magunkból a maximumot, a cselekvés útjára tudunk lépni, és olyan placebóvá tudunk válni, amely boldog és egészséges jövőt teremt mind önmagunk, mind bolygónk számára.

Dr. Dawson Church,
a Génjeink csodája szerzője

PROLÓGUS

Az ébredés

Nem így terveztem én ezt. Igazából ez a jelenlegi előadói-szerzői-kutatói munkám talált rám. Sokan csak úgy tudunk felébredni, ha valaki vagy valami felébreszt minket. Engem 1986-ban ébresztett fel egy esemény. Gyönyörű áprilisi nap volt Dél-Kaliforniában, amikor az a megtiszteltetés ért, hogy egy Palm Springs-i triatlon során áthajtott rajtam egy terepjáró. Abban a pillanatban megváltozott az egész életem, és akkor vette kezdetét ez az egész utazás. Huszonhárom éves voltam, viszonylag friss kiropraktórpraxissal a kaliforniai La Jollában, és hónapok óta keményen edzettem erre a triatlonra.

A verseny első számán, az úszáson már túl voltam: a kerékpár nyergében ért a baleset. Egy éles kanyar felé közeledtem, ahol tudtam, hogy bele fogunk keveredni a közúti forgalomba. Egy rendőr, a közeledő autóknak háttal, intett nekem, hogy forduljak jobbra és kövessem a pálya vonalát. Annyira hajtottam és annyira csak a versenyre koncentráltam, hogy le sem vettem a rendőrrel a szememet. Éppen két másik biciklist előztem a kanyarban, amikor egy piros, összkerék-meghajtású Ford Bronco nagyjából 90-nel hátulról belém rohant. A következő pillanatban már a levegőben kalimpáltam, majd egyenesen a hátamra puffantam. A jármű nagy sebessége és az idős sofőr lassú reakcióideje miatt a terepjáró továbbra is felém tartott, és a lökhárító hamarosan már hozzám is ért. Hogy ne hajtsan át rajtam a kocsi, és ne szoruljak be az alváz és az aszfalt közé, gyorsan megragadtam a lökhárítót. Az autó így vonszolt magával egy jó darabon, mire az idős hölgy észrevette, mi is történik. Amikor végül beletaposott a fékbe és megállt, már vagy húsz métert megtettem tehetetlenül a földön csúszva.

Emlékszem a mellettünk elsuhanó kerékpárok hangjára, és a biciklisek rémült kiáltozására és káromkodására – nem tudták, megálljanak-e segíteni, vagy folytassák a versenyt. Én magam teljesen magatehetetlenül feküdtem a földön.

Mint később megtudtam, hat csigolyám eltört: kompressziós csigolyatörés alakult ki a 8., 9., 10., 11. és 12. háti csigolyában, valamint az 1. ágyéki csigolyá-

ban (tehát a lapockám és a vesém között). Az egyes különálló csigolyák egymás tetejére állítva alkotják a gerincoszlopot, és amikor ekkora erővel a földre zuhantam, az ütközés erejétől a csigolyák összeomlottak és összenyomódtak. A nyolcadik háti csigolya, tehát a megsérült csigolyák közül a legfelső, több mint 60 százaléknyi nyomódott össze, a gerincvelőt körülvevő és azt védő csontburok pedig perec formájúvá roppant össze. Ha egy csigolya összenyomódik és eltörik, a csontállománynak valahol helyet kell találnia magának. Az én esetemben az összetört csontdarabok a gerincvelő felé vették az útjukat. Elég rosszul állt a szénám.

Másnap, mintha csak fokozódna a rémálom, egy sor különféle idegrendszeri rendellenességre ébredtem: mindenféle fájdalmaim voltak; a lábam hol többé, hol kevésbé zsibbadt vagy bizsergett, helyenként nem is éreztem, és a mozgáskoordinációm riasztó mértékben romlott.

Miután vért vettek, röntgent, CT-t és MRI-t készítettek a kórházban, az ortopéd sebész megmutatta az eredményeket, és komoran közölte a hírt: hogy megakadályozzák a gerincvelőre került csontdarabok továbbvándorlását, be kell ültetniük egy Harrington-rudat. Ez azzal jár, hogy a törés alatt és fölött levő két-három csigolya hátsó részeit kivágják, majd két, egyenként 30 centis rozsdamentes acélrudat csavaroznak a gerincoszlop mellé. Ezután a csípőcsontomból kivájnak néhány darabot, és a rudakra illesztik őket. Komoly beavatkozás, de így legalább lesz rá esélyem, hogy újra járjak. Még így is valamilyen szinten korlátozott leszek a mozgásban, valamint krónikus fájdalommal kell leélnem életem hátralevő részét. Mondanom sem kell, nem igazán voltam lenyűgözve.

Műtét nélkül azonban elkerülhetetlennek látszott a bénulás. Palm Springs egész környékének legjobb ideggyógyásza, aki egyetértett a sebészem véleményével, azt mondta, hogy az egész Egyesült Államokban nem hallott még olyan, hozzám hasonló állapotú betegről, aki elutasította volna a kezelést. Az ütközés erejétől a T8-as csigolyám ék alakúvá nyomódott össze, ezért a gerincoszlopom álló helyzetben nem bírta el a testem súlyát: gerincem összecsuklott volna, és még mélyebbre nyomja a csontdarabkákat a gerincvelőmbé, ami azonnali bénulást okozott volna mellkastól lefelé. Ez sem volt túl biztató kilátás.

Átszállítottak egy La Jolla-i kórházba, közelebb a lakásomhoz, ahol még két orvos megvizsgált. Egyikük Dél-Kalifornia egyik vezető ortopéd sebésze, de nem túl meglepő módon ők is mindketten a Harrington-műtétet javasolták. Elég egyértelművé tették, hogy vagy megműttetem magam, vagy lebénulok, és soha többé nem fogok tudni járni. Ha én lettem volna a szakvéleményre felkért egészségügyi szakemberek helyében, más betegeknek én

magam is ugyanazt mondtam volna, mint ők: ez a legbiztosabb megoldás. Saját magamnak viszont mégsem ezt a megoldást választottam.

Lehet, hogy egyszerűen túl fiatal és bátor voltam akkoriban, mindenestre nem fogadtam meg a felkínált modellt és a szakértői ajánlást. Hiszek abban, hogy létezik egyfajta felsőbb értelem, egy láthatatlan tudat, ami mindannyiunkban ott van, és aminek az életet köszönhetjük. Ez tart meg, ez védelmez, és ez gyógyít minket minden pillanatban. Ez az, ami csaknem százbillió specializált sejtet hoz létre mindössze két sejtből, ez tartja fent bennünk a napi több százezer szívdobbanást, és ez igazgatja a másodpercenként minden egyes sejtben lezajló több százezer kémiai reakciót – sok más lenyűgöző funkciója mellett. Akkoriban úgy gondolkodtam, hogy ha létezik ez a felsőbb értelem, amely tudatosan, szándékosan és szeretetteljes módon ilyen csodálatos képességekről tesz tanúbizonyságot, akkor talán képes lehetek arra, hogy figyelmemet elfordítom a külvilágról, elkezdem keresni a kapcsolatot ezzel a felsőbb értelemmel, és kötelékeket építek ki vele.

Hiába értettem azonban racionálisan, hogy a test gyakran képes meggyógyítani magát, most ennek a tudásnak minden egyes cseppjét önmagamra kellett alkalmazni és továbbfejleszteni, hogy valódi gyógyulást tapasztalhasak meg. És mivel nem mentem sehová, és nem csináltam semmit azonkívül, hogy arccal lefelé fekszem, meghoztam két döntést. Először is azt, hogy ezentúl minden egyes nap teljes figyelmemet ennek a bennem élő értelemnek szentelem, elé tárom terveimet, mintákat mutatok neki, tudtára adom, mi az elképzelésem, konkrét utasításokat adok neki, majd gyógyulásomat alárendelem ennek a felsőbb, korlátlan hatalmú értelemnek, és hagyom, hogy elvégezze helyettem a gyógyítás folyamatát. Másodszor pedig, hogy nem fogom hagyni, hogy akár csak egyetlen olyan gondolat is észrevétlenül megfogalmazódjon bennem, amelyet nem akarok megtapasztalni. Nem hangzik túl nehéznek, igaz?

Radikális döntés

Az orvosok szakvéleménye ellenére saját felelősségre elvittem magam egy mentővel két közeli barátom házába, és a következő három hónapot itt töltöttem, mindvégig a gyógyulásra koncentrálni. Küldetéstudatom volt. Eldöntöttem, hogy minden egyes napot azzal fogok kezdeni, hogy csigolyáról csigolyára helyreállítom a gerincemet, és tudtára adom ennek a felsőbb értelemnek – már ha figyelemre méltatja erőfeszítéseimet –, hogy mit szeretnék. Tudtam, hogy teljes jelenlétemre igényt fog tartani... tehát azt várja el, hogy jelen

legyek minden egyes pillanatban – ne a múltamon rágódjam, ne a jövőm miatt aggodalmaskodjam, ne életem külső körülményei miatt szorongjak, és ne a fájdalomra vagy az egyéb tünetekre koncentrálok. Mi is érezzük emberi kapcsolatainkban, hogy a másik fél mikor van jelen, igaz? Mivel a tudat nem más, mint éberség, és az éberség nem más, mint odafigyelés, az odafigyelés pedig jelenlét és észrevétel, ez a tudat is tudta, mikor vagyok jelen, és mikor nem. Mindenesztül jelen kellett lennem, amikor kapcsolatba léptem ezzel az elmével; az én és az ő jelenlétének egymásra kellett találnia, az én akaratomnak és az ő akaratának egyezsége kellett jutnia, elmémnek összhangba kellett kerülnie az ő elméjével.

Ezért aztán naponta két órára befelé fordítottam tekintetemet, és magam elé képzeltem azt az eredményt, amit el szerettem volna érni: egy tökéletesen gyógyult gerincet. Közben természetesen ráébredtem, mennyire tudattalan és dekoncentrált vagyok. Elég furcsa. Rá kellett jönnöm, hogy krízis vagy trauma esetén túl sok figyelmet és energiát szentelünk annak, amit *nem* akarunk, ahelyett hogy arra gondolnánk, amit *akarunk*. Az első néhány hét alatt én is ebbe a bűnbe estem, bár úgy tűnt, csak átmenetileg.

Égyszer éppen azon meditáltam, hogy milyen lesz az életem teljesen gyógyult gerinccel, amikor hirtelen rádöbbsentem, hogy tudat alatt azon gondolkodom, amit az orvosok mondtak pár héttel azelőtt: hogy valószínűleg soha nem leszek képes járni. Belül a gerincem rekonstrukciójával voltam elfoglalva, aztán hirtelen azon kezdtem aggódni, hogy most vajon el kell-e adnom a rendelőmet, ahol kiropraktorként praktizálok. Bár mentálisan azt gyakoroltam, hogy apránként újra megtanulok járni, mégis azon kaptam magam, hogy azt képezem el, hogy életem hátralevő részét kerekesszékekben kell majd töltönnem – ismerjük ezt a jelenséget, igaz?

Így tehát valahányszor elkalandozott a figyelmem külső gondolatok felé, előlről kellett kezdenem az egészet, és végigvinnem az egész vizualizációt. Fárasztó volt, frusztráló, és, bevallom őszintén, az egyik legnehezebb dolog, amit valaha is csináltam. De úgy gondolkodtam, hogy a bennem élő megfigyelőnek kristálytiszt, szennyeződésmentes és zavartalan képre van szüksége. Annak érdekében, hogy ez a felsőbb értelem véghezvigye mindazt, ami-re reményeim – sőt, *tudásom* – szerint képes, az első pillanattól az utolsóig nem volt szabad elvesztenem a tudatomat.

Végül, miután már hat hete hadakoztam önmagammal, és kitartóan próbálkoztam, hogy jelen legyek a tudatban, sikerült végigcsinálnom a belső helyreállító folyamatot az elejétől a végéig anélkül, hogy újra kellett volna kezdenem. Emlékszem, amikor először sikerült. Olyan volt, mint pont jól eltalálni egy teniszlabdát. Egyből éreztem, hogy ez most így *rendben van*.

Valami a helyére ugrott. Én ugrottam a helyemre. Teljesnek éreztem magam, elégedettnek és egésznek. Életemben először éreztem, hogy igazán nyugodt vagyok, és hogy igazán jelen vagyok – mind testben, mind lélekben. Nem kattogott fölöslegesen az agyam, nem gondolkodtam, nem szorongtam, nem próbálkoztam; valami elhárult, és a helyére egyfajta béke és nyugalom költözött. Olyan volt, mintha már nem érdekelne semmi, sem a múltammal, sem a jövőmmel kapcsolatban, ami miatt aggódnom kellene.

Ez a felismerés megerősített, hogy a helyes úton járok, innentől kezdve ugyanis mindennap egyre könnyebben el tudtam képzelni, amit el akartam érni: a csigolyáim gyógyulását. De ami a legfontosabb: elkezdtem észlelni magamon a fiziológiai változások első jeleit. Ekkor kezdtem összekapcsolni a bensőmben végzett, változásra irányuló munkát azzal, ami rajtam kívül – a testemben – történt. Amint felfedeztem ezt a kapcsolatot, azonnal elkezdtem jobban odafigyelni arra, amit csinálok, és mindezt nagyobb meggyőződéssel is tettem, mégpedig újra meg újra. Ebből következően már örömmel és lelkesen csináltam, nem pedig rettegve, valamiféle kétségbeesett erőfeszítéssel. Hirtelen a szükséges idő is lerövidült: már nem kellett két-három óra ugyanahhoz a folyamathoz.

Időm, ugye, az volt bőven. Elkezdtem hát azon gondolkodni, hogy milyen lenne újból megnézni a naplementét a tengerparton, vagy ebédelni egyet a barátaimmal valamelyik étteremben. Az biztos, hogy ezek után már nem vennék semmit magától értetődőnek. Részletesen elképzelttem, hogy lezuhanyszom, és érzem, ahogy folyik a víz az arcomon meg a testemen, vagy hogy egyszerűen csak ülök a vécén, vagy hogy a San Diego-i tengerparton sétálok és a szél fújja az arcomat. A balesetem előtt soha nem értékeltem eléggé ezeket az apróságokat, de immár más jelentést nyertek – és nem sajnáltam rá az időt, hogy érzelmileg megragadjam, mígnem már szinte azt éreztem, hogy tényleg el is értem őket.

Akkoriban még nem tudtam, mit is csinálok, de ma már tudom: elkezdtem gondolkodni azokon a jövőbeni lehetőségeken, amelyek a kvantummezőben már léteztek, majd érzelmileg egyenként magamhoz engedtem őket. A jövő céltudatos megválasztásával és a jövőre vonatkozó felfokozott érzelmek hozzájuk társításával a testem már a jelen pillanatban kezdte azt hinni, hogy *már most* ezt a jövőbeni élményt éli át. Ahogyan egyre jobban el tudtam képzelni a vágyott jövőmet, a sejteim elkezdtek átrendezni magukat. A megszokottól eltérő géneknek kezdtem jeleket küldeni a megszokottól eltérő módon, a testem pedig *valóban* elkezdett gyorsabban gyógyulni.

Tulajdonképpen a kvantumfizika egyik alapelvét tanultam meg: anyag és elme nem különálló létezők, a tudatos és tudattalan gondolatok és érzések

pedig nem mások, mint a sorsunkat irányító tervrajz alkotóelemei. Az emberi elmében és a kvantummező végtelen lehetőségeinek elméjében megvan a kitartás, a meggyőződés és a koncentrációs képesség bármiféle lehetséges jövő megvalósításához. Ehhez azonban a két elmének együtt kell működnie, hogy életre hívják azt a jövőbeni valóságot, ami a lehetőségek síkján már most is létezik. Rájöttem, hogy ebben az értelemben mindannyian isteni teremtk vagyunk, függetlenül bórszíntől, nemtől, kultúrától, társadalmi helyzettől, műveltségtől, vallási hovatartozástól, sőt, még a múltbeli hibáinktól is. Életemben először végre igazán áldottnak éreztem magam.

Más fontos döntéseket is meghoztam a gyulladásosmal kapcsolatban. Felállítottam egy komplett életrendet (amit az *Evolve Your Brain* [Fejleszd az agyad] című könyvemben részletesen ismertetek), amibe beletartozott a diéta, az energiagyógyítással foglalkozó barátok napi látogatása, valamint egy gondosan kidolgozott rehabilitációs program is. De semmi nem volt fontosabb számomra ebben az időszakban, mint az, hogy kapcsolatba lépjek ezzel a bennem élő értelemmel, és ezen keresztül meggyógyítsam a testem az elmém segítségével.

Kilenc és fél héttel a baleset után felkeltem és beléptem az új életembe – bármiféle protézis vagy sebészeti beavatkozás nélkül. Teljesen felépültem. Tíz hét múlva már fogadtam a betegeimet, tizenkét hét múlva pedig újra edzettem és súlyt emeltem, de a rehabilitációt nem hagytam abba. Ma pedig, csaknem harminc évvel a baleset után, őszintén kijelenthetem, hogy azóta is alig-alig fáj a hátam.

Kezdetét veszi a komoly kutatómunka

Ezzel azonban még nem ért véget a kaland. Nem meglepő, hogy ezek után már régi énemként nem térhettem vissza az életembe. Számos szempontból megváltoztam. Egy olyan valóságba nyertem beavatást, amelyet egyetlen általam ismert ember sem értett meg igazán. Sok barátommal így már nem tudtam azonosulni, és természetes, hogy nem tudtam visszatérni régi életemhez. Azok a dolgok, amik egykor oly fontosak voltak nekem, már nem igazán számítottak. Elkezdtem ugyanakkor érdeklődni az olyan mélyebb kérdések iránt, hogy ki is vagyok én, mi az élet értelme, mi keresnivalóm van itt, mi a célom, és hogy kicsoda vagy kicsoda Isten. Hamarosan el is költöztem San Diegóból, és végül északnyugaton nyitottam egy kiropraktórklinikát Washington államban, Olympia közelében. Először azonban eléggé visszavonultan éltem, és a spiritualitást tanulmányoztam.

Aztán rendkívül felkeltették az érdeklődésemet a spontán remissziók is: azok az esetek, amikor emberek súlyos betegségből, vagy valami más, végzetesnek vagy gyógyíthatatlannak ítélt állapotból épültek fel hagyományos orvosi beavatkozás, tehát műtét vagy gyógyszerek nélkül. Gyógyulásom hosszú, magányos éjjelein, amikor álmatlanul feküdtem, azt az egyezséget kötöttem ezzel a tudattal, hogy ha valaha újra képes leszek járni, életem hátralevő részét azzal fogom tölteni, hogy a test-elme kapcsolatot, illetve az elme anyag fölötti uralmát fogom kutatni. Lényegében így is történt: az elmúlt csaknem három évtizedben valóban ezzel foglalkoztam.

Számos országba elutaztam olyan emberek után kutatva, akiket valamilyen betegséggel diagnosztizáltak, hagyományos vagy alternatív terápiákkal kezeltek, és hosszú stagnálás vagy fokozatos leépülés után hirtelen meggyógyultak. Elbeszélgettem velük, hogy megtudjam, mi lehet a közös az élményeikben, hogy megérthessem és feljegyezhessem, mit tettek a gyógyulás érdekében, feltett célom volt ugyanis, hogy ötvözőm a tudományt a spiritualitással. Arra jutottam, hogy ezeknek a csodálatos eseteknek mindegyikében roppant nagy szerep jutott az elmének.

A bennem élő tudós kezdett izgatottá válni, és még jobban megnőtt benne az érdeklődés. Újra elkezdtem egyetemi előadásokat látogatni, és a neurológia legfrissebb eredményeit tanulmányozni, posztgraduális tanulmányaimat pedig az agyi képalkotás, a neuroplaszticitás, az epigenetika és a pszichoneuro-immunológia irányában folytattam. Úgy éreztem, hogy most, hogy már tudom, mit tettek ezek az emberek a gyógyulás érdekében, és mindent tudok az elme megváltoztatásának tudományos háttéréről (vagy legalábbis *azt hittem*, hogy mindent tudok), bizonyosan sikerül majd reprodukálnom az eredményeket – nemcsak beteg embereknél, hanem egészségeseknél is, akik egészségük mellett a kapcsolataikban, karrierjükben, családjukban, és úgy általában véve az egész életükben javulást szeretnének elérni.

Ekkor hívtak meg, hogy 13 másik tudós és kutató mellett szerepeljek a *What the Bleep Do We Know!?* (*Mi a csudát tudunk a világról?*) című, 2004-es dokumentumfilmben, ami azonnal bombasiker lett. Ez a film arra buzdította az embereket, hogy bátran kérdőjelezzék meg a valóság természetét, majd próbálják ki a saját életükben is, hogy a megfigyelésnek milyen óriási jelentősége van, és milyen komoly hatással bír az anyagra. A filmből és az ott ismertetett elméletekből beszédtema lett az egész világon. Ennek köszönhetően jelent meg első, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* (Fejleszd az agyad: A mentális változás tudománya) című könyvem 2007-ben. A könyv megjelenése után sokan kérdezték tőlem, hogy „De hogyan kell ezt csinálni? Hogyan változhatok meg, és hogyan teremthetem meg magam-

nak azt a világot, amit szeretnék?”. Hamarosan ez lett az a kérdés, amit a legtöbben tettek fel nekem.

Összeállítottam hát egy csapatot, és workshopokat indítottam szerte az Egyesült Államokban, majd külföldön is az agy felépítéséről, valamint a gondolkodás átprogramozásának neurofiziológiai hátteréről. Ezeken a workshopokon eleinte csak ismereteket adtam át. Mivel azonban a résztvevők többet akartak, elkezdtük meditációkkal szinergizálni és kiegészíteni az ismereteket, így a résztvevők megtehették az első lépéseket a testi és mentális változások beindítása felé, amelyek következtében egész életük megváltozhatott. Miután a világ számos helyén megtartottam ezeket a bevezető jellegű workshopokat, elkezdtek kérdegetni tőlem, hogy „Jó, de most hogyan tovább?”. Ezért belevágtam egy olyan workshopba, ami már a bevezetőre épült. Mikor ez is megvolt, sokan arra kértek, hogy tartsak további, haladóbb szintű kurzusokat is. Erre sor is került a legtöbb helyen, ahol korábban előadtam.

Egyre csak az járt a fejemben, hogy ezzel vége, elmondtam mindent, amit tudok, de mivel az emberek továbbra is újabb workshopokat követeltek, továbbképeztem magam, és továbbfejlesztettem az előadásokat és meditációkat. Lendületbe jöttem, és a visszajelzések is pozitívak voltak: sok embernek sikerült megszabadulnia önpusztító szokásaitól, és boldogabb életet tudtak élni. Bár eddig a pontig munkatársaimmal csak apróbb változásoknak lehetünk szemtanúi – nem tapasztaltunk semmi jelentőségteljesebbet –, a résztvevők imádták az átadott ismereteket, és nem hagyták abba a gyakorlatokat. Én pedig mentem arra, amerre hívtak. Úgy gondolkodtam, hogy ha egyszer már nem hívnak többé, akkor tudni fogom, hogy vége, elvégeztem a munkám.

Körülbelül másfél évvel az első workshop után csapatommal elkezdtünk e-maileket kapni olyan résztvevőktől, akik arról számoltak be, hogy számos pozitív változás történt velük annak köszönhetően, hogy rendszeresen elvégzik a meditációs gyakorlatokat. A pozitív változások özöne jelent meg, és az emberek ettől el voltak ragadtatva. A következő egy évben kapott visszajelzések megragadták mind a csapatom, mind az én figyelmemet. A résztvevők nem csupán a testi egészségükben bekövetkezett szubjektív változásokról számoltak be, hanem orvosi eszközökkel, objektívan mérhető javulásokról is. Előfordult, hogy a vizsgálatok tökéletesen normális eredményt hoztak! Ezek az emberek képesek voltak pontosan reprodukálni mindazokat a fizikális, mentális és emocionális változásokat, amelyeket megfigyeltem és tanulmányoztam, és amelyekről végül a Fejleszd az agyad című könyvemben írtam.

Hihetetlenül izgalmas volt megfigyelni mindezt, hiszen tudtam, hogy ha valami megismételhető, az már a tudományos törvények határán jár. A levél-

írók pedig, mintha csak összebeszéltek volna, egyre küldték az úgy kezdődő leveleket, hogy „Nem fogja elhinni, de...” Ennyi változást már nem lehetett egyszerűen a véletlen számlájára írni.

Ugyanebben az évben, kicsit később, két seattle-i programunk során is bámulatos dolgok történtek. Az első esemény az volt, hogy egy szklerózis multiplexben szenvedő nő, aki megérkezésekor járókerettel tudott csak közlekedni, a workshop végére segítség nélkül felkelt és járni kezdett. A második seattle-i eset pedig az volt, hogy egy tíz éve szklerózisos nő táncolni kezdett, és azt mondta, hogy a bal lábában érzett zsibbadás és bénultság teljesen megszűnt. (Az egyik hölgyről és néhány hozzá hasonló esetről a későbbi fejezetekben még részletesebben szó lesz.) Engedve a nyomásnak, 2010-ben tartottam egy haladó workshopot Coloradóban, ahol többen is észrevették, hogy egészségi állapotuk ott, az esemény alatt elkezdett változni. Többen is felálltak, elkérték a mikrofont, és számos inspiráló történetet osztottak meg a többiekkel.

Ekkoriban gyakran hívtak, hogy tartsak előadást üzleti vezetők számára olyan témákról, mint a változás biológiája, a vezetői képességek neurológiája, vagy hogy hogyan lehet átalakítani az egyént annak érdekében, hogy átalakítsunk egy egész kultúrát. Az egyik ilyen vitaindító után több vezető azzal kérészt meg, hogy jó lenne ezeket az elveket hozzáigazítani az átalakulás vállalati modelljéhez. Így létrehoztam egy nyolcórás tanfolyamot, amelyet testre lehetett szabni az egyes vállalatok és szervezetek igényei szerint, és a kurzus annyira sikeres volt, hogy elindította a „Zsenivé válni 30 nap alatt” elnevezésű vállalati programunkat. Hirtelen olyan vállalati ügyfeleim lettek, mint a Sony Entertainment Network, a Gallo családi szőlészet, a WOW! (eredeti nevén Wide Open West) telekommunikációs vállalat és sokan mások. És elkezdtem privát coaching szolgáltatást nyújtani felsővezetők számára.

A vállalati programjaink iránti kereslet úgy megnőtt, hogy coachok képzésébe fogtam; ma már több mint harminc aktív trénerünk van, köztük egykori vezérigazgatók, vállalati konzulensek, pszichoterapeuták, jogászok, orvosok, mérnökök és doktori fokozattal rendelkező szakemberek, akik a világ minden részére elutaznak és megtanítták ezt az átalakulási modellt a cégeknek. (Termékünk között szerepel egy független coachokat hitelesítő program kialakítása is, akik saját ügyfeleiknél alkalmazhatnák az átalakulási modellt.) Legvadabb álmaimban sem képzeltem, hogy ilyen jövő vár majd rám.

Második könyvem, amely *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One* címmel jelent meg 2012-ben [magyarul lásd: *Engedd el önmagad ...és válj új emberré!*, Édesvíz, 2012], már azért írtam, hogy gyakorlati kiegészítőt nyújtsak az első könyvem mellé. Nemcsak

a változás mögött álló neurológiai és epigenetikai hátteret ismertettem benne részletesen, hanem mellékeltem hozzá egy négyhetes programot is, amelyben lépésről lépésre leírtam, hogyan kell megvalósítani ezeket a változásokat az akkoriban tartott workshopjaim alapján.

Ezután egy haladóbbr jellegű programra került sor Coloradóban, ahol *hét* spontán remisszióknak lehettünk tanúi különböző betegségekből. Egy nő, aki súlyos ételallergiája miatt fejes salátán élt, egyetlen hétvége alatt meggyógyult. Mások kigyógyultak a gluténérzékenységből, a lisztérzékenységből, pajzsmirigybetegségekből, súlyos krónikus fájdalmakból és más betegségekből. Hirtelen roppant komoly változásokat tapasztalhattam a résztvevők egészségi állapotában és életében, miközben ők éppen visszahúzódtak aktuális valóságuktól annak érdekében, hogy új valóságot teremtsenek maguknak. És mindez a szemem előtt játszódott le.

Az ismeretszerzéstől az átalakulásig

Az a coloradói program 2012-ben fordulópontot jelentett számomra, ugyanis végre azt láttam, hogy az emberek nem pusztán segítséget kapnak ahhoz, hogy máshogyan álljanak hozzá az egészséghöz, hanem azt is, hogy a megszokottól eltérő géneket aktiválnak *ott helyben* a meditációk alatt, valós időben és óriási eredménnyel. Ha valaki már évek óta szenved egy betegségben, mondjuk bőrfarkasban, és egy mindössze egyórás meditáció során meggyógyul, ott *biztosan* történt valami lényegi változás az illető testében és elméjében. Ki akartam dolgozni egy módszert a változások méréséhez, hogy meg tudjuk állapítani, pontosan mi is történik ilyenkor a workshopok alatt.

Ezért aztán 2013 elején egy vadonatúj kurzust hirdettem meg, amely új szintre emelte a workshopjainkat. Erre az Arizonában megrendezett eseményre meghívtam egy neurológusokból, technikusokból, kvantumfizikusokból és más szakemberekből álló kutatócsapatot, hogy speciális eszközeikkel segítsék a több mint 200 fő részvételével zajló, négynapos workshopot. A szakemberek először megmérték az elektromágneses környezeti sugárzást a teremben, hogy lássák, hogyan változik majd az energia a workshop előrehaladtával. Megmérték továbbá a résztvevők teste körüli energiamezőt és testük energiaközpontjait (más néven *csakráit*), hogy lássák, képesek-e befolyásolni ezeket a központokat.

A mérésekhez rendkívül finom berendezéseket használtak: elektroencefalográfot (EEG-t) az agy elektromos tevékenységéhez; kvantitatív elektroencefalográfot (QEEG-t) az EEG által mért adatok számítógépes

elemzéséhez; szívfrekvencia-variabilitás-mérést a szívverés variációinak és koherenciájának dokumentálásához (vagyis a szívverés ritmusa és az agy közötti kommunikáció jellemzéséhez); valamint gáz kibocsátás-vizualizációt (GDV-t) a bioenergetikai mezőben bekövetkező változások méréséhez.

Számos résztvevőről csináltunk EEG-t mind az esemény előtt, mind az esemény után, hogy lássuk, mi játszódik le az emberek agyának belső világában, emellett véletlenszerűen kiválasztottunk néhány embert, akikről az esemény során EEG-t készítettünk, hogy megtudjuk, történnek-e valós idejű változások agyuk mintázatában a napi három, általam irányított meditáció során. Nagyszerű esemény volt! Egy Parkinson-kóros betegnek megszűnt a remegése. Egy másik, agysérült résztvevő meggyógyult. Voltak olyanok, akiknek eltűntek a daganatok az agyából vagy a testéből. Sokan hosszú idő óta először megszabadultak az ízületi fájdalmaktól. És ez csupán néhány eset a számos, mélyreható változásból.

Ez alatt a csodálatos esemény alatt végre képesek voltunk tudományos módszerekkel is megragadni és megmérni egyes objektív változásokat, és dokumentálni tudtuk azokat a szubjektív változásokat is, amelyekről a résztvevők beszámoltak egészségük vonatkozásában. Túlzás nélkül állíthatom, hogy a megfigyeléseinkkel történelmet írtunk. E könyv további részeiben szemléltetni is fogom, mi mindenre vagyunk képesek – olyan átlagemberek történeteivel, akik valami átlagon felülit hajtottak végre.

Ennél a workshopnál a következő gondolat vezérelt: tudományos ismereteket akartam átadni a résztvevőknek, majd ellátni őket mindazzal a szükséges információval, amellyel át tudják ültetni ezeket az ismereteket a gyakorlatba is annak érdekében, hogy minél nagyobb fokú személyes átalakulásban lehessen részük. A tudomány végtére is csupán a misztika aktuális nyelve. Megtanultam, hogy amint az ember elkezd a vallás vagy a kultúra nyelvét beszélni, amint elkezd a hagyományból idézni, azonnal megosztja közönségét. A tudomány azonban egyesít mindenkit, és demisztifikálja a misztikát.

Arra is ráébredtem, hogy ha képes vagyok megtanítani az átalakulás tudományos modelljét (segítségül híva egy kis kvantumfizikát a lehetőségek tudományának könnyebb megértéséhez); ha ötvözöm a neurológia, a neuro-endokrinológia, az epigenetika és a pszichoimmunológia legfrissebb eredményeivel; ha pontos instrukciókat adok; és ha lehetőséget nyújtok rá, hogy mindezt a tudást a gyakorlatba is átültessék, akkor tanítványaim valóban meg fogják tapasztalni az átalakulást. Ha pedig mindezt olyan környezetben tudom megtenni, ahol meg tudom mérni az átalakulást működés közben, akkor az átalakulás mértéke is olyan információvá válik, amelyet felhasználhatok ahhoz, hogy jobban megértessem a résztvevőkkel, mi is történt velük

az imént megtapasztalt átalakulás során. És *ezzel* az új információval *újabb* átalakulást érhetnek el, és ez így megy addig, amíg be nem zárul az emberek vélt és valós énje – isteni teremtmény mivoltuk – között tátongó szakadék, és könnyebben tudják folytatni, amibe belefogtak. Ez az ismeretszerzéstől az átalakulásig tartó folyamat vált az új szenvedélyemmé.

Ma már hétórás intenzív online kurzusokat is tartok, de személyesen is vezetek évente kilenc-tíz háromnapos haladóbb workshopot szerte a világban azon az egy-két, ötnapos haladó workshopon kívül, amelyeken a fent említett tudósok is megjelennek, akik megméri, milyen valós idejű változások történnek a résztvevők agyában, szív működésében, génkifejeződésében és energiamezőjében. Az eredmény mindig megdöbbentő. Ezek a tapasztalatok adják e könyv alapját.

BEVEZETÉS

Az elme uralma az anyag fölött

A haladó workshopjaimon tapasztalt hihetetlen eredmények és az innen származó tudományos adatok vezettek el a *placebo* elméletéhez: hogy lehet az, hogy az ember bevesz egy cukorkát vagy kap egy sóoldat-injekciót, és annak köszönhetően, hogy annyira hisz valami rajta kívülállóban, meggyógyul.

Felmerült bennem a kérdés: „Mi lenne, ha az emberek *magukban* kezdenének hinni valami rajtuk kívül álló helyett? Mi lenne, ha abban hinnének, hogy képesek megváltoztatni valamit önmagukon belül, és ugyanoda eljutnának önerőből, mint az, aki placebót vesz be? Hát nem ezt csinálták a workshop résztvevői is azért, hogy meggyógyuljanak? Tényleg szükség van tablettára vagy injekcióra ahhoz, hogy megváltozzon az ember létállapota? Vajon képesek vagyunk megtanítani, hogyan ériék el ugyanazt, amit a placeboval, ha elmagyarázzuk nekik, hogyan működik a placebo?”

Hiszen végső soron a kigyókkal babráló prédikátor, aki sztrichnint iszik és nem érzékeli a biológiai hatásait, minden bizonnyal megváltoztatta létállapotát, nem igaz? (Erről bővebben az 1. fejezetben írok.) Ha tehát meg tudjuk mérni, mi zajlik le az agyban, és megvizsgáljuk ezeket az információkat, akkor vajon meg tudjuk tanítani az embereknek, hogyan csinálják saját maguk, anélkül hogy valami rajtuk kívülálló dologra – placebo-ra – támaszkodnának? Vajon meg tudjuk nekik tanítani, hogy *ők maguk* a placebo? Más szóval, meg tudjuk-e győzni őket, hogy ahelyett, hogy ismert dolgokba, mondjuk egy cukorkába vagy egy sóoldat-injekcióba helyeznék a bizalmukat, higgyenek bátran az ismeretlenben, és tegyék az ismeretlent *ismertté*?

Erről szól valójában ez a könyv: hatalmat ad a kezünkbe, hogy felismerhessük, megvan bennünk minden biológiailag és neurológiailag szükséges mechanizmus, amivel mindez pontosan elérhető. Az a célom, hogy demisztifikáljam a fenti fogalmakat a legfrissebb tudományos eredmények segítségével, és minél több embert képessé tegyek arra, hogy megváltoztassa belső állapotát annak érdekében, hogy pozitív változások jöhessenek létre mind az egészségi állapotában, mind a kívülágban. Ha ez túl fantasztikusan

hangzik ahhoz, hogy igaz legyen, akkor, ahogy már említettem, a könyv vége felé bemutatok olyan eredményeket, amelyek a workshopokon születtek, és amelyek majd jól szemléltetik, hogyan is lehetséges mindez.

Miről *nem* szól ez a könyv?

Hadd említsek itt meg pár olyan dolgot, ami *nem* képezi ennek a könyvnek a tárgyát, hogy már az elején tisztázzunk esetleges félreértéseket. Először is, nem térek ki a placebok orvosi felhasználásának etikai problémáira. Számos vita zajlik arról, hogy mennyire helyes olyan pácienseket kezelni hatóanyag nélküli szerekkel, akik nem vesznek részt gyógyszerkísérletben. Bár egy tágabb kontextusban teljesen elismerem a létjogosultságát egy olyan vitának, amely arról szól, hogy a cél szentesíti-e az eszközt, ez a kérdés teljesen kívül esik az ebben a könyvben tárgyalt problémakörön. Könyvem arról szól, hogy aki elolvassa, át tudja venni az irányítást az őt érő változások fölött, nem pedig arról, hogy helyes-e, ha mások erre trükkkel veszik rá az embert.

Nem szól ez a könyv a tagadásról sem. Az alább ismertetett módszerek között egy olyan sincs, ami tagadná bármilyen természetű betegségünk valóságos voltát. Sőt, éppen arról van szó, hogy a valóságos betegségeket igyekszünk orvosolni. Engem az érdekel, hogy meg tudjam mérni a változásokat a betegségtől az egészség felé vezető úton. Nem a létező valóságot tagadom le a könyv lapjain, hanem azt próbálom meg feltárni, hogy mi minden lehetséges, ha belépünk egy *új* valóságba.

Meglátjuk majd, hogy az objektív visszajelzések – például az orvosi vizsgálatok – pontosan jelzik, működik-e, amit csinálunk. Ha meg tapasztaljuk az általunk létrehozott hatásokat, akkor figyelmünket arra irányíthatjuk, ami célra vezetett, és megismételhetjük ugyanazt. Ha pedig nem működik az, amit csinálunk, változtatni kell rajta, hogy működjön. Ez a tudomány és a spiritualitás ötvözése. A tagadás ezzel szemben az, ha nem fordítunk figyelmet a bennünk és körülöttünk történő valóságra.

Könyvem nem kérdőjelezi meg a különféle gyógyító eljárások hatékonyságát sem. Sokféle módszer létezik, és sok közülük elég jól is működik. Mindnek van valamilyen mérhető, jótékony hatása, legalábbis néhány emberre nézve, de ebben a könyvben nem az a célom, hogy az összes ilyen módszert ismertessem, hanem az, hogy bevezessem az olvasókat abba a konkrét módszerbe, amely az én figyelmemet a legjobban megragadta: a kizárólag a gondolat révén történő gyógyítás technikájába. Mindenkit arra buzdítok, hogy továbbra is folytassa az összes olyan gyógyító módszert, ami bevált nála, legyen

szó vényköteles gyógyszerekről, műtétről, akupunktúráról, kiropaktikáról, biofeedbackről, masszázsterápiáról, étrend-kiegészítőkről, jógáról, reflexológiáról, energiagyógyászatról, hangterápiáról vagy bármi másról. Ez a könyv nem utasít el semmit – kivéve a saját magunk által felállított korlátokat.

Mi mindent tartalmaz a könyv?

A könyv két részre oszlik:

– Az I. rész tartalmaz minden részletesen kifejtett ismeretet és háttér-információt, ami ahhoz szükséges, hogy megértsük, mi a placebohatás, hogyan működik az agyban és a testben, továbbá hogy hogyan érhetünk el ugyanilyen csodálatos változásokat a saját agyunkban és testünkben, *teljesen magunktól, egyedül a gondolat révén*.

Az 1. fejezet néhány hihetetlen történettel szemlélteti az emberi elme bámulatos képességeit. Van történet, ami arról szól, hogy a gondolat hogyan gyógyít meg az embert, és van olyan, ami pedig azt mutatja meg, hogy a gondolat hogyan tud megbetegíteni (sőt, még a halált is tudja siettetni). Megismerjük annak a férfinak a történetét, aki meghalt, miután megtudta, hogy rákot diagnosztizáltak nála, jöllehet a boncolásnál kiderült, hogy a diagnózis téves volt; olvashatunk arról a nőről, akit évtizedeken át gyötört a depresszió, majd drámai javulás állt be állapotában egy gyógyszerkísérlet során annak ellenére, hogy valójában abba a csoportba került, akik placebót kaptak; és hallani fogunk veterán férfiokról, akiket varázslatos módon az álműtét kigyógyított a csontízületi gyulladásból. Sőt, még a vuduátkok és a kígyókat fogdosó szekták hajmeresztő történetei is képbe kerülnek. Azért osztom meg ezeket a drámai történeteket, hogy megmutassam, milyen hihetetlenül sok dologra képes az emberi elme pusztán a maga erejéből, a modern orvostudomány bármiféle segítségével nélkül. Remélhetőleg ezek a történetek mindenkiben felkeltik a kérdést: „Hogyan lehetséges mindez?”

A 2. fejezet röviden ismerteti a placebo történetét, kezdve azoktól az 1770-es években történt felfedezésektől, amikor egy bécsi orvos mágnesek segítségével váltott ki meggyőződése szerint gyógyhatású görcsöket, egészen a mai napig, amikor neurológusok igyekeznek megoldani az elme működésének bonyolult rejtélyeit. Megismerünk egy orvost, aki kidolgozta a hipnotizmus módszertanát, miután a megbeszélte időpontról elkésve érkezett egy találkozóra, és a páciens a lámpa lángjába révedve, önkívületben találta; egy második világháborús sebészt, aki sikeresen alkalmazott sóoldat-injekciókat fájdalomcsil-

lapító helyett a sebesült katonákon, mikor elfogyott a morfium; és egy korai japán pszicho-neuroimmunológia-szakértőt, aki ártalmatlan levelekre cserélte a csereszömrce levelet, és azt tapasztalta, hogy a tesztcsoport inkább arra reagált, amit elhittettek vele, nem pedig arra, amit valójában tapasztalt.

Ezután megtudhatjuk, hogyan nevette magát Norman Cousins egészségesre; hogyan tudta egy harvardi kutató, dr. Herbert Bensón csökkenteni a szívinfarktus kockázatát a szívbetegei körében a transzcendentális meditáció működési mechanizmusának megértésével; és hogyan hangolta elő egy olasz neurológus, dr. Fahrizio Benedetti tesztalanyait, akiknek először gyógyszert, majd placebót adott, és azt tapasztalta, hogy az agy továbbra is fennakadás nélkül ugyanazoknak a neurokémiai anyagoknak az előállítására ad utasítást, mint a gyógyszer hatására. Szó lesz még egy megdöbbentő, új kísérletről is, ami alapjaiban írja át eddigi ismereteinket: irritábilisbél-szindrómában (IBS-ben) szenvedő betegek tüneteinek drámai mértékben javultak a placebótól - jöllehet *tökéletesen tisztában voltak vele*, hogy placebót kapnak, és nem aktív hatóanyagot.

A 3. fejezet ismerteti azokat a fiziológiai folyamatokat, amelyek a placebo működése közben játszódnak le az agyban. Megtudhatjuk, hogy a placebo bizonyos értelemben azért működik, mert képesek vagyunk a magunkévá tenni azt a gondolatot, hogy meggyógyulhatunk, és ezzel felülírhatjuk azt a gondolatot, hogy örökre betegek maradunk. Ez azt jelenti, hogy le tudunk számolni azzal a gondolkodással, amelynek során tudat alatt a jól ismert múltat jósljuk magunknak a jövőre nézve is, és ehelyett elkezdünk egy potenciálisan új végkimenetelt várni. Ha ezzel egyet tudunk érteni, akkor az azt jelenti, hogy meg kell értenünk, hogy hogyan gondolkodunk, hogy mi is az elme, és hogy mindez milyen hatással van a testre.

Elmondom majd, hogy amennyiben továbbra is a megszokott módon gondolkodunk, akkor a megszokott döntésekre jutunk, ami a megszokott viselkedést eredményezi, ami a megszokott élményekhez vezet, ami a megszokott érzéseket kelti bennünk, ami pedig megint a megszokott gondolkodást hozza belőlünk elő - neurokémiai értelemben tehát semmit sem változunk. Lényegében csak arra emlékeztetjük magunkat, aki szerintünk vagyunk. Ám ez nem jelenti azt, hogy így is kell maradnia életünk hátralevő részében. Részletesen ismertetem a neuroplaszticitás fogalmát, és hogy honnan tudjuk, hogy az agy képes változni életünk folyamán, miközben új idegpályák és új szinaptikus kapcsolatok alakulnak ki benne.

A 4. fejezet rátér a placebo-k testben kifejtett hatására, és kifejti a placebo-reakció fiziológiájának következő lépését. A fejezet egy történettel indul, amelyben néhány idősebb férfi harvardi kutatók felügyelete alatt egy hét-

re félrevonul a világtól, és úgy tesz, mintha húsz évvel fiatalabb lenne. A hét végére a férfiakon számos mérhető fiziológiai változás állt be: mindannyian visszafordították a testükben ketyegő órát, mi pedig megtudhatjuk azt a titkot is, hogy ez hogyan sikerülhetett nekik.

A könnyebb megértés érdekében ebben a fejezetben szó esik arról, hogy mik is a gének, és hogyan ad nekik a test jelzéseket. Megtudhatjuk, hogy egy viszonylag új és izgalmas tudományág, az epigenetika hogyan oszlatta szét azt az elavult nézetet, miszerint sorsunk a génjeinkbe van írva, és hogyan tanít minket arra, hogy az elme képes arra, hogy új géneket a megszokottól eltérő viselkedésre sarkalljon. Megismerjük a test bonyolult mechanizmusait, amelyek feladata a gének ki- és bekapcsolása, és ami egyben azt jelenti, hogy nem vagyunk arra predesztinálva, hogy azok a gének fejeződjenek ki bennük, amelyeket örököltünk. Meg tudjuk tehát tanulni, hogyan változtassuk meg a neurális hálózatunkat, hogyan válasszunk ki új géneket, és hogyan hozunk létre valódi fizikai változásokat. Olvashatunk arról is, hogy a testünk hogyan fér hozzá az összejekhez — a placebohatásnak köszönhető csodák mögötti fizikai anyaghoz — annak érdekében, hogy új, egészséges sejteket hozzon létre a sérült szövetek helyén.

Az 5. fejezet az előző kettőt kapcsolja össze: megtudhatjuk belőle, hogy hogyan változtatják meg gondolataink az agyunkat és a testünket. Ez a következő kérdéssel veszi kezdetét: „Ha a környezetünk megváltozik, mi pedig ezután új géneknek újfajta jeleket adunk, akkor nem lehetséges-e már a tényleges környezeti változás *előtt* jeleket adni az új géneknek?” Ezután elmagyarázom, hogy a *mentális felkészülés* nevű technika segítségével hogyan tudjuk ötvözni a tiszta szándékot az emelkedett érzelmekkel (mintegy ízelítőt adva a testnek a jövőbeni élményből) annak érdekében, hogy már a jelen pillanatban átélhessük az új, jövőbeni eseményt.

A siker azon áll vagy bukik, hogy belső gondolatainkat valóságosabbá tudjuk-e tenni a külső környezetnél, így ugyanis az agyunk nem fogja észlelni a különbséget a kettő között, és meg fog változni azért, hogy olyan legyen, mintha az esemény már megtörtént volna. Ha ezt elégszer el tudjuk érni, akkor testünk átalakul, és a megszokottól eltérő géneket kezd aktiválni a megszokottól eltérő módon, így epigenetikus változások következnek be — mintha csak az elképzelt jövőbeni esemény lenne a valóság. Ezután már csak be kell lépünk ebbe az új valóságba, és a placebóvá *válni*. Ez a fejezet nem csupán a folyamatok tudományos háttérét vázolja fel, hanem olyan történeteket is tartalmaz, amelyek ismert emberekkel estek meg, akik ezt a technikát alkalmazták (akár tudatában voltak neki, akár nem) annak érdekében, hogy valóra váltsák legvadabb álmaikat.

A 6. fejezet, amely a szuggesztióra való fogékonyság kérdésevel foglalkozik, egy lenyűgöző, ugyanakkor hátborzongató *történettel* indul egy kutatócsoportról, akik arra voltak kíváncsiak, hogy egy normális, törvénytisztelő, épelméjű embert, aki rendkívül fogékony volt a hipnózisra, be lehet-e programozni arra, hogy valami olyat tegyen, ami egyébként meg se fordulna a fejében: rálőjön egy idegenre azzal a szándékkal, hogy kioltja az életét.

Amint látni fogjuk, mindenki különböző mértékben fogékony a hipnózisra, és minél könnyebben hipnotizálható valaki, annál jobban képes hozzáférni az elme tudat alatti rétegeihez. Hz rendkívül fontos a placebohatás megértéséhez, ugyanis a tudatos elme énünknek mindössze 5 százalékát teszi ki. A fennmaradó 95 százalék olyan, tudat alatt programozott állapotokból tevődik össze, amelyeknél a test már átvette az elme szerepét. Megtudjuk, hogy túl kell lépnünk az analitikus elmén, és be kell jutnunk a tudat alatt futó programok operációs rendszerébe, ha azt akarjuk, hogy az új gondolatainknak a megszokottól eltérő eredménye legyen és genetikai elrendeltetésünk megváltozzon, továbbá megtanuljuk, hogy a meditáció pont erre való. A fejezetet egy rövid ismertető zárja a különféle agyhullámokhoz köthető tudatállapotokról, és arról, hogy melyek közülük a legalkalmasabbak ahhoz, hogy minél fogékonyabbá váljunk a szuggesztióra.

A 7. fejezet teljes egészében arról szól, hogy a hozzáállásunk, a hiedelmeink és a percepcióink hogyan változtatják meg létállapotunkat és hogyan hozzák létre személyiségünket — személyes valóságunkat —, és hogyan írhatjuk át ezeket annak érdekében, hogy új valóságot teremtsünk magunknak. Olvashatunk arról, hogy mekkora erejük van tudattalan hiedelmeinknek, és megpróbálhatjuk felismerni az olyan hiedelmeket, amelyeket már régóta dédelgetünk anélkül, hogy tudnánk róluk. Szó lesz még arról, hogy a környezet és az asszociatív emlékek akár meg is akadályozhatják, hogy képesek legyünk változtatni ezeken a hiedelmeken.

Részletesen elmagyarázom, hogy a hiedelmeink és percepcióink megváltoztatásához ötvöznünk kell a céltudatosságot a felfokozott érzelmekkel, így kondicionálva testünket arra, hogy azt higgye, hogy a kvantummezőből kiválasztott jövőbeni lehetőség már meg is történt. A felfokozott érzelem létfontosságú, ugyanis csak akkor leszünk képesek megváltoztatni agyi áramköröinket és génkifejeződésünket, valamint átkondicionálni testünket az új elméhez (vagyis maradéktalanul kitörölni a régi áramköröket és a régi kondicionálást), ha döntésünk akkora energiát hordoz magával, ami nagyobb, mint az agyunkba vésődött programok, valamint a testünket rabságban tartó érzelmi függőségek.

A 8. fejezetben bevezetést nyújtok a kvantumuniverzumba, az anyag és az energia kiszámíthatatlan világába, amelyből a világegyetemet alkotó összes atom és molekula épül fel, és amelynek értelmében a világegyetem sokkal inkább üres térnek tűnő energiából áll, semmint szilárd anyagból. A kvantummodell, amely azt mondja, hogy az összes lehetőség a jelenben létezik, kulcsfontosságú a gyógyító placebohatás megértéséhez, mivel engedélyt ad, hogy új jövőt válasszunk magunknak, és *azt valósággá észleljük*.- Ezek után már érteni fogjuk, hogyan lehetséges átkelni a valóság folyóján és megismerni az ismeretlent.

A 9. fejezet három olyan ember történetét ismerteti, akik részt vettek a workshopjaimon és rendkívül figyelemreméltó eredményekről számoltak azt illetően, hogy ezekkel a technikákkal hogyan sikerült javítaniuk egészségi állapotukon. Először Laurie-t mutatom be, akinél tizenkilenc éves korában ritka, degeneratív csontbetegséget állapítottak meg, amely orvosai szerint gyógyíthatatlan volt. Bár Laurie bal lába és csípője tizenkétszer is eltört az évtizedek alatt, így már csak mankóval tudott közlekedni, ma már tökéletesen tud járni — még sétatbot sem kell neki. A röntgenfelvételeken nyoma sem látszik az egykori csonttöréseknek.

Utána Candace következik, akinél Hashimoto-kórt — egy súlyos, számos szövödménnyel járó pajzsmirigybetegséget — diagnosztizáltak élete egy olyan szakaszában, amikor tele volt nehezteléssel és haraggal. Az orvosa azt mondta, hogy élete végéig gyógyszert kell szednie, Candace azonban alaposan rácafolt erre, amikor végül sikerült kigyógyulnia a betegségből. Ma már élvezzi vadonatúj életét, és nem szed gyógyszert a pajzsmirigyére, amely a vérképeeredményei szerint tökéletesen normálisan működik.

Végül Joannt mutatom be (a prologusban említett hölgyet), öt gyermek édesanyját, sikeres vállalkozót és üzletasszonyt, akit sokan legyőzhetetlennek tartottak — mígnem egyszer csak hirtelen összeesett, a vizsgálatok pedig előrehaladott szklerózis multiplexet állapítottak meg nála. Joann állapota gyorsan romlott, míg végül már a lábát sem tudta mozdítani. Amikor eljött a workshopomra, először csupán apró változásokra volt képes — míg egy napon a már évek óta mozgásképtelen nő körbesétált a teremben, mindenféle segítség nélkül, mindössze egyórás meditáció után!

A 10. fejezetben további figyelemre méltó történeteket ismertetek a workshopjaim résztvevőiről és a rajtuk végzett EEG-felvételekről. Megismerjük Michelle-t, aki tökéletesen meggyógyította magát a Parkinson-kórból, és Johnt, aki deréktól lefelé béna volt, majd egy meditációt követően felállt a kerekesszékből. Olvashatunk Kathrynól (egy pörgős életet élő vezérigazgatóról), aki megtanulta megtalálni a jelen pillanatot, és Bonnie-ről, aki kigyógyí-

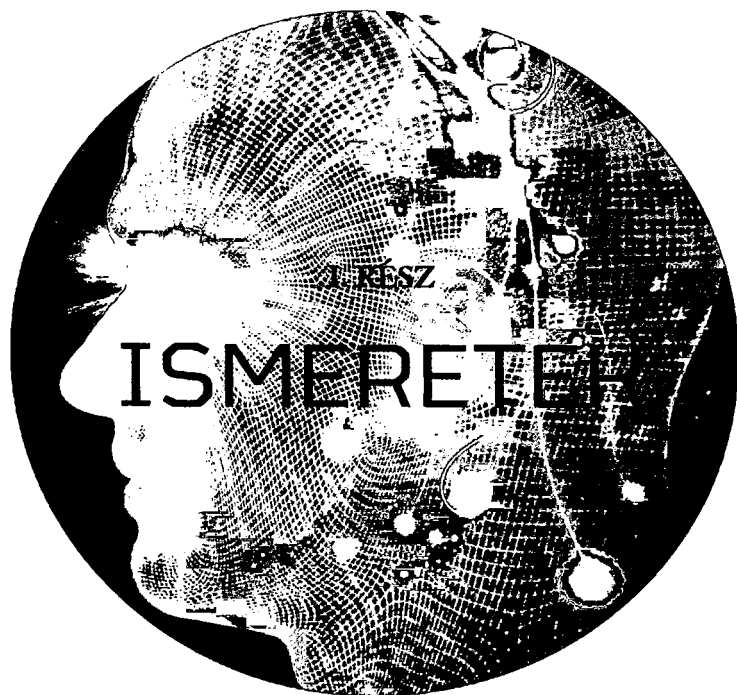
totta magát a fibrómáiból és erős menstruációs vérzéseiből. Végül Genevieve-ről mesélek, aki annyira boldog lett meditáció közben, hogy könnyek csorogtak le az arcán, valamint Mariáról, aki valami olyasmit élt át, amit csak agyi orgazmusként tudok leírni.

Megmutatom azokat az adatokat, amelyeket tudóscsapatom tagjai gyűjtöttek ezeknek az embereknek az EEG-felvételeiből, hogy láthassuk a workshopok alatt történő, valós idejű változásokat. Az a legjobb ezekben az adatokban, hogy azt bizonyítják, hogy nem kell szerzetesnek vagy apácának, sem tudósnek, kutatónak vagy spirituális vezetőnek lennünk ahhoz, hogy hasonló eredményeket érjünk el. Nem kell se doktori fokozat, se orvosi egyetem. A könyvben szereplő személyek ugyanolyan átlagemberek, mint bárki más. A fejezet elolvasása után megértjük, hogy amit ezek az emberek elértek, az nem mágia, sőt, még csak nem is olyan csodálatos; egyszerűen csak elsajátítottak és a gyakorlatban alkalmaztak néhány megtanulható készséget. Bárki, aki eleget gyakorolja ezeket a készségeket, képes lesz hasonló változásokat elérni.

- A könyv II. része teljes egészében a meditációról szól. Ide tartozik a 11. fejezet, amely a meditációra való előkészületekhez vázol fel néhány egyszerű lépést, és felsorol pár olyan technikát, ami a hasznunkra lehet, valamint a 12. fejezet, amely lépésről lépésre lebontva ismerteti azt a meditációs technikát, amelyet a workshopjaimon tanítok - pontosan azt a technikát, amelynek segítségével a résztvevők a könyv korábbi részében leírt hihetetlen eredményeket elérték.

Örömmel mondhatom, hogy bár még nem tudunk minden választ a placebo-hatás javunkra fordításának kérdéseivel kapcsolatban, *már most is* nagyon sokan használják ezeket a gondolatokat és ötleteket arra, hogy rendkívüli változásokat érjenek el az életükben — olyan változásokat, amelyeket sokan gyakorlatilag lehetetlennek tartanak. Ebben a könyvben olyan technikákat teszek közzé, amelyek nemcsak testi betegségek esetén használhatók, hanem sikerrel alkalmazhatók életünk minden terén. Azt remélem, hogy könyvem nyomán te is kipróbálsz majd őket, és képes leszel hasonlóan lehetetlennek tűnő változásokra.

A szerző megjegyzése: Bár a workshopjaimon részt vevő és gyógyulási átélő személyek történetei igazak, a konkrét neveket és néhány egyéb körülményt megváltoztattunk az illetők magánéletének tiszteletben tartása miatt.



1. fejezet

Elképzelhető?

Sam Londe nyugdíjas cipőkereskedő, aki a 70-es évek elején St. Louis közelében lakott, nyelési nehézségeket kezdett tapasztalni.¹ Amikor végül orvoshoz fordult, kiderült, hogy áttételes nyelöcsőrákja van. Akkoriban az áttételes nyelöcsőrákot gyógyíthatatlannak tartották; soha, senki nem élte még túl. Londe orvosa olyan komoran közölte vele a rossz hírt, mintha a halálos ítéletét adta volna át.

Az orvos azt javasolta, hogy sebészi úton távolítsák el a rákos szövetet a nyelöcsőből és a gyomorból, ahová a daganat áttért, így még kissé megnyújthatják Londe életét. Londe beleegyezett a műtétbe. Az operáció a lehető legjobban sikerült, ám a dolgok hamarosan rosszabbra fordultak. Egy májvizsgálaton kiderült, hogy a máj bal lebenye is jelentős mértékben el van rákosodva. Az orvos szomorúan tudatta Londe-dal, hogy legfeljebb néhány hónapja lehet hátra.

Így hát Londe és felesége, akik mindketten a 70-es éveikben jártak, úgy döntöttek, hogy 500 km-rel arrébb, Nashville-be költöznek, ahol Londe feleségének családja lakott. A költözés után nem sokkal Londe-ot kórházba kellett szállítani, ahol Clifton Meador belgyógyász vette őt kezelésbe. Amikor dr. Meador besétált Londe kórtermébe, egy kicsi, borotvátlan férfit pillantott meg, aki összekuporodva feküdt takarói alatt, és inkább tűnt halottnak, mint élőnek. Londe mogorván és elutasítóan viselkedett az orvossal. A nővérek megerősítették, hogy azóta ilyen, amióta felvették az osztályra.

Bár cukorbetegsége miatt Londe vércukorszintje magas volt, a vérképe egyéb tekintetben normálisnak mutatkozott, kivéve a májenzimek magas szintjét, ami viszont májrák esetén nem meglepő. A további orvosi vizsgálatok sem tártak fel egyéb problémákat, ami a beteg súlyos állapotához képest igen jónak számított. Hiába morgott Londe, az új kezelőorvos gyógytornára küldte őt, magas energiatartalmú folyadékdiétát írt elő neki, és meghagyta, hogy a nővérek kitüntetett figyelemmel gondoskodjanak róla. Néhány nap

múlva a férfi jobb erőre kapott, zsörtölődése pedig alábbhagyott. Elkezdett az életéről mesélni dr. Mcadornak.

Elmondta, hogy első feleségével igazi lelki társak voltak. Gyermeük sajnos nem lehetett, de ettől eltekintve boldog életet éltek. Imádtak hajókézni, ezért amikor nyugdíjba mentek, vettek egy házat egy nagy víztározó mellett. Az egyik éjjel átszakadt a közeli földgát, és a kitörő víztömeg elsöpörte a házukat. Londe csodával határos módon bele tudott kapaszkodni a romokba és életben maradt, ám felesége holtteste soha nem került elő.

— Elvesztettem mindent, ami fontos volt nekem — mondta dr. Meadornak. — A szívem és a lelkem aznap éjjel ott maradt a romok alatt.

Fél év sem telt el első felesége halála óta, és Londe még mindig mély fájdalommal gyászolta első feleségét, amikor megállapították nála a nyelőcsőrákot és megműtötték. Ekkor ismerkedett meg és házasodott össze második feleségével. Az asszony tudta, hogy halálos beteg, de vállalta, hogy élete végéig gondoskodik róla. Pár hónappal az esküvő után költöztek Nashville-be. A többi már nem volt ismeretlen dr. Meador előtt.

Mikor Londe befejezte a történetet, az orvos, elámulva a hallottakon, együttérzően megkérdezte tőle, hogy mit vár a kezeléstől. A haldokló férfi elgondolkodott.

— Szeretném megérni a karácsonyt, hogy együtt lehessenek a feleségemmel és a családjával. Jók voltak hozzám — mondta végül. — Segítsen életben maradni karácsonyig. Csak ennyit kérek.

Dr. Meador megígérte Londe-nak, hogy megtesz minden tőle telhetőt.

Mikor Londe-ot október végén hazaengedték, sokkal jobb állapotban volt, mint amikor felvették az osztályra. Dr. Meador meglepődve, ám örömmel szemlélte Londe javulását. Ezután havonta találkoztak, és az orvos minden alkalommal jó állapotban találta Londe-ot. Karácsony után egy héttel azonban (újév napján) felesége visszahozta a kórházba.

Dr. Meador megdöbbenve látta, hogy Londe ismét úgy néz ki, mint aki a halálán van. A vizsgálatok során azonban mindössze egy kis lázat és enyhe tüdőgyulladást találtak, bár nem tűnt úgy, hogy a férfinak légzési nehézségei lennének. A vérképe normális volt, a baktériumtenyésztések pedig szintén negatív eredményt hoztak. Dr. Meador antibiotikumot írt fel, oxigénre kötötte, ám minden reménykedés ellenére Londe 24 óra múlva meghalt.

Mit mondhat erre az olvasó? Tipikus történet, rákot diagnosztizálnak a betegnél, aki sajnos bele is hal a végzetes kórba.

Csakhogyan van itt még valami.

A boncoláskor ugyanis kiderült, hogy Londe mája valójában egyáltalán nem volt olyan súlyos állapotban, mint vélték. Egy egész kis daganatot talál-

tak a bal májlebenyben, és egy másik apró tumort a tüdejében. Valójában egyik daganat sem volt akkora, hogy bele kellett volna halnia. Sőt, a nyelőcső környéke teljesen gyógyult volt. A májvizsgálat során valószínűleg tévesen állapították meg a súlyos rákbetegséget.

Sam Londe nem a nyelőcsőrákba és nem is a májrákba halt bele. Sőt, még csak nem is abba az enyhe tüdőgyulladásba, ami miatt újra felvették a kórházba. Sam Londe egyszerűen azért halt meg, mert a közvetlen környezetében mindenki úgy tudta, hogy haldoklik. St. Louis-i orvosa úgy tudta, hogy haldoklik, dr. Meador Nashville-bcn pedig szintén azt hitte, hogy haldoklik. De ami a legfontosabb: maga Londe is meg volt győződve arról, hogy haldoklik. Elképzelhető, hogy Sam Londe *magától a gondolatától* halt meg? Elképzelhető, hogy a gondolatnak ekkora hatalma van? És ha igen, vajon egyedi esetről van csupán szó?

Túl lehet adagolni a placebót?

Egy huszonhat éves egyetemi hallgató, Fred Mason (ez nem az igazi neve) szakított a barátnőjével. Utána mély depresszióba esett.² Meglátott egy hirdetést, amelyben egy új antidepresszáns teszteléséhez kerestek önkénteseket, és jelentkezett. Négy évvel azelőtt már átesett egy depressziós időszakon, amikor is orvosa egy amitriptilin (Elavil) nevű antidepresszánt írt fel neki, ennek a szedését azonban abba kellett hagynia, amikor aluszékonyság és zibbadás lépett fel nála. Úgy érezte, túl erős a gyógyszere, és azt remélte, hogy az új gyógyszer talán kevesebb mellékhatással jár majd.

Már egy hónapja tartott a kísérlet, amikor úgy döntött, hogy felhívja az exbarátnőjét. A beszélgetés veszekedésbe fulladt, Mason pedig, amint lerakta a kagylót, hirtelen felindulásból bekapta mind a 29 gyógyszerét, ami a dobozban volt. Öngyilkos akart lenni, de azonnal megbánta. Kétségbeesetten kiabálva kirohant a folyosóra, majd összeesett. Szomszédja meghallotta a kiáltozást, és úgy talált rá a padlón fekve.

Mason görcsbe rándulva elmondta a szomszédnak, hogy óriási butaságot csinált: bevette az összes gyógyszerét, de nem akar meghalni. Kérte a szomszédot, hogy vigye be a kórházba. Sápadtan és verejtékben úszva tolták be az intenzív osztályra, 80/40-es vérnyomással és 140-es pulzussal. Zihálva azt ismételtette: „Nem akarok meghalni.”

A vizsgálat az alacsony vérnyomáson, szapora pulzuson és gyors légzésen kívül nem talált semmi rendellenességet. Ő azonban levertnek tűnt, beszéde pedig akadozott. Az orvosok infúziót kötöttek be neki, vért és vizeletmintát

vettek tőle, és megkérdezték, milyen gyógyszert vett be. Mason nem emlékezett a gyógyszer nevére.

Csak annyit tudott mondani, hogy egy új antidepresszánt tesztelő gyógyszerkísérletben vett részt. Odaadta nekik az üres dobozt, de azon csak a gyógyszerkísérlettel kapcsolatos információk álltak, a gyógyszer neve nem. Annyit tehettek, hogy megvárják a laboreredményeket, figyelik az életfunkcióit, hátha romlik az állapota, és megpróbálják felvenni a kapcsolatot a kísérletet végző kutatókkal.

Négy óra múlva, amikor már a kezükben voltak a teljesen normális teszt-eredmények, megérkezett egy orvos, aki szintén részt vett a gyógyszerkísérletben. Megnézte a címkét Mason üres gyógyszeres dobozán, majd belepillantott a kísérlet feljegyzéseibe. Közölte, hogy Mason valójában placebót kapott, és a lenyelt pirulákban semmiféle hatóanyag nem volt. Mason vérnyomása és pulzusa csodálatos módon pár percen belül normalizálódott, és mintegy varázsütésre elmúlt a kábultsága is. Mason a *nocebo* áldozata lett: egy ártalmatlan anyag az erőteljes elvárások miatt negatív hatásokat váltott ki nála.

Elképzeltető, hogy Mason tüneteit egyedül az váltotta ki, hogy pontosan ezt várta attól, hogy lenyelt egy egész doboz antidepresszánt? Lehetséges, hogy Mason elméje, csakúgy, mint Sam Londe esetében, olyannyira átvette az irányítást a teste fölött, hogy valójában *végrehajtotta* azt a forgatókönyvet, amelyet Mason a legvalószínűbbnek tartott? Megtörténhetett ez *annak ellenére is*, hogy az elméjének így olyan testfunkciók fölött is át kellett vennie az irányítást, amelyeket általában nem szokott tudatosan irányítani? És ha ez *tényleg* lehetséges; ha gondolataink valóban meg tudnak betegíteni, akkor vajon arra is képesek vagyunk, hogy a gondolataink meggyógyítsanak?

A krónikus depresszió varázsütésre eltűnik

Janis Schonfeld, egy negyvenhat éves kaliforniai lakberendező kamaszkora óta szenvedett depresszióban. Egészen addig azonban nem kért segítséget, amíg 1997-ben meg nem látott egy újsághírdetést. A UCLA Neuropszichiátriai Intézet önkénteseket keresett egy kísérlethez, amelyben egy új, venlafaxin (Effexor) nevű antidepresszánt teszteltek. Schonfeld, aki ekkor már olyan súlyos depresszióban szenvedett, hogy annak ellenére, hogy férje és gyerekei voltak, az öngyilkosságot fontolgatta, kapva kapott a lehetőségen, és bekapcsolódott a kísérletbe.

Az intézetben Schonfeldet először is rákapcsolták egy elektroencefalografára (EEG-re), amely háromnegyed órán át figyelte és rögzítette az agyte-

vékenységét. Nem sokkal ezután a kezébe nyomtak egy doboz gyógyszert a kórház patikájában, majd hazaküldték. Schonfeld csupán annyit tudott, hogy az 51 önkéntes mintegy fele kapott valódi gyógyszert, a másik fele pedig placebót, ám azt sem ő, sem maguk a kísérletvezető orvosok nem tudták, hogy őt melyik véletlenszerű csoportba sorolták. Ez majd csak a kísérlet után derülhetett ki. Schonfeld azonban vajmi keveset törődött ilyen apróságokkal. Boldogan és reménykedve várta, hogy a klinikai depresszióval folytatott több évtizedes küzdelme után, amely olyan súlyos volt, hogy néha minden látható ok nélkül sírva fakadt, most végre talán segítséget kap.

Schonfeldnek a kísérlet nyolchetes időtartama alatt hetente meg kellett jelennie az intézetben. Itt minden alkalommal kérdéseket tettek fel az érzelmi állapotáról, és számos újabb EEG-t is végeztek rajta. Nem sokkal azután, hogy elkezdte szedni a gyógyszert, életében először drámai javulást észlelt a kedélyállapotában. Igaz, ugyanakkor hányingert is kezdett érezni, de ezt *jó* jelnek vette, mert a hányinger a tesztelés alatt álló gyógyszer egyik mellékhatása volt. Úgy gondolta, hogy ha depressziója csökken és a mellékhatások is jelentkeznek nála, akkor minden bizonnyal az aktív hatóanyagot kapja. Még a nővér is, aki hetente vizsgálta őt, azon a véleményen volt, hogy Schonfeld a valódi gyógyszert szedi, ha ezeket a változásokat tapasztalja magán.

A nyolchetes kísérlet végén azonban a kutatók közölték a megdöbbentő valóságot: annak ellenére, hogy Schonfeld, aki már nem fontolgatta az öngyilkosságot és a gyógyszer szedése óta szinte újjászületett, valójában mindvégig a placebocsoportban volt. Schonfeld megdöbbent. Biztos volt benne, hogy az orvos téved. Képtelen volt elhinni, hogy annyi év pusztító depresszió után ilyen mértékű javulás állt be nála pár szem cukorkától. És még a mellékhatások is jelentkeztek! Biztosan összekevertek valamit. Megkérte az orvost, hogy ellenőrizze a feljegyzéseket, aki kedélyesen nevetve biztosította őt, hogy a dobozka gyógyszer, ami visszaadta Schonfeld életkedvét, egyértelműen placebo volt.

Schonfeld alig tért magához. Az orvos felhívta rá a figyelmét, hogy csak azért, mert nem valódi gyógyszert kapott, ez még nem jelenti azt, hogy csupán beképzelte akár a betegséget, akár a javulást; mindössze annyit jelent, hogy a kedélyállapotában beállt javulás nem az Effexornak köszönhető.

Ráadásul nem is volt ezzel egyedül. A kísérleti eredmények szerint a placebocsoport 38 százalékánál történt javulás, míg a másik, az Effexort szedő csoportban ez az arány 52 százalék lett. Ám az adatok részletes elemzésekor maguk a kutatók is meglepődtek: a Schonfeldhez hasonló páciensek, akiknél a placebo javulást hozott, nem csak képzeltek, hogy jobban érzik magukat: valóban *megváltozott az agyhullámaik mintája*. A kísérlet alatt rendszeresen

elvégzett EEG-vizsgálatok szignifikáns növekedést mutattak a prefrontális kéreg aktivitásában, ami a depresszióban szenvedő betegeknek általában rendkívül alacsony szokott lenni.³

A placebohatás tehát nem csupán Schonfeld elméjét változtatta meg, hanem valós fizikai változásokat is előidézett szervezetében. Másképpen megfogalmazva, nemcsak az *elméje*, hanem az *agya* is megváltozott. Vagyis nemcsak jobban *érezte magát*, hanem jobban is *volt*. A kísérlet végére szó szerint másmilyen lett az agya anélkül, hogy bármilyen gyógyszert szedett volna, vagy bármit másképpen csinált volna, mint korábban. Az elméje volt az, ami változást gyakorolt a testére. Több mint tizenkét év után Schonfeld továbbra is sokkal jobban érzi magát.

Hogyan lehetséges az, hogy egy cukorka nem csupán megszünteti a mély depresszió tüneteit, hanem ráadásul még ingyen és bérmentve mellékhatásokat is okoz? És mit jelent az, hogy egy ártalmatlan anyag képes megváltoztatni az agyhullámok szerkezetét, és növeli az aktivitást a depresszió által leginkább érintett agyterületen? Vajon a szubjektív elme tényleg mérhető, objektív fiziológiai változásokat képes okozni? Mi zajlik az elmében és a testben, ami lehetővé teszi, hogy egy placebo ilyen tökéletesen utánozza a valódi gyógyszer hatásait? Vajon ugyanez a lenyűgöző gyógyító erő csak a krónikus mentális betegségeknél működik, vagy hatásos lehet életveszélyes állapotok, például rák esetében is?

„Csodálatos” gyógyulás: itt a tumor, hol a tumor

1957-ben a UCLA pszichológusa, Bruno Klopfer egy szakfolyóiratban közölt egy cikket egy bizonyos „Mr. Wright” nevű férfiről, akinek előrehaladott limfómája, vagyis nyirokcsomórákja volt.⁴ A betegnek hatalmas, narancs méretű daganatai voltak a nyakán, az ágyékában és a hónaljában, és semmilyen hagyományos kezelésre nem reagált. Heteken át csak feküdt az ágyában, „lázasan, levegőért kapkodva, ágyhoz kötötten”. Orvosa, Philip West már feladta a reményt — jöllehet maga Wright még nem. Amikor Wright megtudta, hogy a kórház, ahol kezelik (a kaliforniai Long Beachen), egyike annak a tíz kórháznak és kutatóközpontnak az országban, ahol egy új, kísérleti szert, a lovak véréből kivont Krebiozent tesztelik, nagyon fellelkesült. Napokon át fáradhatatlanul nyaggatta dr. Westet, mígnem az orvos beleegyezett, hogy szerez neki is a gyógyszerből (jöllehet Wright hivatalosan nem vehetett részt a kísérletben, mivel abba csak olyan betegeket vontak be, akiknek várhatóan még legalább három hónapjuk volt hátra).

Wright egy pénteki napon kapta meg első Krebiozen-injekcióját, hétfőre pedig már saját lábán, vidáman nevetgélve tréfálkozott a nővérekkel. Szinte újjászületett. Dr. West beszámolója szerint a daganatok „elolvadtak, mint a hógolyó a forró kemencében”. Három nap alatt a tumorok mérete a felére csökkent. További tíz nap múlva Wright hazamehetett - meggyógyult. Mint-ha csak csoda történt volna.

Két hónap múlva azonban a sajtó beszámolt róla, hogy a tíz kísérlet lezárultával a Krebiozen hatástalannak bizonyult. Wright is olvasta a híreket, és amint tudatosult benne, hogy a szer hatástalan, azonnal visszaesett, és daganatai hamarosan visszatértek. Dr. West arra gyanakodott, hogy a kezdeti pozitív válaszreakció a placebohatásnak tulajdonítható, és mivel a hatékony gyógyszer hiányában halálosan beteg páciensnek nem volt veszténivalója — viszont az életét nyerhette vissza —, úgy döntött, kipróbálja az elméletét. Azt mondta tehát Wrightnak, hogy ne higgyen az újságnak. Csak azért esett vissza, mert véletlenül hibás adag Krebiozent kapott, ám a gyógyszer egy úgynevezett „új, szuperfinomított, dupla erősségű” változata már útban van a kórház felé, és ha Wright bejön érte, akkor azonnal megkaphatja.

Wright a jó hírtől feldobódott, és pár nap múlva meg is kapta az injekciót. Ezúttal azonban dr. West semmiféle gyógyszert, se régít, se kísérletit nem adott neki. A fecskendőben egyszerű desztillált víz volt.

A daganatok ismét varázsütésszerűen eltűntek. Wright boldogan hazatért otthonába, és két hónapig semmi baja sem volt, a daganatok nem újultak ki. Ekkor azonban az Amerikai Orvosi Szövetség közölte, hogy a Krebiozen valóban hatástalan. Az egészségügyet megtévesztették. A „csodaszerről” kiderült, hogy blöff: valójában csupán ásványi olaj és egyszerű aminosav keveréke. A gyártókat végül elítélték. A hír hallatán Wright végleg visszaesett - *már nem tudott hinni a gyógyulás lehetőségében*. Reményvesztetten került vissza a kórházba, és két nap múlva meghalt.

Elképzelhető, hogy Wright valamiképpen megváltoztatta a *létállapotát*, nem is egyszer, hanem kétszer, oly módon, hogy egyszerűen nem tekintette magát rákosnak - mindössze néhány nap alatt? Lehet, hogy a teste automatikusan reagált a mentális változásra? És lehet, hogy amikor meghallotta, hogy a gyógyszer állítólag hatástalan, akkor megint visszaváltozott rákbeteggé, teste pedig újra megteremtette hozzá a valóságot, és visszatért a jól ismert betegség? Elképzelhető, hogy egy ilyen, új biokémiai állapotot nemcsak tablettával vagy injekcióval lehet kiváltani, hanem egy olyan invazív beavatkozás során is, mint a műtét?

A térdműtét, amely meg sem történt

1996-ban Bruce Moseley ortopéd sebész, aki akkoriban a Baylori Orvostudományi Egyetemen tanított és Houston egyik legelismertebb szakértője volt a sportorvosi ortopédia területén, közzétett egy tanulmányt, amelyben egy tíz önkéntes bevonásával végzett kutatás eredményeit osztotta meg. Az önkéntesek korábban mind a seregben szolgáltak, és mindegyikük térdcsontízületi gyulladásban szenvedett.⁵ Állapotuk olyan súlyos volt, hogy sokan feltűnően sántítottak, bottal jártak, vagy valamiféle segítségre volt szükségük a helyváltoztatáshoz.

A tanulmány az artroszkópos műtétet vizsgálta. Ennek a gyakori beavatkozásnak a során a páciens elaltatják, majd egy apró bemetszést ejtenek rajta, s ezen át egy száloptikai eszközt, úgynevezett artroszkópot juttatnak a szervezetbe, amelynek segítségével a sebész képet alkot a beteg ízületéről. Az orvos ezután rendszerint lekaparja és leöblíti az ízület felszínét, hogy eltávolítsa a deformálódott porcot, amelyről úgy gondolják, hogy a gyulladást és a fájdalmat okozza. Akkoriban évente mintegy 750 ezer beteg esett át ezen a beavatkozáson.

Dr. Moseley kísérlete során a tíz betegből ketten a hagyományos, szöveteltávolításos beavatkozáson estek át (amikor is a sebész lekaparja a térdízület porcának felszínéről a kinövéseket), három betegen az *artroszkópos öblítés* nevű procedúrát végezték el (ennek során magas nyomású vizet fecskendeznek át a térdízületen, így mintegy lemossák az elpusztult, gyulladt porcszövetet), ötön pedig *színelte műtétet* végeztek, vagyis dr. Moseley egy szikével ügyesen átmetszette a bőrüket, majd anélkül összevarrta a sebet, hogy bármiféle orvosi beavatkozást elvégzett volna. Ennél a három betegnél nem alkalmazott sem artroszkópot, sem ízületi kaparást, nem távolított el csontdarabokat, és nem mosta át az ízületet - egyszerűen ejtett egy vágást, majd összevarrta.

Mind a tíz eljárás ugyanúgy kezdődött: a páciens betolták a műtőbe, és általános anesztéziát hajtottak végre rajta, miközben dr. Moseley bemosakodott. A sebészt a műtőben egy lezárt boríték várta, amely azt az információt tartalmazta, hogy az adott páciens melyik véletlenszerű csoportba sorolták. Dr. Moseley-nek fogalma sem volt arról, hogy mi van a borítékban, amíg ki nem nyitotta.

A műtét után mind a tíz beteg jobb mozgékonyaságról és kisebb fájdalomról számolt be. Azok a férfiak, akiken „álműtétet” hajtottak végre, éppen olyan jól érezték magukat, mint akiken szöveteltávolítást vagy artroszkópos öblítést végeztek. Az eredmény ugyanaz volt — még fél év múlva is. Hat évvel később pedig, amikor megkérdeztek két olyan férfit, akik placebooperáción estek át.

ők úgy nyilatkoztak, hogy továbbra is normálisan tudnak járni, nincsenek fájdalmaik, és jobban tudják mozgatni a végtagjukat.⁶ Azt mondták, most meg tudnak csinálni minden olyan hétköznapi tevékenységet, amelyre hat évvel korábban, a műtét előtt nem voltak képesek. Úgy éreztek, visszakaptak az életüket.

A lebilincselő eredmény fényében dr. Moseley 2002-ben egy újabb tanulmányt adott közre, amelyben már 180 olyan betegről számolt be, akiket a műtét után két éven át figyelt meg.⁷ Ismét mindhárom csoport javulást mutatott; a betegek a műtét után azonnal képesek voltak járni, fájdalom és bicegés nélkül. És most sem volt különbség a javulás mértékében azok között, akik valódi operáción, és azok között, akik placeboműtéten estek át — még két évvel az események után sem.

Elképzelhető, hogy ezek a betegek pusztán azért lettek jobban, mert hittek a sebész, a kórház és a modern, csillogó-villogó műtő gyógyító erejében? Lehet, hogy valamiképpen elképzelték, milyen lesz az élet egészséges térd-del, átadták magukat ennek a lehetőségnek, aztán szó szerint belesétáltak ebbe a képbe? Lehet, hogy dr. Moseley nem több, mint egy modern gyógyító varázsló fehér orvosi köpenyben? És vajon megvalósítható bizonyos mértékű gyógyulás még akkor is, ha valami sokkal ijesztőbből, mondjuk egy komoly szívműtétről van szó?

Szívűműtét — vagy nem is?

Az 1950-es évek végén két kutatócsoport az akkoriban leggyakrabban alkalmazott anginaműtét hatékonyságát vetette össze a placeboéval.⁸ Ez még jóval az előtt történt, hogy a ma leggyakrabban alkalmazott szívkoszorúér-áthidaló (bypass) műtétek elterjedtek volna. Abban az időben a legtöbb anginás betegnél feltárták a sérült artériákat, és szándékosan lekötötték őket. Abból indultak ki, hogy ha ily módon gátolják a vér szabad áramlását, azzal arra készítetik a testet, hogy újabb vérereket növelessen, amelyeken keresztül szabadon áramolhat a vér a szívbe. A beavatkozás rendkívül sikeres volt a legtöbb olyan betegnél, akin elvégezték, arra azonban nem volt kézzelfogható bizonyíték, hogy a műtéteket követően valóban kialakultak-e új vérerek - ezért volt szükség a kutatásokra.

Mindkét kutatócsoport - a kansasi és a seattle-i - ugyanúgy járt el. A pácienseket két csoportba osztották. Az egyik csoport tagjain a hagyományos artérialekötést végezték el, a másikon viszont álmműtétet hajtottak végre, vagyis a sebészek egy apró bemetszést ejtettek a páciens mellkasán, a valódi

műtéthez hasonlóan, és feltárták az artériákat. Ezt követően azonban összevarrták a sebet, más beavatkozást nem tettek.

A két kutatócsoport meglepően hasonló eredményre jutott: a valódi műtéten átesett betegek 67 százalékának csökkentek a fájdalmai és kevesebb gyógyszert igényeltek; ám ugyanez az arány az álműtėti csoport tagjainál 83 százalék volt. Vagyis a placeboműtét jobb hatásfokkal működött, mint a valódi!

Elképzelhető, hogy azok a betegek, akik álműtéten estek át, olyan erősen hittek abban, hogy meggyógyulnak, hogy *tényleg* meggyógyultak - egyedül annak köszönhetően, hogy erősen bíztak a pozitív változásban? Ha pedig ez így van, akkor milyen következtetéseket vonhatunk le belőle mindennapos — akár pozitív, akár negatív — gondolataink testünkre és egészségünkre gyakorolt hatásaival kapcsolatban?

Minden a hozzáálláson múlik

Ma már rengeteg olyan kutatási eredmény áll a rendelkezésünkre, amely azt bizonyítja, hogy a hozzáállásunk komoly hatással van egészségünkre és életünk hosszára. A Mayo Klinika például 2002-ben közzétett egy tanulmányt, amelyben 447 embert több mint 30 éven át követtek figyelemmel, és amely azzal az eredménnyel zárult, hogy az optimizmus jó hatással van mind a fizikális, mind a mentális egészségre.⁹ Az *optimus* szó betű szerinti jelentése „legjobb”, tehát az optimisták valószínűleg a dolgok lehető legjobb kimenetelében bíznak. A tanulmány szerint az optimistáknak kevesebb problémájuk volt mindennapi tevékenységeik során akár fizikális, akár érzelmi állapotukból adódóan, kevesebb fájdalomról számoltak be, energikusabbnak érezték magukat, könnyebben bocsátkoztak társas tevékenységekbe, és általában véve boldogabbnak, nyugodtabbnak és békésebbnek érezték magukat. Mindez tökéletesen egybeesik a Mayo Klinika egy másik tanulmányával, amely több mint 800 embert követett figyelemmel 30 éven át, és amely azt az eredményt hozta, hogy az optimisták tovább élnek, mint a pesszimisták.¹⁰

A Yale Egyetem kutatói 660, ötvenéves vagy annál idősebb embert követtek figyelemmel életük végéig (akár 23 éven át), és azt állapították meg, hogy azok, akik pozitív módon álltak hozzá az öregedéshez, több mint hét évvel éltek tovább azoknál, akik negatívabb módon élték meg az öregedést.¹¹ A hozzáállás nagyobb hatással volt az élettartamra, mint a vérnyomás, a koleszterinszint, a dohányzás, a testsúly, vagy a testmozgás mértéke.

Léteznek olyan kutatások is, amelyek során konkrétan a szív egészsége és a hozzáállás viszonyát tanulmányozták. A Duke Egyetem 866 szívbeteg

körében végzett kutatása például azt állapította meg, hogy azok, akiknek általában pozitívabbak voltak az érzéseik, 20 százalékkal nagyobb valószínűséggel voltak életben 11 év múlva, mint azok, akik rendszerint negatívabb érzéseket éltek át.¹² Még ennél is megdöbbentőbb eredményre jutott a Georgiai Orvostudományi Egyetem 255 medikushallgató bevonásával készült, 25 éven át tartó kutatása: a legellenségesebb résztvevőknél ötször nagyobb valószínűséggel fordult elő szívkoszorúér-betegség.¹³ A Johns Hopkins Egyetem tanulmánya szerint pedig, amelyet az Amerikai Szívégészségügyi Társaság 2001-es tudományos ülésén ismertettek, lehetséges, hogy a pozitív hozzáállás játssza a legnagyobb szerepet a szívbetegségek megelőzésében azon felnőttek körében, akik családkórtörténeti előzmények miatt nagyobb kockázatnak vannak kitéve.¹⁴ Ez utóbbi tanulmány szerint a megfelelő hozzáállás legalább olyan jól vagy még jobban működik, mint a helyes táplálkozás, a megfelelő mértékű testmozgás, vagy az ideális testsúly megőrzése.

Hogyan lehetséges az, hogy mindennapos gondolkodásmódunk - vagyis, hogy általában véve vidámabbak és kedvesebbek, vagy pedig ellenségesebbek és negatívak vagyunk-e - előrevetíti, meddig fogunk élni? Vajon meg tudjuk valamiképp változtatni a gondolkodásmódunkat? És ha igen, vajon az új gondolkodásmódunk képes felülírni mindazt, ahogyan az elménk a korábbi tapasztalataink következtében alakult? Továbbá, ha valami negatív dolog ismételt bekövetkeztét várjuk, akkor az valóban meg is fog történni?

Émelygés az injekciós tűtől

Az amerikai Országos Onkológiai Intézet szerint a kemoterápiában részesülő betegek 29 százalékát émelygés fogja el, amikor valamilyen szag vagy látvány a kemoterápiás kezelést juttatja az eszükbe.¹⁵ Ez a rosszullét néha annyira erős, hogy 11 százalékuknál tényleges hányás is történik. Egyes rákbetegek a kórház felé menet lesznek rosszul, mielőtt még eljutnának a kemoterápiás kezelésig, mások pedig akkor hánynak, amikor még csak a rendelőnél várakoznak.

A Rochester Onkológiai Központ egy 2001-es tanulmánya, amely a *Journal of Pain and Symptom Management* című tudományos folyóiratban jelent meg, arra a következtetésre jut, hogy leginkább azok a betegek hánynak, akik már előre félnek az émelygéstől.¹⁶ A kutatók által gyűjtött adatok szerint a kemoterápiában részesülő azon betegek 40 százaléka, akik féltek attól, hogy rosszul lesznek - ugyanis az orvosuk azt mondta nekik, hogy a kezelés *után* valószínűleg rosszul lesznek már a kezelés *előtt* émelygést tapasztaltak.

Emellett rosszul lett 13 százaléka azoknak a betegeknek is, akik nem tudták, mire készüljenek fel. Azok közül azonban, akik nem gondolták előre, hogy majd hányni fognak, *senki sem* lett rosszul.

Hogyan lehetséges az, hogy egyes emberekben annyira erős meggyőződés alakul a kemoterápiás gyógyszerek émelygést okozó mellékhatásáról, hogy már a kezelés előtt rosszul lesznek? Kiképzelhető, hogy maguknak a gondolatoknak van akkora erejük, hogy megbetegítik őket? És ha ez a kemoterápiában részesülő betegek 40 százalékára igaz, elképzelhető az is, hogy az emberek 40 százaléka ugyanilyen könnyen *meg is gyógyulhatna* pusztán azáltal, hogy megváltoztatja a betegséggel vagy a kezeléssel kapcsolatos előzetes elvárásait? Lehetséges, hogy egy-egy gondolat vagy meggyőződés arra is képes, hogy *meggyógyítsa* az embert?

Búcsú az emésztési zavaroktól

Nemrégiben egy Austinba tartó gépen felfigyeltem az egyik utasnál egy könyvre. A gép már leszállt, mi pedig az ajtónál várakoztunk, amikor észrevettem a nő táskájából kikandikáló kötetet, amelynek a címében a „hit” szó állt. Egymásra mosolyogtunk. Megkérdeztem tőle, miről szól a könyv

- A kereszténységről és a hitről — mondta. — Miért kérdezi?

Elmondtam neki, hogy éppen a placebohatásról írok könyvet, ami teljes egészében a hiten alapul.

— Akkor hadd mondjak el egy történetet! — mondta, és elmesélte, hogy évekkal azelőtt gluténintoleranciát, lisztérzékenységet, vastagbélgyulladást és egy sor más rendellenességet állapítottak meg nála, amelyek krónikus fájdalmat okoztak. Utánanézett ezeknek a betegségeknek, és egy csomó különféle szakembert felkeresett, akik azt javasolták neki, hogy kerüljön bizonyos ételeket és szedjen bizonyos vény nélkül kapható gyógyszereket. Ezt ő meg is tette, az egész testére kiterjedő fájdalom azonban mégsem szűnt meg. Ráadásul nem tudott aludni, kiütések jelentkeztek a bőrén, emésztési zavarai támadtak, és egy sor további kellemetlen tünettől szenvedett. Evekkel később aztán felkeresett egy újabb orvost, aki a vérképére volt kíváncsi. A laboratóriumi kiértékelés során azonban minden eredmény negatívnak bizonyult.

— Amikor megtudtam, hogy minden normális, nincs semmi gond velem, és azt gondoltam, hogy *rendben vagyok*, az összes tünetem megszűnt. Azonnal jobban lettem, és bármit ehettem, ami csak jólesett — mondta mosolyogva, majd hozzátette: — Nos, *erről* mit mond a hit?

Ha igaz, hogy tüneteink akár teljesen megszűnhetnek, ha valami homlok-egyenest új ismeretet szerzünk magunkról, akkor vajon mi zajlik le ilyenkor a testünkben, aminek köszönhető ez a folyamat? Elképzelhető, hogy az új meggyőződéseink megváltoztatják agyunk és testünk kémiai jellemzőit, fizikailag új idegi áramköröket hoznak létre, és átírják genetikai kifejeződésünket? Vajon tényleg képesek vagyunk más emberré válni?

Parkinson-kór kontra placebo

A Parkinson-kór egy idegrendszeri megbetegedés, amelyet a testmozgásokat irányító agyi területben, a *törzsdúcokban* található idegsejtek fokozatos degenerációja jellemez. Az ebben a szívfacsaróan szomorú betegségben szenvedő emberek agya nem termel elég dopamin nevű neurotranszmittert, márpedig a törzsdúcoknak szükségük van rá, hogy megfelelően működjenek. A jelenleg gyógyíthatatlannak tartott Parkinson-kór korai jelei a mozgászavarok, például az izommerevség, a remegés, valamint a testtartásban és beszédben bekövetkező olyan változások, amelyek kiesnek tudatos irányításunk alól.

Egy kutatás során a vancouveri Brit Columbiai Egyetem kutatói azt mondták néhány Parkinson-kóros betegnek, hogy olyan gyógyszert fognak kapni, amely majd jelentősen javítja a tüneteiket.¹⁷ A betegek valójában placebót kaptak — egyszerű sóoldat-injekciót. Ennek ellenére a páciensek felénél, jóllehet nem kaptak valódi gyógyszert, jelentős mértékben javult a mozgáskoordináció az injekciót követően.

A kutatók ezután megvizsgálták a páciensek agyát, és azt tapasztalták, hogy a placebokezelésre pozitívan reagáló betegeknél ténylegesen megnőtt a dopamintermelés — mégpedig 200 százalékkal a korábbi mértékhez képest. Ha gyógyszerrel szerettek volna hasonló mérvű növekedést kiváltani, ahhoz nagyjából egy teljes dózis amfetaminra lett volna szükség - ez a hangulatjavító szer ugyanis szintén serkenti a dopamintermelést.

Úgy tűnt, hogy magába a javulásba vetett előzetes várakozás szabadított fel valami korábban rejtett erőforrást a Parkinson-kóros betegeknél, amely a dopamintermelés megnövekedését eredményezte - vagyis pontosan azt, amire a testüknek szüksége volt a gyógyuláshoz. Ha pedig ez így van, akkor vajon mi az a folyamat, amely által maga a gondolat képes beindítani a dopamintermelést az agyban? Elképzelhető, hogy létezik egy köztes állapot, amelyet a határozott szándék és az emelkedett érzelmi állapot hív életre, és amely bizonyos helyzetekben legyőzhetetlenné tesz minket azzal, hogy aktiválja

a gyógyító anyagok belső tárházát, és felülírja a betegség genetikai hátterét, amelyről pedig azt hittük, hogy kívül esik tudatos irányításunkon?

A mérges kígyók és a sztrichnin

Az Appalache-régió egyes részein létezik egy évszázados vallási rituálé, az úgynevezett kígyózás vagy „mérgekígyó-érintés”.¹⁸ Bár a szokást ma már Nyugat-Virginia államon kívül mindenhol tiltja a törvény, ez nem veszi el a hívek kedvét, ráadásul sokszor a rendőrség is közismert módon szemet huny a gyakorlat fölött, amely röviden a következőképp írható le: az adott gyülekezet — néhány apró, szerény egyházzól van szó — összegyűlik istentiszteletre. Belép a prédikátor, kezében egy-két táská alakú fadobozzal, amelyekre zsannérral záródó, légzőnyílásokkal ellátott átlátszó műanyag ajtókat szereltek, és óvatosan leteszi őket a szentély vagy a gyülekezőterem első részében található emelvényre, a szószék közelében. Nemsokára felcsendül a zene, ami a country, a western és a bluegrass dallamok energikus ötvözte mélyen vallásos szöveggel a megváltásról és Jézus szeretetéről. Élő zenészek játszanak olyan szintetizátoron, elektromos gitáron és dobszereléssel, amelyet bármelyik kamasz megirigyelne, ezt pedig a hívek csörgődobokkal kísérik, miközben megszállja őket a Szentlélek. A hangulat fokozódásával a prédikátor néha még egy fáklyát is meggyújt a szószéken állva, majd kinyújtott tenyerét a lángba tartva hagyja, hogy a tűz a kezét nyaldossa, sőt, a lángot végig is húzza csupasz alkarján. Ez volna a „bemelegítés”.

A hívek ekkor egymásba kapaszkodva elkezdik ide-oda himbálni a testüket, nyelveken szólalnak meg, és nagy ugrásokkal táncolva dicsőítik a megváltójukat. Teljesen betölti őket a Szentlélek, amit ők úgy hívnak, hogy „felkenve lenni”. A prédikátor ekkor kinyitja az egyik lezárt dobozt, belenyúl, és kivessz egy halálos mérgű kígyót — általában csörgőkígyót, vízi mokaszinkígyót vagy rezesfejű viperát. Ő is táncra perdül, és verejtékezve fogja a kígyót a derekánál úgy, hogy az állat feje vészesen közel kerül a prédikátor saját fejéhez és nyakához.

Néha a magasba is emeli a kígyót, majd ismét közelebb viszi a testéhez, miközben mindvégig táncol, a kígyó pedig az alsó felével rácsavarodik a karjára, miközben a felső része kedvére tekereg a levegőben. Előfordul, hogy a prédikátor egy második vagy harmadik kígyót is kivessz további fadobozokból, a gyülekezet pedig, férfiak és nők egyaránt, bekapcsolódnak a szertartásba, ahogy érzik, hogy a „felkenés” eltölti őket. Néha még az is megtörténik, hogy

a prédikátor mérget, például sztrichnint iszik egy egyszerű vizespohárból anélkül, hogy bármi baja lenne tőle.

Bár előfordul kígyómarás a gyülekezetben, ha számításba vesszük, hogy több ezer hasonló istentisztelet történt már, amikor a fellelkesült hívek a félelem vagy a kétely legkisebb szikrája nélkül nyúltak bele a fadobozokba, az ilyen baleset nem túl gyakori. De még ha megtörténik is, az áldozat nem mindig bal meg — annak ellenére sem, hogy a gyülekezet nem orvoshoz siet vele, hanem körülállja és imádkozik érte. Vajon miért nem marja meg őket gyakrabban a kígyó? És miért nem történik több haláleset a kígyómarások következtében? Hogyan kerülhetnek olyan tudatállapotba, amelyben megszűnik a félelem a közismerten halálos marású kígyóktól, és ez a tudatállapot hogyan képes megvédeni őket?

Itt vannak aztán azok az esetek, amikor vészhelyzetben az ember „hisztériás erőről” képes tanúbizonyságot tenni. 2013 áprilisában például a tizenhat éves Hanna Smith és tizennégy éves húga, Haylee az oregoni Lebanonban felemelt egy másfél tonnás traktort, hogy kiszabadítsák az alászorult apjukat.¹⁹ És mi a helyzet a tűzön járással, amikor bennszülöttek szent rituálék keretében, nyugatiak pedig csapatépítő tréningeken sétálnak végig az izzó parázson? De említhetnénk a jávai táncosokat is, akik transzállapotban kényszerűen éreznek arra, hogy üveget rágnak meg és nyeljenek le (ezt a rendelkezést hívják szaknyelven *hyalophagiának*).

Vajon hogyan lehetségesek az efféle, látszólag emberfeletti teljesítmények, és vajon van bennük valami közös? Elképzelhető, hogy ezek az emberek, rendületlen hitüknek köszönhetően, úgy megváltoztatják a testüket, hogy az mintegy immunissá válik a környezetére? És vajon ugyanez a sziklaszilárd hit, amely a kígyózókat és a tűzön járókat lelkesíti, a másik irányba is működik-e, más szóval okozhatunk-e magunknak - akár halálos — sérülést anélkül, hogy tudatában lennénk, mit is csinálunk valójában?

Győzelem a vudu fölött

1938-ban egy hatvanéves férfi Tennessee állam vidéki részén négy hónap leforgása alatt egyre betegbb lett, míg végül a felesége elvitte őt egy tizenöt ágyas kórházba a város szélén.²⁰ Addigra Vance Vanders (a nevét megváltoztattuk) több mint 25 kilót fogyott, és úgy nézett ki, mint aki hamarosan meg fog halni. Az orvosa, Drayton Doherty tuberkulózisra, esetleg rákra gyanakodott, ám minden vizsgálat és röntgenfelvétel negatív eredményt hozott. Dr. Doherty vizsgálati eredményei alapján semmi nem indokolta Vanders rossz

egészségi állapotát. A férfi nem volt hajlandó enni, csövön át táplálták, ám bármit juttattak a gyomrába, azonnal kihányta. Egyre rosszabbra fordult az állapota, ami azt a meggyőződést erősítette, hogy a halálán van. Végül már beszélni sem tudott. Minden jel szerint közelgőit a vég, bár dr. Dohertynek fogalma sem volt arról, milyen betegség állhat a háttérben.

Vanders meggyötört felesége végül arra kérte az orvost, hadd beszéljen négy szemközt vele. Miután megeskette dr. Dohertyt, hogy hallgatni fog, elmondta neki, hogy a férjét „megvuduzták”. Kiderült, hogy Vanders, aki egy olvan közösségben élt, ahol a vudu bevett gyakorlatnak számít, összetűzésbe keveredett egy helyi vudnpappal. A pap éjnek idején egy temetőbe rendelte Vanderst. ahol rontást tett rá: egy üveg rossz szagú folyadékot lengetett meg az orra előtt, és azt mondta neki, hogy meg fog halni, semmi nem segíthet rajta. Mindössze ennyi történt. Vanders meg volt győződve róla, hogy napjai meg vannak számlálva, így egy komor eljövendő valóságban kezdett hinni. A megtört férfi hazament, és nem volt hajlandó többé enni. A felesége végül elhozta őt a kórházba.

Dr. Doherty mindezek ismeretében úgy döntött, hogy valami meglehetősen szokatlan módszerrel fogja kezelésbe venni a beteget. Másnap reggelre behívatta az egész családot, és elmondta nekik, hogy végre egészen biztosan megtalálta a gyógymódot a férfi betegségére. A család feszülten figyelt, miközben dr. Doherty a következő kitalált történetet adta elő: azt mondta, hogy előző este kiment a temetőbe, ahová kicsalta a vudupapot is, és kicsikarta tőle, hogy hogyan vuduzta meg Vanderst. Nem volt könnyű, de sikerült. A pap, érthető módon, ódzkodott az együttműködéstől, de végül megadta magát, amikor Doherty egy fához szorította és fojtogatni kezdte őt.

Az orvos a mese szerint megtudta a paptól, hogy az gyíkpetét dörzsölt Vanders bőrébe. A peték bejutottak Vanders gyomrába, és kikeltek. A legtöbb már elpusztult, de egy hatalmas állat életben maradt, és ő most belülről rágja Vanders testét. Dr. Doherty kijelentette, hogy mindössze annyi a teendő, hogy el kell távolítani a gyíkot Vanders gyomrából, és menten meggyógyul.

Az orvos ezután behívta a nővért, aki kötelességtudóan megérkezett egy óriási fecskendővel, amely Doherty állítása szerint erős gyógyszerrel volt tele. Doherty gondosan megvizsgálta, hogy jól működik-e a fecskendő, aztán szertartásosan beadta a folyadékot a rémült páciensnek. Ezután teátrálisan kivont a kórteremből, anélkül hogy bármi továbbit mondott volna a megdöbbsent családnak.

Vanders nemsokára hányni kezdett. A nővér a hányást felfogta egy vesetálban, miközben Vanders jajgatott, vonaglott és öklendezett. Mikor az orvos úgy érezte, mindjárt vége a hányásnak, magabiztosan visszalépdelt a kórterembe,

és fekete orvosi táskájából észrevétlenül előhúzott egy zöld gyíkot. Majd amikor Vanders ismét hányni kezdett, dr. Doherty belecsúsztotta a gyíkot a tálba.

- Nézze, Vance! - kiáltotta azonnal olyan drámaian, ahogy csak telt tőle. - Nézze, mi jött ki magából. Meggyógyult végre! Sikerült levenni a vudurontást!

A kórterem felbolydult. A család pár tagja jajgatva a földre rogyott, Vanders maga pedig hátrahőkölt a táltól, és meredten bámulta a gyíkot. Pár perc múlva mély álomba merült, és több mint tizenkét órán át aludt.

Amikor végre felébredt, nagyon éhes volt, és annyi ételt tömött magába, hogy az orvos már attól félt, kiszakad a gyomra. Egy héten belül visszanyerte régi testsúlyát és erejét. Egészségesen távozott a kórházból, és még legalább egy évtizedig élvezte az életet.

Elképzelhető, hogy egy ember ágynak esik és meghal pusztán attól a gondolattól, hogy rontást tettek rá? Vajon a mai varázsló-orvos, aki sztetoszkópjával és recepttömbjével gyakorolja hivatását, ugyanolyan meggyőződéssel beszél, mint a vudupap Vanders esetében? És vajon mi is ugyanúgy hiszünk neki? És ha valóban igaz, hogy egy bizonyos szinten képesek vagyunk eldönteni magunkban, hogy meg fogunk halni, akkor egy halálos betegségben szenvedő beteg is el tudja dönteni, hogy *életben marad*? Lehetséges maradandóan megváltoztatni lelkiállapotunkat? Meg tudunk szabadulni a rákos, reumás, szívbeteg, Parkinson-kóros identitásunktól, és fel tudunk öltetni egy egészséges testet éppen olyan könnyedén, mintha csak ruhát cserélnénk? A következő fejezetekben annak járunk utána, mi minden lehetséges, és ez hogyan érint minket.

2. fejezet

A placebo rövid története

A mondás szerint drasztikus helyzetekben drasztikus megoldásokra van szükség. Egyszer, mikor a Harvardon végzett amerikai sebész, Henry Beecher a második világháborúban szolgált, hirtelen elfogyott a morfiuma. A háború vége felé már gyakran nem jutott elég morfium a harctéri kórházakba, így a helyzet nem volt ismeretlen az orvos előtt, aki éppen egy súlyosan sebesült katonát készült megoperálni. Attól tartott, hogy fájdalomcsillapító nélkül a katona végzetes kimenetelű szív-érrendszeri sokkot kapna. Ehelyett azonban valami olyasmi történt, amitől az orvos mélyen megdöbbsent.

Az egyik nővér habozás nélkül felszívott egy adag sóoldatot egy fecskendőbe, és beadta a katonának, mintha csak morfiuminjekciót adott volna neki. A katona azonnal megnyugodott. Úgy kezdett viselkedni, mint aki erős fájdalomcsillapítót kapott, jöllehet mindössze egy adag sós vizet fecskendeztek a vérébe. Beecher belekezdett az operációba: mélyen belevágott a katona húsába, elvégezte a szükséges teendőket, majd összevarrta a sebet érzéstelenítő nélkül. A katona nem érzett súlyos fájdalmat, és nem kapott sokkot. Hogy lehet az — töprengett Beecher —, hogy a sós víz ki tudja váltani a morfiumot?

A megdöbbsentő sikert követően Beecher mindig ugyanehhez a módszerhez folyamodott, valahányszor a tábori kórházban elfogyott a morfium: sóoldatot adott be úgy, mintha morfium lenne a fecskendőben. Ezek a harctéri élmények annyira meggyőzték őt a placebo erejéről, hogy amikor a háború véget ért és visszatért az Egyesült Államokba, elkezdte kutatni a jelenséget.

1955-ben Beecher a világon elsőként írt összefoglaló klinikai recenziót tizenöt, az Amerikai Orvosi Szövetség lapjában megjelent tanulmányról, amelyek nem csupán ismertették a placeboók óriási jelentőségét, hanem egyúttal kijelölték az orvosi kutatás egy új útját: a kutatásokban részt vevő tesztalanyok egy véletlenszerűen kiválasztott része placebót kap, a másik része pedig valódi hatóanyagot — ezt hívjuk ma randomizált, kontrollált kísérletnek — azt elkerülendő, hogy az erős placebohatás eltorzítsa az eredményeket.¹

Az elmélet, miszerint az ember képes pusztán a gondolat, a hit vagy az előzetes várakozás erejével változást előidézni a fizikai valóságban (akár tudatában vagyunk, akár nem), természetesen nem abban a második világháborús harcéri kórházban fogant meg. A *Biblia* tele van csodás gyógyulásokkal, és még ma is rengetegen zarándokolnak például a dél-franciaországi Lourdes-ba (ahol egy tizennégy éves, Bernadette nevű parasztlánynak jelent meg Szűz Mária 1858-ban), és hagyják ott mankóikat, járógépjüket és kerekesszékeiket annak bizonyosságául, hogy meggyógyultak. Hasonló csodákról számoltak be a portugáliai Fátimából (ahol három, nyáját őrző gyereknek jelent meg Szűz Mária 1917-ben), de gyógyító hatást tulajdonítanak annak a Mária-szobornak is, amelyet a jelenés 30. évfordulójára faragtak. A szobor a három gyerek legidősebbjének elmondásán alapul - aki addigra zárdába vonult -, és maga XII. Piusz pápa is megáldotta, mielőtt világ körüli útra indították.

A hit általi gyógyulás azonban semmiképp sem korlátozódik a keresztény hagyományra. Az egykori indiai guru, Sztatja Szái Bába, akit követői nagy része *avatárnak* — megtestesült istenségnek - tartott, gyakran materializált *vibhutit*, azaz szent hamut a tenyerében. Ez a finom, szürke hamu állítólag számos testi, lelki és mentális betegséget képes volt gyógyítani, ha megették vagy a bőrre kenték. A tibeti lámákról pedig azt tartják, hogy a betegekre ráfűjva, a lehetőséggel képesek gyógyítani.

Még a 4. és 9. század között uralkodó angol királyok is kézrátétellel gyógyították alattvalóikat. II. Károly, Anglia királya különösen tehetséges volt e téren: mintegy 100 000 alkalommal végzett efféle kézrátételt.

De vajon mi váltja ki ezt az úgynevezett csodálatos eseményt, legyen szó akár magába az istenségbe vetett hitről, akár egy szentnek tartott személy, tárgy vagy hely csodatévőnek gondolt erejéről? Mi az a folyamat, amely által a hit ilyen mély hatást képes kiváltani? Talán az történik, hogy az adott rituáléhoz általunk hozzárendelt jelentés - legyen szó a rózsafüzér elmondásáról, egy csipetnyi szent hamu bőrbe dörzsöléséről vagy egy megbízható orvos által felírt új, nagy hatású gyógyszerről — játszik szerepet a placebojelenségben? Lehetséges, hogy az efféle gyógyulásokon átesett emberek lelkiállapotát a külső környezet (egy személy, egy hely vagy egy megfelelő időben érkező dolog) annyira megváltoztatta, hogy új lelkiállapotuk képes volt valódi testi változásokat előidézni?

A magnetizmustól a hipnózisig

Az 1770-es években egy bécsi orvos, Franz Anton Mesmer azzal szerzett hírnevet, hogy kidolgozta a csodás gyógyulások akkoriban érvényesnek tartott orvosi modelljét. Mesmer Sir Isaac Newton azon elméletéből indult ki, miszerint a bolygó tömegvonzása hatással van az emberi testre. Az orvos ez alapján arra jutott, hogy létezik az emberi testben egyfajta láthatatlan folyadék, amelyet manipulálva gyógyhatás érhető el egy bizonyos, „animális magnetizmusnak” nevezett erő segítségével.

Mesmer arra kérte pácienseit, hogy nézzenek mélyen a szemébe, majd mágneseket mozgatott ide-oda a testük fölött, amelyekkel ezt a bizonyos mágneses folyadékot kívánta irányítani és kiegyensúlyozni. Később rájött, hogy pusztán a kézmozdulataival, tehát mágnesek nélkül is képes kiváltani ugyanazt a hatást. A páciensek nem sokkal a kezelések megkezdése után remegni és vonaglani kezdtek, aminek Mesmer terápiás hatást tulajdonított. Mesmer addig egyensúlyozgatta a folyadékot, amíg a betegek vissza nem nyerték nyugalmukat. Ezzel a technikával számos betegséget meggyógyított, a súlyos kóroktól (bénulás, görcsök) az enyhébb bajokig (menstruációs problémák, aranyér).

A leghíresebb esetévé az a tizenéves zongorista, Maria-Theresia von Paradis vált, akit Mesmer részlegesen kigyógyított a „hisztériás vakság” nevű pszichoszomatikus rendellenességből, amely csaknem hároméves kora óta gyötörte a lányt. A beteg hetekig Mesmernél lakott, aki kitartó munkával elérte, hogy a lány felismerje a mozgást, sőt megkülönböztesse a színeket. Csakhogy Paradis szülei nem voltak elragadtatva a gyógyulástól, így ugyanis veszélybe került a lányuk után folyósított királyi járandóság. Ráadásul látása visszanyerésével zongorajátéka is romlani kezdett, mivel immár látta, hogyan mozognak az ujjai a billentyűkön. Soha meg nem erősített pletykák szerint Mesmer nem csupán orvos-beteg kapcsolatot ápolt a lánnyal, akit szülei végül erőszakkal eltávolították Mesmer házából. A lány vaksága visszatért, Mesmer jó hírneve pedig súlyos csorbát szenvedett.

Armand-Marie-Jacques de Chastenet, egy francia nemes, akit de Puységur márkiként is ismerünk, továbbfejlesztette Mesmer technikáját. Puységur egy mély, az alvajáráshoz hasonló állapotot hozott létre betegeinél, amelyet „mágneses szomnambulizmusnak” nevezett, melynek során pácienseinek mély gondolatai és megérzései támadtak saját és mások egészségi állapotát illetően. Ebben az állapotban rendkívül fogékonyá váltak a szuggesztióra: követték az utasításait, bár később nem emlékeztek semmire, ami történt velük. Amíg Mesmer úgy vélte, hogy a hatalmat a terapeuta gyakorolja a páciens

felett, addig Puységur abban hitt, hogy a hatalom magának a paciensnek (a terapeuta által irányított) gondolataiban, illetve e gondolatok testre gyakorolt hatásában rejtőzik. Alkalmasint ez volt ez egyik első terápiás próbálkozás a test-elme viszony feltárására.

Az 1800-as években egy skót sebész, James Braid még tovább vitte a mesmerizmus elméletét, és kialakította a „neurohipnózis” gyakorlatát (amit ma hipnózisként ismerünk). Braid akkor kezdett érdeklődni a jelenség iránt, amikor késve érkezett az egyik betegéhez, aki viszont nyugodtan várakozott, egy olaj lámpa pislákoló lángjába révedő tekintettel. Braid úgy találta, hogy a páciens rendkívül könnyen szuggerálható állapotban marad mindaddig, amíg figyelmét ennyire leköti valami, mintegy „kifárasztva” agya többi részét.

Számos kísérlet után Braid megtanulta páciensei figyelmét egyetlen dologra összpontosítani, miközben egy tárgyat bámultak. A betegek ettől olyasféle révületbe estek, amelyet — Braid úgy vélte — fel tudna használni betegségeik (reuma, érzékszervi rendellenességek, különféle gerincsérülések, stroke) gyógyítására. Braid *Neurypnology* (Neurohipnózis) című könyvében számos sikertörténetet elmesél, többek között azt, hogyan gyógyított meg egy harminchárom éves, paralízises nőt és egy másik, ötvennégy éves asszonyt, aki bőrbetegségekkel és súlyos fejfájással fordult hozzá.

Az elismert francia neurológus, Jean-Martin Charcot azon a véleményen volt, hogy a Braid által leírt transzállapotot csak olyan betegeknél lehet kiváltani, akik „hisztériában”, egy szerinte örökletes és gyógyíthatatlan idegrendszeri betegségben szenvednek. Ő a hipnózist nem a betegek gyógyítására használta, hanem tüneteik alaposabb megismerésére. Végül Charcot egyik riválisa, a Nancyi Egyetem orvosa, bizonyos Hippolyte Bernheim bebizonyította, hogy a hipnodzálhatóság nem csupán a hisztériában szenvedő betegek sajátja, hanem minden ember természetes tulajdonsága. Bernheim gondolatokat ültetett el páciensei agyába; azt mondta nekik, hogy miután felébrednek a transzból, jobban érzik majd magukat, tüneteik pedig megszűnnek. Ily módon ő volt az, aki a szuggesztió erejét terápiás célra alkalmazta. Bernheim egészen az 1900-as évek elejéig folytatta munkáját.

Bár a szuggesztióra való fogékonyság első kutatói mind kissé más technikát alkalmaztak, mindannyian képesek voltak arra, hogy több száz emberen segítsenek, és testi-lelki betegségek széles skáláját gyógyítsák pusztán azzal, hogy megváltoztatják a páciensek gondolatait betegségükkel és a betegség testi kifejeződésével kapcsolatban.

A két világháború alatt több katonai orvos, például Benjámín Simon katonai pszichiáter a hipnózisra való fogékonyság koncepcióját (amelyről később még bővebben szót ejtek) arra használta, hogy a ma *poszttraumás stressz*nek hívták, akkoriban pedig „légnyomásként” emlegetett betegséget gyógyítsa vele. Ezeket a veterán katonákat olyan szörnyű háborús élmények érték, hogy sokan védekezésükkel érzelmileg szinte megbénultak, másoknak kitörlődtek az emlékezetéből a harctéri események, és voltak, akik viszont felvillanó emlékek képek formájában újra és újra átélték őket. Simon és munkatársai a hipnózt rendkívül hatékony eszköznek ítélték meg, amelynek segítségével a veteránok szembe tudtak nézni traumáikkal, és meg tudtak velük küzdeni úgy, hogy a traumáknak nem kellett szorongás vagy fizikai betegségek (hányás, magas vérnyomás, egyéb szív-érrendszeri betegségek, sőt immunhiányos zavarok) formájában restet ölteniük. Csaknem száz évvel azelőtt élt előfutáinkhoz hasonlóan a katonai orvosok is sikerrel tudták hipnózissal átírni a páciensek gondolkodási sémáit, akik így visszanyerték mentális és testi egészségüket.

Az efféle hipnóizisteknikák olyannyira sikeresek voltak, hogy a szuggesztióra való fogékonyság a civil orvosok figyelmét is felkeltette, bár ők általában nem transzállapotot idéztek elő pácienseiknél, hanem cukorkákat és más placebókat adtak nekik, azt állítván, hogy ezektől a „gyógyszerektől” majd jobban lesznek. A páciensek pedig sokszor *tényleg* jobban lettek, és ugyanúgy reagáltak a szuggesztióra, mint Beecher sebesült katonái, akik azt hitték, hogy morfininjekciót adtak be nekik. Ez még Beecher idejében történt, és miután 1955-ben megszületett úttörő munkája, amelyben a randomizált, kontrollált, placebo bevonásával végzett kísérletek bevezetését szorgalmazta a gyógyszer-tesztelések során, a placebo az orvosi kutatások fontos területévé vált.

A szakma meg is fogadta Beecher tanácsát. Az első kutatók azt várták, hogy a kontrollcsoport (vagyis a placebót kapó csoport) semleges marad, tehát hogy a kontrollcsoport és az aktív hatóanyagot kapó csoport közötti különbség mutatja majd meg az aktív hatóanyag eredményességét. Csakhogy számos esetben a kontrollcsoport is a gyógyulás jeleit mutatta — nem magától, hanem attól a *hiedelemtől vagy előzetes várakozástól*, hogy talán olyan gyógyszert vagy kezelést kapnak, amittől jobban lesznek majd. Önmagában a placebo talán közömbös volt, de a hatása egyáltalán nem volt az, a hiedelmek és előzetes várakozások pedig rendkívül nagy erejűnek bizonyultak. Ezt a hatást kellett tehát valahogy kihámozni az adatokból, ha az adatoknak bármilyen értelmezést kívántak adni.

Ennek érdekében — egyúttal Beecher kérésének eleget téve — a kutatók elkezdtek a randomizált, duplavak vizsgálatot normává tenni, és véletlenszerűen osztották a tesztalányokat vagy az aktív, vagy a placebocsoportba, így

sem a tesztalanyok, sem inasuk a kutatók nem tudták, hogy ki az, aki valódi hatóanyagot kap, és ki az, aki placebót. Így módon a placebohatás egyforma mértékben érvényesült mindkét csoportnál, ugyanakkor lehetetlenné vált, hogy a kutatók esetleg másképpen kezeljék azokat, akik nem valódi gyógyszer kaptak. (Manapság már *triplavak* kísérleteket is végeznek, ami azt jelenti, hogy nem csupán a résztvevők és a kísérletet vezető kutatók nem tudják a kísérlet végéig, hogy ki mit kap, hanem még az adatokat elemző statisztikusok is csak munkájuk végeztével ismerik meg a teljes igazságot.)

A nocebohatás kutatása

Az éremnek azonban természetesen mindig két oldala van. Miközben a szuggesztióra való fogékonyság egyre nagyobb figyelmet kapott gyógyító tulajdonságának köszönhetően, az is kiderült, hogy ugyanez a jelenség kárt is tud okozni. A szuggesztióra való fogékonyság negatív oldalát a rontások, a vuduátkok és hasonló praktikák szemléltették.

Az 1940-es években egy harvardi fiziológus, Walter Bradford Cannon (aki 1932-ben megalkotta az *üss vagy fuss* kifejezést) a legvégső nocebo válaszreakciót tanulmányozta - egy olyan jelenséget, amit ő „vuduhalálnak” nevezett el.² Cannon számos olyan, szóbeszéd útján terjedő esetet vizsgált meg, amelynek során boszorkányokba vagy vudupapokba vetett erős hittel rendelkező egyének hirtelen megbetegedtek és meghaltak - a sérülés, mérgezés vagy fertőzés minden látható jele nélkül —, miután valaki rontást tett rájuk vagy megátkozta őket. Ez a kutatás vetette meg az alapjait szinte mindannak, amit ma tudunk arról, hogy fiziológiai válaszrendszereink hogyan váltanak ki érzelmeket (elsősorban félelmet), és hoznak létre betegségeket. Az áldozatnak magába az ölni képes átokba vetett hite csupán az egyik összetevő abban a pszichológiai koktéltban, ami végül elhozza a halálát - mondta Cannon. Fontos szerepet játszik ugyanis a társadalmi kiközösítés vagy megvetés is, akár az áldozat családja részéről is. Az ilyen emberek rövid idő alatt élőhalottá tudnak válni.

Az ártalmatlan forrásokból származó ártalmas hatások kiváltása nem egyedül a vudu sajátossága. Tudósok az 1960-as években megalkották a *nocebo* kifejezést (amely latinul annyit tesz, „ártani fogok”, szemben a „tetszeni fogok” jelentésű *placebo* kifejezéssel), és olyan, egyébként közömbös anyagokra vonatkoztatták, amelyek ártalmas hatást váltanak ki pusztán azért, hogy valaki abban hisz vagy azt várja tőlük, hogy ártani fognak neki.³ A nocebohatás általában gyógyszerkísérleteknél jelentkezik, amikor a place-

bót szedő tesztalanyok vagy maguktól azt várják, hogy a tesztelt gyógyszernek lesznek mellékhatásai, vagy pedig kimondottan figyelmeztetik őket a lehetséges mellékhatásokra - és ezek a mellékhatások valóban jelentkeznek, mivel a gyógyszerhez egy sor különféle következményt társítanak, jóllehet magát a hatóanyagot nem is vették be.

Nyilvánvaló etikai megfontolásokból nem sok olyan kísérletet végeznek, amelyek kimondottan ezt a jelenséget vizsgálják, de azért léteznek ilyen irányú kutatások. Híres például az az 1962-es japán kísérlet, amelyben a szömörce rendkívül allergiás gyerekeket vizsgálták.⁴ A kutatók szömörcelevével bedörzsölték a kísérletben részt vevő minden gyerek egyik alkarját, de azt mondták nekik, hogy ez a levél ártalmatlan. Kontrolliképpen a másik alkarjukat is bedörzsölték egy ártalmatlan levéllel, erről viszont azt mondták, hogy szömörce. Az összes gyereknek bepirosodott az a karja, amelyiket ártalmatlan, ám szömörcenek hitt levéllel dörzsöltek be, és a 13 gyerekből 11-nek nem jelentkezett bőrpír ott, ahol a szömörce ténylegesen hozzáért a bőrhöz.

Az eredmény mindenkit megdöbrentett. Hogy lehet az, hogy a szömörce-re rendkívül allergiás gyerekeknél *nem* alakult ki bőrpír a kontaktus ellenére? És hogyan alakulhatott ki náluk bőrpír egy teljesen ártalmatlan levéltől? Az az új gondolat, miszerint a levél nem fog ártani nekik, *felülírta* azon emlékeiket és meggyőződésüket, hogy allergiásak rá, így a valódi szömörcét ártalmatlánították. Ugyanennek a fordítottja volt igaz a kísérlet második felére: egy ártalmatlan levél mérgezővé vált egyedül a gondolatnak köszönhetően. Mindkét esetben, úgy tűnik, a gyerekek *teste* azonnal reagált az új *elmére*.

Ebben a konkrét esetben hivatkozhatunk arra, hogy a gyerekek valamiképpen megszabadultak a testi válaszreakciójukra vonatkozó előzetes várakozásaiktól, amelyek azokon a múltbeli élményeiken alapultak, amikor a mérgező levélre allergiás reakció alakult ki náluk. Lényegében valahogy átléptek egy előre megjósolható idővonalat. Ez egyúttal azt sugallja, hogy valamiképpen túlnőttek a környezeti körülményeken (a szömörcelevélen). Végül pedig a gyerekek pusztán a gondolataik megváltoztatásával képesek voltak irányítani a testükben zajló fiziológiai folyamatokat. Ez a megdöbrentő bizonyíték, miszerint a gondolat (előzetes várakozás formájában) nagyobb hatást képes gyakorolni a testre, mint maga a „valós” fizikai környezet, új tudományterületet indított útjára: a *pszicho-neuro-immunológiát* - vagyis a gondolatok és érzelmek immunrendszerre gyakorolt hatásának vizsgálatát, ami fontos szeletét jelenti a test-elme kapcsolatnak.

Egy másik fontos, a 60-as években végzett nocebokísérletben asztmás betegeket vizsgáltak.⁵ A kutatók negyven asztmás betegnek olyan asztmainhalátort adtak, amelyben mindössze vízpára volt, de azt mondták a tesztalanyoknak.

hogy valamilyen irritáló vagy allergén anyag van benne; 19 beteg (48 százalék) asztmás tüneteket produkált, például beszűkültek a légutai, 12-en (30 százalék) pedig teljes asztmás rohamot kaptak. A kutatók ekkor megint inhalátort adtak a betegeknek, mondván, hogy a tüneteiket enyhítő gyógyszer van benne, és azt tapasztalták, hogy a páciensek légutai újra megnyíltak - jöllehet az inhalátorokban továbbra is mindössze vízpára volt.

Mindkét esetben - az asztma tüneteinek kiváltásánál és hirtelen megszűnésénél is - a páciensek egyedül arra reagáltak, amit sugalltak nekik, egyedül arra a gondolatra, amit a kutatók plántáltak beléjük, és ami végül pont a várt eredményt hozta. Rosszul lettek, amikor azt hitték, valami rossz éri őket, és jobban lettek, amikor azt hitték, gyógyszert kapnak - és ezek a gondolatok meghaladták a környezetet és a valóságot. Akár azt is mondhatnánk, hogy gondolataik egy *vadonatúj* valóságot hoztak létre.

Milyen következtetéseket szűrhetünk le ebből a mindennapos gondolatainkkal és meggyőződéseinkkel kapcsolatban? Vajon hajlamosabbak vagyunk elkapni az influenzát akkor, ha egész télen, bármerre nézünk, csupa olyan hirdetést látunk, ami arra ösztönöz minket, hogy adassunk be magunknak influenza elleni védőoltást, különben elkapjuk a betegséget? Lehet, hogy ha látunk valakit influenzaszerű tünetekkel, akkor igazából azért betegszünk meg, amiért a gyerekek a szömörccés kísérletben, akik kiütést kaptak az ártalmatlan levéltől, vagy azok az asztmások, akiknél súlyos hörgőreakciót váltott ki az egyszerű vízpára belélegzése?

Vajon azért sújt minket nagyobb valószínűséggel az öregedés során az ízületi gyulladás és merevség, a memóriazavarok, az enerváltság és a csökkenő nemi vágy, mert ez az igazságnak az az oldala, amivel a reklámok, a tévéműsorok és a média bombáz minket? Vajon milyen egyéb önbeteljesítő jóslatot kreálunk az agyunkban anélkül, hogy tudnánk, mit is művelünk? És vajon milyen „elkerülhetetlen igazságokat” vagyunk képesek a visszájára fordítani pusztán azzal, hogy új gondolatokat és meggyőződéseket teszünk magunkévá?

Az első nagy áttörések

Az 1970-es évek végének egyik úttörő tanulmánya először mutatott rá arra, hogy a placebo a valódi hatóanyagokhoz hasonlóan képes lehet endorfint (a test természetes fájdalomcsillapítóját) felszabadítani. A kísérlet során dr. Jon Levine, a San Franciscó-i Kaliforniai Egyetem kutatója valódi gyógyszer helyett placebót adott negyven fogászati betegnek a bölcsességfoguk eltávolítása után.⁶ Nem túl meglepő módon, mivel a betegek azt hitték, fájda-

lomcsillapító gyógyszert kapnak, a legtöbben valóban a fájdalom enyhüléséről számoltak be. De a kutatók ezután egy naloxon nevű morfium-antagonistát adtak a betegeknek, amely kémiai úton blokkolja mind a morfium, mind az endortin (endogén morfium) kapcsolódását az agyi receptorokhoz. Amint a betegek megkapták ezt a szert, visszatért a fájdalom! Ez azt bizonyítja, hogy a placebók szedésével a betegek saját endorfint kezdtek termelni — saját természetes fájdalomcsillapítót. Jelentős mérföldkő volt ez a placebokutatásban, azt jelentette ugyanis, hogy a tesztalányok nem csupán elméjükben élték át a fájdalom enyhülését, hanem az elméjükben és a testükben, vagyis teljes *léte-lapotukban* is.

Amennyiben az emberi test képes saját patikájaként működni, és saját fájdalomcsillapítókat előállítani, akkor vajon nem lehetséges, hogy szükség esetén *más* természetes hatóanyagokat is képes előhúzni a test gyógyító anyagainak végtelen tárházából - olyan orvosságokat, amelyeket az orvos ír fel; sőt talán még *jobb* orvosságokat, mint amiket az orvos ír fel?

A 70-es években egy pszichológus, dr. Robert Ader végezte azt a kísérletet a Rochesteri Egyetemen, amely újabb, lenyűgöző dimenzióval gazdagította a placebokutatókat: a kondicionálás tényezőjével. A *kondicionálás* fogalma, amelyet egy orosz fiziológus, Iván Pavlov tett közismertté, két dolog egymáshoz kapcsolásától függ - ahogyan például Pavlov kutyái összekapcsolták a csengő hangját az étellel, miután Pavlov minden etetéskor megszólaltatott egy csengőt. A kutyák idővel úgy kondicionálódtak, hogy automatikusan megindult a nyáleválasztásuk, ha meghallották a csengőt. Az ilyen típusú kondicionálás hatására testük fiziológiailag megtanulta a választ a környezetből származó új ingerre (ez esetben a csengő hangjára), jóllehet az eredeti válaszreakciót kiváltó inger maga (az étel) már nem is volt jelen.

A kondicionált válaszreakció során tehát, elmondhatjuk, hogy egy tudat alatti program, amely a testben helyezkedik el (erről még szó lesz a későbbiekben) látszólag felülírja a tudatos elmét és átveszi az irányítást. Ily módon a test voltaképpen arra kondicionálódik, hogy *átvegye* az elme szerepét, ugyanis már nem teljesen a tudatos gondolkodás tartja a kezében az irányítást.

Pavlov esetében a kutyákat ismételten kitették az étel illatának, látványának és ízének, majd Pavlov megszólaltatta a csengőt. Idővel maga a csengő hangja arra készítette a kutyákat, hogy automatikusan megváltoztassák fiziológiai és kémiai állapotukat, anélkül hogy tudatosan elgondolkodtak volna rajta. A *vegetatív idegrendszer* — a test tudat alatti, a tudatos éberség szintje alatt működő szervrendszere - átvette az irányítást. A kondicionálás tehát tudat alatti belső változásokat hoz létre a testben azáltal, hogy múltból származó emlékeket társít bizonyos belső változásokra irányuló előzetes várakozások-

hoz (ezt hívjuk *asszociatív memóriának*), mígnem ezek az előre várt eredmények maguktól hekövetkeznek. Minél erősebb a kondicionálás, annál kevésbé vagyunk képesek tudatosan irányítani ezeket a folyamatokat, és annál automatikusakba válik a tudat alatti programozás.

Ader először is azt próbálta megvizsgálni, hogy az ilyen kondicionált válaszreakcióknak mennyi a várható élettartama. E célból patkányoknak szacharinnal édesített vízel adott egy ciklofoszfamid nevű, hasfájást okozó szerrel keverve. Miután a patkányokat arra kondicionálta, hogy a víz édes-ségét összekapcsolják a hasfájással, azt várta, hogy a patkányok hamarosan nem fogják elfogadni a mérgezett vizet. Arra volt kíváncsi, hogy mennyi ideig utasítják el a vizet, vagyis meg akarta mérni, hogy mennyi ideig marad meg bennük az édes vízre adott kondicionált válasz.

Azt azonban ekkor még nem tudta, hogy a ciklofoszfamid egyúttal elnyomja az immunrendszert is, ezért meglepődve tapasztalta, hogy patkányai elkezdtek elpusztulni különféle bakteriális és vírusos fertőzésekben. Ekkor úgy döntött, másik irányban folytatja a kísérletet, és a továbbiakban (szemcseppentő pipetta segítségével) mesterségesen táplálni kezdte őket szacharinos vízzel, ám ezúttal már a ciklofoszfamid nélkül. A patkányok, bár már nem kaptak immunszuppresszáns gyógyszert, továbbra is egyre pusztultak a fertőzések következtében (miközben a kontrollcsoport, amely mindig csak édes vizet kapott, továbbra is vidáman élt). Ader ekkor segítségül hívta a Rochesteri Egyetem immunológusát, dr. Nicholas Cohent, és arra a következtetésre jutott, hogy a víz édességét és az immunszuppresszáns gyógyszer hatását egymáshoz kapcsoló patkányokban annyira erős lett ez a képzet-társítás, hogy maga az édes víz is képes lett kiváltani ugyanazt a fiziológiai hatást, mint a gyógyszer - jelt adott az idegrendszernek, hogy nyomja el az immunrendszert.⁷

Sam Londe-hoz hasonlóan, akinek a történetét az 1. fejezetben ismerhet-tük meg, Ader patkányainak végzetét is egyedül a gondolat okozta. A kutatók kezdték felismerni, hogy az elme nyilvánvalóan képes tudat alatt aktiválni a testet több olyan módon is, amelyet korábban elképzelni sem tudtak.

Kelet és Nyugat találkozása

Ekkorra már a *transzcendentális meditáció* (TM) keleti gyakorlata az indiai Maharisi Mahes jógi tanításai révén elterjedt az Amerikai Egyesült Álla-mokban, többek között számos híresség lelkes részvételének köszönhetően (elsőként a Beatles csatlakozott hozzá a 60-as években). A technika célja a

spirituális megvilágosodás napi kétszer húszperces meditációval, amelynek során mantrák ismételtetésével csendesítjük le az elmét. A gyakorlat azonban magára vonta egy harvardi kardiológus, Herbert Benson figyelmét is, aki az iránt érdeklődött, hogyan lehetne a technikát a stressznek és a szív-betegségek kockázatának a csökkentésére alkalmazni. Bensőn a folyamat demisztifikációjával kidolgozott egy hasonló technikát, amit ő „relaxációs válasznak” nevezett el, és 1975-ben azonos című könyvében írt le.⁸ Benson azt találta, hogy pusztán a gondolati sémák megváltoztatásával lehetővé válik a stresszválasz kikapcsolása, ezáltal a vérnyomás csökkentése, a pulzus normalizálása, valamint a relaxáció mély szintjeinek elérése.

Bár a meditáció semleges hozzáállást kíván meg, a figyelem felébredt a pozitívabb attitűd elsajátításából és a pozitívabb érzelmek felébresztéséből fakadó jótékony hatásokra is. Az első lépéseket 1952-ben tette meg egy korábbi lelkész, Norman Vincent Peale, amikor kiadta *The Power of Positive Thinking* [magyarul: *A pozitív gondolkodás hatalma*, Pressure Vessel Handbook, 1993] című könyvét, amely azt az elméletet népszerűsítette, miszerint gondolataink nagyon is valós hatást tudnak gyakorolni — mind pozitív, mind negatív értelemben — egész életünkre.⁹ Az elméletre az orvostársadalom is felfigyelt 1976-ban, amikor egy politikai elemző és folyóiratszerkesztő, Norman Cousins közzétett egy cikket a *New England Journal of Medicine* folyóiratban arról, hogy hogyan sikerült visszafordítania egy betegséget, amelynek egyébként akár végzetes kimenetele is lehetett volna.¹⁰ Cousins ezt a történetet néhány évvel később az *Anatomy of an Illness* (Egy betegség anatómiája) című best-sellerében is megemlítette.¹¹

Cousinsnál korábban egy degeneratív rendellenességet, Bechterew-kórt állapítottak meg. Ez a betegség az ízületi gyulladás egy formája, amelynek során lebomlik a kollagén, a test sejtjeit összekötő rostos fehérje. Az orvosok azt mondták, hogy a gyógyulás esélye egy az ötszázhoz. Cousinsnak elviselhetetlen fájdalmai voltak, és annyira nehezen tudta csak mozgatni a tagjait, hogy még az ágyban is alig tudott megfordulni. Bőre alatt szemcsés csomók jelentek meg, a betegség mélypontján pedig majdnem szájjarat is kapott.

Minthogy meg volt győződve arról, hogy betegségéhez a folyamatos negatív érzelmi állapota is hozzájárul, arra gondolt, hogy akkor az is lehetséges, hogy egy pozitívabb érzelmi állapot a visszajára fordítaná a károsodást. Szakorvosához továbbra is eljárt, de emellett elkezdett egy nagy dózisú C-vitaminból, valamint vicces filmekből és tv-műsorokból álló terápiát is. Azt találta, hogy tízpercnyi hahotázás után két órát képes fájdalom nélkül aludni. Lassacskán teljesen fel is épült a betegségből. Cousins egészen egyszerűen egészségesre röhögte magát.

De hogyan? Bár a tudósok akkor még nem tudták sem megérteni, sem megmagyarázni az efféle csodálatos gyógyulásokat, a jelenlegi kutatások szerint valószínűleg epigenetikai folyamatok állhatták a háttérben. Cousins hozzáállásbeli változása megváltoztatta teste kémiai összetételét, ami kihatott lelkiállapotára, és lehetővé tette, hogy a megszokottól eltérő géneket a megszokottól eltérő módon programozzon át; egyszerűen csak *lenyomta* (avagy kikapcsolta) azokat a géneket, amelyek a betegségét okozták, és *felerősítette* (avagy bekapcsolta) a gyógyulásáért felelős géneket. (A gének ki-be kapcsolásáról a következő fejezetekben lesz szó.)

Sok évvel később a japán Tsukubai Egyetem kutatója, Keiko Hayashi ugyanerre mutatott rá.¹² A Hayashi kísérletében részt vevő cukorbeteg egygyógyítás vicces műsor megtekintése után 39 gént erősítettek fel, amelyek közül 14 valamiképpen kapcsolódott a természetes ölüsejtek tevékenységéhez. Bár egyik ilyen gén sem vesz részt közvetlenül a vércukorszint szabályozásában, a páciensek vércukorszintje szabályozottabb volt, mint amikor egy másik napon ugyanezek a betegek előadást hallgattak a diabéteszről. A kutatók mindebből arra következtettek, hogy a nevetés számos, az immunválaszban szerepet játszó génre hatással van, ami pedig hozzájárul a vércukorszint jobb szabályozásához. A páciensek agya által kiváltott jókedv bekapcsolta a génváltozatokat, amelyek aktiválták a természetes ölüsejteket, egyúttal valamiképpen javították a vércukorszintet — feltehetően sok egyéb jótékony hatás mellett.

Ahogy Cousins 1979-ben megjegyezte a placebókkal kapcsolatban: „Ez a folyamat nem azért működik, mert a tablettákban valami varázsszer van, hanem azért, mert az emberi test legjobb patikája saját maga, és a legjobb recepteket maga a test írja.”¹³

Cousins eredményein felbuzdulva, valamint az alternatív gyógyászat és a test-elme kapcsolatra épülő gyógytechnikák berobbanását látva a Yale Egyetem sebésze, Bernie Siegel elkezdte vizsgálni, hogy miért maradnak életben egyes olyan rákbetegek, akiknek rosszak a túlélési esélyei, és miért halnak meg olyanok, akik sokkal jobb eséllyel gyógyulhatnak meg. Siegel nagyjából úgy tudta definiálni, hogy leginkább az életvidám, küzdő szellemű betegek maradnak életben, és megállapította, hogy nem létezik gyógyíthatatlan betegség, csupán gyógyíthatatlan beteg. Siegel emellett felfigyelt arra is, hogy a remény milyen komoly szerepet játszik a gyógyulásban, a feltétlen szeretet pedig milyen természetes elixírt képes nyújtani az immunrendszer legerősebb serkentőjeként.

A placebók hatékonyabbnak bizonyulnak az antidepresszánsoknál

Az 1980-as évek végén és a 90-es évek elején megjelenő új antidepresszánsok pazar bősége hamarosan olyan éles vitákat robbantott ki, amelyek miatt végül (jóllehet, nem azonnal) megnőtt a placebók hatékonysága iránti tisztelet. 1998-ban dr. Irving Kirsch, a Connecticuti Egyetem akkori munkatársa antidepresszánsokról szóló tanulmányok metaelemzése közben megdöbbenve tapasztalta, hogy 19 randomizált duplavak, több mint 2300 tesztalany bevonásával készült klinikai kísérlet során a legnagyobb eredményt nem az antidepresszánsokkal, hanem placebókkal érték el.¹⁵

Kirsch ezután az információ szabad áramlásáról szóló törvény alapján hozzáférést kért a gyógyszergyártók közzé nem tett kutatási eredményeihez, amit a jogszabályok szerint jelenten kellett az Élelmiszer- és Gyógyszerfelügyeletnek. Kirsch és munkatársai újabb metaelemzést végeztek, ezúttal mind a 35 klinikai kísérlet alapján, amelyek az 1987 és 1999 között leggyakrabban felírt hat antidepresszáns közül négyre fókuszáltak.¹⁶ Az immáron több mint 5000 páciensből származó adatok birtokában a kutatók ismét azt találták, hogy a placebók az esetek megdöbbentően magas, 81 százalékában éppen olyan hatékonyak bizonyultak, mint a legnépszerűbb antidepresszánsok: a Prozac, az Effexor, a Serzone és a Paxil. A fennmaradó esetek legtöbbszörében, amikor a gyógyszer teljesített jobban, a különbség olyan csekély volt, hogy nem lehetett statisztikailag szignifikánsnak tekinteni. Az antidepresszánsok csupán a súlyos depresszióban szenvedő betegeknél teljesítettek egyértelműen jobban a placebónál.

Nem meglepő, hogy Kirsch tanulmánya meglehetősen nagy felhőrdülést váltott ki, annak ellenére, hogy sok kutató kész lett volna kiönteni a placeboagyereket a fürdővízzel együtt. Bár a legélénkebb viták amiatt robbantak ki, hogy a gyógyszerek nem bizonyultak hatékonyabbnak a placebónál, a kísérletben részt vevő betegek *valóban* jobban lettek az antidepresszánsoktól. A gyógyszerek *valóban* működtek. Csak éppen a placebót kapott páciensek is jobban lettek. Néhány kutató ezért ahelyett, hogy Kirsch munkájában az antidepresszánsok hatékonyságának cáfolatát látta volna meg, úgy értelmezte inkább, hogy a pohár félig tele van, és az adatok a placebók sikerességét bizonyították.

Végül is a kísérletek minden kétséget kizáróan azt bizonyították, hogy maga az a hit, hogy képesek vagyunk meggyógyulni a depresszióból, éppolyan jól gyógyítja a depressziót, mint a gyógyszerek. Azok a tesztalanyok, akik placebóktól lettek jobban, *voltaképpen saját természetes antidepresszáns* állítottak elő, hasonlóan Levine 1970-es évekbeli pácienseihez, akik a ből-

csséggfog-eltávolítás után saját fájdalomcsillapítót termeltek. Kirsch csupán újabb bizonyítékokkal támasztotta alá azt a tényt, hogy testünk veleszületett intelligenciával rendelkezik, amely képessé teszi rá, hogy egy sor természetes gyógyító vegyületet állítson elő. Érdekes módon mindazok, akiknek placebo hatására javul az állapota a depressziókísérletek során, idővel jelentősebb javulást érnek el, mint azok, akik aktív hatóanyagot kapnak; egyes kutatók szerint ez annak köszönhető, hogy az emberek nagyobb előzetes várakozással tekintenek az antidepresszánsok elé, aminek következtében a placebo jobban teljesítenek ezekben a vak kísérletekben.¹⁷

A placebo neurobiológiája

Csupán idő kérdése volt, hogy az ideggyógyászok bonyolult agyi képalkotó eljárásokkal is megvizsgálják, pontosan mi is történik az agyban neurokémiai szempontból a placebo hatására. Jó példa erre egy 2001-es kísérlet: ennek során Parkinson-kóros betegek nyerték vissza motoros képességeiket egyetlen sóoldat-injekció beadását követően, amelyet gyógyszernek véltek (lásd az 1. fejezetet).¹⁸ Egy olasz kutató, dr. Fabrizio Benedetti, a placebokutatás egyik úttörője néhány évvel később hasonló kísérletet végzett ugyancsak Parkinson-kóros betegek körében, és először sikerült kimutatnia a placebohatást az egyes neuronokon.¹⁹

Benedetti kutatásai nemcsak az előzetes várakozás neurobiológiáját fedték le, mint a Parkinson-kóros betegek esetében, hanem a klasszikus kondicionálás során működő neurobiológiai folyamatokat is — amelyeket Adernek pár évvel korábban már alkalma nyílt vizsgálni a hasfájós patkányai révén. Az egyik kísérletben Benedetti a tesztalanyoknak egy szumatriptán nevű hatóanyagot adott, amely serkenti a növekedési hormont és gátolja a kortizolkiválasztást, majd - a betegek tudta nélkül - kicserélte a gyógyszert placebóra. Azt találta, hogy a páciensek agyáról készült felvételek továbbra is azokon a területeken mutattak aktivitást, mint amikor még szumatriptánt kaptak; ezzel azt bizonyította, hogy az agy képes ugyanazt az anyagot - ebben az esetben növekedési hormont — magától is előállítani.²⁰

Ugyanez igaznak bizonyult más gyógyszer-placebo kombinációk esetén is: az agyban keletkezett vegyületek nagyon hasonlóak voltak azokhoz, amiket a tesztalanyok eredetileg gyógyszerként kaptak immunrendszeri zavarok, mozgászavarok és depresszió kezelésére.²¹ Mi több, Benedetti még azt is ki tudta mutatni, hogy a placebok ugyanolyan mellékhatásokat produkáltak, mint a valódi gyógyszerek. Az egyik, narkotikumokat vizsgáló placebo-

kísérletben például a piarcból kapott pácienseknél ugyanolyan mellékhatás - lassít, felszínes légzés - jelentkezett, mivel a placebohatás egészen pontosan utánozta a gyógyszer fiziológiai hatásait.²²

Az igazat megvallva testünk valóban képes előállítani egy sor olyan biológiai vegyületet, amelyek gyógyhatással bírnak, megvédenék a fájdalomtól, segítik az alvást, erősítik az immunrendszert, jobb kedvre derítenek, vagy éppen szerelemre lobbantanak minket. Gondolkodjunk el egy pillanatra a következőn: ha egy adott gén már kifejeződött, és a testünk egyszer már előállította azt a bizonyos vegyületet, de aztán valamiféle stressz vagy betegség következtében ez a bizonyos gén kikapcsolódott, akkor talán arra is képesek vagyunk, hogy ismét bekapcsoljuk ezt a gént, hiszen a testünk korábbi tapasztalatai alapján *már tudja*, hogy ezt hogyan kell tenni. (A későbbiekben lesz még szó az ezt bizonyító kutatásokról.)

Lássuk tehát, hogyan történik mindez! A neurológiai kutatások valami egészen rendkívülire világítanak rá: ha valaki folyton ugyanazt a hatóanyagot fogyasztja, akkor agya egyre ugyanazokat az idegi áramköröket működteti a megszokott módon — vagyis lényegében memorizálja az anyag működését. Az ember könnyen kondicionálható egy adott tablettá vagy injekció hatásához azzal, hogy múltbeli élményei alapján azt a jól ismert belső változáshoz kapcsolja. Az efféle kondicionálás miatt aztán, ha az illető placebót vesz be, akkor is ugyanazok az idegi áramkörök lépnek működésbe, mint amikor a valódi hatóanyagot kapta. Az asszociatív memória egy tudat alatti programot vált ki, amely összeköti a tablettát vagy injekciót a test hormonális változásaival, majd a program automatikusan arra utasítja a testet, hogy állítsa elő a hatóanyagban található vonatkozó vegyületeket... hát nem lenyűgöző?

Benedetti kutatásai még valamire felhívják a figyelmet: a különféle célok elérése érdekében más-más típusú placebokezeléseket érdemes alkalmazni. A szumatriptán-kísérletben például annak az előzetes szóbeli közlésnek miszerint a placebo várhatóan működni fog, nem volt hatása a növekedési hormon termelésére. Ha a cél a placeboval a tudattalan fiziológiai válaszreakciók módosítása az asszociatív memória által (például hormon kiválasztás vagy az immunrendszer működésének megváltoztatása), akkor a kondicionálás működik jól, ha viszont tudatosabb válaszreakciók kiváltása a cél (például fájdalom vagy depresszió csökkentése), akkor egy egyszerű sugalmazás vagy az előzetes várakozás válik be. Benedetti szerint tehát nem csupán egy, hanem *számos* különféle placeboválasz létezik.

Vegyük kezünkbe az irányítást az elme segítségével az anyag felett!

A placebokutatás 2010-ben vett újabb, megdöbbentő fordulatot, amikor is a harvardi Ted Kaptchuk, a keleti orvoslás doktora egyik kísérleti tanulmányában kimutatta, hogy a placebók akkor is működnek, *ha az ember tudja, hogy placebót szed.*²³ A kísérlet során Kaptchuk és munkatársai negyven, irritábilisbél-szindrómában (IBS-ben) szenvedő beteget kezeltek placebóval. Minden beteg kapott egy jól látható „placebotabletta” felirattal ellátott dobozt, és meg is mondták nekik, hogy a benne levő pirula „közömbös hatóanyag-tartalmú placebotabletta, mint a cukorka, amelyről klinikai kísérletek során bebizonyosodott, hogy jelentős javulás érhető el vele az IBS tüneteinek terén a test-elme öngyógyító folyamatai révén”. Egy másik, negyvenfős IBS-es betegből álló csoport nem kapott tablettákat, ők alkották a kontrollcsoportot.

Három hét után a placebót szedő csoport tünetei *kétszer akkora mértékben csökkentek*, mint a kezelést nem kapott csoporté. Ez akkora különbség, hívja fel a figyelmet Kaptchuk, amelyhez csupán a leghatékonyabb *valódi* IBS-gyógyszerek hatása mérhető. Ezeket a betegeket beugratták, hogy gyógyítsák meg magukat. *Tökéletesen jól tudták*, hogy nem kapnak semmilyen gyógyszert, mégis, miután közölték velük, hogy a placebók hatására javulhat az állapotuk, ők pedig hittek a kiváltó októl független eredményben, testük valóban kiváltotta a várt eredményt.

Mindeközben a jelenlegi test-elme kutatások vezető irányvonala, amely a hozzáállás, a percepció és a hiedelmek hatását vizsgálja, arra világít rá, hogy még egy olyan, látszólag konkrét dolgot is, mint a testmozgás testre gyakorolt jótékony hatása, képes befolyásolni a hiedelem. Tökéletesen példázza ezt az a kísérlet, amelyet dr. Alia Crum és dr. Ellen Langer, a Harvard Egyetem két pszichológusa végzett 84 szállodai szobalány bevonásával 2007-ben.²⁴

A kísérlet kezdetén még egyik szobalány sem tudta, hogy a munka, amelyet nap mint nap végeznek, meghaladja a tisztí főorvos által javasolt napi egészséges testmozgás mértékét, a 30 percet. A nők 67 százaléka úgy nyilatkozott a kutatóknak, hogy nem végeznek rendszeres testmozgást, 37 százalékuk pedig azt mondta, hogy egyáltalán nem végez testmozgást. A kezdeti állapotfelmérést követően Crum és Langer két csoportra osztotta a szobalányokat. Az első csoportnak elmagyarázták, hogy a munkájuk során mennyi kalóriát égetnek el, és megmondták nekik, hogy munkavégzés során bőven elegendő testmozgást végeznek. A másik csoportnak (akik egy teljesen más szállodában dolgoztak, ezért nem is értesültek arról, hogy a másik csoporttal mi történik) nem adtak tudtára semmi ez irányú információt.

Egy hónap múlva a kutatók azt találták, hogy az első csoport tagjai átlag egy kilót fogytak, csökkent a testzsírszázalékuk, vérnyomásuk pedig átlag 10 higanymilliméterrel alacsonyabb lett — jóllehet nem kezdtek el többet mozogni, és az étkezési szokásaikon sem változtattak. A másik csoport tagjai, akik ugyanazt a munkát végezték, mint az első, lényegében nem estek át semmilyen változáson.

Ez az eredmény jól rimelt egy hasonló kutatásra, amelynek során egy 48 fiatal felnőttből álló csoport egy tízhetes aerobik-edzésprogramban vett részt Quebecben, hetente három alkalommal, alkalmanként 90 percig.²⁵ A csoportot két részre osztották. Az instruktorok a csoport első felének, a tesztalanyoknak azt mondták, hogy a kísérlet célja az állóképesség és a pszichológiai jóllét növelése. A csoport másik felének, azaz a kontrollcsoportnak csupán az aerobik testre gyakorolt jótékony hatásait említették. A tíz hét leteltével a kutatók azt találták, hogy mindkét csoport állóképessége javult, ám csak a tesztalanyoknál - a kontrollcsoportnál tehát nem - társult ehhez az önbecsülés jelentős növekedése, ami a jóllét egyik fokmérője.

Amint ezek a kutatások is rávilágítanak, valamiről való tudásunk önmagában is jelentős fizikai hatást képes gyakorolni a testünkre és az egészségünkre. A tanultak, a várható élmény leírásához használt kifejezések, és az, ahogyan jelentést társítunk a felkínált magyarázatokhoz, mind hatással vannak elszántságunkra - és ha nagyobb elszántsággal végezzük a dolgunkat, természetesen jobb eredményt is érünk el.

Röviden: minél többet tudunk meg a „mi”-ről és a „miért”-ről, annál könnyebbé és hatékonyabbá válik a „hogyan”. (Reményeim szerint ez a könyv is ezt a szerepet tölti be: minél többet tudunk meg arról, hogy mit és miért csinálunk, annál jobb eredményeket kell hogy kapjunk.)

Ám az ember jelentéktelenebbnek tűnő részleteknek is jelentést tulajdonít, például a tabletta színének és mennyiségének, ahogyan a Cincinnati Egyetem egy régebbi, ám klasszikus kísérlete is mutatja. Ennek a kísérletnek a során a kutatók 57 orvostanhallgatónak rózsaszín vagy kék kapszulát adtak — mindkettőben közömbös anyag volt, bár a hallgatóknak azt mondták, hogy a rózsaszín kapszula élnéktetőszer, a kék pedig nyugtató.²⁶ A kutatók beszámolója szerint „két kapszula észlelhetőbb változásokat okozott, mint egy, a kék kapszulához pedig jobban társult a nyugtató hatás, mint a pirosakhoz”. A hallgatók a kék gyógyszereket két és félszer olyan jó nyugtatónak ítélték meg, mint a rózsaszíneket - noha az összes tabletta placebo volt.

A legújabb kutatások azt mutatják, hogy a hiedelmek és percepciók is befolyásolhatják a szabványosított teszteken elért szellemi teljesítmény pontszámát. Egy 2006-os kanadai tanulmányban 220 női hallgató hamis kutatási

eredményeket olvasott arról, hogy a férfiak 5 százalékkal jobban teljesítenek a matematika terén, mint a nők.²⁷ A csoportot itt is két részre osztották: az egyik csoport tagjai azt olvasták, hogy ez az előny a nemrégiben felfedezett genetikai tényezőknek köszönhető, míg a másik csoport arról értesült, hogy a fiúk jobb teljesítménye annak tulajdonítható, hogy a tanárok beskatulyázzák a lányokat és fiúkat az általános iskolában. Ezután az alanyokkal matematikafeladatokat oldattak meg. Azok a nők, akik azt olvasták, hogy a férfiak jobb teljesítménye genetikai eredetű, rosszabbul teljesítettek, mint azok, akik azt olvasták, hogy a férfiak a sztereotipizálás miatt kerülnek előnyösebb helyzetbe. Más szóval, amikor a nők elkezdték azt hinni, hogy hátrányuk elkerülhetetlen, úgy viselkedtek, mintha tényleg hátrányba kerültek volna.

Hasonló jelenséget figyeltek meg az afroamerikai diákoknál, akik mindig is rosszabbul teljesítettek a fehéreknél a szókincs, az olvasás és a matematikai tesztek terén, beleértve az Iskolai Alkalmassági Tesztet (SAT), még akkor is, ha a társadalmi-gazdasági osztály nem jelentett számottevő különbséget. Egészen pontosan az átlag fekete diák az azonos korú fehér diákok 70-80 százaléka alatt teljesít a legtöbb szabványosított teszten.²⁸ A Stanford Egyetem pszichológusa, dr. Claude Steele szerint mindezt a „sztereotípiás fenyegetés” tehető felelőssé. Kutatásai azt mutatják, hogy a negatívan sztereotipizált csoportokba tartozó diákok kevésbé jól teljesítenek, ha úgy gondolják, hogy a pontszámokat a sztereotípiák fényében értékelik, mint azok, akik nem érznek ilyen nyomást.²⁹

Steele mérőföldkönek számító kísérlete során, melyet dr. Joshua Aronsonnal végzett, a kutatók egy sor verbális érvelési tesztet adtak a Stanford Egyetem másodéves hallgatói számára. A hallgatók közül néhányan olyan utasításokat kaptak, amelyek azt a sztereotípiát hangolták elő, hogy a feketék rosszabb pontszámot érnek el a fehéreknél, mondván, a megoldandó tesztet kognitív képességük megmérésére tervezték, míg a többieknek azt mondták, hogy a teszt csupán jelentéktelen kutatási eszköz. Abban a csoportban, ahol a sztereotípiát hangolták elő, a feketék alacsonyabb pontot értek el azoknál a fehéreknél, akik hasonló SAT pontszámokkal rendelkeztek. Amikor a sztereotípiát *nem* hangolták elő, a hasonló SAT pontszámú feketék és a fehérek teljesítménye ugyanolyan lett — ami azt bizonyítja, hogy az előhangolás jelentős különbséget eredményezett.

Előhangoláson vagy előfeszítésen lényegében azt értjük, amikor *valaki* vagy *valami valahol* a környezetünkben (mondjuk tesztírás közben) egy sor olyan asszociációt vált ki bennünk, amelyek bele vannak vésődve az agyunkba (például hogy a jelen tesztet értékelők szerint a feketék rosszabbul teljesítenek a fehéreknél), amire mi bizonyos módon (alacsonyabb pontszámmal) reagá-

lunk anélkül, hogy tudatában lennénk, mit is csinálunk. A jelenséget „előfeszítésnek” is hívják, egy inger előzetes észlelése, illetve felidézése ugyanis mintegy előhangolja, előfeszíti a rá következő inger feldolgozását. Jelen esetben tehát az a hiedelem vagy meggyőződés, hogy egyesek szerint a feketék rosszabbul teljesítenek majd a fehéreknél, olyan, mintha egy zongora húrjait előfeszítenék egy bizonyos hangmagasságra. Amikor aztán működésbe lép a rendszer (megszólaltatjuk a zongorát), a hangszer már azon a hangon szólal meg, amire előhangoltuk, és azok a kapcsolódó gondolatok, viselkedésminták és érzelmek csendülnek fel, amiket várunk — legyen szó akár a zongora húrjairól, akár a rosszabb teszteredményekről.

Gondoljunk csak bele! A legtöbb, az előhangolás által kiváltott automatikus viselkedést olyan tudattalan vagy tudat alatti programozás hoz elő, amelyek legnagyobbreszt éberségünk mögött zajlanak. Elképzelhető, hogy valójában tudat alatt a nap huszonnégy órájában elő vagyunk hangolva anélkül, hogy tudnánk róla?

Steele-nek más, sztereotipizált csoportokkal is sikerült megismételnie ezt az eredményt. Steele matematikafeladatokat adott olyan fehér és ázsiai férfiaknak, akik jók voltak matematikában. Azok a fehér férfiak, akiknek azt mondták, hogy az ázsiaiak kissé jobban teljesítenek a teszten, mint a fehérek, valóban nem teljesítettek olyan jól, mint a fehér férfiak a kontrollcsoportban, akikkel nem közölték ezt az információt. Steele matematikában erős női hallgatókkal végzett kísérletei hasonló eredményeket mutattak. Amikor tehát a diákok tudattalanul azt várták, hogy alacsonyabb pontszámot érnek el, tényleg azt is érték el.

Steele kutatási eredményei mögött tehát meglehetősen mély, tágabb jelentés áll. Mindazok az önmagunkról alkotott meggyőződések, amelyekre kondicionáltuk magunkat, illetve mindaz, amiről azt véljük, hogy mások gondolják rólunk, hatással van teljesítményünkre, következésképpen sikerességünkre is. A placebókkal ugyanez a helyzet: amilyen várható eredményre kondicionáltuk magunkat egy adott tableta bevételekor, és amiről azt hisszük, hogy a környezetünk (beleértve orvosainkat) elvárnak, hatással lesz arra, ahogyan a testünk reagál a gyógyszerre. Vajon elképzelhető, hogy számos gyógyszer, sőt műtét azért működik olyan jól, mert ismételten arra hangoljuk és kondicionáljuk magunkat, és azt tanítják nekünk, hogy hatékonyak - de ha nem létezne a placebohatás, ezek a gyógyszerek talán teljesen hatástalanok maradnának?

Képesek vagyunk önmagunk placebójává válni?

Két friss, a Toledói Egyetemen végzett kutatás talán jól megvilágítja, hogy az elme hogyan képes önmagában meghatározni percepcióinkat és tapasztalatainkat.³⁰ A kutatók mindkét kísérletben két csoportra osztották az egészséges önkéntes résztvevőket - optimistákra és pesszimistákra - annak függvényében, hogy azok milyen válaszokat adtak egy diagnosztikai kérdőívre. Az első kísérletben a tesztalányok placebót kaptak, de azt mondták nekik, hogy gyógyszer, amitől rosszul fogják érezni magukat. A pesszimisták negatívan reagáltak a gyógyszerre, mint az optimisták. A második tanulmányban a kutatók szintén placebót adtak a résztvevőknek, de azt mondták nekik, hogy jobban fognak aludni tőle. Az optimisták a beszámolóik alapján sokkal jobban aludtak, mint a pesszimisták.

Az optimisták tehát nagyobb valószínűséggel reagáltak pozitív módon egy olyan sugalmazásra, amely szerint jobban fogják érezni magukat valamitől, ugyanis a lehető legjobb forgatókönyvre voltak előhangolva. A pesszimisták pedig nagyobb valószínűséggel reagáltak negatívan egy olyan sugalmazásra, amely szerint rosszabbul fogják érezni magukat valamitől, mert ők viszont tudatosan vagy tudat alatt a lehető legrosszabb végkimenetelt várták. Mint ha az optimisták tudat alatt olyan konkrét vegyületeket állítottak volna elő, amelyek segítették az alvást, a pesszimisták pedig tudat alatt olyan anyagokat hoztak létre, amelyekről rosszul érezték magukat.

Más szóval, tökéletesen egyező körülmények esetén a pozitív hozzáállású emberek pozitívabb helyzetet teremtenek, a negatívak pedig negatívát. Ez a saját, szabad akarat által vezérelt, egyéni, biológiai képességünk csodája.

Bár nem tudjuk *pontosan*, hogy hány gyógyulás köszönhető a placebohatásnak (Beecher 1955-ös tanulmánya, amelyre korábban már hivatkoztunk, azt állítja, hogy 35 százalék, de a mai kutatások szerint 10 és 100 százalék között bárhol lehet³¹), a teljes szám minden bizonnyal rendkívül szignifikáns. Ennek fényében fel kell tennünk magunknak a kérdést: *Vajon a betegségek hány százaléka tulajdonítható a nocebohatás következtében fellépő negatív gondolatoknak?* Tekintve, hogy a legfrissebb pszichológiai kutatások szerint gondolataink mintegy 70 százaléka negatív és redundáns, a nocebohatásnak köszönhetően tudattalanul kialakuló betegségek aránya könnyen lehet, hogy óriási - minden bizonnyal sokkal nagyobb, mint gondolnánk.³² Ez az elképzelés különösen annak fényében tűnik reálisnak, hogy rengeteg mentális, fizikális és emocionális betegség tűnik fel gyakorlatilag a semmiből.

Bár hihetetlennek tűnhet, hogy az elme ilyesmire képes, az elmúlt évtizedek kutatási eredményei néhány erőt adó igazságot egyértelműen bizonyítanak: azt tapasztaljuk meg, amiben hiszünk, és az egészség kapcsán ez azoknak a csodálatos gyógyhatású vegyületeknek a révén valósulhat meg, amelyeket testünk automatikusan és pontosan a gondolatainkhoz igazít. Ez a csodálatos házipatika olyan, természetesen előforduló gyógyhatású molekulákat aktivál, amelyek eleve ott vannak a testünkben, és amelyek egy sor különféle helyzet esetén képesek kiváltani a megfelelő hatást. Természetesen felmerül bennünk a kérdés: *Hogyan történik mindez?*

A következő fejezetekből megtudhatjuk, hogyan játszódnak le ezek a folyamatok biológiai szinten, és hogyan tudjuk ezt a velünk született képességet tudatosan alkalmazni annak érdekében, hogy célirányosan megteremtsük magunknak azt az egészségi állapotot - és életet —, amelyet meg szeretnénk tapasztalni.

3. fejezet

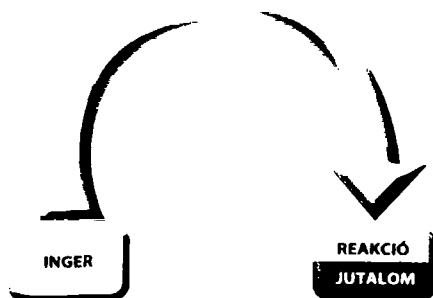
A placebohatás az agyban

Aki olvasta előző, *Engedd el önmagad ...és válj új emberré!* című könyvemet, annak ismerős lesz az, amiről ez a fejezet szól. Ha úgy érezzük, tisztában vagyunk ezekkel az ismeretekkel, nyugodtan lapozzuk át a következő oldalakat, vagy fussuk át gyorsan, hogy felfrissítsük az emlékeinket. De ha kételyeink támadnak, akkor inkább olvassuk el az egészet, mivel a benne foglaltak alapos ismeretére szükség lesz a soron következő fejezetek megértéséhez.

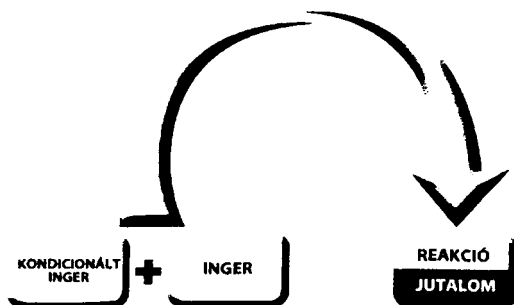
Ahogy az előző két fejezetben szereplő történetekből is láthattuk, ha valóban sikerül megváltoztatni létállapotunkat, testünk is reagál majd az új elmére. Létállapotunk megváltoztatása pedig gondolataink megváltoztatásával veszi kezdetét. Hatalmas méretű előagyunknak köszönhetően az emberi lét egyik legnagyobb előnye, hogy a gondolatot minden másnál valóságosabbá tudjuk tenni — márpedig a placebo pontosan így működik. A folyamat megértéséhez három fő összetevőt kell alaposan megvizsgálnunk és ismertetnünk: a *kondicionálást*, az *előzetes várakozást* és a *jelentést*. Látni fogjuk, hogy ez a három fogalom mintha együttesen, közös erővel hozná létre a placeboválaszt.

A *kondicionálásról*, az első összetevőről már szót ejtettem az előző fejezetben Pavlov kapcsán. Röviden: kondicionálásról akkor beszélünk ha egy múltbéli emléket (például egy aspirin bevitelét) összekapcsolunk egy fiziológiai változással (a fejfájás megszűnésével) annak köszönhetően, hogy már sokszor részünk volt benne. Próbáljuk meg a következőképpen felfogni: ha észre vesszük, hogy fáj a fejünk, akkor lényegében egy, a belső környezetünkben bekövetkező fiziológiás változásnak kerülünk tudatába (fájdalmat érzünk). Ezután automatikusan a külvilág felé fordulunk és keresünk valamit (jelen esetben egy aspirint), ami segít változást előidézni a belső környezetünkben. Mondhatjuk, hogy a belső állapotunk (a fájdalomérzet) készítet minket arra, hogy eszünkbe jusson egy emlék a múltból, valami, amit a múltban csináltunk a külső valóságban, és ami megváltoztatta azt, ahogyan éreztük magunkat (aspirint vettünk be, és enyhült a fájdalom).

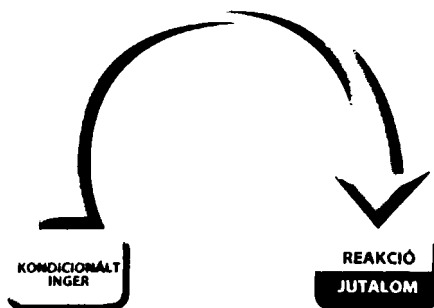
A KONDITIONÁLÁS



3.1 A ábra



3.1 B ábra



3.1C ábra

A 3.1 A ábra azt mutatja, ahogyan egy inger fiziológiai változást — reakciót vagy jutalmat — vált ki. A 3.1 B ábra azt szemlélteti, hogy ha egy ingert elég sokszor társítunk egy kondicionált ingerhez, akkor is kiváltja a reakciót. A 3.1C ábra azt mutatja, hogy ha az ingert megszüntetjük és kondicionált ingerrel váltjuk ki ~ például placebóval —, akkor az képes lesz önmagában is kiváltani ugyanazt a fiziológiai választ.

A külső környezetből származó inger tehát - jelen esetben az aszpirin - sajátos élményt vált ki. Ma ez az élmény fiziológiai reakciót vagy jutalmat eredményez, akkor megváltozik a belső környezetünk is. Amint változást tapasztalunk a belső környezetünkben, elkezdjük keresni, hogy mi volt az a külső környezetben, ami a változást kiváltotta. Ezt az eseményt - amikor valami rajtunk kívül álló dolog változást gyakorol valami belsőre - hívjuk *asszociatív memóriának*.

Ha ez a folyamat újra meg újra lejátszódik, az asszociáció révén a külső inger olyan erős lehet, hogy az aszpirt akár ki is cserélhetjük egy aszpirinkinézettű cukorkára, akkor is ki fogja váltani a belső választ (csökkent a fejfájást). Ez az egyik módja a placebo működésének. A 3.1A, 3.1B és a 3.1 C ábra a kondicionálás folyamatát szemlélteti.

Az *előzetes várakozás*, a második összetevő akkor kerül a képbe, amikor okunk van feltételezni, hogy más lesz a dolgok kimenetele. Ha például krónikus ízületi fájdalomban szenvedünk, és az orvos új gyógyszert ír fel, miközben lelkesen ecseteli, hogy ez majd biztosan elmulasztja a fájdalmat, elfogadjuk ezt a sugalmazást, és azt várjuk, hogy a gyógyszer bevitelével ezúttal valami más fog történni (megszűnik a fájdalomunk). Sugalmazásával tehát lényegében befolyásolhatóbbá tett minket az orvos.

Ha már könnyebben befolyásolhatók vagyunk, könnyebben is társítunk rajtunk kívül álló dolgokat (új gyógyszert például) új lehetőségekhez (a fájdalommentességhez). Reményeink és előzetes várakozásaink új irányt vesznek, és az a várakozás alakul ki bennünk, hogy ezúttal más lesz a dolgok kimenetele. Ha érzelmileg elfogadjuk, majd magunkévá tesszük az új, általunk választott kimenetelt, miközben érzelmeink elég erőteljesek, akkor agyunk és testünk nem tesz majd különbséget aközött, hogy elképzeljük, hogy belső állapotunkban megszűnt a fájdalomunk, illetve a konkrét esemény között, amely az új létállapotunkat kiváltotta. Agyunk és testünk számára a kettő egy és ugyanaz.

A 3.1A ábra azt mutatja, ahogyan egy inger fiziológiai változást - reakciót vagy jutalmat - vált ki. A 3.1 B ábra azt szemlélteti, hogy ha egy ingert elég sokszor társítunk egy kondicionált ingerhez, akkor is kiváltja a reakciót. A 3.1 C ábra azt mutatja, hogy ha az ingert megszüntetjük és kondicionált ingerrel váltjuk ki - például placebóval akkor az képes lesz önmagában is kiváltani ugyanazt a fiziológiai választ.

Következésképpen az agy ugyanazokat az idegi áramköröket hozza működésbe, mint amelyeket akkor működtetne, ha az állapotunk megváltozott volna (vagyis mintha a gyógyszer hatására enyhülne a fájdalom), miközben hasonló anyagokat választ ki a testben. Ekkor megtörténik az, amit előzete-

sen várunk (elmúlik a fájdalom), mivel az agy és a test tökéletes gyógyszereket termelnek belső állapotunk megváltoztatására. Immár új létállapotban vagyunk - vagyis test és elme egy egységként működik. Ilyen óriási hatalom birtokosai vagyunk.

A placebohoz társított *jelentés*, a harmadik összetevő is segíti a működést, mivel amikor egy cselekménynek új jelentést tulajdonítunk, célirányos szándékot társítunk hozzá. Más szóval, ha valami újat tanulunk és értünk meg, több céltudatos, szándékos energiát ölünk bele. A szállodai szobalányokkal végzett kísérletben például, amelyről az előző fejezetben volt szó, amint megtudták a szobalányok, hogy komoly testmozgást végeznek nap mint nap pusztán azzal, hogy ellátják munkájukat, és ez jótékony hatással van rájuk, máris újabb jelentést társítottak cselekedeteikhez. Nem pusztán porszívóztak, súroltak és felmostak, hanem dolgoztatták az izmaikat, növelték erejüket, és kalóriát égettek. Miután a porszívózás, súrolás és felmosás új értelmet nyert azzal, hogy megismerték a munka testre gyakorolt jótékony hatásait, a szobalányok célja immár nemcsak az volt, hogy elvégezzék a feladataikat, hanem az is, hogy testmozgást végezzenek, és ezzel egészségesebbé váljanak.

És ez így is történt. A kontrollcsoport tagjai nem társították ugyanezt a jelentést feladataikhoz, mivel ők *nem tudták*, hogy amit csinálnak, jót tesz az egészségnek, ezért nem is részesültek annak áldásos hatásaiból, noha pontosan ugyanazt a munkát végezték.

A placebo ugyanígy működik. Minél jobban hiszünk abban, hogy egy adott hatóanyag, eljárás vagy sebészeti beavatkozás működik, mivel tájékozódunk a jótékony hatásairól, annál nagyobb valószínűséggel reagálunk majd az egészség javításának és a gyógyulásnak a gondolatára. Más szóval, ha nagyobb jelentőséget tulajdonítunk egy személlyel, hellyel vagy dologgal kapcsolatos élménynek a külső környezetünkben, annak érdekében, hogy megváltozzon a belső környezetünk, akkor nagyobb valószínűséggel tudjuk célirányosan megváltoztatni a belső állapotunkat *egyedül a gondolat* révén. Emellett minél jobban várunk egy egészségünkkel kapcsolatos pozitív változást - annak köszönhetően, hogy tájékozódunk tetteink várható jutalmáról -, annál tisztább képet alkotunk róla a képzeletünkben, így jobban is elő tudjuk rá hangolni az agyunkat és a testünket, hogy az pontosan azt utánozza, amit várunk. Röviden: minél jobban *hiszünk* valamiben, annál jobb hatást érünk el.

A placebo: a gondolatok anatómiája

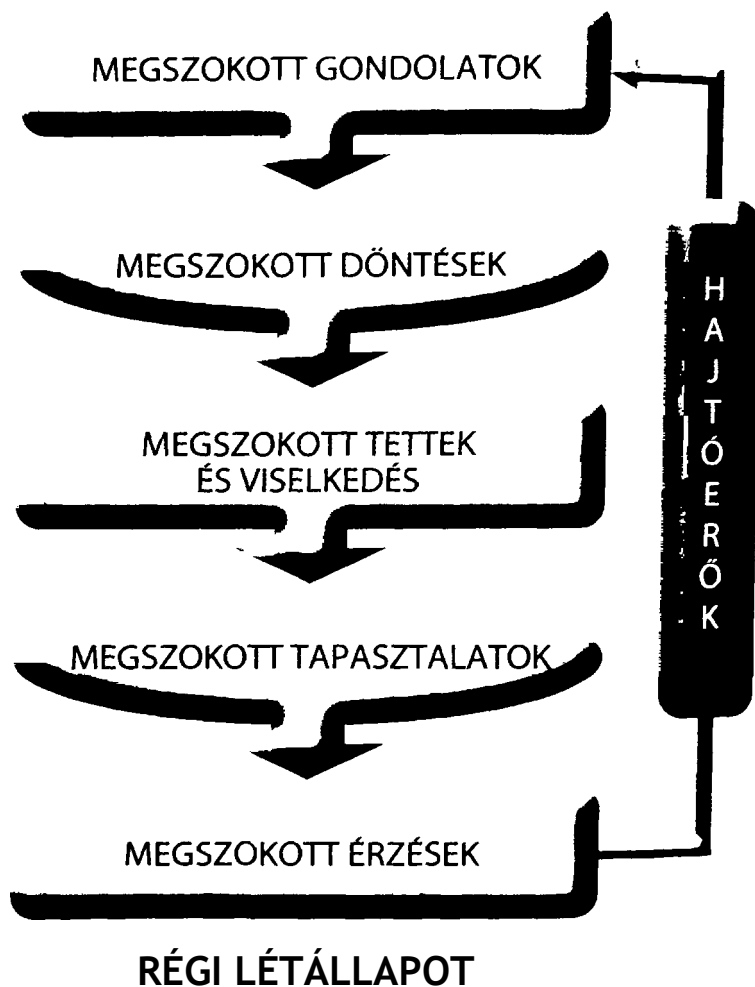
Amennyiben a placebohatás lényege a gondolatok testre gyakorolt hatásában rejlik - hívhatjuk ezt az elme uralmának az anyag felett akkor valószínűleg érdemes megvizsgálni a gondolatainkat, valamint a gondolataink és az agy, illetve a test közötti interakciót. Kezdjük például saját, mindennapos gondolatainkkal!

Az ember a szokások rabja. Naponta 60-70 000 gondolat fut át az agyunkon,¹ és ezek 90 százaléka pontosan megegyezik az egy nappal korábbi gondolatainkkal. Az ágyunk ugyanazon az oldalán kelünk fel, ugyanazokat a mozdulatokat végezzük el a fürdőszobában, ugyanúgy fésüljük a hajunkat, ugyanabban a székben ülve fogyasztjuk el ugyanazt a reggelit és a csészét ugyanabban a kezünkben tartjuk, ugyanazon az úton megyünk munkába, és ugyanazokkal a jól begyakorolt fordulatokkal kommunikálunk a többi emberrel (ugyanazokat az érzelmeket kiváltva) minden egyes nap. Aztán sietünk haza, hogy gyorsan megnézzük az e-mailjeinket, gyorsan bekapjuk a vacsoránkat, gyorsan bekapcsoljuk a kedvenc tévéműsorunkat, gyorsan fogat mosunk és lefekvéshez készülődünk, majd pontosan ugyanakkor fekszünk le mindig aludni, hogy másnap reggel minden kezdődjön pontosan ugyanúgy.

Ha ez most úgy hangzik, mintha azt állítanám, hogy életünk nagy részét robotpilóta üzemmódban éljük, az nem véletlen. A megszokott *gondolatok* mindig a megszokott *döntések*hez vezetnek. A megszokott *döntések* a megszokott *viselkedést* eredményezik. A megszokott *viselkedés* a megszokott *tapasztalatokhoz* vezet. A megszokott *tapasztalatok* a megszokott *érzelmeket* váltják ki bennünk. A megszokott *érzelmek* pedig ismét a megszokott *gondolatokat* eredményezik. Vessünk egy pillantást a 3.2 ábrára, és kövessük végig a folyamatot, melynek során a megszokott gondolatok a megszokott valóságot eredményezik.

E tudatos vagy tudattalan folyamat eredményeképpen testünk biológiája változatlan marad. Sem agyunk, sem testünk nem változik a legkisebb mértékben sem, mivel ugyanazok a gondolataink, a cselekedeteink és az érzelmeink - jóllehet a lelkünk mélyén talán reménykedünk benne, hogy az életünk meg fog változni. Ugyanazt az agytevékenységet működtetjük, amely ugyanazokat az agyi áramköröket aktiválja, és ugyanazokat a vegyületeket termeli újra az agyban, ami pedig ugyanolyan hatással lesz testünk kémiaiájára. És ugyanez a kémia ugyanazokat a géneket kapcsolja be ugyanolyan módon. Ugyanazok a génkifejeződések ugyanolyan fehérjéket - sejtalkotó elemeket - eredményeznek, amiktől a test ugyanolyan marad (a fehérjékről később még bővebben lesz szó). És mivel a fehérjék kifejeződése magának az életnek és az

MEGSZOKOTT VALÓSÁG



3.2 ábra

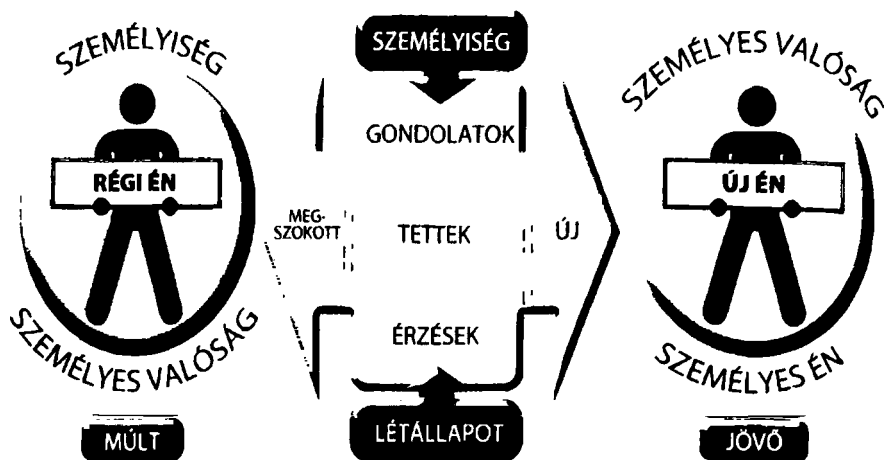
egészségi állapotnak a kifejeződése, életünk és egészségi állapotunk ugyanolyan marad.

Vessünk most egy gyors pillantást az életünkre! Mit jelent mindez *ránk* nézve? Ha ma is ugyanazok a gondolataink, mint tegnap, akkor nagy valószínűséggel ma is ugyanolyan döntéseket hozunk, mint tegnap. Ezek a döntések holnap ugyanolyan viselkedést eredményeznek, mint ma. A holnapi, megszokott viselkedés ugyanazokhoz a jövőbeni tapasztalatokhoz vezet. A jövőbeni valóság ugyanolyan eseményei pedig örökké ugyanazokat az előre megjósolható érzéseket váltják ki belőlünk. Következésképpen minden egyes nap ugyanúgy érezzük magunkat. A tegnapunk válik a holnapunkká - tehát valójában a múltunk lesz a jövőnk.

Ha mindezt igaznak érezzük magunkra nézve, akkor kijelenthetjük, hogy ez a jól ismert érzés, amit fent leírtam, valójában nem más, mint a mi „énünk” - identitásunk, avagy személyiségünk. A létállapotunk. Kényelmes, nem igényel erőfeszítést, és önműködő. Ez a jól ismert énünk, aki az igazat megvallva a múltban él. Ha ezt a redundáns folyamatot hajtjuk végre mindennap (ahogy reggel felkelünk, és mindennap az „én” érzését érezzük és várjuk előre), idővel ez a jól ismert létállapot csak ugyanezeket a gondolatokat képes kiváltani, aminek következtében ugyanazokra az automatikus döntésekre, viselkedésre és tapasztalatokra vágyunk majd, hogy megmaradjon az a jól ismert és megnyugtató érzés, amit „énként” azonosítunk. Személyiségünk tehát minden tekintetben változatlan marad.

Ha pedig ez a személyiségünk, akkor a *személyiségünk teremti meg saját személyes valóságunkat*. Ez ilyen egyszerű. Személyiségünk pedig abból áll össze, ahogyan *gondolkodunk*, ahogyan *cselekszünk*, és ahogyan *érzünk*. Tehát jelen személyiségünk, aki éppen ezeket a sorokat olvassa, saját maga teremtette azt a jelenlegi személyes valóságot, amit az életünknek hívunk. Ez egyben azt is jelenti, hogy ha új saját, személyes valóságot - új életet - kívánunk teremteni, akkor el kell kezdeni elgondolkodni eddigi gondolatainkról, és változtatni kell rajtuk. Tudatosítanunk kell a saját magunk választotta tudatalan viselkedésünket, amely a megszokott tapasztalatokhoz vezetett, majd új döntéseket kell hoznunk, új lépéseket kell tennünk, és új tapasztalatokat kell teremtenünk. A 3.3 ábra azt mutatja, hogy személyiségünk hogyan alakítja személyes valóságunkat.

SZEMÉLYISÉGÜNK TEREMTI A SZEMÉLYES VALÓSÁGUNKAT



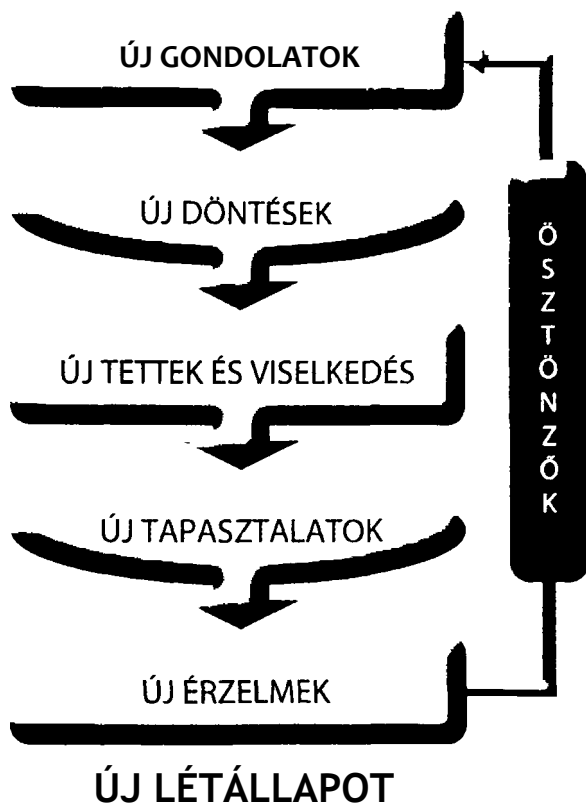
3.3 ábra

Személyiségünk a gondolatainkból, tetteinkből és érzéseinkből tevődik össze. Ez a mi létállapotunk. A megszokott gondolatok, tettek és érzések ezért a múltbeli személyes valóságunkhoz láncolnak minket. Ha azonban személyiségként megújítjuk gondolkodásunkat, tetteinket és érzéseiket, akkor szükségképpen új személyes valóságot teremtünk magunknak a jövőben.

Tudatosítanunk kell magunkban a berögződött emlékeket, amelyek mentén berendezzük a napjainkat, és el kell döntenünk, hogy az ezen érzelmek szerint élt élet jót tesz-e nekünk. A legtöbbször ugyanis régi, megszokott személyiségünkkel próbálnak új személyes valóságot teremteni, de ez nem működik. Ha meg akarjuk változtatni az életünket, szó szerint valaki mássá kell válnunk. A későbbiekben ezt szilárd tudományos tényekkel is alátámasztom majd. Nézzük csak meg újra a folyamatot, ezúttal a 3.4 ábrán!

Ha tehát értjük ezt a modellt, akkor azzal is egyet kell értenünk, hogy az új gondolatok új döntéseket eredményeznek. Az új döntések új viselkedéshez vezetnek. Az új viselkedés új élményekhez vezet. Az új élmények új érzelmeket hoznak létre, az új érzelmek és érzések pedig arra ösztönöznek, hogy új módon gondolkodjunk. Ezt hívják „evolúciónak”. Személyes valóságunk és biológiánk is - agyi áramköreink, belső kémiai, génkifejeződésünk, végső soron egészségi állapotunk - meg fog változni az új személyiségünk, az új létállapotunk következtében. És mindez az új gondolattal veszi kezdetét.

ÚJ VALÓSÁG



3.4 ábra

Új valóság teremtése pusztán a gondolat révén

Az agy működésének gyors áttekintése

Röviden már eddig is használtam olyan kifejezéseket, mint *agyi áramkörök*, *idegrendszeri hálózatok*, *agyi kémia* vagy *genetikai kifejeződés*, anélkül hogy részletesen elmagyaráztam volna, mit is értek rajtuk. A fejezet további részében ezért szeretném egyszerűen, de tudományosan elmagyarázni, hogyan

működik együtt az agy és a test annak érdekében, hogy létrehozzon egy teljes modellt, amelynek alapján saját placebónkká tudunk válni.

Agyunkat, amelynek legalább 75 százalékát víz teszi ki, és amely olyan állagú, mint a lágytojás, mintegy 100 milliárd idegsejt, más szóval *neuron* alkotja, amelyek tökéletesen vannak elrendezve, és ebben a vizes környezetben lebegnek. Minden idegsejt leveleden, de rugalmas tölgyfára hasonlít, gírbegurba ágakkal és gyökérrzettel, amelyek más idegsejtekhez kapcsolódnak. Az egyetlen idegsejt által alkotott idegi kapcsolatok száma 1000 és 100 000 között változik, attól függően, hogy az adott idegsejt az agy melyik részén helyezkedik el. A *neokortex*ben például - ahol a gondolataink fészkelnek - minden egyes neuronra 10-40 000 idegi kapcsolat jut.

Az agyat korábban gyakran hasonlították számítógéphez, és bár valóban vannak hasonlóságok, ma már tudjuk, hogy ennél sokkal többről van szó. Minden egyes neuron egy apró biokomputer, több mint 60 megabyte RAM-mal. Elképesztő mennyiségű adatot képes feldolgozni - másodpercenként akár több százezer függvényt. Amikor új dolgokat tanulunk és új élmények érnek minket, idegsejtjeink új kapcsolatokat alakítanak ki, miközben elektrokémiai információáramlás történik a sejtek között. Ezeket a kapcsolatokat hívjuk *szinaptikus kapcsolatok*nak, mivel az információátadás helye - az egyik neuron ága és a másik neuron gyökere közti rés —*szinapszis* néven ismert.

Ha a tanulás nem más, mint új szinaptikus kapcsolatok kialakítása, akkor az emlékezés pedig ezeknek a kapcsolatoknak a megőrzése. A memória tehát lényegében egy hosszú távú kapcsolat két idegsejt között. Az efféle kapcsolatok kialakítása és lassú változása megváltoztatja az agy fizikai szerkezetét.

Az agyi változások során gondolataink egy sor különféle vegyi anyagot, úgynevezett *neurotranszmittert* állítanak elő (a szerotonin, a dopamin vagy az acetilkolin például ismerős lehet). Amikor gondolataink támadnak, bezáródik a rés egy adott neuronfa egyik ága és egy másik neuronfa egyik gyökere között. Ha a rés bezárult, a neuron információhordozó elektromos impulzust bocsát ki, más szóval tüzel. Ha folyton ugyanazokat a gondolatokat gondoljuk, a neuron mindig ugyanúgy fog tüzelni, megerősítve a kapcsolatot a két sejt között, így legközelebb már könnyebben megtörténik az információátadás, ha a sejt tüzel. Ennek az lesz a következménye, hogy az agyba emlék formájában fizikailag bekódolódik, amit tanultunk. Ezt a szelektív megerősítést hívjuk *szinaptikus potenciációnak*.

Amikor egy egész erdőnyi neuron egyszerre tüzel, hogy új gondolatot hozzanak létre, egy újabb anyag (fehérje) jön létre az idegsejten belül és jut el a sejt központjába, a *sejtmagba*, ahol bekerül a DNS-be. Ez a fehérje számos gént bekapcsol. Minthogy a gének feladata olyan fehérjék előállítás, amelyek

fenntartják a test struktúráját és működését, az idegsejt gyorsan újabb proteint állít elő, hogy új kapcsolatok jöjjenek létre az idegsejtek között. Amikor tehát elég sokszor megismételjük ugyanazt a gondolatot vagy átéljük ugyanazt a tapasztalatot, agysejteink nem pusztán megerősítik a kapcsolatot egymás között (ami a fiziológiai funkciókra van hatással), hanem meg is növelik a kapcsolatok számát (ami pedig a test fizikai felépítésére van hatással). Az agy tehát mikroszkopikus szinten gazdagabbá válik.

Tehát amint támad egy új gondolatunk, megváltozunk - neurológiai, kémiai és genetikai értelemben. Ami azt illeti, pár másodperc alatt több ezer új kapcsolat jöhet létre az agyunkban, ha valami újat tanulunk, a megszokottól eltérően gondolkozunk, vagy új tapasztalatokat szerzünk. Ez azt jelenti, hogy pusztán a gondolat révén képesek vagyunk azonnal új géneket aktiválni. Csupán annyit kell tennünk, hogy megváltoztatjuk a gondolkodásunkat: íme, az elme hatalma az anyag fölött.

A Nobel-díjas orvos, dr. Eric Kandel kimutatta, hogy új emlékek keletkezésekor a stimulált szenzoros neuronokban található szinaptikus kapcsolatok száma megduplázódik, 2600-ra nő. Ha azonban az eredeti tanulási élmény nem ismétlődik újra és újra, akkor az új kapcsolatok száma visszaesik az eredeti, 1300-as értékre, mégpedig mindössze három hét alatt.

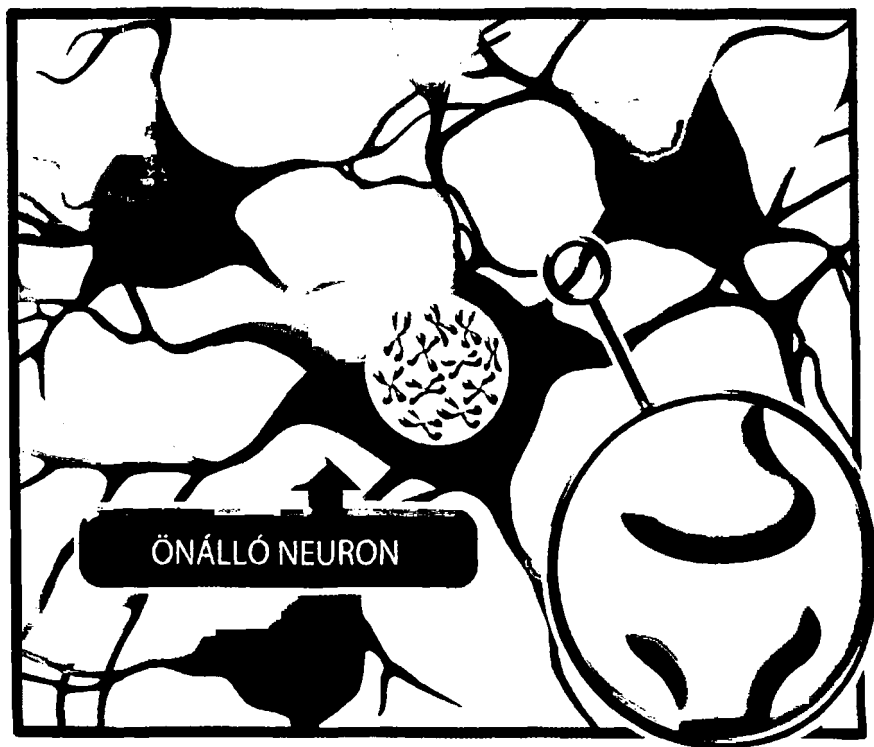
Következésképpen, ha elég sokszor ismételd meg a tanultakat, megerősítjük a neuronhálózatokat, és legközelebb már könnyebben fel tudjuk idézni, amit tanultunk. Ha nem így teszünk, a szinaptikus kapcsolatok hamarosan eltűnnek, a memória pedig törlődik. Ezért fontos, hogy szüntelenül frissítsük, átismételjük és felidézzük az új gondolatokat, döntéseket, viselkedést, szokásokat, hiedelmeket és tapasztalatokat, ha meg akarjuk szilárdítani őket az agyunkban.² A 3.5 ábra segít jobban megismerni a neuronokat és a neurális hálózatokat.

Hogy képet alkossunk arról, milyen óriási is ez a rendszer, képzeljünk el egy idegsejtet, amely 40 000 másik idegsejthez kapcsolódik. Mondjuk, hogy másodpercenként 100 000 bit információt dolgoz fel, és ezt megosztja a többi neuronnal is, amelyek szintén másodpercenként 100 000 függvényt hajtanak végre. Ezt az idegsejtek együttműködéséből kialakuló hálózatot *neurális hálózatnak* vagy *idegrendszeri hálózatnak* hívjuk. A neurális hálózatok szinaptikus kapcsolatrendszereket alkotnak, amelyeket *idegi áramköröknek* is hívhatunk.

Miközben tehát az agyunk szürkeállományát alkotó idegsejtekben fizikai változások jönnek létre, a neuronok pedig kiválasztódnak és azt az utasítást kapják, hogy több százmillió bit információ feldolgozására alkalmas, hatalmas idegi hálózatokat hozzanak létre, az agyunk fizikai felépítése is megváltozik, magába olvasztva a környezetéből szerzett információkat. Idővel, ahogy

a hálózatok - egymással összeolvasó és szétváló elektromos kisülések, mint valami őrült vihar egy hatalmas felhőben - újra és újra bekapcsolódnak, az agy egyre ugyanazt a hardvert használja (a fizikai neuronhálózatokat), de létrehoz egy szoftver programot is (egy automatikus idegrendszeri hálózatot). Így telepítődnek a programok az agyban. A hardver létrehozza a szoftvert, a szoftver pedig beágyazódik a hardverbe - és valahányszor használjuk a szoftvert, egyre jobban megerősödik a hardver.

IDEGI HÁLÓZAT



J.5 ábra

A neuronok egyszerű grafikai ábrázolása az idegrendszeri hálózatban. Az egyes neuronok ágai között levő, a kommunikációt lehetővé tevő rész a szinoptikus rész. Egy homokszem méretű helyen mintegy 100 000 neuron fér el, és több mint egymilliárd kapcsolat tud kialakulni közöttük.

Ha tehát folyton ugyanazok a gondolataink és az érzéseink, mivel soha nem tanulunk és nem csinálunk semmi újat, agyunk pontosan ugyanolyan sorrendben, mintázatban és kombinációban hozza működésbe a neuronokat és neurális hálózatokat. Ez lesz az az automata program, amelyet öntudatlanul, de minden egyes nap végrehajtunk. Van automata idegrendszeri hálózatunk a beszédhez, a reggeli borotválkozáshoz vagy sminkeléshez, a gépíráshoz, kollégáink kritizálásához, és így tovább, hiszen ezeket a cselekvéssorokat már annyiszor elvégeztük, hogy lényegében öntudatlanná váltak. Már nem kell tudatos energiát fektetnünk beléjük. Mennek maguktól.

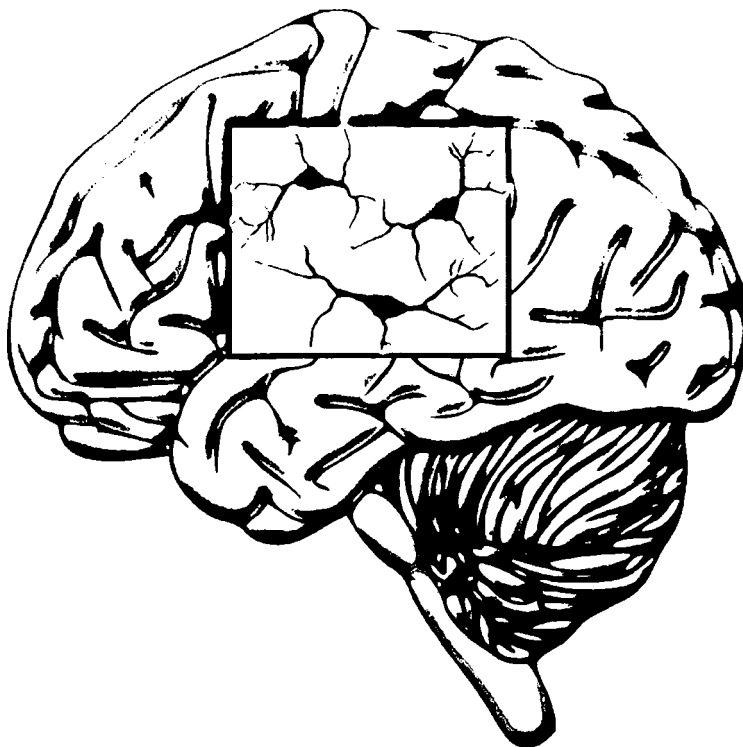
Oly sokszor erősítettük már meg ezeket az áramköröket, hogy gyakorlatilag belénk vésődtek. Az idegsejtek közti kapcsolatok megszilárdulnak, újabb áramkörök jönnek létre, a sejtnyúlványok megnőnek és megvastagodnak - éppen úgy, mint amikor hidakat erősítünk meg, új utakat építünk, vagy kiszélesítjük az autópályát, hogy nagyobb forgalmat tudjunk lebonyolítani.

A neurológia egyik legalapvetőbb szabálya a következő: „Az együtt tüzelő idegsejtek egybehuzalozódnak.”³ Ha az agyunk mindig ugyanúgy tüzel, elménk is megmarad örökre ugyanazon a szinten. A neurológia szerint az *elme* nem más, mint az agy működése. Azt mondhatjuk tehát, hogy ha naponta emlékeztetjük magunkat arra, hogy szerintünk kik vagyunk, azzal, hogy ugyanazt az elmét reprodukáljuk, akkor agyunkat arra készítjük, hogy mindig ugyanúgy tüzeljen, és éveken át mindig ugyanazokat az idegi hálózatokat működtesse. Mire elérjük a harmincas éveink közepét, agyunk véges automata programok lenyomatává szerveződik - és ezt az állandósult mintát hívjuk az *identitásunknak*.

Fogjuk fel úgy, mintha egy sablon lenne az agyunkban. Persze ezt nem kell szó szerint érteni, nincs az agyban semmiféle sablon. De ha a sablonon belül gondolkodunk, akkor fizikailag egy behatárolható területre korlátozzuk az agyunk működését, ahogyan azt a 3.6 ábra is szemlélteti. Ha folyton ugyanazt a mentális szintet teremtjük újra, akkor azok az idegi áramkörök, amelyeket a leggyakrabban használunk, voltaképpen saját szabad akaratumk eredményeképpen „elődeterminálják”, előre meghatározzák, hogy kik is vagyunk.

Ha gondolataink, döntéseink, viselkedésünk, tapasztalataink és érzelmi állapotunk éveken át változatlanok maradnak - és a megszokott gondolatok mindig a megszokott érzésekkel egyenértékűek, megerősítve ezt az ördögi kört —, akkor az agyunk egy véges mintázatra vésődik be. Ez azért történik így, mert minden egyes nap ugyanazt az elmét teremtjük újra azzal, hogy agyunk a megszokott mintázatokat működteti. Idővel ez biológiailag néhány konkrét, korlátozott számú idegi hálózatot erősít meg, ami az agyat fizikálisan hajlamosabbá teszi arra, hogy ugyanazt a mentális szintet teremtsen újra -

SEMATIKUS GONDOLKODÁS



3.6 ábra

Ha gondolataink, döntéseink, viselkedésünk, tapasztalataink és érzelmi állapotunk éveken át változatlanok maradnak - és a megszokott gondolatok mindig a megszokott érzésekkel egyenértékűek, megerősítve ezt az ördögi kört —, akkor az agyunk egy véges mintázatra vésődik be. Ez azért történik így, mert minden egyes nap ugyanazt az elmét teremtyük újra azzal, hogy agyunk a megszokott mintázatokat működteti. Idővel ez biológiailag néhány konkrét, korlátozott számú idegi hálózatot erősít meg, ami az agyat fizikálisan hajlamosabbá teszi arra, hogy ugyanazt a mentális szintet teremtsen újra — vagyis immár sematikusan gondolkozunk, mintha gondolataink egy dobozba lennének zárva. Ezeknek a bevésődött áramköröknek az összességét hívjuk „identitásnak”.

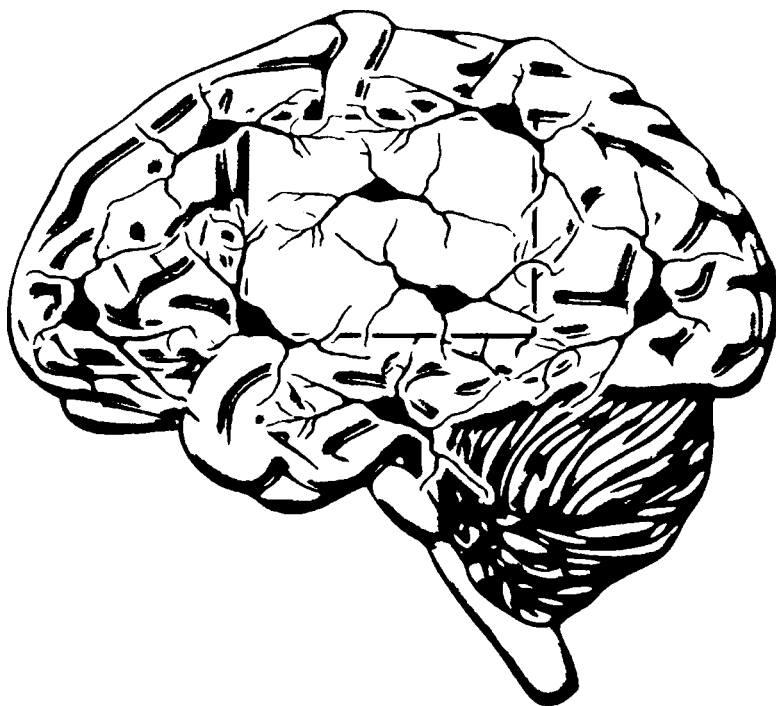
vagyis immár sematikusan gondolkozunk, mintha gondolataink egy dobozba lennének zárva. Ezeknek a bevésődött áramköröknek az összességét hívjuk „identitásnak”.

Neuroplaszticitás

A célunk tehát az, hogy a sémákon *kívül* gondolkozzunk, és agyunk új módon kezdjen el tüzelni, ahogy azt a 3.7 ábra is szemlélteti. Ez az, amikor valakinek nyitott az elméje. Valahányszor ugyanis a megszokottól eltérő módon működik az agyunk, szó szerint megváltozik az elménk.

A NEUROPLASZTICITÁS

KREATÍV GONDOLKODÁS



3.7 ábra

Ha új dolgot tanulunk és elkezdünk máshogyan gondolkodni, akkor arra készítjük az agyunkat, hogy másféle sorrendben, más mintákban és kombinációkban működjön. Más szóval: számos különféle neurális hálózatot hozunk működésbe másféle módokon. Ha pedig másféle működésre készítjük az agyunkat, akkor megváltozik az elménk. Ha elkezdünk kreatívan gondolkodni, az új gondolatok új döntésekhez, új viselkedéshez, új tapasztalatokhoz és új érzelmekhez vezetnek.

Énünk kezd megváltozni.

A kutatások azt mutatják, hogy az agyunk használat közben növekszik és változik az úgynevezett *neuroplaszticitásnak* köszönhetően — az agy azon tulajdonságának, hogy új információk elsajátításakor képes megváltozni. Például minél többet tanulnak a matematikusok matematikát, annál több idegsejtnyúlvány növekszik a matematikáért felelős agyterületen? A hivatásos zenészek pedig, miután évekig zenélnek szimfonikus zenekarokban, agyuknak azt a részét bővítik, amely a nyelvért és a zenei képességekért felel.⁵

A neuroplaszticitás szakirodalma erre a folyamatra a *nyúlvány-visszahúzódás* és a *nyúlványnövekedés* kifejezéseket használja, amelyek pontosan azt jelentik, aminek hangzanak: egyes neurális kapcsolatok, mintázatok és áramkörök megszűnnek, és újak jönnek létre helyettük. A jól működő agyban ez a folyamat pár másodperc alatt lejátszódhat. A kaliforniai Berkeley Egyetem kutatói ezt egy patkánykísérlet segítségével bizonyították. Azt találták, hogy az ingergazdag környezetben élő patkányoknak (akik egy ketrecben voltak a testvéreikkel és az utódaikkal, és mindenféle játékhoz hozzáfértek) nagyobb az agyuk, több benne az idegsejt, és a sejtek között több a kapcsolat, mint az ingerszegényebb környezetben élő patkányok esetében.⁶ Amikor ugyanis új dolgokat tanulunk és új tapasztalatokra teszünk szert, szó szerint megváltoztatjuk az agyunkat.

A bevésődött programláncoktól és a kondicionálódott rutintól csak jelentős erőfeszítések árán lehet megszabadulni. Szükség van hozzá tudásra is, mert amikor lényegi információkat tudunk meg önmagunkról vagy az életünkről, akkor egy egészen új mintázatot alakítunk ki önnön szürkeállományunk háromdimenziós szövetében. Most már több nyersanyag áll a rendelkezésünkre, amelynek segítségével agyunkat arra sarkallhatjuk, hogy kezdjen el másképpen működni. Elkezdjük másképpen látni a valóságot, hiszen életünket most már az új elme szemüvegén keresztül szemléljük.

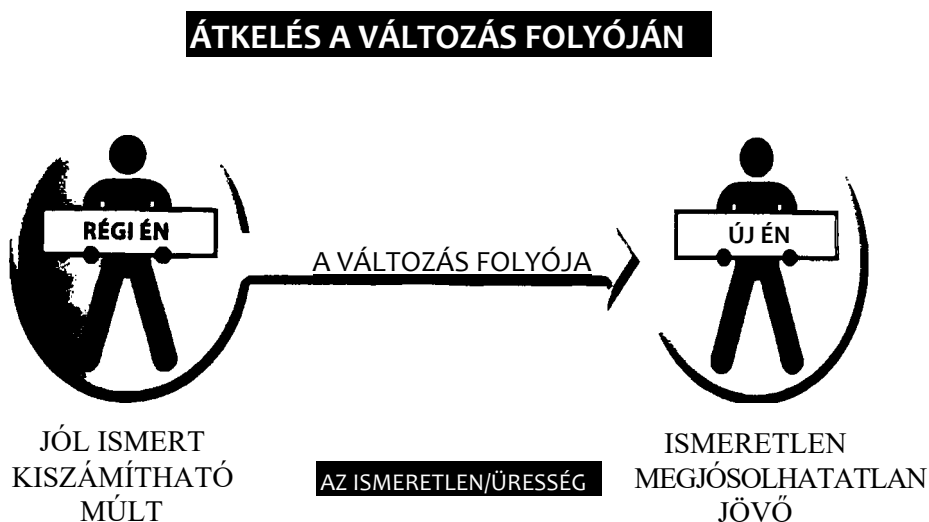
Átkelés a változás folyóján

Mostanra már bizonyára világos, hogy a változáshoz tudatosítanunk kell a tudattalan énünket (amelyről már tudjuk, hogy csupán egy sor erősen bevésődött program).

A változásban az a legnehezebb, hogy *ne ugyanazokat a döntéseke hozzuk meg, mint tegnap*. Ez pedig azért olyan nehéz, mert amint már nem ugyanazok a gondolataink, amelyek a megszokott döntéseket eredményezték - és amelyektől automatikusan a szokott módon cselekszünk, a szokott tapasztalatokat éljük át, és énünk a jól megszokott érzelmekkel reagál -, azonnal

elkezdjük kényelmetlenül érezni magunkat. Ez az új létállapot szokatlan és ismeretlen. Nem érezzük „normálisnak”. Úgy érezzük, már nem is vagyunk önmagunk - hiszen már nem is vagyunk önmagunk. És mivel minden olyan bizonytalanná válik, már nem tudjuk előre megjósolni régi énünk jól ismert érzéseit, sem azt, hogy hogyan fog ez visszahatni ránk az életünkben.

Bármennyire kényelmetlenül érezzük is magunkat először, ez az a pillanat, amikor tudjuk, hogy beléptünk a változás folyójába. Behatoltunk az ismeretlenbe. Amint megszűnünk a régi énünk lenni, át kell lépnünk a régi és az új énünk közti szakadékot. Ezt szemlélteti a 3.8 ábra. Vagyis nem lehet csak úgy beszambázní az új személyiségünkbe egy pillanat alatt. Idő kell hozzá.



3.8 ábra

A változás folyójának átlépéséhez el kell hagynunk régi, jól ismert, kiszámítható éniünket - amely a megszokott gondolatokhoz, döntésekhez, viselkedéshez és érzésekhez kapcsolódik és be kell lépnünk az ismeretlenbe, avagy ürességbe. A régi és az új énünk közötti szakadék nem más, mint a régi énünk biológiai halála. Ha a régi énünknek meg kell halnia, akkor új ént kell létrehoznunk új gondolatokkal, új döntésekkel, új viselkedéssel és új érzelmekkel. A folyóba történő belépés azt jelenti, hogy elkezdünk közeledni az új, megjósolhatatlan, szokatlan énünk felé. Az új éniünket egyedül az ismeretlenben tudjuk megteremteni - a jól ismertből semmi újat nem tudunk teremteni.

Ha valaki belép a változás folyójába, a régi és új én között tapasztalt ürességet rendszerint annyira nyugtalanítóan érzi, hogy azonnal visszacsúszik a régi énjébe. Öntudatlanul azt gondolja: *Ez valahogy nem jó, nyugtalanító, nem*

érezem magam jól. Amint elfogadja ezt a *gondolatot*, avagy önszuggesztiót (és saját gondolatainak sugalmazó hatása alá kerül), öntudatlanul visszatér a régi jó *döntéseihez*, amelyek aztán majd ugyanahhoz a megszokott *viselkedéshez* vezetnek, így a megszokott *élményekben* lesz része, amelyek automatikusan a megszokott *érzelmeket* és *érzéseket* váltják ki. És akkor az illető azt mondja magában: *na, így már jól érzem magam.* Pedig valójában csak a *megszokott* érzés jött újra elő.

Ha megértjük, hogy a változás folyójának átlépése és a nyugtalanság érzése nem más, mint a régi énünk biológiai, neurológiai, kémiai, sőt genetikai halála, akkor lesz elegendő erőnk a változáshoz, és tekintetünket képesek leszünk a folyó túlpartjára szegezni. Ha elfogadjuk, hogy a változáshoz fel kell bontanunk az évek hosszú sorának öntudatlan gondolkodása alatt kialakult agyi áramköröket, akkor meg tudunk birkózni a feladattal. Ha megértjük, hogy a nyugtalanító érzés nem más, mint a régi hozzáállásunk, hiedelmeink és percepciónk szétbontása, amelyet újra és újra belevéstünk agyunk szerkezetébe, akkor ki tudunk tartani. Ha tisztában vagyunk azzal, hogy a küzdelem során érzett sóvárgás forrását azok a nagyon is valós megvonási tünetek jelentik, amelyeket a testünk kémiai-érzelmi függése miatt érzünk, akkor ki tudjuk bírni. Ha megértjük, hogy a valódi biológiai változások azokból a tudat alatti szokásokból és viselkedési mintákból táplálkoznak, amelyek a sejtek szintjén is megjelennek, akkor tovább tudunk menni. És ha szem előtt tartjuk, hogy most éppen olyan géneket módosítunk, amelyek jelen életünkben és sok-sok előző nemzedék élete során szilárdultak meg, akkor mindvégig meg tudjuk tartani összeszedettségünket és lelkesedésünket.

Néhányan ezt hívják a lélek sötét éjszakájának. Ez az önmagát elégető és hamvaiból újjászülető fönix. A régi ének meg kell halnia, hogy megszülethessen az új. Hát *persze*, hogy ez nem egy kellemes érzés!

Nem is baj, mert az ismeretlen a legjobb hely, ahol teremteni tudunk - ez a lehetőségek végtelen tárháza. Vajon mi lehet ennél jobb? A legtöbbünk arra kondicionálódott, hogy meneküljön az ismerentől, így most meg kell tanulnunk otthon érezni magunkat az ismeretlen ürességében ahelyett, hogy meg rémülnénk tőle.

Arra az ellenvetésre, hogy az ürességet senki nem szereti, hiszen nem lehet benne tájékozódni, az embernek fogalma sincs, merre van az előre és mit hoz a jövő, azt tudom felelni, hogy annál jobb, hiszen a jövő megjósolásának legjobb módja az, ha saját magunk *teremtjük meg* - és nem az ismertből, hanem *az ismeretlenből*.

Az új énünk megszületésével biológiai szempontból is meg kell változnunk. Új szinaptikus kapcsolatoknak kell kialakulniuk és megszilárdulniuk

annak következtében, hogy minden egyes nap tudatosan úgy döntünk, hogy máshogyan fogunk gondolkodni és cselekedni. Ezeket a kapcsolatokat úgy tudjuk megerősíteni, hogy folyton ugyanazokat a tapasztalatokat teremtyük meg, amíg szokássá nem válnak. Az új kémiai állapotunknak megszokottá kell válnia azáltal, hogy elég sok új élmény ér minket, amelyek új érzelmeket váltanak ki belőlünk. Az új géneknek pedig utasításokat kell kapniuk, hogy új fehérjéket állítsanak elő, és az eddigitől eltérő módon változtassák meg létállapotunkat. Márpedig hogyha — ahogy eddig láthattuk - a fehérjekifejeződés magának az életnek a kifejeződése, az élet kifejeződése pedig egyenlő a testi egészséggel, akkor ezzel életünk és egészségünk mind strukturálisan, mind funkcionálisan új szintre kell hogy emelkedjen. Egy megújult testnek és megújult elmének kell végül kialakulnia.

Ha pedig a hosszú éjszaka sötétje után végre felvirrad egy új nap, és a főnix megifjodva feltámad hamvaiból, elkészült az új énünk. Az új én fizikai és biológiai kifejeződése szó szerint létrehozott valaki mást. Ez az igazi metamorfózis.

Felülkerekedni a környezetünkön

Tekinthetjük úgy is az agyat, hogy azt mondjuk róla: úgy van szerveződve, hogy életünk összes ismerete és tapasztalata tükröződjön benne. Így már érthető, hogy valahányszor interakcióba léptünk a külvilággal, mindannyiszor újabb lépést tettünk afelé, akik ma vagyunk. A Föld bolygón töltött napjaink során számtalan alkalommal tüzelő és egymással összekapcsolódó komplex idegi hálózatok billiónyi és billiónyi szinaptikus kapcsolatot hoztak létre, miközben mi tanultunk és új emlékekre tettünk szert. Mivel pedig az összes olyan pont az agyunkban, ahol az egyik neuron a másikhoz kapcsolódik, egy-egy „emlék”, agyunk a múlt élő lenyomata. Az életünk során különböző személyekkel, dolgokkal, különféle időpontban és helyszínen szerzett külső tapasztalatok belevésődtek szürkeállományunk tekervényeibe.

Ezért aztán természetes, hogy legtöbbször a múltban él, hiszen a megszokott, a múltból származó emlékeinken alapuló hardvert és szoftvert használjuk. És ha minden egyes nap a megszokott életünket éljük, folyton a megszokott dolgokat csináljuk, mindig ugyanott, ugyanazokkal az emberekkel találkozunk, és az előző napi élményeinket teremtyük újra, akkor a külső világunk kénytelen alakítani a belső világunkat. A környezetünk határozza meg gondolatainkat, tetteinket és érzéseinket. Személyes valóságunk áldozatainak vagyunk, hiszen személyes valóságunk hozza létre személyiségünket — egy

tudat alatt működő folyamat során. Ez aztán, természetesen, a megszokott gondolatokat és érzéseket erősíti meg, így a külső és belső világunk lassan szépen egybecsúszik, összeolvad és eggyé válik — mi pedig belemerevedünk.

Ha a környezetünk szabályozza gondolataikat és érzéseinket minden egyes nap, akkor a változáshoz szükségünk lesz valamire önmagunkban vagy az életünkben, ami meghaladja jelen környezetünk körülményeit.

Gondolatok és érzések — érzések és gondolatok

Ha a gondolat az agy nyelve, akkor az érzés a testé. Gondolataink és érzéseink teremtik meg létállapotunkat. *Létállapoton* a test és az elme együttműködését értem. Jelen létállapotunk tehát nem más, mint a testünk és elménk valódi kapcsolata.

Valahányszor gondolunk valamire, agyunk nemcsak neurotranszmitterre két választ ki, hanem egy másik vegyületet is — egy apró, *neuropeptid* nevű fehérjét, amely üzenetet szállít a testnek. Testünk erre egy érzéssel reagál. Az agy észleli, hogy a test érez valamit, ezért újabb gondolatot hoz létre, amely pontosan illeszkedik ehhez a bizonyos érzéshez, amely aztán még több ugyanilyen kémiai üzenethordozó kiválasztását eredményezi, így gondolataink és érzéseink tökéletes összhangba kerülnek.

A gondolkodás tehát érzelmeket teremt, az érzelmek pedig olyan gondolatokat szülnek, amelyek összhangban vannak ezekkel az érzésekkel. Ördögi kör ez, amely a legtöbb embernél éveken át tarthat. Mivel pedig az agy a test érzéseire azzal reagál, hogy ismét ugyanolyan gondolatokat hoz létre, amelyek a megszokott érzelmekhez vezetnek, nem nehéz belátni, hogy a visszatérő gondolatok mélyen bevésik az adott mintákat agyi áramköreinkbe.

De mi történik a testtel? Mivel a test alapvető működési módja az érzelem, az automatikus gondolataink következtében kialakuló érzelmeink szüntelenül arra kondicionálják testünket, hogy azokat az érzelmeket memorizáljuk, amelyek összhangban vannak az öntudatlanul bevésődött elménkkal és agyunkkal. Ez azt jelenti, hogy már nem igazán a tudatos elménél van az irányítás. A test tudattalanul arra programozódott és kondicionálódott, hogy nagyon is valóságos módon önmaga elméje legyen.

Idővel, amikor a gondolatok és érzések körforgása már elég régóta fennáll, testünk megjegyzi, hogy az agy milyen érzelmekre szokott jelt adni a testnek. A körforgás annyira megszilárdul és olyan mélyen berögzül, hogy létrejön egy jól ismert létállapot, amely a régi ismereteink szüntelen újrahasznosításán alapul. Ezek az érzelmek — amelyek valójában csupán a múltbeli élményeink

kémiai lenyomatai — átveszik az irányítást a gondolataink fölött, és újra meg újra működésbe lépnek. Mindaddig, amíg ez történik, a múltban élünk. Nem csoda, hogy ilyen nehéz megváltoztatni a jövőnket!

Ha az idegsejtek mindig a megszokott módon tüzelnek, akkor folyton ugyanazoknak a kémiai neurotranszmittereknek és neuropeptideknek a kiválasztását serkentik az agyban és a testben, majd ezek a megszokott vegyületek elkezdik a testet arra ösztönözni, hogy még jobban emlékezzen ezekre az érzelmekre, ugyanis ismét változást gyakorolnak a test fizikai felépítésére. A sejtek és szövetek specifikus kémiai jeleket kapnak specifikus receptoraiknál. A receptorok olyanok, mintha a kémiai hírvivő anyagok dokkolóállomásai lennének. A hírvivők tökéletesen illeszkednek hozzájuk, mint amikor a kisgyerek kör, háromszög és négyzet alakú formákat csúsztat bele a dobozba a megfelelő formájú nyílásokon át.

Fogjuk fel úgy ezeket a kémiai hírvivőket — amelyek valójában érzélelmolekulák –, mintha vonalkóddal lennének ellátva, amely lehetővé teszi, hogy a sejtreceptorok leolvassák a hírvivők elektromágneses energiáját. Ha megvan a tökéletes egyezés, a receptor felkészül. A hírvivő rákapcsolódik, a sejt megkapja a kémiai üzenetet, majd legyárt vagy módosít egy fehérjét. Az új fehérje aktiválja a sejtmagban található DNS-t. A DNS felnyílik és kitékeredik, a génállomány leolvásodik a sejten kívüli üzenet hatására, és a sejt új fehérjét állít elő a DNS-éből (például egy bizonyos hormont), és azt kiválasztja a szervezetbe.

Így tehát a testet az elme alakítgatja. Ha ez a folyamat hosszú éveken át tart, mivel folyton ugyanazok az üzenetek érkeznek a sejten kívülről (mert az egyén mindennap ugyanúgy gondolkodik, cselekszik és érez), akkor logikus, hogy ugyanazok a gének aktiválódnak ugyanolyan módon, mivel a test ugyanazokat az adatokat kapja a környezetből. Nem születnek új gondolatok és új döntések, marad a régi viselkedés, nincsenek új tapasztalatok, és nem alakulnak ki új érzelmek. Ha az agy folyton ugyanazokat az információkat küldi és ezzel ugyanazokat a géneket aktiválja, akkor mindig ugyanazok a gének választódnak ki, és az autó kuplungjához hasonlóan elkezdene kikopni. A test egyre rosszabb struktúrájú és gyengébben működő fehérjéket állít elő. Ahogy öregszünk, egyre betegebbek leszünk.

Idővel két forgatókönyv közül kell választanunk. A folyton ugyanazokat az információkat kapó sejthártya intelligenciája alkalmazkodni tud a test szükségleteihez azzal, hogy oly módon módosítja a receptorokat, hogy több ilyen vegyületet tudjon befogadni. Lényegében újabb csatlakozóállomások létesülnek, hogy kielégítsék az igényt - ahogy például az áruházban is újabb pénztárt nyitnak, ha túl nagy a sor. Ha a forgalom tartósan magas marad (ha egyre

érkeznek a megszokott vegyületek), akkor újabb alkalmazottakat kell felvenni, hogy nyitva tudjuk tartani a pénztárakat. A test így végül alkalmazkodik az elméhez, és átveszi annak szerepet.

A másik forgatókönyv szerint a sejtet annyira elárasztják a szüntelenül záporozó érzések és érzelmek, hogy már nem képes befogadni az összes kémiai hírvivőt. Mivel lényegében folyton ugyanazok a vegyületek úszkálnak a sejt körül a csatlakozóállomások közelében, a sejt lassan teljesen hozzászokik a jelenlétükhöz. És végül már csak akkor hajlandó kitérni kapuit, ha az agy jelentősen megnöveli a felfokozott érzelmek szintjét. Ha eléggé megemelkedik az érzelmek intenzitása, a sejt annyira ingerületbe tud jönni, hogy kinyílnak a fogadóállomás ajtajai, és a sejt bekapcsolódik. (Az érzelmek fontosságáról később még bővebben is írok, ugyanis kulcsfontosságú szerepük van a placebohatásban.)

Az első forgatókönyvnél, amikor a sejt új receptorokat hoz létre, a test sóvárogni fog ezek után a konkrét vegyületek után, ha az agy nem gyárt belőlük elegendőt, következésképpen érzelmeink fogják meghatározni a gondolkodásunkat - testünk átveszi az uralmat az elménk felett. Ezt értem azon, amikor azt írom, hogy *a test az emlékezetébe vési az érzelmeket*. A test biológiailag úgy kondicionálódott és módosult, hogy az elme tükörképe legyen.

A második forgatókönyvnél, amikor a sejtre zúduló vegyületektől érzéketlenné válnak a receptorok, akkor — csakúgy, mint a kábítószerfüggőknél - a testnek nagyobb adag vegyületet kell előállítania, hogy bekapcsolja a sejtet. Más szóval ahhoz, hogy a testünk ingerületbe jöjjön és megkapja az „adagját”, dühösebbnek, aggódóbbnak, büntudatosabbnak vagy zavarodottabbnak kell lennie, mint a legutóbb. Ezért érezheti úgy az ember, hogy ok nélkül rá kell ripakodnia a kutyára ahhoz, hogy a test megkapja a saját kábítószeradagját. Vagy egyszerűen csak képtelenek vagyunk megállni, hogy ne szapuljuk szüntelenül az anyósunkat, mivel a testünk már csak akkor képes ingerületbe hozni a sejtet, ha megemeli a vegyület szintjét. Vagy mondjuk elkezdünk rögeszmésen aggódni valami eljövendő esemény miatt, hogy a testünket előntsék a mellékvesehormonok. Ha a test nem kapja meg azokat az érzelmi vegyületeket, amelyekre szüksége van, akkor tovább küldözgeti az agynak a jeleket, hogy állítsa elő azokat - vagyis a test uralkodik az elme fölött. Ez, ugye, teljesen olyan, mint egy függőségi viszony. Ezt értem azon, amikor *érzelmi függésről* írok.

Amikor ily módon az érzések válnak a gondolkodás irányítójává - tehát gondolatainkkal képtelenek vagyunk meghaladni az érzéseinket-, akkor *benne vagyunk a programban*. Úgy gondolkozunk, ahogyan érezzük magunkat, és úgy érezzük magunkat, ahogyan gondolkodunk. Azt tapasztaljuk, hogy gon-

dolataink és érzelmeink összeolvadtak — mondhatni, *gondolamokká* váltak. Mivel megrekedünk ebben az ördögi körben, testünk — tudattalan elmeként — tényleg azt hiszi, hogy ugyanazt a múltbeli élményt éljük át a nap huszonnégy órájában, hetente hét nap, az év mind a 365 napján, lestünk és elménk egyé vált, és egyként halad az öntudatlan program által kiszabott sorsa felé. A változáshoz tehát meg kell haladnunk testünket az összes érzelmi emlékével, függésével és tudattalan megszokásával együtt — más szóval, azt kell elérnünk, hogy ne a test határozza meg az elme helyett, hogy kik vagyunk.

A gondolkodás—érzés, majd érzés—gondolkodás ciklusának körforgása nem más, mint a test azon kondicionáló folyamata, amelyet az elme végez el. Amikor a test válik elmévé, létrejön a „szokás” — szokásról akkor beszélünk, amikor az elme már maga a test. Harmincöt éves korunkra énünk 95 százaléka már csupán begyakorolt viselkedésminták, képességek, érzelmi reakciók, hiedelmek, percepciók és attitűdök memorizált gyűjteménye, amely úgy működik, mint egy tudat alatti, automata számítógépes program.

Énünk 95 százaléka tehát tudat alatti, sőt tudattalan létállapotban leledzik. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy a tudatos elménk 5 százaléka küzd azzal a 95 százalékkal, amit tudat alatt memorizáltunk. Hiába akarunk mi pozitívan gondolkodni, ez az 5 százaléknyi tudatos elme úgy érzi majd, hogy árral szemben úszik az elme maradék 95 százaléka ellenében — szemben azokkal a tudattalan kémiai folyamatokkal, amelyek elraktároztak minden negatív élményt az elmúlt harmincöt évben, ami csak ért minket. Test és elme így szembekerül egymással. Nem csoda, hogy nem jutunk sehova, ha ekkora árral szemben kell úsznunk!

Legutóbbi, *Engedd el önmagad ...és válj új emberré!* című könyvemben ezért írtam arról, hogy valakinek lenni voltaképpen csupán egy szokás, és ezt a szokást a legnehezebb elengedni — a megszokott gondolatokat, érzéseket és viselkedést, amely megerősíti a személyiségünket és a személyes valóságunkat tükröző tudattalan programokat. Úgy nem lehet új jövőt teremteni, hogy az ember önnön múltjában él. Ez egyszerűen képtelenség.

Mi kell ahhoz, hogy az ember saját placebójává váljon?

Lássunk most egy olyan példát, amelyen keresztül áttekinthetjük a fent leírt folyamat egészét! Szándékosan egy negatív eseményt választottam, mert az efféle történések hajlamosak korlátozni minket, viszont a sikeresebb, erőt adó és felemelő események általában segítenek jobb jövőt teremteni. (Ezt a folyamatot hamarosan bővebben is kifejtem.)

Tegyük fel tehát, hogy a múltban átestünk egy szörnyű élményen, amikor sok ember előtt kellett beszélnünk, és ez az élmény mély érzelmi sebet ejtett rajtunk. (Ha van saját, más jellegű, érzelmi sérülést okozó élményünk, nyugodtan gondoljunk arra.) Az élmény miatt azóta sem merünk emberek előtt beszélni. Elbizonytalanodunk, szorongani kezdünk, és önbizalmunk semmivé foszlik. Már attól is összeszorul a torkunk, ha meglátunk egy húszfős tárgyalótermet. Tenyerünk elkezd izzadni, szívünk hevesen ver, elvörösödünk, gyomrunk görcsbe rándul, agyunk pedig lefagy.

Ezeket a reakciókat a vegetatív idegrendszer felügyeli - az idegrendszerünk *tudat alatt*, tehát tudatos irányításunk nélkül működő része. A vegetatív idegrendszer *automatikusan* működik: ez irányítja az emésztést, a hormonokat, a keringést, a testhőmérsékletet és hasonlókat anélkül, hogy mindebből bármi is tudatosulna bennünk. Nem tudjuk tudatos akaratunkkal szabályozni a szívritmusunkat, nem tudjuk tudatosan szabályozni az odaáramló vér mennyiségét, hogy lehűtsük a végtagjainkat, nem tudunk szándékosan elpirulni, nem tudjuk megváltoztatni az emésztőenzimek kiválasztódását, és nem tudjuk szándékosan befolyásolni azt, ahogyan idegsejtek milliói tüzelnek. Akárhogyan próbálnánk is tudatosan irányítani ezeket a testfunkciókat, előbb-utóbb be kellene látnunk, hogy nem vagyunk képesek rá.

Amikor tehát a testünk ezeket a vegetatív fiziológiai változásokat végzi, valójában az történik, hogy azt a *jövőbeni gondolatot*, hogy ott állunk a közönség előtt, és előadást kell tartanunk, hozzátársítjuk ahhoz a *múltbeli érzelmi emlékhöz*, amikor az a bizonyos kellemetlen élmény ért minket a közönség előtt. Idővel aztán, ha ehhez a jövőre vonatkozó gondolathoz vagy lehetőséghez újra és újra azt a múltból származó emléket társítjuk, ami szorongást, kudarcot vagy szégyent okozott, akkor előbb-utóbb az elme arra fogja kondicionálni a testet, hogy automatikusan ezekkel az érzésekkel reagáljon. Így csúszunk vissza újra meg újra a jól ismert létállapotba - gondolataink és érzéseink összeolvadnak a múlttal, mivel a gondolkodásunk képtelen meghaladni az érzéseinket.

Nézzük meg közelebbről, hogy pontosan mi is történik ilyenkor az agyunkban! Az a konkrét esemény, amely múltbeli emlékként bevésszük és behuzalozódott az idegi áramköreinkbe (ne feledjük, az élmények gazdagítják az agyi áramköröket), úgy belenyomódik az agyunkba, mint egy lábnyom. Következésképpen vissza tudjuk követni a lépéseket, és gondolat formájában fel tudjuk idézni az eseményt, amikor a kellemetlen élmény ért minket a nyilvánosság előtt. De ahhoz, hogy parancsra elő tudjuk hívni, erős érzelmi töltettel kell rendelkeznie. Tehát érzelmileg is elő tudjuk hívni azokat az érzése-

ket, amelyek sikertelen szónoki próbálkozásunkhoz kapcsolódnak, mivel, úgy fest, az élmény hatására kémiai változások történtek bennünk.

Szeretném felhívni a figyelmet, hogy az érzések és érzelmek nem mások, mint a múltból származó élmények végtermékei. Amikor valamilyen élmény ér minket, érzékszerveink felfogják ezt az eseményt, és az öt érzékszerv ideg-pályáin keresztül minden létfontosságú információt eljuttatnak az agyba. Ha az összes új adat elérte az agyat, egy csomó idegsejt összeáll, és vadonatúj hálózatot hoz létre, amelyek az új, külső eseményt tükrözik vissza. Amint ezek az áramkörök kikristályosodnak, az agy kiválaszt egy vegyületet, és jelt ad a testnek, hogy változtasson valamit fiziológiai síkon. Ezt a vegyületet hívják érzésnek vagy érzelemnek. Azért tudunk tehát emlékezni a múltbeli eseményekre, mert fel tudjuk idézni a hozzájuk kapcsolódó érzéseket.

Amikor tehát felsültünk előadás közben, mindaz az információ, amelyet az öt érzékszervünk felvett a külvilágból, megváltoztatta azt, ahogyan a belső világunkban érezzük magunkat. A feldolgozott információk — az arcok a közönség soraiban, a terem tágassága, a fejünk felett világító lámpa, a mikrofon visszhangja, az első poénunkat követő néma csend, a beszéd kezdetének pillanatában felszökkenő hőmérséklet, az izzadságunkkal keveredő kölnink bőrünről párolgó illata — mindez megváltoztatta a belső létállapotunkat. Amint pedig összekapcsoltuk ezt az egyszeri, a külső, érzékszervi világból származó élményt (a kiváltó okot) a belső, gondolatokból és érzelmekből álló világunkban történő változásokkal (a kiváltott hatással), létrejött az emlék. Összekapcsoltuk az okot és az okozatot — és ezzel kezdetét vette saját kondicionáló folyamatunk.

Amikor tehát véget ért ez a bizonyos nap, amelyen a kínos incidens történt velünk - amit végül is megúsztunk anélkül, hogy megdobáltak volna rothadt paradicsommal vagy záptojással —, hazaindultunk. Útközben újra és újra felidéztük magunkban az eseményt. És valahányszor emlékeztettük magunkat az élményre (vagyis *újra és újra* ugyanazt a *mentális szintet* teremtettük meg), ugyanazokat a kémiai változásokat idéztük elő az agyunkban és a testünkben. Bizonyos értelemben ismételten megerősítettük a múltunkat, és továbbvittük a kondicionálás folyamatát.

Mínthogy a testünk tudattalan elmeként működik, nem tudhatta a különbséget az érzelmi állapotunkat kiváltó konkrét esemény és az általunk az eseményre való emlékezéssel felidézett érzelmek között. Testünk azt hitte, hogy újra meg újra ugyanazt az élményt éli át, habár akkor már egyedül ültünk autónk kényelmében, testünk pedig fiziológiailag úgy reagált, mintha a jelenben éppen újra átélnénk az élményt. Az élménnyel kapcsolatos gondolataink következtében kialakuló agyi áramkörök működtetésével fizikailag

megőriztük a szinaptikus kapcsolatokat, és most további, tartós kapcsolatokat hoztunk létre ezekben a hálózatokban bevéstük őket a hosszú távú memóriánkba.

Hazaérkezve elmeséltük a partnerünknek, barátunknak vagy éppen a mamánknak, hogy mi történt velünk. Sötét szavakkal, részletekbe menően ecseteltük a traumát, és közben érzelmileg egyre jobban belelovaltunk magunkat. Az incidenssel kapcsolatos érzelmek újbóli átélésével kémiai nap eseményeihez kondicionáltuk magunkat. Fiziológiailag úgy alakítottuk a testünket, hogy személyes történetünké váljon — tudat alatt, tudattalanul, és automatikusan.

A következő napokban morcosak voltunk. Ezt mások is óhatatlanul észrevették. Valahányszor megkérdezték tőlünk, hogy mi a baj, nem tudtunk ellenállni, megragadtuk az alkalmat, és még jobban hozzászoktattuk magunkat a múlt kémiaiához. Az élmény nyomán keletkező hangulatunk egyetlen, napokon át tartó érzelmi reakció volt. Amikor hetek, majd hónapok, sőt, évek teltek el úgy, hogy valahányszor felidéződött bennünk az esemény, mindig társult hozzá ez az érzés, akkor voltaképpen egyetlen, hosszú, elnyújtott érzelmi reakció lett belőle. Immár nemcsak a temperamentumunk, a karakterünk és a természetünk része, hanem a személyiségünké is. Ezzé lettünk.

Ha újra felkérnek, hogy beszéljünk egy csoport előtt, automatikusan összerezzenünk, görcsbe rándul a gyomrunk, és szorongani kezdünk. Külső környezetünk uralja a belsőt, és ezt képtelenek vagyunk meghaladni. Előre azt várjuk, hogy jövőnk (egy nyilvános előadás) olyan lesz majd, mint az az érzés a múltban (kibírhatatlan kinszenvedés), testünk pedig varázsütésszerűen, az elme szerepét átvéve automatikusan és tudattalanul reagál. Akárhogyan próbálkozunk is, úgy tűnik, hogy tudatos elménk képtelen uralkodni felette. Agyunk és testünk házi patikája pillanatok alatt működésbe lép. és egy sor kondicionált reakciót indít útjára: izzadni kezdünk, a szánk kiszárad, térdünk elgyengül, émelyegni és szédülni kezdünk, kapkodjuk a levegőt, és hihetetlen fáradtság tör ránk — és mindez egyetlen gondolat nyomán, amely így megváltoztatja a fiziológiánkat. Nekem ez nagyon úgy hangzik, mint a placebohatás.

Ha tehetjük, azzal utasítjuk el a beszédre való felkérést, hogy „Nem vagyok valami nagy szónok”, vagy „Lámpalázam van”, vagy „Elég rossz előadó vagyok”, vagy „Nem nagyon merek közönség előtt beszélni”. Valahányszor egy ilyen kifogás hagyja el a szánkat, azt ismerjük el vele, hogy testünk és elménk ugyanarra a jövőre rendezkedett be, vagy hogy gondolataink és érzéseink egyenlőek a sorsunkkal. Egy memorizált létállapotot erősítünk meg.

Ha véletlenül valaki megkérdezné, hogy miért döntöttünk úgy, hogy a múltunk határozza meg a jövőnket, és miért a múltunk húzza meg határainkat, valószínűleg valami olyan történetet adnánk elő, amely múltbeli emlékeinkkel és érzelmeinkkel van összhangban - ezzel is megerősítve magunkat ebben az állapotban. Talán még kicsit ki is színeznénk a sztorit. Biológiai szempontból nézve ez azt jelenti, hogy fizikai, kémiai és érzelmi síkon is az az évekkel ezelőtti esemény határoz meg még ma is minket, és azóta sem változtunk szinte semmit. Úgy döntöttünk, hogy saját korlátainkkal definiáljuk önmagunkat.

Ez a példa azt szemlélteti, hogy az ember hogyan válik rabszolgájává a saját *testének* (hiszen immár a test tölti be az elme szerepét), hogyan ejtik csapdába a *környezeti* körülmények (hiszen egy adott helyen és időben történt esemény határozza meg még ma is, hogyan gondolkodik, cselekszik és érez), és hogyan vész el az *időben* (hiszen azzal, hogy a múltban él, és nem vár semmi változást a jövőtől sem, teste és elméje soha nincs jelen a pillanatban). Következésképpen aktuális létállapotunk megváltoztatásához ezt a három elemet kell meghaladnunk: a testet, a környezetet és az időt.

Ha tehát most felidézzük a fejezet elejét, ahol azt írom, hogy a placebohatás három elemre - a kondicionálásra, az előzetes várakozásra és a jelentésre - vezethető vissza, akkor remélhetőleg már látható, hogyan válik az ember önmaga placebójává, hiszen az előző példában mindhárom kérdéses elemnek megvan a maga szerepe.

Először is, mint egy ügyes állatszeliidítő, a testünket egy tudat alatti *létállapotra kondicionáltuk*, ahol a test és az elme egy és ugyanaz - gondolataink és érzéseink összeolvadtak -, testünk pedig automatikusan, biológiailag és fiziológiailag úgy programozódott *pusztán a gondolat révén*, hogy az elme szerepét lássa el. Valahányszor pedig inger ért minket a külső környezetből - például alkalmunk lett volna tanítani -, arra kondicionáltuk a testünket, akár csak Pavlov a kutyáit, hogy tudat alatt és automatikusan a régmúlt élménynek megfelelő elmére reagáljon.

Mivel a legtöbb placebokísérlet azt mutatja, hogy akár egyetlen gondolat is képes aktiválni a test vegetatív idegrendszerét, és jelentős fiziológiai változásokat tud létrehozni, így a belső világunkat már azzal is szabályozzuk, hogy pusztán egymáshoz rendelünk egy gondolatot és egy érzelmet. A tudat alatti, vegetatív idegrendszerünk egészét megerősítik a félelmünkhöz kapcsolódó, jól ismert érzelmek és testi érzések - biológiánk pedig maradéktalanul viszsztatükrözi mindezt.

Másodszor, ha az az *előzetes várakozásunk*, hogy a jövőnk is ugyanolyan lesz, mint a múltunk, akkor nem pusztán a múltban gondolkodunk, hanem

a múltunk *alapján* választunk magunknak egy ismert jövőt., és érzelmileg a magunkévá tesszük ezt az eseményt, mígnem testünk (tudat alatti elmeként) azt nem hiszi majd, hogy a jelen helyett ebben a jövőben él. Teljes figyelmünket egy ismert, megjósolható valóságnak szenteljük, amely arra készítet minket, hogy korlátozzuk az összes új döntésünket, viselkedésünket, élményünket és érzelmünket. Tudat alatt megírjuk a jövőnket azzal, hogy fiziológiailag görcsösen a múltba kapaszkodunk.

Harmadszor, ha *jelentést* vagy tudatos szándékot társítunk egy cselekedet-hez, az eredmény fokozódni fog. Nap nap után valami olyasmit mondogatunk magunknak (jelen esetben azt, hogy nem tudunk jól előadni, és a nyilvános beszéd pánikreakciót vált ki bennünk), ami jelentéssel bír számunkra. Saját önszuggesztióink hatása alá kerültünk. Ha pedig jelenlegi tudásunk a múltbeli élményeinkből leszűrt következtetéseinken alapul, akkor új ismeretek hiányában egyre csak ugyanarra, az elménkkel összhangban levő eredményre fogunk jutni. Ha viszont változtatni tudunk a jelentésen és a szándékon, akkor az előző fejezetben említett szállodai szobalányokhoz hasonlóan nekünk is sikerül megváltoztatni a végeredményt.

Mindegy tehát, hogy megpróbáltunk-e pozitív változást létrehozni annak érdekében, hogy új létállapotot teremtsünk, vagy hogy robotpilóta üzemmódban élünk eddig és megrekedtünk ugyanabban a régi létállapotban, az igazság az, hogy *mindig* is saját placebónk voltunk.

4. fejezet

A placebohatás és a test

Egy hűvös szeptemberi napon 1981-ben nyolc, úgy a 70-es, 80-as éveiben járó férfi autóba ült, és egy kolostorhoz indult New Hampshire-be, Peterborough városába, Bostontól kétóránnyira. A férfiak egy ötnapos kísérlet helyszínére igyekeztek, ahol arra kérték őket, hogy tegyenek úgy, mintha megint fiatalok lennének - legalábbis 22 évvel fiatalabbak, mint a valóságban. A kísérletet egy harvardi pszichológus, dr. Ellen Langer vezette, aki egy hét múlva újabb nyolc férfit szállított a helyszínre. Ezt a második csoportot - a kontrollcsoportot - arra kérték, hogy elevenítsék fel 22 évvel azelőtti emlékeiket, és beszélgessenek róluk, de azt nem mondták nekik, hogy tegyenek is úgy, mintha fiatalabbak lennének.

Az első csoport a kolostorba érve azt tapasztalta, hogy itt szinte minden az ötvenes évek végére emlékezteti őket. Végiglapozhatták a *Life* és a *Saturday Evening Post* magazinok régi számait, 1959-ben népszerű filmeket és tévé-műsorokat vetítettek nekik, a rádióból pedig Perry Como és Nat King Colé dalai szóltak. „Aktuális” eseményekről is társalogtak: arról, hogy Fidel Castro került hatalomra Kubában, hogy a Szovjetunió vezetője, Nyikita Hruscsov Amerikába látogatott, de szó esett a baseballsztár Mickey Mantle és a bokszelegenda Floyd Patterson sikereiről is. A kutatók mindent úgy rendeztek el, hogy a férfiak tényleg azt érezhessék, hogy 22 évvel fiatalabbak a valós koruknál.

A kísérlet után a kutatók egy csomó mérést végeztek, és az eredményeket összevetették a kísérlet kezdetekor rögzített adatokkal. Mindkét csoport tagjainál azt találták, hogy testük fiziológiailag fiatalabb lett - mind strukturális, mind funkcionális szempontból, és hogy az első csoportnál (akik úgy tettek, mintha fiatalabbak lennének) jóval jelentősebb mértékű volt a változás, mint a kontrollcsoportnál, amelyik csak felidézte az emlékeket.¹

A kutatók javulást figyeltek meg a testmagasság, a testsúly és a testtartás tekintetében is. A férfiak megnöttek egy kicsit, ahogy testtartásuk kiegyenesedett; ízületeik rugalmasabbá váltak, ujjaik hosszabbak lettek, ízületi fájdal-

maik csökkentek, javult a látásuk és hallásuk. Erősebb lett a kézszorításuk. Memóriájuk élesedett, és a mentális képességeket mérő teszteken is jobban teljesítettek (az első csoport esetében 63, a kontrollcsoport esetében pedig 44 százalékkal). A férfiak szó szerint *megfiatalodtak* ez alatt az öt nap alatt, mégpedig a kutatók szeme láttára.

Dr. Langer így számolt be a kísérletről: „A kísérlet végére odáig jutottunk, hogy amerikai focit játszottunk velük. Igaz, csak a non-kontakt változatot, de akkor is foci volt ez. Páran még a botjukat is eldobták.”²

Hogyan történhetett ez? A férfiak nyilvánvalóan képesek voltak rá, hogy bekapcsoljanak olyan áramköröket az agyukban, amelyek arra emlékeztették őket, hogy milyenek voltak 22 évvel azelőtt, a testük kémiaja pedig varázslatos módon valahogyan reagált rá. Nemcsak fiatalabbnak *éreztek* magukat, hanem fizikailag is *megfiatalodtak* amit a többszörös mérések is megerősítettek. A változás nem csupán az *elméjükben* következett be, hanem a *testükben* is.

De vajon mi történt a testükben, ami ilyen megdöbbentő fizikai átalakulást eredményezett? Mi lehet a felelős azért a sok mérhető változásért, ami a testük fizikai szerkezetében és működésében jelentkezett? A válasz: a *gén*ek - amelyek korántsem olyan megváltoztathatatlanok, mint hinnénk. Szánjuk hát egy kis időt arra, hogy megnézzük, pontosan mik is a gének, és hogyan is működnek.

A DNS demisztifikálása

Képzeljünk el egy létrát vagy egy cipzárat, amely spirállá tekeredik, és máris elég jó képet tudunk alkotni a *dezoxiribonukleinsav*ról (közismertebb nevén *DNS-ről*). A testünk minden egyes élő sejtjének magjában megtalálható DNS tartalmazza azokat a nyers információkat, avagy utasításokat, amelyekből összeáll az, aki vagyunk (jóllehet, ahogy hamarosan látni fogjuk, ezek az utasítások nem jelentik azt, hogy sejtjeinknek egész életünk során egy megváltoztathatatlan terv szerint kell működniük). A DNS-cipzár mindkét oldala egymással megegyező nukleinsavakat tartalmaz, amelyeket együtt *bázispárok*nak hívunk, és amelyekből mintegy hárommilliárd található minden egyes sejtben. Ezeknek a nukleinsavaknak a hosszú szekvenciáit hívjuk *gén*eknek.

A gének egyedülállóan különleges kis szerkezetek. Ha kivennénk a DNS-testünk egyetlen sejtjének a magjából, és a két végét megfogva kihúznánk majdnem két méter hosszú láncot kapnánk. Ha a test összes sejtjéből kivennénk a DNS-t, és a két végüket megfogva kihúznánk és egymáshoz illesztenénk őket, 300-szor olyan hosszú láncot kapnánk, mint a Nap-Föld-távolság.

ság.³ Mégis, ha a Föld hétmilliárd lakójának összes DNS-ét egybegyűjtenénk és egybegyűrnánk, olyan kis helyen elférne, mint egy rizsszem.

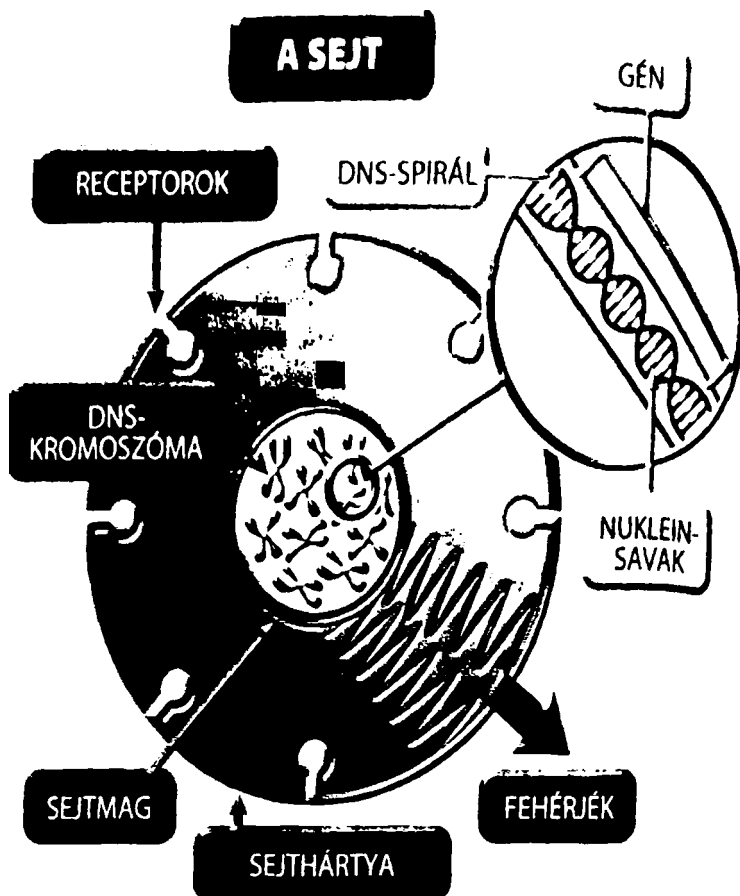
DNS-ünk az egyes szekvenciákba kódolt utasítások alapján különféle fehérjéket, más szóval proteineket képes előállítani. A *protein* szó görög eredetű, és azt jelenti, „elsődleges”, ami a fehérjék élő szervezetekben betöltött szerepének fontosságára utal. A fehérjék adják a nyersanyagot testünk koherens, háromdimenziós szerkezetéhez (anatómiai felépítésünkhöz), valamint a testműködéshez szükséges összes bonyolult funkcióhoz és kölcsönhatáshoz. Testünk valójában nem más, mint fehérje-előállító gépezet. Az izomsejtek aktint és mozint termelnek, a bőrsejtek kollagént és elasztint, az immunsejtek antitesteket, a pajzsmirigysejtek tiroxint, a szem egyes sejtjei keratint, a csontvelősejtek hemoglobint, a hasnyálmirigysejtek pedig olyan enzimeket, mint például a proteáz, a lipáz és az amiláz.

A sejtek által gyártott, imént felsorolt anyagok mind-mind fehérjék. A fehérjék irányítják az immunrendszert, emésztik meg az ételt, gyógyítják be a sebeket, katalizálják a kémiai reakciókat, segítik testünk szerkezeti épségét, biztosítják a sejtközi kommunikációt végző ügyes kis molekulákat, és végeznek számos más feladatot. Röviden: a fehérjékben fejeződik ki az élet (és a testünk egészsége). Vessünk egy pillantást a 4.1 ábrára, és tekintsük át a gének működésének vázlatos ábrázolását!

Dr. James Watson és dr. Francis Crick hatvan évvel ezelőtt fedezték fel a DNS kettős spirálját, és a Watson által a *Nature* folyóiratban 1970-ben közzétett úgynevezett „centrális dogma”, miszerint a gének határoznak meg mindent, azóta is erősen tartja magát. Ha a kutatók valahol ennek ellentmondó eredményekre bukkantak, azonnal elvetették őket, mondván, hogy csupán egy egyébiránt roppant összetett rendszer anomáliáiról van szó.⁴

Negyven-egynéhány évvel később a genetikai determinizmus elmélete még mindig uralkodónak számít a szélesebb közönség körében. A legtöbben abban a tévképzetben élnek, hogy genetikai végzetünk be van határolva, és ha olyan géneket örököltünk, amelyek hajlamosítanak a rákra, szívbetegségekre, cukorbetegségekre vagy bármilyen más betegségekre, akkor mindezekre éppúgy nincs semmi befolyásunk, mint a szemünk színére vagy az orrunk formájára (kivéve persze a kontaktlencsét vagy a plasztikai sebészetet).

A média is ezt az elképzelést erősíti azzal, hogy folyton azt sulykolja, hogy ezt vagy azt a betegséget ez vagy az a gén okozza. A média arra programoz minket, hogy azt higgyük, a biológiai adottságaink áldozatai vagyunk, génjeinknek pedig döntő befolyásuk van egészségünkre, jólétünkre és személyiségünkre - sőt, hogy a génjeink szabják meg emberi kapcsolatainkat és rajzolják meg előre a jövőnket. De vajon tényleg azért vagyunk azok, akik



4.1 ábra

A sejt és a sejtmagban található DNS rendkívül leegyszerűsített ábrázolása. Az egyedi láncokká kibontott szálak úgy néznek ki, mint egy-egy megcsavarodott cipzár vagy létra. Ezt hívják DNS-spirálnak. A létra egyes fokait párba állított nukleinsavak alkotják, amelyek valójában kódok a fehérje-előállításához. A DNS-lánc különböző hosszúságú szakaszait hívjuk géneknek. A gén akkor fejeződik ki, amikor fehérjét állít elő. A test különböző sejtei különféle fehérjéket készítenek a test szerkezetéhez és működéséhez.

vagyunk, és azért tesszük azt, amit teszünk, mert ilyenek születtünk? A népszerű elmélet kitér arra is, hogy a genetikai determinizmus mélyen be van épülve kultúránkba, és külön gének tehetők felelőssé a skizofréniaért, a homoszexualitásért, a vezetői képességekért és így tovább.

Mindezek a hiedelmek azonban már elavultak, és ma már nem érvényes ismereteken alapulnak. Először is, nem léteznek diszlexiát, hiperaktivitást vagy például alkoholizmust okozó gének, tehát nem minden egészségügyi

problémát lehet összefüggésbe hozni a génekkel. Azután, a Föld népességének kevesebb mint 5 százaléka születik genetikai rendellenességgel: 1-es típusú cukorbetegséggel, Down-kórral vagy sarlósejtes vérszegénységgel. A többi 95 százalék életmódjával és viselkedésével szerzi meg a hasonló betegségeket.⁶ Az érem másik oldala szintén igaz: nem mindenki betegszik meg abban a betegségben (például Alzheimer-kórban vagy mellrákban), amelyre a veleszületett génjei hajlamosítják. Ne úgy fogjuk fel, hogy a gének olyanok, mint valami tojások, amikből előbb-utóbb kikel a betegség. Ez nem így működik. A kérdés inkább az, hogy a magunkban hordozott gének már kifejeződtek-e, és hogy mit tehetünk mi magunk annak érdekében, hogy egy adott gént ki- vagy bekapcsoljunk.

A génekről alkotott képünk akkor változott meg gyökeresen, amikor a tudósoknak végre sikerült feltérképezniük az ember teljes genetikai kódját. A projekt kezdetekor, 1990-ben, a kutatók még arra számítottak, hogy mintegy 140 000 különálló gént kell azonosítaniuk. Ezt a számot abból kiindulva alkották meg, hogy a gének fehérjéket gyártanak (illetve felügyelik azok előállítását), és az emberi test 100 000 különféle proteint állít elő, plusz 40 000 szabályozó fehérjét, amelyek a fehérjék előállításához még szükségesek. A humán genomot feltérképező kutatók tehát azt várták, hogy minden proteinhez külön gén tartozik, de a projekt 2003-as befejezésekor megdöbbenve azt kellett konstatálniuk, hogy az embernek mindösszesen 23 688 génje van.

Watson centrális dogmája felől nézve ez nemcsak ahhoz nem elég, hogy a gének létrehozzák és fenntartsák bonyolult testünket és a benne zajló folyamatokat, hanem még ahhoz sem, hogy az agyunk működni tudjon. De ha nem a gének tartalmazzák ezeket az információkat, akkor hogyan teszünk szert mindarra az információra, ami a sok-sok különféle protein előállításához és az élet fenntartásához szükséges?

Zseniális génjeink

Az erre a kérdésre adott válasz egy új elméletet szült: a gének minden bizonynyal egymással szisztematikusan együttműködve fejtik ki hatásukat, miközben számos gén kifejeződik (bekapcsolódik) vagy elnyomódik (kikapcsolódik) egyszerre, egy sejten belül; az egyszerre bekapcsolódó gének kombinációja hozza létre az összes különféle, létszükségletű proteint. Képzelnünk el mondjuk egy villogó karácsonyfaizzó-füzért, amelyben néhány égő egyszerre felvillan, a többi pedig ugyanakkor elalszik. Vagy gondoljunk egy háztömb

ablakaira este, az idő haladtával hol az egyik, hol a másik ablakban gyullad fel vagy alszik ki a villany.

Természetesen mindez nem véletlenszerűen történik. A teljes genom, azaz DNS-lánc tisztában van vele, hogy az összes többi része éppen mit csinál, és a teljes folyamat gondosan koreografált. A test minden egyes atomja, molekulája, sejte, szövete és szervrendszere egy olyan, koherens energiaszinten működik, amely összhangban van az egyén személyiségének szándékos vagy akaratlan (tudatos vagy tudattalan) létállapotával.⁷ Teljesen logikus tehát, hogy a gének képesek aktiválódni (bekapcsolódni) vagy deaktiválódni (kikapcsolódni) a sejten kívüli környezet hatására, ami sokszor a testen *belüli* környezetet jelenti (az érzelmi, biológiai, neurológiai, mentális, energetikai, sőt spirituális létállapotot), sokszor pedig a testen *kívüli* környezetet (traumát, hőmérsékletet, tengerszint feletti magasságot, toxinokat, baktériumokat, vírusokat, ételt, alkoholt és így tovább).

A géneket valójában aszerint csoportosítjuk, hogy milyen inger hatására aktiválódnak erős érzelmi izgalom, stressz vagy különféle tudatállapotok idején. A tapasztalatoktól vagy aktivitástól függő gének például akkor aktiválódnak, amikor új élményeket élünk át, új ismeretekre teszünk szert, vagy éppen amikor gyógyulunk. Ezek a gének fehérjeszintézissel és kémiai hírvivők előállításával arra utasítják az őssejteket, hogy olyan típusú sejtekké alakuljanak, amilyenre éppen szükség van a gyógyuláshoz (az őssejtekről és a gyógyulásban betöltött szerepükről hamarosan még szó lesz).

A viselkedéstől függő gének erős érzelmi felindultság és különféle módosult tudatállapotok idején aktiválódnak (beleértve az álmodást). Ezek a gének jelentik a kapcsolatot a gondolatok és a test között — vagyis ők kapcsolják össze a testet az elmével. A gének révén megérthetjük, hogyan gyakorolhatunk hatást az egészségünkre különböző testi és tudati állapotok idején, és hogyan fokozhatjuk fizikai rugalmasságunkat és segíthetjük regenerálóképességünket.

A tudósok szerint ma már az is elképzelhető, hogy' génkifejeződésünk pillanatról pillanatra ingadozik. A kutatásokból az derül ki, hogy gondolataink és érzéseink, csakúgy mint tetteink - tehát a döntéseink, viselkedésünk és élményeink - jelentős gyógyító és regeneráló erővel bírnak a testre, ahogyan az apátságba költözött férfiakkal végzett kísérletből is megmutatkozott. Génjeink tehát hatással vannak a családunkhoz, barátainkhoz, munkatársainkhoz, spirituális gyakorlatainkhoz, szexuális szokásainkhoz vagy a testmozgáshoz fűződő viszonyunkra, de még arra is, hogy milyen öblítőszert használunk. A legfrissebb kutatások szerint a gének mintegy 90 százaléka kölcsönhatásban áll a környezetből származó jelzésekkel.⁸ Márpedig ha a *tapasztalataink*,

aktiválják jó néhány génünket, akkor az emberi természet neveléssel módosítható. Miért ne használnánk hát ki az ezekben a gondolatokban rejlő erőt, hogy megtehessünk minden tőlünk telhetőt egészségünk maximalizálása és a gyógyszerekre való ráutaltság minimalizálása érdekében.

Ahogy dr. Ernest Rossi írja a *The Psychobiology of Gene Expression* (A génkifejeződés pszichobiológiája) című könyvében: „Szubjektív tudatállapotunk, tudatosan motivált viselkedésünk, valamint a szabad akaratról szóló felfogásunk módosítani képes a génkifejeződést az egészség optimalizálása érdekében.”⁹ A legfrissebb tudományos ismereteink szerint az egyén egyetlen nemzedéken belül képes megváltoztatni a génjeit. Bár a genetikai evolúcióhoz akár több ezer évre is szükség lehet, egy adott gén kifejeződése akár percek alatt is megváltozhat egy újfajta viselkedés vagy tapasztalat hatására, ami aztán továbbadhat a következő generációnak.

Ne annyira úgy képzeljük el a géneket, mint kőtáblákat, amelyekbe ünneptélyesen belevésték a végzetünket, hanem inkább úgy, mint egy hihetetlen mennyiségű kódolt információt tartalmazó raktárát, vagy akár egy gigantikus könyvtárat, amelyben a fehérjekifejeződés lehetőségei hevernek a polcokon. Sajnos azonban ezekhez az információkhoz nem olyan könnyű hozzáférni, mint a valós raktárak esetében, ahonnan egy telefonhívással megrendelhetünk bármit. Kicsit olyan, mintha nem tudnánk, hogy mi van raktáron vagy hogy hol találjuk meg, így végül a ténylegesen fellelhető információnak csak egy részét használjuk fel. Valójában DNS-ünknek csupán az 1,5 százaléka fejeződik ki, a többi 98,5 százalék pedig tétlenül szunnyad a testben. (A tudósok régebben ezt „génhulladéknak” is nevezték, pedig egyáltalán nem hulladék - egyszerűen csak még nem tudjuk, mire való ez az anyag, bár az már világos, hogy legalábbis egy része fehérjeszabályozó funkciókat lát el.)

"A géneknek valóban szerepük van tulajdonságaink kialakításában, de nem determinálják őket" — írja dr. Dawson Church a *Génjeink csodája* című könyvben. „Tudatunk eszközei - beleértve hiedelmeinket, imáinkat, gondolatainkat, szándékainkat és hitünket - gyakran sokkal nagyobb hatással bírnak egészségi állapotunkra, élettartamunkra és boldogságunkra, mint a génjeink.”¹⁰ Az az igazság, hogy ahogyan a testünk sem pusztán hús és csont, a génjeinkben is több van elraktározott információnál.

A génkifejeződés biológiája

Nézzük most meg közelebbről, hogyan kapcsolódnak be az egyes gének! (Igazából számos különböző tényező játszik itt szerepet, de a test-elme kapcsolat megértéséhez nem szükséges mindet sorra vennünk.)

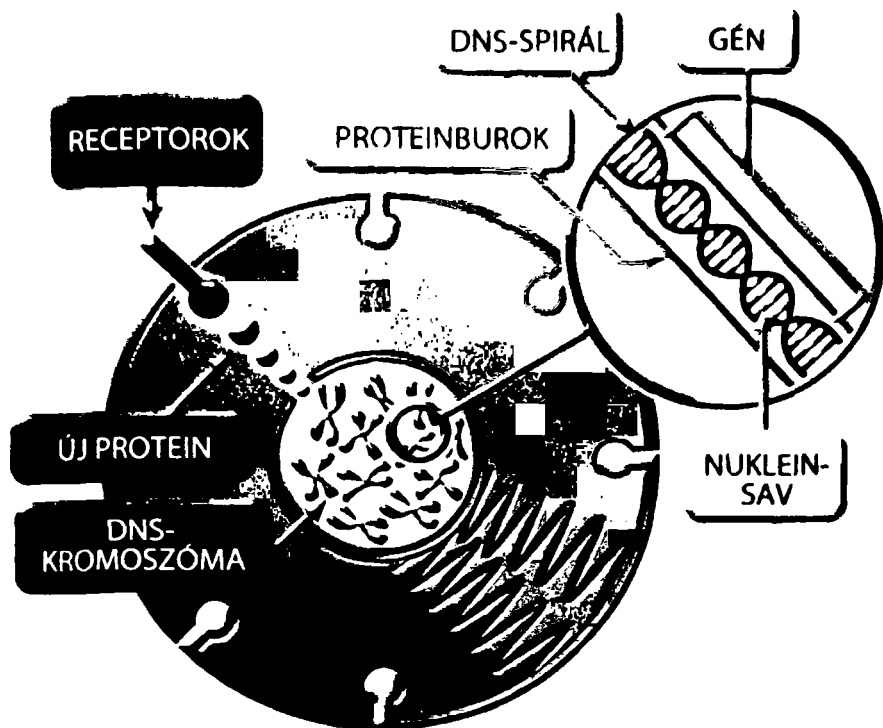
Ha egy kémiai hírvivő (például egy neuropeptid) a sejten kívülről (tehát a környezetből) rákapcsolódik a sejt kapcsolódási pontjához és átjut a sejt-hártyán, bekerül a sejtmagba, ahol találkozik a DNS-sel. A kémiai hírvivő módosít vagy létrehoz egy újabb fehérjét, majd az általa közvetített üzenet lefordítódik a sejten belül hasznosítható információra. Ezután egy apró ablakon keresztül bekerül a sejt magjába, és a fehérjeüzenet tartalmának megfelelően egy bizonyos kromoszómát (egy darabka összetekeredett DNS-t, amely számos génből áll) kezd keresni a sejtmagon belül - mint amikor az ember egy konkrét könyvet keres a könyvtárban.

Minden egyes génszálat fehérjeburok vesz körül, amely szűrőként funkcionál a DNS-ben levő információ, illetve a sejtmag sejten belüli környezetének többi része között. A megfelelő DNS-kód kiválasztásához a fehérjeburkot el kell távolítani vagy ki kell csomagolni, hogy a DNS feltáruhasson (ahogyan a könyvtárból kiválasztott könyvet is ki kell nyitni, hogy el lehessen olvasni a tartalmát). A DNS genetikai kódjában rejlő információ arra vár, hogy le legyen olvasva és aktiválódjon, majd létrehozzon egy adott fehérjét. Mindaddig, amíg ez az információ a fehérjeburok alatt rejtőzik, a DNS inaktív, Kódolt információk potenciális tárháza, amely csak arra vár, hogy felnyissák és felhasználják. Felfoghatjuk a DNS-t úgy is, mint alkatrészeket, amelyek várják az utasítást, hogy előállítsák az élet minden egyes részét szabályozó és fenntartó fehérjéket.

Ha a fehérje kiválasztotta a kromoszómát, eltávolítja a DNS-t körülvevő burkot, és felnyitja. Egy másik protein ezután beállít és készenlétbe helyez a leolvasáshoz egy teljes génszekvenciát a kromoszómán belül (amit úgy képzeljünk el, mint a könyv egy fejezetét), a szekvencia legelejétől egészen a legvégéig. Ha a génről lekerült a proteinburok és a gén leolvashatóvá vált, egy másik nukleinsav, *ribonukleinsav* (RNS) állítódik elő a gént olvasó szabályozó fehérjéből.

A gén most már kifejeződött, avagy aktiválódott. Az RNS kikerül a sejtmagból, ahol új fehérjévé alakul az RNS által közvetített kód alapján. A gén tehát az inaktív lehetőségek szunnyadó állapotából aktív kifejeződéssé vált. A gén által létrehozott protein immár képes arra, hogy az élet számos különféle összetevőjét megalkossa, összeállítsa, kapcsolatba lépjen vele, helyreállítsa, fenntartsa vagy befolyásolja, mind a sejten belül, mind azon kívül. A 4.2 ábrán áttekinthetjük a teljes folyamatot.

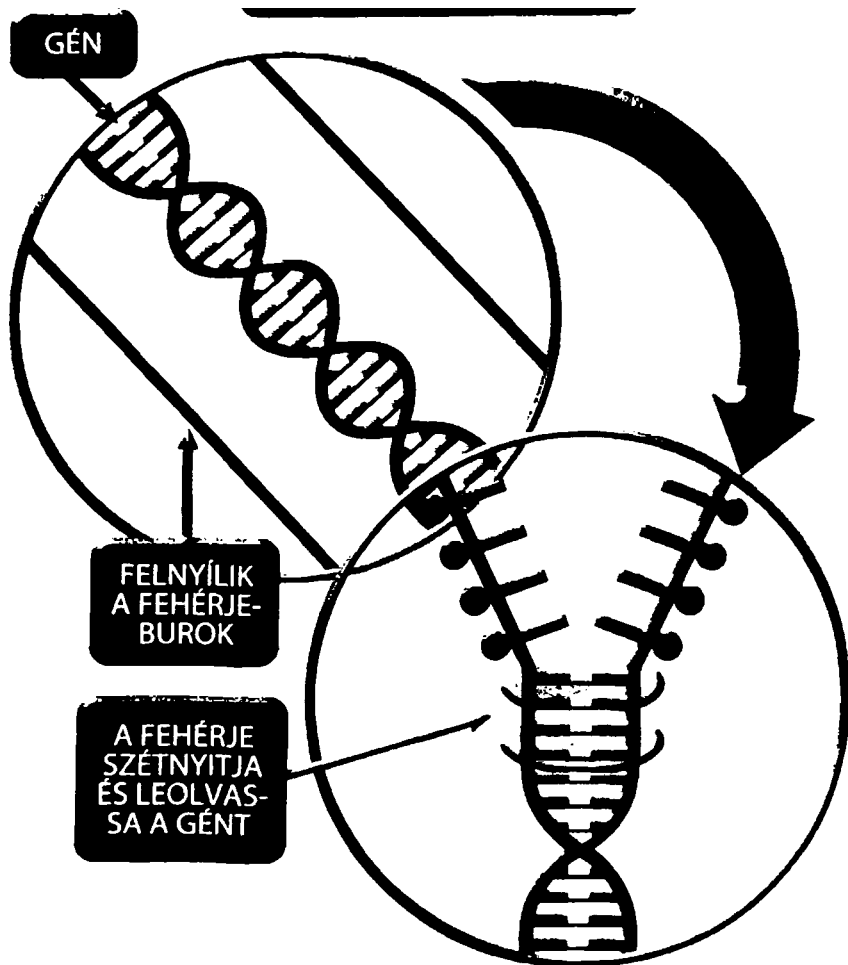
EPIGENETIKAI JEL



4.2A ábra

A 4.2A ábrán az látható, hogyan az epigenetikai jelzés belép a sejt receptorán. Amint a kémiai üzenethordozó kapcsolatba lép a sejttel a sejthártya szintjén, egy újabb jelet — új fehérje formájában — küld a sejtmagba, ahol kiválaszt egy génszekvenciát. A gént egyelőre fehérjeburok védi a külső környezettől, amely burkot el kell távolítani, hogy a gén leolvashatóvá váljon.

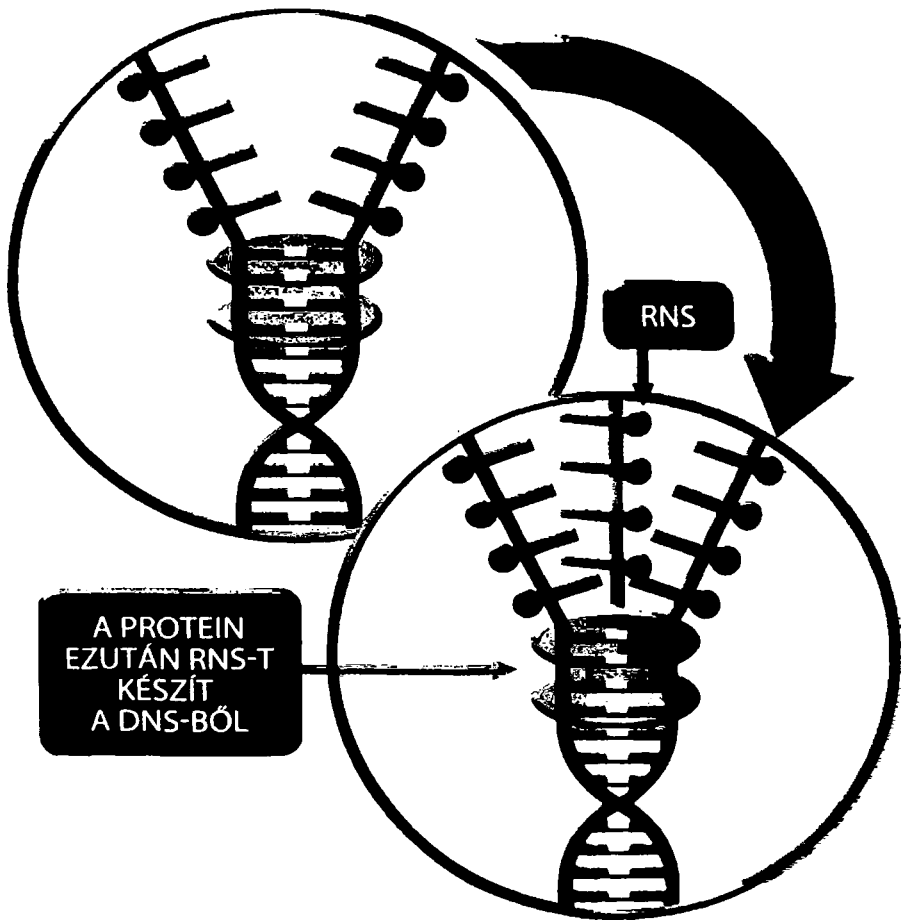
GÉNKIVÁLASZTÁS



4.2B ábra

A 4.2B ábra azt szemlélteti, ahogyan a DNS génszekvenciáját körbevevő fehérjeburok felnyílik, hogy egy másik protein — úgynevezett szabályozó fehérje — szét tudja nyitni a gént egy adott részen, hogy leolvashassa az információt.

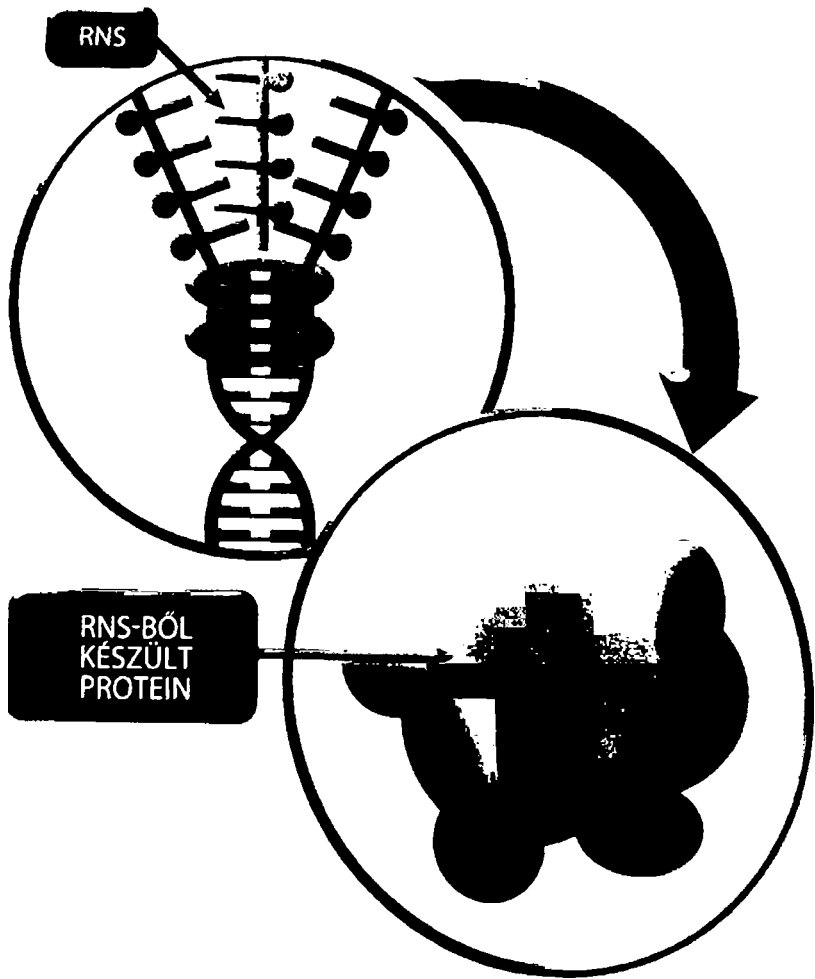
A GÉN LEOLVASÁSA



4.2C ábra

A 4.2C ábrán az látható, ahogyan a szabályozó fehérje egy újabb molekulát, RNS-t hoz létre, amely megszervezi a genetikailag kódolt anyag lefordítását és fehérjévé alakítását.

A FEHÉRJE-ELŐÁLLÍTÁS



4.2D ábra

A 4.2D ábra a fehérje-előállítást mutatja be. Az RNS új proteint állít össze a fehérjék egyes építőelemeiből, az aminosavakból.

Ahogy egy épület tervrajza is tartalmazza az összes szükséges információt az építkezéshez, a test is megkap a DNS-ben levő kromoszómáktól minden szükséges ismeretet ahhoz, hogy elő tudja állítani azokat a bonyolult molekulákat, amelyek életben tartanak minket és fenntartják testműködésünket. Ám az építész-mérnöknek is először is ki kell húznia a tervrajzot a kartonhengerből, és ki kell simítania. Mindaddig a tervrajz csupán feldolgozandó, inaktív információ. A sejt hasonlóképpen működik: a gén mindaddig szunynyad, amíg le nem kerül róla a fehérjeburok, és a sejt le nem olvassa a gén-szekvenciát.

A tudósok korábban úgy vélték, hogy a testnek csupán magára az információra van szüksége (a tervrajzra) az építkezés megkezdéséhez, ezért első sorban ezt a területet kutatták. Nem sok figyelmet szenteltek annak, hogy az egész eseménysor egy *sejten kívüli jellel* veszi kezdetét, márpedig ez felelős azért, hogy milyen gének választódnak ki a könyvtárból elolvasásra. Ez a sejten kívüli jel — ma már tudjuk - lehet egy gondolat, egy döntés, valamilyen viselkedés, tapasztalat vagy érzés is. Logikus tehát, hogy ha változtatni tudunk ezeken a tényezőkön, akkor génkifejeződésünket is meg tudjuk határozni.

Az epigenetika: Hogyan játszhatnak a földi halandók istent?

Ha a génjeink nem pecsételik meg sorsunkat, hanem valójában lehetőségek elképesztő tárháza áll a rendelkezésünkre, és szinte csak le kell emelni a polc-ról és elolvasni, mint egy könyvet, akkor vajon mi teszi lehetővé számunkra a hozzáférést ezekhez a lehetőségekhez, amelyek óriási hatást képesek gyakorolni egészségi állapotunkra és jóllétünkre? A kolostorban végzett kísérletben részt vevő férfiak valahogy megoldották, de hogyan? A választ egy viszonylag új tudomány, az epigenetika adja meg nekünk.

Az *epigenetika* szó betű szerint annyit tesz: „gének feletti”. Arra utal, hogy a gének irányítása nem a DNS-en belülről történik, hanem a sejten kívülről származó üzenetek révén — más szóval a külső környezetből. Ezeknek a jelzéseknek a hatására egy metilcsoport (egy szénatomhoz kapcsolódó három hidrogénatom) hozzákapcsolódik a gén egy adott pontjához; ez a *DNS-metiláció*nak nevezett folyamat az egyik legfontosabb elem a gének ki- vagy bekapcsolásában. (Két másik jelenség, a kovalens hisztionmódosítás és a nem kódoló RNS is képes géneket ki- és bekapcsolni, de ezeknek a folyamatoknak a részletei meghaladják a jelenlegi téma megértéséhez szükséges ismereteket.)

Az epigenetika azt tanítja, hogy a sorsunk *nincs* előre megírva a génjeinkben, és az emberi tudatban végbemenő változások strukturális és funkció-

nális változásokat képesek előidézni az emberi testben is. Képesek vagyunk módosítani genetikai sorsunkat azzal, hogy akaratumk szerint ki- vagy bekapcsolunk egyes géneket azzal, hogy módosítjuk a géneket programozó környezet egyes tényezőit. Az ilyen jelzések egyrészt a testen belülről származnak - például az érzések és a gondolatok, másrészt pedig a külső környezet különféle hatásaira - például a környezetszennyezésre vagy a napfényre - adott testi reakciókra vezethetők vissza.

Az epigenetika azokat a külső jelzéseket kutatja, amelyek megmondják a sejteknek, hogy mikor mit tegyenek. A kutatók vizsgálják azokat a forrásokat is, amelyek aktiválják vagy bekapcsolják a génkifejeződést (felerősítik), és azokat is, amelyek elnyomják vagy kikapcsolják a génkifejeződést — továbbá a sejtműködést minden pillanatban felügyelő energia dinamikáját. Az epigenetika szerint annak ellenére, hogy maga a DNS-kód nem változik, egyetlen génen belül több ezer különféle kombináció, szekvencia vagy variációs minta jöhet létre (mint ahogy az agyi neurális hálózatokban is több ezer különféle kombináció, szekvencia vagy variációs minta alakulhat ki).

Az ember teljes géntérképének tanulmányozása során kiderült, hogy olyan rengeteg - sok-sok millió — lehetséges epigenetikai variáció létezik, hogy a tudósoknak belefájdul a fejük, ha csak rágondolnak. A Humán Epigenom Projekt, amely 2003-ban indult útjára, amikor a Humán Genom Projekt lassan befejeződött, már javában zajlik Európában," néhány kutató pedig egyenesen úgy fogalmazott, hogy ha elkészül, „a Humán Genom Projekt olyan lesz majd mellette, mintha egy 15. századi gyerek abakusszal megoldott házi feladata lenne”.¹² Visszatérve a tervrajz-analógiához, egy épületnél is megváltoztathatjuk a színeket, a felhasznált anyagokat, az építmény méretét, sőt még a pozícióját is — szinte végtelen számú variációt létrehozva — anélkül, hogy hozzá kellene nyúlnunk az eredeti tervrajzhoz.

Kiválóan szemléltetik az epigenetika működését az egypetűjű ikrek, akiknek tökéletesen megegyezik a génállományuk. Ha elfogadjuk a genetikai predetermináció elméletét — vagyis azt, hogy az összes betegség genetikai eredetű —, akkor az egypetűjű ikrek gén kifejeződésének pontosan ugyanolyannak kellene lennie. De még az ikreknél sem mindig ugyanúgy jelentkeznek ugyanazok a betegségek, sőt, néha csak az egyiküknél alakul ki egy adott genetikai betegség, a másiknál pedig nem. Lehetséges tehát, hogy az ikreknek ugyanazok a géneik, az eredmény azonban mégis más lesz.

Egy spanyol kísérlet tökéletesen illusztrálja ezt. A madridi Országos Spanyol Onkológiai Központ Rákepigenetikai Laboratóriumának kutatói negyven, 3 és 74 év közötti egypetűjű ikerpárt vizsgáltak meg. Azt tapasztalták, hogy azoknak a fiatalabb ikreknek, akik hasonló életmódot folytattak és több

időt töltöttek együtt, hasonló volt az epigenetikai mintázata, míg az idősebb ikreknek, és különösen azoknak, akik eltérő életvitelt folytattak és kevesebb időt töltöttek együtt, rendkívül eltérő volt az epigenetikai mintázatuk.¹³ A kutatók például *négyszer annyi* különbözően kifejeződött gént találtak egy ötvenéves ikerpár tagjainál, mint egy hároméves ikerpár két tagjánál.

Az ikrek teljesen azonos génállománnyal születtek, ám azoknál, akik eltérő életvitelt folytattak (és más volt az életük), egészen máshogyan fejeződtek ki a génjeik különösen az idő előrehaladtával. Egy újabb analógiával megvilágítva azt mondhatjuk, hogy az idősebb ikrek olyanok voltak, mint két számítógépmo­dell egymással teljesen megegyező példányai. A számítógépeken először még ugyanaz a kezdő szoftvercsomag volt, ám idővel egymástól egészen eltérő programok települtek a két gépre. A számítógép (a DNS) ugyanaz maradt, de a telepített szoftverektől (az epigenetikai variációktól) függően már egészen más lehet a két számítógép működése. Amikor tehát gondolunk vagy érzünk valamit, testünk bonyolult biológiai változásokkal és eltérésekkel reagál rá, és minden egyes tapasztalat valódi genetikai változásokat indít el sejtjeinkben.

Ezek a változások hihetetlenül gyorsan is végbe tudnak menni. Egy 31 férfiból álló csoport tagjai, akik mind alacsony prosztatarák-kockázattal rendelkeztek, *mindössze három hónap alatt* képesek voltak 48, elsősorban a daganat visszaszorításával foglalkozó gén működését fokozni, és 453, elsősorban a daganatok kialakulásáért felelős gén működését lenyomni azzal, hogy radikális táplálkozási és életmódbeli rendszert tettek magukévá.¹⁴ A San Franciscoi Kaliforniai Egyetem munkatársa, dr. Dean Ornish vezette kísérletben részt vevő férfiak testsúlya, háskőfogata, vérnyomása és lipidprofilja egyaránt javult a kísérlet időtartama alatt. Ornish így értékelt: „Nem is igazán a kockázati tényezők csökkentéséről vagy valami rossz megakadályozásáról van itt szó. Ezek a változások olyan gyorsan bekövetkeznek, hogy nem kell éveket várunk arra, hogy megtapasztaljuk a jótékony hatásait.”¹⁵

Még meggyőzőbbek azok az epigenetikai változások, amelyeket egy hat hónapig tartó svéd kísérlet során figyeltek meg 23 enyhén túlsúlyos, egészséges férfinál, akik egy viszonylag ülő életmódról váltottak aktívabb életvitelre: spinning- és aerobikórákra kezdtek járni, heti átlag két alkalommal. A Lund Egyetem kutatói azt találták, hogy a férfiak 7000 génjükben idéztek elő változást epigenetikailag — ami csaknem harminc százaléka az ember teljes génállományának!¹⁶

Ezek az epigenetikai variációk át is öröklődhetnek gyermekeinknek, sőt akár unokáinknak is.¹⁷ Dr. Michael Skinner, a Washington Állami Egyetem Reproduk­tív Biológia Központjának igazgatója volt az első kutató, aki rávi-

lágított erre. Skinner 2005-ben egy olyan kutatást vezetett, amelynek során vemhes patkányokat tettek ki rovarirtók hatásának.¹⁸ Az érintett anyák hím kölykeinél visszaesett az ivarsejt-kepződés és megnőtt a terméketlenség valószínűsége, két génnél pedig epigenetikai változásokat lehetett megfigyelni. Ezek a változások a következő négy generáció hím egyedeinek 90 százalékánál továbbra is jelen voltak, annak ellenére, hogy ezek a patkányok már nem találkoztak rovarirtóval.

A külső környezetünkből származó tapasztalatok azonban csak részben tehetők felelőssé. Az is fontos, hogy tanulás közben milyen jelentést tulajdonítunk a tapasztalatainknak, ugyanis élményeink fizikális, mentális, emocionális és kémiai reakciók egész sorát váltják ki, amelyek szintén aktiválnak bizonyos géneket. Az, ahogyan észleljük és értelmezzük az érzékszerveink által észlelt tényszerű információkat, illetve az ezeknek tulajdonított jelentés szignifikáns biológiai változásokat képes kiváltani a gének szintjén. Génjeink tehát bonyolult kapcsolatban vannak éber tudatunkkal. Mondhatjuk azt is, hogy a *jelentés* mikroszkopikus szinten szüntelenül hatást gyakorol az énket definiáló idegi struktúránkra, amely pedig makroszkopikus szinten határozza meg személyiségünket.

Az epigenetika tudománya azt a kérdést is felveti, hogy mi történik akkor, ha semmi sem változik a külső környezetünkben. Mi történik akkor, ha mindig a megszokott dolgokat tesszük ugyanazokkal az emberekkel, pontosan ugyanabban az időpontban, minden áldott nap - olyan dolgokat, amelyek a megszokott élményekhez vezetnek, amelyek a megszokott érzelmeket váltják ki belőlünk, amelyek a megszokott géneknek adnak jelzéseket a megszokott módon?

Kijelenthetjük, hogy mindaddig, amíg életünket a múlt szemüvegén keresztül szemléljük, és a körülményekre ugyanazzal az idegi struktúrával, ugyanazon a mentális szinten reagálunk, addig egy adott, előre kiszámítható genetikai végzet felé sodródunk. Ezenfelül, mindaz, amit önmagunkról, az életünkről és az e hiedelmek alapján meghozott döntéseinkről gondolunk, szintén egyre a megszokott üzeneteket küldözgeti a megszokott gének felé.

A sejt csak akkor képes egyazon génből többezer-féle génvariációt előállítani és a testünket megváltoztató fehérjék kifejeződését átírni, ha új információk érik őt, és ezek adnak neki új jelzéseket. Bár a külvilágból származó ingereket nem mindig tudjuk uralni, a belső világunk számos összetevője fölött van elég hatalmunk. Hiedelmeink, percepcióink, valamint a külső környezethez fűződő viszonyunk hatással van belső környezetünkre, amely persze a sejt számára külső környezetnek minősül. Ez azt jelenti, hogy *mi magunk* - nem pedig előre beprogramozott biológiai adottságaink - tehetők

felelőssé genetikai végzetünk miatt. Egyszerűen csak meg kell találni azt a kulcsot, ami pontosan beleillik lehetőségeink tárházának ajtajába. Érdemes tehát a géneket annak látni, amik valójában: potenciális sikerek hordozóinak, korlátlan lehetőségek forrásának, személyes irányításunk alatt álló kódrendszernek - hiszen valójában nem mások, mint az átalakulás eszközei.

A stressz miatt folyton túlélő üzemmódban vagyunk

A stressz az epigenetikai változások egyik legfőbb forrása, ugyanis kizökkenti szervezetünket az egyensúlyából. Három formája van: a fizikai stressz (trauma), a kémiai stressz (toxinok), valamint az érzelmi stressz (félelem, szorongás, túlterheltség és hasonló). Ezek mindegyike több mint 1400 kémiai reakciót képes kiváltani, és több mint 30 hormont és neurotranszmittert tud kiválasztani. Ha ez a stresszhormonáradat útjára indul, elménk a vegetatív idegrendszeren keresztül fejt ki hatást a testre, mi pedig megélhetjük a legalapvetőbb elme-test kapcsolatot.

Ironikus, hogy a stressz pont azért alakult ki, hogy jobban tudjunk alkalmazkodni. A természet összes élőlénye — beleértve az embert - a stressz rövid távú kezelésére van programozva, mert így kapja meg mindazt az erőforrást, amire veszély esetén szüksége van. Ha veszélyt észlelünk külső környezetünkben, a szimpatikus idegrendszerünk (a vegetatív idegrendszer egy része) kiváltja az „üss vagy fuss” reakciót: pulzusunk és vérnyomásunk megemelkedik, izmaink megfeszülnek, az adrenalin és kortizol hormonok pedig elárasztják a testünket, hogy fel tudjunk készülni vagy a harcra, vagy a menekülésre.

Ha egy éhes farkasfalka vagy egy csapat dühös harcos üldöz minket, és mi el tudunk menekülni előlük, akkor testünk hamarosan visszatér a homeosztázishoz, vagyis a normális, kiegyensúlyozott állapotába, amint biztonságba kerülünk. Így működik a testünk, amikor túlélő üzemmódban vagyunk. A test kizökken egyensúlyából - de csak egy rövid időre, amíg a veszély el nem múlik. Vagy legalábbis ez volna a stressz eredeti célja.

Ugyanez történik mai modern világunkban is, bár a körülmények általában kissé mások. Ha valaki elénk vág az autópályán, egy pillanatra talán megijedünk, de amint konstatáljuk, hogy nem esett bajunk és elmúlik a bal-esettől való félelmünk, a testünk visszatér normális állapotába — kivéve persze, ha aznap ez már a sokadik stresszhelyzetünk volt.

A legtöbb embert a sorozatos idegtépő események szinte folyamatosan az „üss vagy fuss” állapotban, a homeosztázison kívül tartják. Lehet, hogy aznap

csupán az elénk vágó autó jelentette az egyetlen életveszélyes szituációt, de a forgalom a munkába vezető úton, hogy föl kell készülnünk egy fontos előadásra és ez szorongást okoz, az otthoni veszekedések, a postaládában talált számlák, a számítógép merevlemezének összeomlása, és egy ősz hajsza, amit aznap vettünk észre a tükörben, mind folyamatos utánpótlást biztosítanak a szervezetünkben keringő stresszhormonoknak.

A múltbeli stresszes élmények felidézése és a jövőben bekövetkezendő stresszes helyzetektől való félelem közötti időben ezek a rövid, stresszes szakaszok összemosódnak, és összeállnak egyetlen nagy, összefüggő stresszé. Megérkeztünk a túlélő üzemmódra beállt élet 21. századi változatához.

„Üss vagy fuss” módban az életet fenntartó energiák mobilizálódnak, hogy a test el tudjon futni vagy fel tudja venni a harcot. De ha nem térünk vissza a homeosztázishoz (mert szüntelenül veszélyt észlelünk), létfontosságú energia tűnik el a rendszerből. Kevesebb energia jut a belső környezetünknek sejtépítésre és -javításra, a hosszú távú építési folyamatokra a sejtek szintjén, valamint gyógyulásra, ha ez a sok energia másra fordítódik. A sejtek leállnak, beszüntetik egymással a kommunikációt, és „önzövé” válnak. Nincs idő rendszeres karbantartásra (hát még fejlesztésekre), hiszen folyamatos tűzoltás zajlik. Minden sejt önmagáért küzd, a sejtek jól együttműködő közössége széttöredezik. Az immunrendszer és az endokrin rendszer (több más szervrendszer mellett) meggyengül, amikor a kapcsolódó sejtekben található gének károsodásnak indulnak a külvilágból származó információs jelzések megszűnése miatt.

Olyan ez, mintha egy olyan országban élnénk, ahol a költségvetés 98 százaléka a honvédelemre megy el, és nem marad elég pénz az oktatásra, a könyvtárakra, az utak fenntartására és javítására, a távközlésre, az élelmiszer-előállításra és így tovább. Az utak elkátyúsodnak, és senki nem javítja meg őket. Az iskolák költségvetését megkurtítják, így a tanulóknak romlik a tudása. A szegényeket és az időseket segítő szociális intézményeket meg kell szüntetni, és széles tömegek maradnak táplálék nélkül.

Nem meglepő hát, hogy a hosszú távú stressz összefüggésbe hozható a szorongással, depresszióval, emésztési problémákkal, memóriazavarokkal, álmatlansággal, magas vérnyomással, szívbetegségekkel, szélütéssel, rákkal, fekélyekkel, reumás ízületi gyulladásal, megfázással, influenzával, gyors öregedéssel, allergiával, testi fájdalmakkal, krónikus fáradtsággal, terméketlenséggel, impotenciával, asztmával, hormonális problémákkal, bőrkiütésekkel, hajhullással, izomgörcsökkel vagy a cukorbetegséggel, hogy csak pár rendellenességet említsünk (amelyek mindegyike egyébként epigenetikai változások következménye). Egyetlen élőlény sem úgy lett tervezve, hogy elviselje a hosszú távú stressz hatásait.

Számos tanulmány bizonyítja, hogy a gyógyulást segítő epigenetikai utasítások vészhelyzetek esetén leállnak. Az Ohio Állami Egyetem Egészségügyi Központjában dolgozó kutatók például úgy találták, hogy a stressz több mint 170 génre volt hatással, amelyek közül száz teljesen le is állt (köztük olyanok is, amelyek közvetlenül a megfelelő sebgyógyulást segítő fehérjéket állítják elő). A kutatók arról számoltak be, hogy a stresszes páciensek sebei 40 százalékkal hosszabb idő alatt gyógyultak meg, és a „stressz eltolta a genom egyensúlyát olyan gének felé, amelyek a sejtciklus leállításáért, a sejthalálért és a gyulladásért felelős fehérjéket állítják elő”.¹⁹ Egy másik kutatás során száz detroiti lakos génjeit vizsgálták, akik közül kiválasztottak 23-at, akik poszt-traumás stressz szindrómában szenvedtek.²⁰ Ezeknél az embereknél hat-hét-szer több epigenetikai variációt találtak, amelyek legtöbbje az immunrendszer elégtelen működésével volt összefüggésben.

Az UCLA AIDS Intézete felfedezte, hogy az AIDS nem csupán gyorsabban terjed azok körében, akik fokozott stressz alatt állnak, de minél nagyobb a stressz mértéke, annál rosszabbul reagál a beteg az antiretrovírus-kezelésre. A gyógyszerek négyszer olyan hatékonyak bizonyultak azoknál a betegeknél, akik viszonylag nyugodtabbak voltak, mint azoknál, akiknél vérnyomás-emelkedés, verejtékezés és megnövekedett nyugalmi pulzusszám jelezte, hogy stresszben vannak.²¹ Ezek alapján a kutatók megállapították, hogy az idegrendszer közvetlen hatást gyakorol a vírusok szaporodására.

Bár az „üss vagy fuss” reakció eredetileg hatékonyan szolgálta az alkalmazkodást (hiszen az ősemberek életben maradtak a segítségével), ma már nyilvánvaló, hogy minél tovább van túlélőrendszerünk aktív állapotban, annál több energiát szív el a testtől, annál kevesebb erőforrás jut az optimális egészség fenntartására, és a rendszer maladaptívává, vagyis rosszul alkalmazkodóvá válik.

A negatív érzelmek létjogosultsága

A stresszhormonok folyamatos kiválasztásával egy sor rendkívül addiktív negatív érzelmet hozunk létre: haragot, ellenségeséget, agressziót, vetelkedést, gyűlöletet, frusztrációt, félelmet, szorongást, irigységet, önbizalomhiányt, büntudatot, szégyent, szomorúságot, depressziót, reménytelenséget és erőtlenséget, hogy csak párat említsünk. Ha figyelmünket a múlt keserű emlékei vagy egy képzelte jövő ijesztő eseményei felé fordítjuk és minden mást kizárunk, akkor megakadályozzuk, hogy a testünk visszanyerje a homeosztázist. Valójában képesek vagyunk a stresszválaszt pusztán gondolatainkkal is kiváltani. Ha pedig már kiváltódott és nem tudjuk leállítani, akkor

biztosak lehetünk benne, hogy valamilyen betegség felé sodródunk legyen az megfázás vagy rák, miközben a dominóhatásnak köszönhetően egyre több gén elnyomódik, mígnem végül megérkezünk genetikai végzetünkhöz.

Ha például meg tudunk előre jósolni egy várható forgatókönyvet, majd minden figyelmünket ennek a gondolatnak szenteljük, kizárva minden mást akár csak egy pillanatra is, akkor a test fiziológiailag elkezd úgy változni, hogy felkészüljön erre az eljövendő eseményre. A test már a jelen pillanatban ebben a tudható jövőben él. Ennek a jelenségnek a következtében a kondicionáló folyamat elkezd aktiválni a vegetatív idegrendszert, majd *automatikusan* kiválasztja az ennek megfelelő stresszhormonokat. Így dolgozik ellenünk a test és az elme kapcsolata.

Ha ez megtörténik, máris önmagunkon demonstráljuk a placebohatás mindhárom összetevőjét, mégpedig tökéletesen szimmetrikusan. Először is, elkezdjük a testet kondicionálni az adrenalináradat kémiaiához annak érdekében, hogy érezzük, amint eláraszt minket az energia. Ha ehhez a kémiai áradathoz hozzá tudunk társítani egy személyt, dolgot vagy élményt, amely egy adott időpontban és egy adott helyen történt velünk a külső valóságban, akkor elkezdjük arra kondicionálni a testünket, hogy már a gondolat hatására indítsa el a válaszreakciót. Idővel képesek leszünk rá, hogy a testünk pusztán a gondolat révén ebbe a bizonyos érzelmileg felfokozott állapotba kerüljön - egy olyan gondolat révén, amely egy *lehetséges élményről* szól, amely *valakivel* és *valamivel* történik meg *valahol* és *valamikor*. Ha képesek vagyunk előre várni egy jövőbeni eredményt a múltbeli élményeink alapján, akkor az erre az eseményre való várakozás, amikor érzelmileg felkészülünk rá, meg fogja változtatni testünk fiziológiáját. És ha jelentést tulajdonítunk viselkedésünknek és tapasztalatainknak, akkor tudatos szándékot állítunk az eredmény mögé, így a testünk vagy megváltozik, vagy nem változik, meg, attól függően, hogy milyen képet alkotunk magunkban a valóságról.

De akár elhisszük, hogy az életünkben tapasztalt stressz valós és tényleges, akár nem, ennek a stressznek a testre gyakorolt hatásából soha nem származik előnyünk, és nem válik egészségünk javára. Testünk azt hiszi, hogy éppen egy oroszlán üldözi, egy meredek szirt peremén áll, vagy éppen egy dühös kannibálhordával hadakozik. Lássunk most néhány konkrét példát olyan tudományos kísérletekből, amelyek a stressz testre gyakorolt hatását szemléltetik!

Az Ohio Állami Egyetem Orvostudományi Karának kutatói megerősítették, hogy a stresszes érzések hormonális és genetikai reakciókat váltanak ki: megmérték, hogy a stressz hogyan hat az apróbb bőrsérülések gyógyulásának ütemére - ami jól jelzi a géntevékenységet.²² Egy 42 házaspárból álló

csoport tagjainak bőrén apró vízhólyagokat idéztek elő, majd három héten át figyelemmel követték három olyan fehérje kifejeződését, amelyek alapvető szerepet játszanak a sebgyógyulásban. A párokat arra kérték, hogy kiindulási alapként fél óráig semleges témákról beszélgessenek, később pedig idézzenek fel korábbi házastársi vitákat.

A kutatók azt találták, hogy miután a párok felidéztek korábbi nézeteltéréseiket, a gyógyulásban szerepet játszó proteinek szintje némileg visszaesett (ami arra utal, hogy a gének lenyomódtak). A génszuppresszió még jelentősebb volt - 40 százalék körüli - azoknál a pároknál, akik komolyabb konfliktusokat idéztek fel, és vitájukat gúnyos megjegyzésekkel, éles bírálattal és becsmérítő kifejezésekkel tűzdelték.

A kutatások az ellentétes irányú hatást is megerősítik: a pozitív érzelmekkel történő stresszoldás olyan epigenetikai változásokat idéz elő, amelyek segítik a gyógyulást. A bostoni Massachusettsi Általános Kórház Benson-Henry Test-Elme Orvoslás Intézetének kutatói két fontos kísérletet is szenteltek a meditáció génkifejeződésre gyakorolt hatásának, a meditációról ugyanis tudható, hogy békés, sőt, boldog állapotot képes előidézni. Az első kísérlet során, amelyet 2008-ban végeztek 20 önkéntes bevonásával, a tesztalanyok nyolchetes tréningen vettek részt, ahol különféle test-elme gyakorlatokat végeztek (többek között különféle meditációs technikákban vettek részt, jógáztak vagy repetitív imákat mormoltak), amelyekről tudjuk, hogy segítik a relaxációt, a mély pihenés fiziológiai állapotát (erről a 2. fejezetben volt szó).²³ A kutatók figyelemmel követték 19 olyan személyt is, akik már régóta napi szinten üznek ilyen gyakorlatokat.

A kísérlet végére az újoncoknál 1561 gén esetében történt változás (874 egészséget javító gén működése fokozódott, 687 stresszt okozó géné pedig lenyomódott), miközben az alanyoknak csökkent a vérnyomása, a pulzusa és a légzésszáma, a gyakorlott meditálóknál pedig 2209 új gén fejeződött ki. A legtöbb genetikai változás javította a test krónikus pszichikai stresszre adott reakcióit.

A második, 2013-ban elvégzett kísérlet során kiderült, hogy már *egyetlen* meditáció is képes volt változásokat előidézni a génkifejeződésben, mind az újoncoknál, mind a gyakorlott meditálóknál (bár a gyakorlottabbak, nem túl meglepő módon, jobb eredményeket értek el).²⁴ A felfokozódott gének között voltak olyanok, amelyek az immunrendszerben, az anyagcserében és az inzulin kiválasztásban játszanak szerepet, a lenyomódott gének között pedig olyanok, amelyek a gyulladásért és a stresszért felelősek.

Az ilyen kísérletek rávilágítanak, hogy milyen gyorsan meg tudjuk változtatni a saját génjeinket. Ezért lehet az, hogy a placeboválasz pillanatok

alatt képes fizikai változásokat előidézni. Világszerte tartott előadásaim során munkatársaimmal jelentős és azonnali változásokat figyeltünk meg a résztvevők egészségi állapotában már egyetlen meditáció után is. A résztvevők átalakuláson mentek át, és új géneket aktiváltak pusztán a gondolat révén. (Néhányukkal hamarosan megismerkedhetünk.)

Amíg túlélő üzemmódban élünk cs a stresszválasz szüntelenül be van kapcsolva, addig csupán három dologra tudunk odafigyelni: a fizikai testünkre (*Jól vagyok?*), a környezetünkre (*Hol vagyok biztonságban?*) és az időre (*Meddig fenyeget még ez a veszély?*). Amíg csupán erre a három dologra koncentrálunk, csökken a spiritualitásunk, az éberségünk és a tudatosságunk, mivel arra tanít minket, hogy magunkba forduljunk, illetve a testünkre és egyéb anyagi dolgokra koncentráljunk (például arra, hogy mi mindenünk van, hol lakunk, mennyi pénzünk van, és így tovább) a külvilágban tapasztalt egyéb problémák mellett. Ráadásul így az idő miatt is folyton szorongunk - állandóan a lehető legrosszabb jövőbeni forgatókönyvre készülünk traumatikus múltbeli élményeink alapján hiszen soha nincs elég időnk, és mindig minden annyi ideig tart.

Mondhatjuk tehát, hogy ahogy a stresszhormonok a test sejtjeit önzővé teszik a túlélés érdekében, az énünket is nagyobb önzőségre készítetik - mi pedig materialistává leszünk, és hagyjuk, hogy az érzékszerveink határozzák meg valóságunkat. Ennek az lesz a vége, hogy úgy érezzük, el vagyunk vágva minden lehetőségtől, ha ugyanis soha nem lépünk ki az állandósult vészhelyzet állapotából, akkor megerősödik és örökre megmarad az egész gondolkodásunkat átítató egoista mentalitás, így végül önzőek, öncélúak és önteltek leszünk. Végül az énünket azonosítjuk a testünkkel, amely egy adott környezetben és adott időben él.

Így már valószínűleg sokkal jobban érthető, hogy a valóság bizony az, hogy nagyon is van bizonyos fokú irányításunk saját genetikai felépítésünk fölött - gondolataink, döntéseink, viselkedésünk, tapasztalataink és érzelmeink révén. Olyanok vagyunk, mint Dorothy az *Óz, a csodák csodájában*, aki nem is sejtette, hogy mindvégig megvolt benne az a képesség, amit annyira keresett: bennünk is olyan erők működhetnek, amelyekről eddig talán nem is tudtunk, és amelyek kezünkbe adják a kulcsot, hogy áttörhessük saját génkifejeződésünk korlátait.

Hogyan változtatják meg gondolataink agyunkat és testünket?

Most már tudjuk, hogy minden egyes gondolatunk, érzésünk és tapasztalatunk során - legyenek azok akár örömteliek, akár stresszesek - saját sejtjeink epigenetikai génszabályozóként működnek. Mi magunk irányítjuk sorsunkat. Ezért aztán felvetődik a kérdés: ha a környezeti változások bekövetkezése után a megszokottól eltérő géneket kezdünk a megszokottól eltérő módon programozni, akkor vajon nem lehetséges-e - percepcióink és hiedelmeink alapján - már *a konkrét környezeti változások előtt* beprogramozni ezeket a géneket? Az érzések és az érzelmek általában a tapasztalatok végtermékei, ám vajon képesek vagyunk-e rá, hogy a határozott szándékot érzellemmel ötvözve ízelítő adjunk a testnek a jövőbeni élményből, mielőtt az ténylegesen bekövetkezik?

Ha erősen koncentrálnunk egy bekövetkezendő dolog vágyott kimenetelére, és ha eközben a belső gondolatunkat valóságosabbá tudjuk tenni a külső környezetnél, akkor az agy nem fogja észlelni a különbséget a kettő között. Ekkor a testünk - tudattalan elmeként - már a jelenben elkezd átélni az eljövendő eseményt. A megszokottól eltérő géneknek adunk a megszokottól eltérő jelzéseket, hogy felkészüljünk erre az elképzelt jövőbeni eseményre.

Ha elég hosszú ideig gyakoroljuk gondolatban ezt a forgatókönyvet, amelyben új döntéseket hozunk, új viselkedést teszünk magunkévá, és új élményeket élünk át, akkor ismételten ugyanarra az új mentális szintre kerülünk, agyunk pedig fizikailag is elkezd változni - új idegi áramköröket hoz létre, amelyek lehetővé teszik az új mentális szinten zajló gondolkodást -, hogy olyanná váljon, mintha az élmény már meg is történt volna. Pusztán a gondolat révén olyan epigenetikai variációkat hozunk létre, amelyek valódi strukturális és funkcionális változásokat idéznek elő a testben - mint azok esetében, akik placebóra reagálnak. Agyunk és testünk így már nem a meg-

szokott múltban fog élni, hanem abban az új jövőben, amelyet az elménkben teremtetünk.

Ez a *mentális felkészülés* révén lehetséges. Ennek a technikának az a lényege, hogy lehunyjuk a szemünket, és ismétlődően elképzeljük, hogy végrehajtottunk egy bizonyos cselekvést, vagyis mentálisan magunk elé vetítjük azt a jövőt, amire vágyunk, miközben mindvégig arra emlékeztetjük magunkat, hogy kik nem akarunk lenni (a régi énünk), és kik *akarunk* lenni. Ennek a folyamatnak a során végiggondoljuk jövőbeni tetteinket, mentálisan megtervezük döntéseinket, és az új elménket az új tapasztalatra irányítjuk.

Menjünk is végig ezen a folyamaton részletesen, hogy jobban megérthessük, pontosan hogyan működik a mentális felkészülés, és mi is történik közben! Miközben mentálisan elpróbáljuk sorsunkat vagy egy új eredményről álmodozunk, újra és újra elképzeljük azt, mígnem jól ismertté válik. Minél több tudás és élmény vésődik be az agyunkba az új, vágyott valósággal kapcsolatban, annál több forrás áll rendelkezésünkre, hogy jobb képet alkossunk róla képzeletünkben, így annál határozottabb lesz a szándékunk és annál nagyobbra nő előzetes várakozásunk (csakúgy, mint a szállodai szobalányok esetében). Arra „emlékeztetjük” magunkat, hogy milyen lesz az életünk és hogyan fogjuk érezni magunkat, ha megszereztük, amit akarunk. Immár megvan a szándék a figyelmünk mögött.

Ezután tudatosan valamiféle felfokozott érzelmi állapotot — mondjuk örömet vagy hálát — társítunk gondolatainkhoz és szándékainkhoz. (Később lesz még szó a felfokozott érzelmi állapotokról.) Ha sikerül magunkévá tenni ezt az új érzelmet és érzelmileg felfokozottabbá válunk, testünk neurokémiaja olyanná változik, mintha az adott jövőbeni esemény már most megtörténne velünk. Mondhatjuk, hogy ízelítőt adunk a testünknek a jövőbeni élményből. Agyunk és testünk nem észleli a különbséget a tényleges tapasztalat és a tapasztalatra irányuló gondolat között — neurokémiai szempontból a kettő egy és ugyanaz. Agyunk és testünk tehát kezdi azt hinni, hogy a jelen pillanatban tényleg az adott élményt éli át.

Ha kitartóan koncentrálnunk erre az eljövendő eseményre, és nem hagyjuk, hogy egyéb gondolataink eltereljék a figyelmünket, akkor pillanatok alatt lehalkítjuk a régi énünkhöz kapcsolódó idegi áramköröket, ami elkezdik kikapcsolni a régi géneket, egyúttal elkezdünk új idegi áramköröket működtetni, ami új jelzéseket hoz létre, és új géneket aktivál a megszokottól eltérő módon. A korábban már ismertetett neurolaszticitásnak köszönhetően az agyi áramköreink elkezdik újjászervezni önmagukat, hogy alkalmazkodjanak ahhoz, amit mentálisan elpróbálunk. Az új gondolatok és mentális képek erős, pozitív érzelmekhez történő ismétlődő társítása együttműködésre készíti az elmét és a testet — mi pedig új létállapotba kerülünk.

Agyunk és testünk immár nem csupán a múlt lenyomata, hanem térkép egy olyan jövő felé, amelyet mi magunk teremtettünk meg az elménkben. Gondolatainkból tapasztalat lett, mi pedig placebóvá váltunk.

Néhány sikertörténet a mentális gyakorlásról

Talán hallottuk már annak a tábornoknak a történetét, aki egy vietnámi koncentrációs tábor foglyaként, ép elméjét megőrzendő, gondolatban minden nap elképzelte, hogy egy bizonyos golfpályán gyakorol, majd mikor kiszabadult és hazatért, tökéletes ütéssel ünnepelhette meg szabadságát. Vagy ott van a szovjet emberi jogi aktivista, Anatolij Scsaranszkij, későbbi nevén Natan Sharansky, aki több mint kilenc évet töltött bebörtönözve a Szovjetunióban, miután hamisan vádolták meg azzal, hogy kémkedett az Egyesült Államoknak az 1970-es években. Sharansky — aki börtönbüntetéséből 400 napot kicsi, elsötétített, jéghideg büntetőzárákában töltött — mindennap sakkozott magával gondolatban, fejben tartva minden egyes bábu pozícióját. Ily módon Sharansky meg tudta őrizni számos idegi áramkörét (amihez normál esetben külső ingerekre van szükség, hogy ne szenvedjenek kárt). Szabadulása után Izraelbe emigrált, és idővel miniszterré is kinevezték. Amikor 1996-ban a sakkvilágbajnok Garri Kaszparov Izraelbe látogatott és szimultánt játszott 25 helyi izraelivel, Sharansky legyőzte őt.¹

Aaron Rodgers, a Green Bay Packers hátvédje szintén gyakran előre elképzeleli a taktikát a fejében, majd rendkívül pontosan végrehajtja az amerikai-futball-pályán. A Packers 2011-es Super Bowl győzelméhez vezető úton egy rájátszás során a hatodik helyen kiemelt Packers 48:21 arányban nyert az első helyen kiemelt Atlanta Falcons ellen. A meccsen Rodgers 36 passzából 31 sikerült (ez 86,1 százalék), ami a valaha volt ötödik legjobb eredmény a rájátszások történetében.

„Hatodikban egy edző megtanította nekünk, hogy milyen fontos a vizualizáció” - mondta Rodgers a *USA Today* sportriporterének.² „Ha meetingen vagyok, filmet nézek, vagy ágyban fekszem elalvás előtt, mindig elképzelem a taktikát. Egy csomó figurát, amiket a meccseken láthattak, előre vizualizáltam. Például a kanapén fekve elképzeltem, ahogy megcsinálom.” Rodgers ugyanezen a meccsen arra is képes volt, hogy három veszélyes szerelést elhárítson, amiről később azt mondta: „A legtöbb ilyen előre elképzelem, mielőtt megcsinálom.”

Számtalan további profi sportoló is hihetetlen sikerrel alkalmazza a mentális gyakorlás technikáját, többek között Tiger Woods a golfban, Michael

Jordan, Larry Bird és Jerry West a kosárlabdában, vagy éppen Roy Halladay a baseballban. A golfbajnok Jack Nicklaus így ír a *Golf My Way* (Én így golfozom) című könyvében:

Soha nem ütök úgy, még edzésen sem, hogy előtte ne lenne egy túéles kép róla a fejemben. Olyan, mint egy színes film. Először is „látom” a labdát ott, ahová juttatni szeretném, ahogy szép fehéren csücsül ott a smaragdöld fűben. A jelenet ezután gyorsan vált, és máris „látom” a labdát, ahogy eljut erre a helyre: az útját, a röppályáját, a formáját, sőt, még azt is, ahogyan földet ér. Aztán mintegy elsötétedik a kép, majd a következő jelenetben azt látom, hogy meglepgetem az ütőt, és az eddig látott képeket a valóságba ütöm. Csak miután lement ez az egy-személyes hollywoodi rövidfilm a fejemben, választom ki az ütőt és lépek oda a labdához.³

Ahogyan a fenti példákbl is látható (és rengeteg hasonlót találunk még), számos bizonyíték szól amellett, hogy a mentális felkészülés rendkívül hatékonyan segíti a fizikális készségek fejlesztését minimális fizikális gyakorlás mellett.

Nem tudom megállni, hogy ne hozzak fel még egy példát, konkrétan Jim Carrey-ét, aki csodálatos történeteket mesél arról, hogy mit csinált, amikor feltörekvő színészként Los Angelesbe érkezett az 1980-as évek végén, és munkát keresett. Egy darab papírra írt egy pár soros megerősítést, amelyben megfogalmazta, hogy hogyan ismerkedik meg a megfelelő emberekkel, hogyan kapja meg a neki megfelelő filmszerepeket, hogyan kerül be egy jó film színészgárdájába, hogyan válik sikeressé, és hogyan tesz hozzá valami értékeset a világhoz.

Minden este felment a Mulholland Drive-on a hollywoodi hegyekbe, hátradőlt nyitott tetejű kocsijában, és felnézett az égre. Emlékezetébe idézte és felmondta magának azt a pár sort, miközben elképzelte, hogy amit leír, az maga az élő valóság. Addig nem hajtott vissza a városba, amíg úgy nem érezte, hogy már valósággal az a személy, akinek elképzei magát. Még egy 10 milliós csekket is írt magának, amin a szolgáltatás megnevezéseként a „színeszi munkavégzés” szerepelt „1995, hálaadás” dátummal. Evekig a tárcájában hordta ezt a csekket.

1994-ben végül kijött az a három film, amelyeknek hála Carrey-ből sztár lett. Először az *Ace Ventura: Állati nyomozó* februárban, majd *A maszk* júliusban. A decemberben mozikba kerülő harmadik filmjéért, a *Dumb és Dumber - Dilibogyók* című alkotásért meg is kapta a pontosan 10 millió dolláros csekket. Pontosan azt teremtette meg, amit elképzei magának.

Ezekben az emberekben az a közös, hogy kizárták a külső környezetet, felülemelkedtek a testükön, és túlléptek az időn annak érdekében, hogy jelentős neurológiai változásokat érjenek el önmagukon belül. Amikor megmutatkoztak a világ előtt, már képesek voltak arra, hogy elméjük és testük együttműködjön, és létre tudták hozni az anyagi világban is mindazt, amit először a mentális síkon képzeltek el.

A fentieket tudományos kísérletek is megerősítik. Először is, számos, a mentális gyakorlással foglalkozó kísérlet bizonyítja, hogy ha az ember a testének egy bizonyos részére összpontosítja a figyelmét, gondolatai az ezért az adott testrészért felelős agyi régióit hozzák ingerületbe⁴ — és ha ez hosszú ideig történik, az agy szenzoros területén fizikális változások is kialakulnak. Logikus is, hogy így van, hiszen ha figyelmünket folyton ugyanarra szegezzük, akkor egyre ugyanazokat az idegi hálózatokat működtetjük és erősítjük meg, aminek eredményeképpen határozottabb agytérképek alakulnak ki az adott területen.

Egy harvardi kísérlet során olyan tesztalanyok, akik korábban soha nem játszottak zongorán, gondolatban egy egyszerű, ötujjas zongoraleckét gyakoroltak napi két órán át, heti öt nap — és agyukban ugyanolyan változások jöttek létre, mint azoknál, akik fizikailag is gyakorolták ugyanezt a tevékenységet, pedig egyetlen ujjukat sem mozdították.⁵ Az ujjak mozgatásáért felelős agyterület drámai mértékben megnőtt: agyuk úgy nézett ki, mintha az elképzelt élmény tényleg megtörtént volna velük. Telepítették az idegrendszeri hardvert (az áramköröket) és a szoftvert (a programokat), amivel új agyi mintázatokat hoztak létre egyedül a gondolat révén.

Egy másik, 30 fős kísérlet során egyes tesztalanyok 12 héten át edzették a kisujjukat, míg a többiek csupán elképzelték ugyanezt. Míg a testmozgást ténylegesen elvégző csoportnak átlag 53 százalékkal erősödött a kisujja, addig annak a csoportnak, amelyik *csak elképzelte* ugyanezt, szintén erősebb lett a kisujja -35 százalékkal.⁶ A testük úgy változott, mintha újra és újra ténylegesen átélték volna a testmozgást a külső fizikai valóságban — pedig csupán az elméjükben tapasztalták meg. Elméjük megváltoztatta a testüket.

Egy hasonló kísérlet során tíz önkéntes hetente ötször elképzelte, hogy megfeszíti az egyik bicepszét, amennyire csak tudja. A kutatók figyelemmel követték a tesztalanyok elektromos agytevékenységét a gyakorlat közben, és kéthetente megmérték, milyen erők az izmaik. Azoknak, akik csupán elképzelték, hogy megfeszítik az izmukat, már néhány hét alatt 13,5 százalékkal erősebb lett a bicepszük, és ezt a teljesítményt még három hónappal az edzés abbahagyása után is megőrizték.⁷ Testük reagált az új elmére.

Végül meg egy példa: egy francia kísérletben olyan tesztalanyokat hasonlítottak össze, akik vagy ténylegesen súlyt emeltek, vagy csak elképzelték, hogy különféle súlyokat emelgetnek. Azok, akik azt képzelték el, hogy nehezebb súlyokat emelgetnek, jobban aktiválták izmaikat, mint azok, akik könnyebb súlyzókkal való edzést képzelték el.⁸ Ebben a három példában az a közös, hogy a tesztalanyok mérhető változásokat tudtak elérni izomerejükben pusztán *gondolataik révén*.

Jogosan merülhet tél a kérdés, hogy léteznek-e olyan tanulmányok, amelyekből az is kiderül, hogy mi történik akkor, ha végigcsináljuk a *teljes* folyamatot - amikor nemcsak elképzéljük azt, amit létre szeretnénk hozni, hanem erős pozitív érzelmet is társítunk hozzá. Nos, ami azt illeti, léteznek, és hamarosan olvashatunk is róluk.

Az új elme új géneknek ad jelzéseket a testben

Hogy jobban megértsük, hogyan működik a mentális gyakorlás, nem árt tisztázni pár kérdést az agy anatómiájával és neurokémiaájával kapcsolatban. Először is itt van a *frontális lebeny*, közvetlenül a homloksont mögött, ami nem más, mint a kreatív központunk. Ez az agynak az a része, amely új dolgokat tanul, új lehetőségekről álmodozik, tudatos döntéseket hoz, célokat tűz ki, és így tovább. Hogy úgy mondjuk, ez az elnök-vezérigazgató, de ami még fontosabb, szintén a frontális lebeny az, amely lehetővé teszi, hogy megfigyeljük önmagunkat, illetve értékeljük tetteinket és érzéseiket. Ez a tudatunk székhelye. Ez azért fontos, mert ha jobban tudatosítjuk gondolatainkat, akkor végső soron jobban tudjuk irányítani is őket.

Ha mentálisan elpróbálunk valamit, és teljes figyelmünket a kívánt eredményre összpontosítjuk, a frontális lebeny a szövetségesünk, amennyiben segít lejjebb tekerni a külvilág zaját, így nem vonják el annyira a figyelmünket a külvilágból származó érzékszervi ingerek. Agyi képalkotó eljárások tanúsága szerint amikor erősen koncentrálunk - például mentális felkészülés során -, az idő és a tér percepciója csökken.⁹ Ez azért van így, mert a frontális lebeny lejjebb tekeri a beérkező információkat az érzékelő központokból (amelyek azért felelnek, hogy a testünket „érezzük” a térben), a motoros központokból (amelyek a testmozgásokat irányítják), az asszociációs központokból (ahol az egyéniségünket és önazonosságunkat meghatározó gondolatok laknak), valamint a fali lebenyből (ahol az idő feldolgozása zajlik). Minthogy így felülemelkedünk a környezetünkön, a testünkön, sőt, még az időn is, gondolataink valóságosabbá tudnak válni magánál a tényleges valóságnál is.

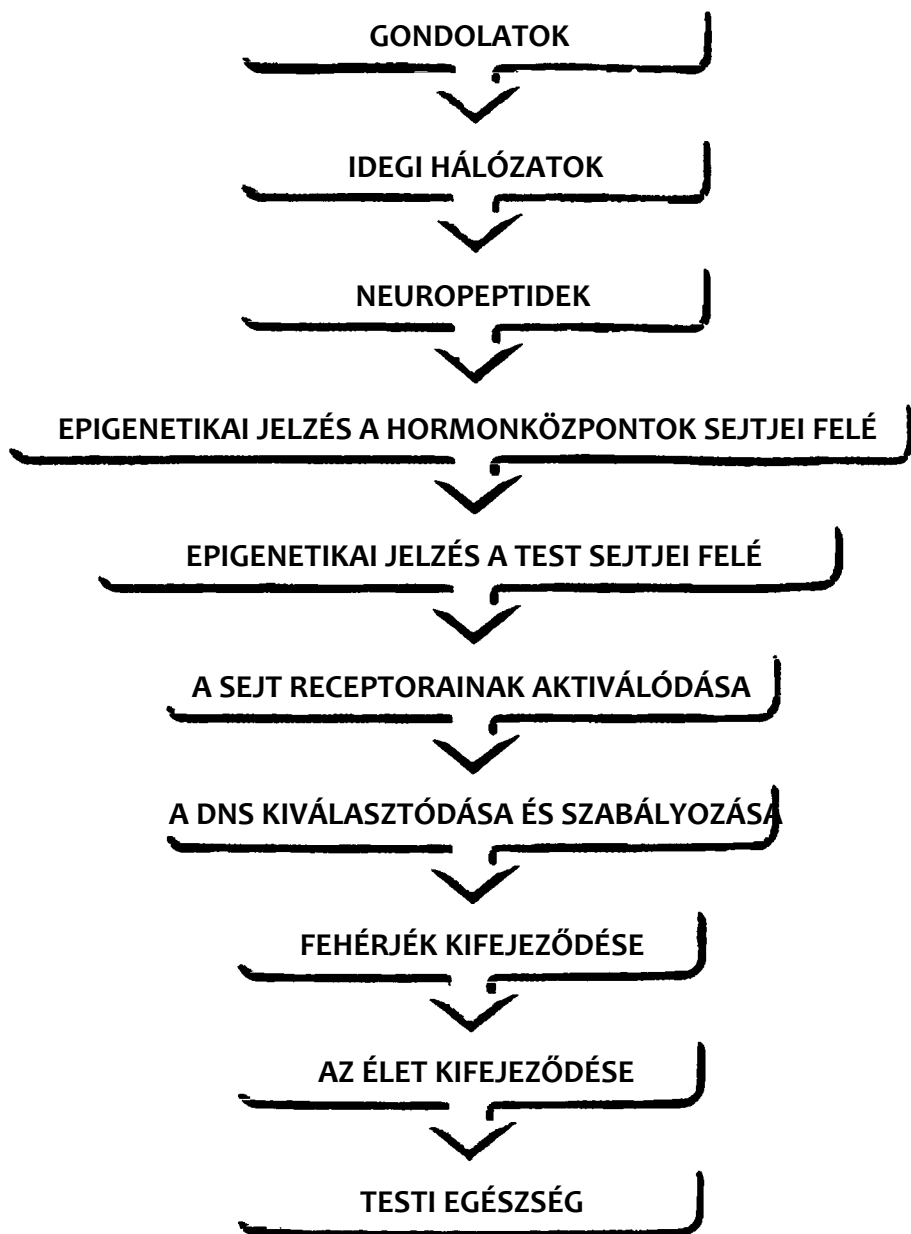
Amint elképzelünk magunknak egy új jövőt, elgondolunk egy új lehetőséget, és elkezdünk konkrét kérdéseket feltenni például hogy *Milyen érzés lenne e nélkül a fájdalom nélkül, illetve a vele járó korlátozottság nélkül élni?* a frontális lebeny működésbe lép. Pár pillanat alatt létrehozza azt a *szándékot*, hogy egészségesek akarunk lenni (így tisztázni tudjuk, hogy pontosan mit is akarunk, és mi az, amitől meg akarunk szabadulni), valamint azt a *mentális képet*, hogy egészségesek vagyunk, így el tudjuk képzelni, milyen érzés lesz fájdalom nélkül élni.

A frontális lebenynek az agy vezérigazgatójaként hozzáférése van az agy összes többi részéhez. Így hát elkezdi kiválasztani a neuronhálózatokat, és létrehozni azt az új mentális állapotot, amely választ ad erre a kérdésre. Mondhatjuk, hogy olyan, mint egy karmester, aki lecsendesíti a régi hangokat (a neurolaszticitásnak köszönhetően visszanyesi a régi szinaptikus kapcsolatokat) és új neuronhálózatokat választ ki az agy különböző részeiről, majd összekapcsolja őket, hogy létrejöjjön egy olyan mentális szint, amely azt tükrözi, amit elképzelünk. A frontális lebeny az, ami megváltoztatja az elmét - azaz arra készíti az agyat, hogy másfajta szekvenciákban, mintázatokban és kombinációkban működjön. Ha a frontális lebeny ki tudja választani a különféle neuronhálózatokat és zökkenőmentesen létre tudja hozni velük az új mentális szintet, megjelenik egy kép, avagy belső reprezentáció a lelki szemünk előtt, vagyis a frontális lebenyben.

Térjünk most át a neurokémiaúra! Ha a frontális lebeny elég sok ideghálózatot készítet arra, hogy egyszerre tüzeljenek, miközben egy határozott célra összpontosítjuk a figyelmünket, akkor eljön az a pillanat, amikor a gondolat válik tapasztalattá az elménkben - vagyis a belső valóság valóságosabbá válik a külső valóságnál. Ha a gondolat tapasztalattá válik, elkezdjük úgy érezni magunkat, mint ahogyan akkor éreznénk, ha az esemény a valóságban is megtörténne (ne feledjük, az érzelmek a tapasztalatok kémiai lenyomatai). Agyunk létrehoz egy másfajta kémiai hírvivőt — egy neuropeptidet -, és útjára indítja a testi sejtek felé. A neuropeptid megkeresi a megfelelő receptorokat, azaz kapcsolódási pontokat a különféle sejteken, hogy átadhassa az üzenetet a test hormonális központjainak, végül pedig a sejt DNS-ének — a sejtek pedig értesülnek róla, hogy egy adott esemény bekövetkezett.

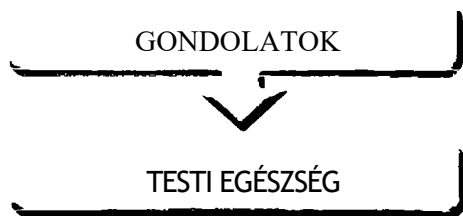
Amikor a sejt DNS-állománya megkapja ezt az új információt a neuropeptidtől, úgy reagál rá, hogy egyes géneket bekapcsol (felfokoz), másokat pedig kikapcsol (lenyom), így segítve az új létállapot kialakulását. A felfokozást és lenyomást képzeljük el úgy, mint ahogy a fényerőszabályzós villanykapcsolóval lehet állítani az izzó világosságát. Ha egy gén „felgyullad”, akkor aktiválódik és proteint állít elő, ha pedig lekapcsolódik, akkor deaktiválódik

A TEST MEGVÁLTOZTATÁSA GONDOLATOKKAL



5.1 A ábra

GYÓGYULÁS PUSZTÁN A GONDOLAT RÉVÉN



5.1A ábra

Az 5.1A jelű folyamatábra azt szemlélteti, ahogyan a gondolatod egyszerű mechanizmusok és kémiai reakciók sorozatán keresztül, egy lefelé tartó ok-okozati lánc során a test megváltozásához vezetnek. Ez alapján levezethető, hogy ha az új gondolatok új elme kialakulását tudják eredményezni új neurális hálózatok aktiválásával és egészségesebb neuropeptidek és hormonok kiválasztásával (amelyek az eddigitől eltérő jelzéseket adnak a sejteknek és epigenetikai szinten új géneket aktiválnak újfajta fehérjék előállítására), és ha a fehérjék kifejeződése magának az életnek a kifejeződése, tehát egyenlő a testi egészséggel, akkor az 5.1B ábra azt szemlélteti, hogy a gondolatok meg tudják gyógyítani a testet.

és elhalványul — így már nem állít elő annyi proteint. Mindennek hatásai mérhető fizikai változásokként jelentkeznek a testünkben.

Vessünk egy pillantást az 5.1A és 5.1B ábrára! Ezek az illusztrációk segítenek nyomon követni azt a folyamatot, melynek során testünk megváltozik pusztán a gondolkodásunk révén.

Az összejek: lehetőségek szinte végtelen tárháza

Ebben a kirakós játékban az *össejek* jelentik a megértés következő rétegét. Legalábbis részben ők a felelősek azért, ahogyan a látszólag lehetetlen lehetőséggé válik. A hivatalos definíció szerint olyan differenciálatlan biológiai sejtekről van szó, amelyek specializálódni képesek. Az összejt maga a nyers lehetőség. Ha ezek az üres vásznak aktiválódnak, bármilyen sejté át tudnak alakulni, amire csak a testnek szüksége van - például izomsejtté, csontsejtté, bőrsejtté, immunsejtté, sőt, még idegsejtté is az agyban -, hogy a sérült vagy károsodott sejtek helyébe lépjenek a test szöveteiben, szerveiben és szervrendszereiben. Úgy is felfoghatjuk az összejteket, mint ízesítésre váró jégkását,

mielőtt rányomják a szirupot; vagy formátlan agyagdarabot, amely a fazekas korongján pihen, és várja, hogy tányér, váza, tál vagy bögre legyen belőle; vagy akár egy tekercs ezüst szigetelőszalagot, amelyet az egyik nap még a csöpögő vízcső szigetelésére használnak, de másnap már ügyesen báli ruhát készítenek belőle.

Lássunk egy konkrét példát az őssejtek működésére! Ha megvágjuk az ujjunkat, a testnek be kell forrasztania a bőrön keletkezett rést. A fizikai sérülés helyszíne jelzést küld a géneknek a sejten kívülről. A gén bekapcsolódik és létrehozza a szükséges proteint, amely aztán az őssejteket arra utasítja, hogy egészségesen működő bőrsejtekkel alakuljanak. A vészjelzés adja meg azt az információt az őssejtnek, hogy bőrsejtté specializálódjon. Ilyen folyamatból több milliónyi történik a testünkben minden egyes nap. A génkifejeződés e formájához köthető gyógyulást megfigyelték már a májban, az izmokban, a bőrben, a belekben, a csontvelőben, sőt, még az agyban és a szívben is.¹⁰

A sejtgyógyulást nyomon követő kutatások során, ahol a tesztalany fokozott negatív érzelmi állapotban van, mondjuk dühös, az őssejtekhez eljutó jel nem elég tiszta. Ha pedig interferencia tapasztalható a jelben - mint amikor recseg a rádió —, a potenciális sejt nem kap egyértelmű, koherens ingert, és nem fogja magát hasznos sejté alakítani. Ahogyan az előző, a stresszválaszról és a túlélési üzemmódról szóló szakaszban olvashattuk, a gyógyulás több időt fog igénybe venni, mivel a test energiájának nagy részét a düh és a hozzá társuló kémiai hatások kezelése emésztí fel. Nem most jött el az ideje a teremtésnek, a növekedésnek és a táplálásnak — vészhelyzet van.

Amikor tehát a placebohatás működik, mi pedig céltudatosan a megfelelő mentális szintet teremtjük meg, és egy jótékony hatású, felfokozott érzellemmel ötvözzük, akkor a megfelelő típusú jel tud jutni a sejt DNS-ébe. Az üzenet nem csupán a jobb testműködést és felépítést elősegítő, egészséges fehérjék előállítására lesz hatással, hanem vadonatúj, egészséges sejteket is előállít az alvó őssejtekből, amelyek csak arra várnak, hogy a megfelelő üzenet aktiválja őket.

Akár úgy is gondolhatunk ezekre az őssejtekre, mint akik a *Monopoly*-ban „Ingyen szabadulhatsz a börtönből” kártyát húztak, hiszen amint aktiválódnak és a károsodott sejtek helyére lépnek a testben, mindent előről kezhetnek. Az őssejtek a placebohatással kapcsolatos álműtétek legalább felénél még azt is segítenek megérteni, hogyan történik a gyógyulás, akár reumás térdről, akár szívkoszorúér-műtétről van szó (bővebben lásd az 1. fejezetet).

Milyen hatással vannak szándékaink és felfokozott érzelmeink a biológiánkra?

Röviden volt már szó az érzelmekről, illetve arról, hogy milyen fontos szerep jut nekik a test gyógyításában, most azonban alaposabban is körbejárjuk a kérdést. Ha *felfokozott érzelemmel reagálunk* azokra az új gondolatokra, amelyekre a mentális gyakorlás során a figyelmünket szegezzük, akkor szinte felturbózzuk az erőfeszítéseinket, ugyanis az érzelmek segítenek sokkal gyorsabban létrehozni az epigenetikai változásokat. Nincs feltétlenül *szükségünk* az érzelmi összetevőre; végtére is a képzeletben súlyokat emelgető tesztalanyoknak is megnőtt az izomerejük, mégsem volt szükség rá, hogy eufóriába kerüljenek a génjeik megváltoztatásához. Az is igaz viszont, hogy minden egyes elképzelt súlyemelésnél azzal biztatták magukat, hogy azt mondogatták: „Gyerünk! Keményebben!” Ez a kitartó érzelem jelentette azt az energiatalizátort, amely igazából előmozdította a folyamatot.¹¹ Ha sikerül megőriznünk ezt a felfokozott érzelmi állapotot, akkor sokkal drámaibb eredményeket tudunk elérni, ráadásul sokkal rövidebb idő alatt - ugyanolyan bámulatos eredményeket, mint amilyeneket a placeboválasz esetében láthattunk.

Emlékszünk még a nevetéses kísérletre a 2. fejezetből? Japán kutatók azt figyelték meg, hogy egy egyórás vidám műsor megtekintése során 39 különféle gén működése fokozódott fel, köztük 14 olyan géné, amely az immunrendszer természetes öloősejtjeivel hozható összefüggésbe. Számos más kísérlet is azt az eredményt hozta, hogy megnő a különböző antitestek szintje, miután a tesztalanyok humoros videókat néznek.¹² A Chapel Hill-i Észak-Karolinai Egyetem kutatói azt is bebizonyították, hogy a felfokozott pozitív érzelmek hatására megnő a bolygóideg aktivitása, ami arra utal, hogy ez az ideg, amely jelentős szerepet játszik a vegetatív idegrendszer irányításában és a homeosztázis fenntartásában, jó egészségi állapotban van.¹³ Egy japán kísérlet során, amikor patkánykölyköket csiklandoztak öt egymást követő napon, napi öt percen át, hogy pozitív érzelmeket váltsanak ki náluk, a patkányok agya új neuronokat növesztett.¹⁴

Az összes ilyen esetben az erős pozitív érzelmek segítettek a tesztalanyoknak olyan valós testi változásokat előidézni, amelyeknek köszönhetően javult az egészségi állapotuk. A pozitív érzelmek hatására a test és az elme virágzásnak indul.

Megfigyelhetjük, hogy számos placebokísérlet ugyanazt a mintát igazolja: amint valaki megfogalmaz egy határozott szándékot a jövőjével kapcsolatban (például hogy fájdalom vagy betegség nélkül akar élni), majd ötvözi azt egy felfokozott érzelemmel (örömmel, reménnyel, valamint a fájdalom és beteg-

ség nélküli életre irányuló előzetes várakozással), teste abban a pillanatban már nem a múltban él, hanem az új jövőben, hiszen ahogy láttuk a test nem észleli a különbséget a tényleges tapasztalat által keltett érzelmek és a pusztán a gondolat által létrehozott érzések között. Az új gondolatra adott, felfokozott érzelmi állapot tehát alapvető fontosságú ebben a folyamatban, ugyanis ez egy új információ a sejten kívülről — a test számára pedig a külső és belső környezetből származó tapasztalat egy és ugyanaz.

Emlékszünk Mr. Wrihtra az 1. fejezetből? A férfi teljesen fellelkesült, amikor arra gondolt, hogy az az új, rendkívül hatékony gyógyszer, amiről nemrég hallott, minden bizonnyal meggyógyítja majd. Annyira izgatott lett, hogy egyre azzal zaklatta orvosát, hogy szerezzen neki a gyógyszerből. Amikor aztán megkapta a gyógyszert, fogalma sem volt róla, hogy a szer teljesen közömbös. Csakhogy, mivel az agya nem észlelte a különbséget a rendkívül felfokozott érzelmi töltettel bíró, egészséges állapotot tükröző mentális képek és a tényleges egészségi állapot között, a teste érzelmileg úgy reagált, mintha az, amit csak elképzelt, valóban meg is történt volna. Elméje és teste közös erővel új géneknek adott jelzéseket a megszokottól eltérő módon, és *mindez* — nem pedig a „hatékony új gyógyszer”, amit bevett — szorította vissza a daganatot és állította helyre az egészségét. Ennek volt köszönhető az új létállapota.

Ezután, amikor Mr. Wright megtudta, hogy a gyógyszerkísérletek kimutatták, hogy a hatóanyag mégsem hat, visszatértek régi gondolatai és érzései — vagyis régi programozása —, így, nem túl meglepő módon, a daganat is kiújult. Létállapota ismét megváltozott. Csakhogy amikor az orvosai azt mondták neki, hogy szereznek ugyanabból a gyógyszerből egy újabb, javított verziót, akkor megint elfogta őt az örömteli izgalom. Őszintén hitt benne, hogy a gyógyszer újabb változata be fog válni, hiszen egyszer már működött nála (vagy legalábbis azt hitte, hogy a gyógyszer működik).

Természetesen amikor ismét kitűzte maga elé a gyógyulás szándékát, és újra elkezdett gondolkodni a lehetőségeken, agya ismét új szinaptikus kapcsolatokat kezdett kiépíteni és működtetni, ő maga pedig új elmét teremtett. Visszatért reményteli várakozása, ez az érzés pedig pontosan olyan vegyületeket hozott létre a testében, amelyek új gondolatait támogatták. Így teste megint nem észlelte a különbséget a gyógyulásra vonatkozó érzések és gondolatok, illetve a *tényleges* gyógyulás között. Agya és teste ismét úgy reagált, mintha az, amit csak elképzelt, valóban meg is történt volna — és a tumor újra eltűnt.

Amikor aztán a hírekből megtudta, hogy a „csodagyógyszer” valójában hatástalan, akkor még egyszer utoljára visszatért a régi gondolataihoz és régi érzelmeihez — és még egyszer utoljára visszatért a régi személyisége a daga-

nattal együtt. Nem volt itt semmilyen csodagyógyszer, - ő maga volt a csoda. És nem volt placebo sem - ő maga volt a placebo.

Logikus tehát, hogy nemcsak az olyan, negatív érzelmek elkerülésére kell koncentrálnunk, mint a félelem vagy a harag, hanem tudatosan mélyen átértézt, pozitív érzelmeket kell kultiválnunk magunkban, mint például a hála, az öröm, az izgalom, a lelkesedés, az elragadtatás, az áhítat, az inspirálódás, a rácsodálkozás, a bizalom, a nagyrabecsülés, a kedvesség, az együttérzés és a magabiztosság, hogy a lehető legnagyobb mértékben növelni tudjuk az egészségünket.

A kutatások szerint ha pozitív, a növekedést ösztönző érzelmeket engedünk magunkhoz közel, például kedvességet és együttérzést - olyan érzelmeket, amelyekhez egyébként születésünktől megadatott jogunk van -, akkor egy bizonyos neuropeptid (*oxitocin*) választódik ki, amely természetes módon kikapcsolja a receptorokat az *amigdalában*, a félelemért és szorongásért felelős agyterületben.¹⁵ Ha a félelemtől megszabadultunk, végtelenül több kapacitásunk marad a bizalomra, a megbocsátásra és a szeretetre. Az önzés felől az önzetlenség felé mozdulunk el. Ha pedig a magunkévá tesszük ezt az új létállapotot, idegi áramköreink olyan, végtelen lehetőségek felé nyitják meg az ajtót, amelyekről korábban álmodni se mertünk volna, mivel immár nem arra fecsérreljük el az összes energiánkat, hogy megpróbálunk életben maradni.

A tudósok még csak most keresik azokat a területeket az emberi testben, amelyekben oxitocin receptorok találhatók: ilyenek a belek, az immunrendszer, a máj, a szív, és még sok más szerv. Ezek a szervek roppantmód reagálnak az oxitocin gyógyhatásaira, ami a kutatások szerint összefüggésben áll azzal, hogy új vérerek alakulnak ki a szívben,¹⁶ fokozódik az immunrendszer működése,¹⁷ felgyorsulnak a bélmozgások,¹⁸ és normalizálódik a vércukorszint.¹⁹

Térjünk vissza egy percre a mentális gyakorlásra! Emlékszünk, ugye, hogy a frontális lebeny a szövetségesünk a mentális gyakorlásnál? Ez azért van így, mert, ahogy korábban mondtuk, a frontális lebeny segít lecsatlakozni a testről, a környezetről és az időről — arról a három fő területről, amelyre túlélési üzemmódban élő ember a figyelmét szegezi. Segít túllépni önmagunkon és belépni a tiszta tudat állapotába, ahol nem létezik az ego.

Ebben az új állapotban, amikor elképzeljük, amire vágyunk, szívünk nyitottabb, és a pozitív érzelmek át tudnak áramlani rajtunk, így a gondolkodás-érzelem egymásba forduló körforgása ezúttal a mi malmunkra hajtja a vizet. Az önző gondolkodás, amelytől túlélő üzemmódban nem tudtunk szabadulni, megszűnik létezni, mivel a korábban a puszta életben maradásra fordított energiáink felszabadulnak, és végre arra fordíthatjuk őket, hogy teremtsünk

velük. Mintha valaki kifizetné helyetünk a lakbért vagy a lakáshitelt az adott hónapra, így maradna némi plusz pénzünk, amit másra költhetünk.

Most már világosan érthető, hogy miért van az, hogy ha határozott szándékot fogalmazunk meg a jövőnkkel kapcsolatban, felfokozott, emelkedett érzelmi állapotot társítunk hozzá, és ezt mindaddig ismételtetjük, amíg új mentális állapotot és létállapotot nem hozunk létre, akkor ezek a gondolatok valóságosabbnak fognak számunkra hatni, mint a valóságról alkotott korábbi, korlátozott képünk. Végre szabadok vagyunk. És ha végre tényleg sikerül a magunkévá tenni ezt az érzelmet, könnyebben bele tudunk szeretni abba a lehetőségbe, amelyet elképzeltünk.

A karmester (a frontális lebeny) úgy érzi magát, mint egy gyerek az édes-ségboltban - izgatottan és vidáman nézegeti azt a sokfajta kreatív lehetőséget, amelyekből új szinaptikus kapcsolatok és idegi hálózatok jöhetnek létre. Amikor pedig a karmester lecsatlakoztat minket régi létállapotunkról, és bekapcsolja az új létállapotunk idegi áramköreit, testünk neurokémiai vegyületei új üzeneteket kezdenek szállítani a sejtekhez, amelyek így felkészülnek arra, hogy epigenetikai változásokat hozzanak létre, amelyek új géneket aktiválnak a megszokottól eltérő módon - és mivel felfokozott érzelmek segítségével biztosítottuk, hogy úgy tűnjön, hogy mindez már meg is történt, már a *környezet megváltozása előtt* adunk jelzéseket a géneknek. Már nemcsak várjuk a változást és reménykedünk benne, hanem *mi magunk vagyunk a változás*.

Vissza a kolostorhoz

Térjünk most vissza az előző fejezet elején olvasható kísérlethez, amelyben idősebb férfiak fiatalabbnak tettették magukat, és végül tényleg meg is fiatalodtak fizikálisan. Most már tudjuk a választ, hogyan történhetett ez: megoldottuk a rejtélyt.

Ezek a férfiak az apátságba érkezve maguk mögött hagyták megszokott életüket. A külső környezetük innentől kezdve már nem emlékeztette őket arra, akinek mindaddig gondolták magukat. Ezután pontosan megfogalmazták a céljukat: úgy fognak tenni, mintha újra fiatalok lennének (mind fizikális, mind mentális gyakorlás segítségével, ugyanis mindkettő hatással van az agyra és a testre), és a lehető legvalóságosabb élményt igyekeznek kelteni. Filmeket néztek, magazinokat olvastak, és 22 évvel korábbi rádió- és tévé-műsorokat hallgattak anélkül, hogy bármi modern megzavarta volna az illúziójukat, így el tudták engedni azt a valóságot, hogy már a 70-es vagy 80-as éveikben járnak.

Elkezdtek úgy élni, mintha újra fiatalok lennének. Ahogy új gondolataik és érzelmeik alakultak ki megfiatalodásukkal kapcsolatban, agyuk új szekvenciákban, mintázatokban és kombinációkban kezdte működtetni az idegsejteket - köztük olyanokat is, amelyeket már 22 éve nem működtetett. Mivel körülöttük minden, beleértve saját, felfokozott képzelőerőjüket, örömmel támogatta őket abban, hogy fiatalabbnak érezzék magukat, az agyuk nem észlelte a különbséget aközött, hogy *tényleg* 22 évvel fiatalabbak, vagy csak *úgy tesznek*, mintha fiatalabbak lennének. A férfiak így néhány nap leforgása alatt képessé váltak jelt adni olyan genetikai változásokra, amelyek azt tükrözték, hogy éppen kinek érezték magukat.

Ily módon testük olyan neuropeptideket hozott létre, amelyek megfeleltek új érzelmeiknek, amikor pedig ezek a neuropeptidek kiválasztódtak, új üzeneteket juttattak el a test sejtjeihez. Ahogy az egyes sejtek beengedték ezeket a kémiai hírvivőket, azok egyenesen a sejt mélyén található DNS felé vették az útjukat. Megérkezésüknek köszönhetően új fehérjék képződtek, amelyek megkeresték az általuk hordozott információknak megfelelő új géneket. Amikor megtalálták, amit kerestek, a proteinek kicsomagolták a DNS-t, bekapcsolták a benne várakozó gént, és epigenetikai változásokat indítottak útjára. Ezek az epigenetikai változások olyan új fehérjék előállítását eredményezték, amelyek a férfiak 22 évvel korábbi önmagukra emlékeztettek. Ha a férfiak testében nem volt meg az adott epigenetikai változáshoz szükséges alkotóelem, az epigenom egyszerűen arra utasította az őssejteket, hogy állítsák elő a hiányzó komponenseket.

Egy sor fizikai javulás következett be, amint a férfiak további epigenetikai változásokat hoztak létre és újabb géneket kapcsoltak be, mígnem végül azok a férfiak, akik táncolva távoztak az apátság kapuin át, már nem ugyanazok voltak, mint akik mindössze egy héttel korábban becsoszogtak az épületbe.

Ha pedig ez a módszer náluk bevált, akkor biztosíthatlak, hogy nálad is beválhat. Te milyen valóságot *választasz* magadnak, és kinek *tetteted* magad (vagy kit titkolsz el) ? *Ilyen egyszerű lenne az egész?*

A szuggesztióra való fogékonyság

A harminchat éves Iván *Santiago* türelmesen várakozott egy New York-i utcán egy maroknyi paparazzo társaságában, akik egy bársonykordon mögött gyűltek össze egy Lower East Side-i négycsillagos szálloda személyzeti bejárója előtt. Egy külföldi hírességre vártak, akinek ezen a kijáraton kellett távoznia, aztán bepattannia a járdánál várakozó két fekete limuzin egyikébe. Santiago azonban nem fényképezőgépet szorongatott a kezében. Az egyik kezével egy vadonatúj, piros hátizsák fülét fogta, a másikkal pedig belenyúlt a félig kicipzározott táskába, ujjait pedig egy hangtompítás pisztoly markolatára fonta. Santiago, egy pennsylvaniai büntetés-végrehajtó intézet tisztje, akinek olyan kopasz volt a feje, hogy még Vin Diesel is megirigyelné, tudott egyet s mást a gyilkos fegyverekről. Szolgálat közben egyszer sem kellett meghúznia a ravaszt, de ezen a napon mégis erre készült.

Néhány perccel korábban Santiago még hazafelé tartott, és nem is gondolt se fegyverre, se hátizsákra, se külföldi hírességekre, se merényletre. Most mégis itt állt marcona tekintettel, ujjá a ravaszon, és mindössze pár másodperc választotta el attól, hogy gyilkos legyen belőle. Kinyílt a hotel ajtaja, és megjelent a célpont ropogós fehér ingben és napszemüvegben, kezében fekete bőr aktatáskát lóbálva. Alig tett meg két-három lendületes lépést az ott várakozó limuzin felé, Santiago előkapta fegyverét a hátizsákából, és háromszor rálőtt. A férfi a járdára zuhant és nem moccant többé, csak az ingén jelent meg egy vörös folt.

Pár másodperc múlva egy Tom Silver nevű férfi bukkant fel a semmiből, egyik kezét higgadtan Santiago vállára, a másikat homlokára tette, és azt mondta: „Ötig számolok, és azt fogom mondani, »Fel van frissülve«. Ekkor kinyitja a szemét, és felébred. Egy, kettő, három, négy, öt. Fel van frissülve!”

Santiagót arra hipnotizálták, hogy lőjön rá egy idegenre (valójában egy kaszkadőrre), egy fegyverrel, amiről nem tudta, hogy vaktöltény van benne. A kísérletet néhány kutató vezette, akik ki akarták deríteni, hogy elképzelhe-

tő-e az elképzelhetetlen. Vajon pusztán a hipnózis segítségével lehetséges-e egy törvénytisztelő, mindenestül erkölcsös személyt hidegvérű orgyilkossá programozni?¹

Az egyik fekete limuzinban, árgus szemekkel figyelve ültek Silver munkatársai: dr. Cynthia Meyersburg, a Harvard akkori, kísérleti pszichopatológiára szakosodott posztdoktori kutatója, dr. Mark Stokes oxfordi neurológus, aki a döntéshozatalban szerepet játszó idegpályákkal foglalkozik, valamint dr. Jeffrey Kieliszewski, a michigani Grand Rapids Emberi Erőforrások Szövetségének kriminálpszichológusa, aki a közveszélyes elmebetegek számára fenntartott, legkeményebben őrzött börtönökben végzett kutatómunkát.

Egy nappal korábban a kutatók egy 185 önkéntesből álló csoporttal kezdték meg a munkát. Silver (okleveles klinikai hipnoterapeuta és kriminalisztikai hipnózisszakértő, aki egyszer a tajvani Védelmi Minisztériumnak is segített leleplezni egy 2,4 milliárd dolláros nemzetközi fegyverkereskedelmi botrányt) mind a 185 résztvevőt átvizsgálta abból a szempontból, hogy mennyire fogékonyak a hipnózisra. A népességnek mindössze 5–10 százalékát tartják rendkívül könnyen hipnotizálhatónak. A tesztcsoportban 16 főt találtak alkalmasnak, majd ezek közül is kiszűrték azokat, akiknél tartani lehetett attól, hogy maradandó pszichológiai károsodást szenvednek a kísérlet során. Tizenegyen jutottak tovább a következő teszthez, amely azt volt hivatott eldönteni, hogy hipnózisban mennyire hajlamosak elutasítani a mélyen bevésődött társadalmi normákat; ebből kiderülhetett, hogy ki hipnotizálható a legjobban.

A tesztalanyokat ezután kisebb csoportokban elvitték egy forgalmas étterembe, ám ezt megelőzően anélkül, hogy tudtak volna róla, azt a poszthipnotikus szuggesztiót adták nekik, hogy amint le fognak ülni, úgy érzik, felforrósodik a székük, és hirtelen úgy felhevülnek, hogy ledobálnak magukról minden ruhát, az alsóneműt kivéve — ott helyben az étteremben. Bár valamilyen szinten az összes tesztalany teljesítette az utasítást, a kutatók hetüket kizárták, akikről azt érezték, hogy vagy csak eljátszák a szerepet, vagy egyszerűen csak nem elég könnyen hipnotizálhatók ahhoz, hogy maradéktalanul végrehajtsák a feladatot. A többiek pillanatok alatt fehérműre vetkőztek; ők tényleg úgy gondolták, hogy a székük tűzforró lett.

A négy bent maradt önkéntessel egy olyan tesztet végeztek el, amit senki nem lenne képes kijátszani. A tesztalanyok egy mély fürdőkádba léptek, amely plusz 3 Celsius-fokos, tehát jéghideg vízzel volt tele. Egyszerre egy ember lépett csak be a kádba, akit elláttak érzékelőkkel, hogy nyomon lehessen követni a szívverését, a légzésszámát és a pulzusát, miközben egy speciális hőkamera figyelemmel kísérte a teste és a víz hőmérsékletét. Silver azt hipnotizálta nekik, hogy nem fogják kellemetlenül érezni magukat a vízben,

sőt, úgy érzik majd, hogy egy kellemes, meleg fürdőbe lépnek be. Egy aneszteziológus, Sekhar Upadhyayula felügyelte a kísérletet, egy sürgősségi egészségügyi szakemberekből álló csoport pedig készenlétben várakozott.

Ezen a teszten állt vagy bukott az egész kísérlet sorsa. Normál esetben, ha az ember ilyen hideg vízbe merül és a víz elért a mellkasát, akkor működésbe lép egy önkéntelen reflex, és az illető elkezd kapkodni a levegőt. Pulzusa és légzésszáma megugrik, teste elkezd reszketni, fogai pedig összekoccannak. A vegetatív idegrendszer lép ilyenkor működésbe, és megkísérli megőrizni a belső egyensúlyt - valami olyasmit, ami nem áll tudatos ellenőrzésünk alatt. Ilyen extrém körülmények között még mély hipnózis esetén is olyan erős fizikai ingerek érik az érzékszerveket és küldenek jelzéseket az agyba, hogy normál esetben fenntarthatatlanná válik a hipnotikus állapot. Ha a tesztalanyok átmennek ezen a próbán, akkor kétségtelen bizonyosságot nyer, hogy rendkívül fogékonyak a hipnózisra.

Az önkéntesek közül hárman bele is estek egy igen mély hipnotikus transzba, de mégsem elég mélybe ahhoz, hogy testük kibírja a rendkívüli hideget anélkül, hogy kibillenne a homeosztatikus egyensúlyából. A legtovább benn maradó 18 másodpercig bírta a jeges fürdőt. A negyedik alany, Santiago azonban több mint két perce volt már a kádban, mikor dr. Upadhyayula megállította a kísérletet.

Bár Santiago szívritmusa magas volt a kísérlet *előtt*, amint belépett a vízbe, pulzusa azonnal megnyugodott. EKG-ján a legkisebb kilengés sem látszott, légzésének egyenletes ritmusa egy pillanatra sem tört meg. Santiago úgy üldögélt a jégkockák között, mintha meleg fürdőben áztatná tagjait; de hát végső soron ő azt hitte, hogy ez így is van. A férfi arcizma se rezzen, a teste sem hűlt ki, a kutatók pedig azonnal tudták, hogy megtalálták, aki kell nekik.

Mivel Santiago oly mértékben befolyásolható volt hipnózis alatt, hogy a teste még az ilyen extrém körülményeken is felül tudott emelkedni ilyen hosszú ideig, elméje pedig gond nélkül uralta automata életfunkcióit, meg is volt a tökéletes alany a végső teszthez.

A kutatók átvilágították Santiagót, és megállapították, hogy kiváló ember: megbízható munkaező, tiszteli a szüleit és szereti rokonait. Egyáltalán nem az a fajta ember volt, aki beleegyezne, hogy hidegvérrel megöl valakit. Vajon Silver képes lesz majd hidegvérű merénylőt csinálni egy ilyen férfiból?

A kísérlet következő szakasza csak úgy tudott működni, ha Santiago nem tudja, hogy mit rendeznek meg körülötte: nem volt szabad kapcsolatba hoznia a kísérletsorozatot, amelyben részt vett, azzal a hotellel, ami a kísérlet helyszíne mellett állt. A terv részeként a kísérletet filmező televíziós stáb azt mondta neki, hogy véget ért számára a kísérlet, a további tesztekben ő már

nem vesz részt, de azért másnap még jöjjön be egy rövid interjúra. Mielőtt Santiago hazaindult, azt mondták neki, hogy nem fogják hipnotizálni többé.

Santiago másnap vissza is ment. Amíg egy stábtaggal beszélgetett, a csapat többi része odakint elrendezte a jelenetet. A kaszkadőr felerősítette magára a vérrel teli tasakokat; az airsoft légpisztolyt (amely ugyanolyan erővel lött ki, mint egy valódi tűzfegyver) belerakták a piros hátizsákba, és ráhelyezték egy, az épület bejárata közelében parkoló motorkerékpárra. A szálloda személyzeti bejárójánál felhúztak egy bársonykordont, közvetlenül az ajtó mellett, a beépített paparazzók pedig felsorakoztak film- és videokameráikkal. A limuzinokat leparkolták az utcán, mintha a „külföldi hírességet” és kíséretét várják.

Eközben Santiago az emeleten derűsen válaszolgatott a „kilépő interjúja” kérdéseire, mígnem a kérdező egyszer csak elnézést kért, és azt mondta, ki kell ugrania egy pillanatra. Nem sokkal azután, hogy kiment a szobából, Silver érkezett a helyére. Azt mondta, csak el szeretne köszönni Santiagótól. Miközben kezét fogtak, Silver kissé megszorította Santiago karját, aki addigra már kondicionálva volt erre a jelre, és hipnotikus transzba esett. Elernyedve a kanapéra hanyatlott.

Silver azt mondta neki, hogy van odalent egy „rossz fiú”, akit, úgymond, „Ki kell iktatni. Meg kell szabadulnunk tőle, és te vagy rá a megfelelő ember.” Elmondta Santiagónak, hogy amint kilép az épületből, egy motorkerékpáron ott lesz egy piros hátizsák, benne pisztollyal. Ezt a hátizsákot kell magához vennie, odasétálnia vele a kordonhoz, és megvárnia, hogy a híresség, kezében fekete aktatáskával, kijön a hotelből. Silver azt mondta Santiagónak: „Amint kilép az ajtón, a mellére szegezted a fegyvert, és elsütöd a pisztolyt: Bumm! Bumm! Bumm! Bumm! De amint végeztél, tökéletesen, teljes mértékben elfelejtet, hogy mi történt.”

Ezután Silver Santiagóba plántált mind egy hallható, mind pedig egy fizikális jelzést, amelyeknek az volt a szerepük, hogy mély hipnotikus állapotba juttassák őt, amelyben végre tudja hajtani a Silver által adott poszthipnotikus szuggesztiót: azt mondta, hogy Santiago odalent találkozik majd egy stábtaggal, aki megrázza a kezét, és azt mondja neki: „Ivan, fantasztikus munkát végeztél.” Silver azt mondta Santiagónak, hogy bólintson, ha megteszi, amire Silver utasította, Santiago pedig engedelmeskedett. Silver ezután kihozta őt a transzból, és úgy viselkedett vele, mintha tényleg csak elköszönni ugrott volna be.

Miután Santiago kiment, az interjút készítő kolléga visszatért a szobába, megköszönte neki az interjút, és útjára bocsátotta őt. Nem sokkal ezután Santiago elhagyta az épületet, és hazafelé indult.

Odakint azonban ott várta az a bizonyos stábtag, kezét fogott vele, és azt mondta neki: „Ivan, fantasztikus munkát végeztél.” Ez volt a jel. Santiago azonnal körbenézett, meglátta a motorkerékpárt, odament hozzá, és nyugodtan felvette a piros hátizsákot az ülésről. Megkereste a kordont a paparazzókkal, odasétált melléjük, és lassan kicipzározta a táskát.

Kisvártatva egy aktatáskás férfi jelent meg az ajtóban. Santiago habozás nélkül előkapta a fegyvert a hátizsákából, és többször mellbe lőtte a férfit. A „híresség” inge felszakadt, ő pedig hirtelen a földre rogyott.

Silver szinte azonnal ott termett a helyszínen, és arra kérte Santiagót, hogy csukja be a szemét. A kaszkadőr gyorsan eltűnt, miközben Silver kihozta Santiagót a transzból. Megjelent a pszichológus Jeffrey Kieliszewski is, aki beinvitálta Santiagót és a többieket egy rövid megbeszélésre. Odabent a kutatók elmondták a megdöbbsent Santiagónak, hogy mi történt vele, és megkérdezték, emlékszik-e bármire, amit tett, vagy ami az imént lezajlott odakint. Santiago a világon semmire sem emlékezett — mindaddig, amíg Silver azt nem sugalmazta neki, hogy visszanyeri az emlékezetét.

A tudatalatti programozása

Az első néhány fejezetben számos olyan személyről olvashattunk, akik elfogadtak egy lehetséges, elképzelt forgatókönyvet, testük pedig varázslatos módon reagált az elméjükben élő képre: hallottunk olyanokról, akiket évek óta gyötört a Parkinson-kór miatti uralharatlan remegés, de pusztán a gondolatuk révén növelni tudták a dopaminszintjüket és izommerevségük rejtélyes módon eltűnt; egy krónikus depresszióban szenvedő nőről, aki lassan fizikális változásokat idézett elő az agyában, és debilizáló érzelmi állapotát örömré és boldogságra tudta cserélni; asztmás betegekről, akiknél egyszerű vízpárával ki lehetett váltani az asztmatikus rohamot, majd ugyanennek a vízpárának a hatására megszűnt náluk a hörgőszűkület; és aztán olyan férfiakról, akik súlyos térdfájdalmaik miatt erősen korlátozva voltak mozgásukban, ám egy álműtét után csodálatos javulás következett be náluk, és még évekkel később is egészségesek voltak.

A fenti, és más egyéb esetekben az a közös, hogy a betegek mind elfogadták, majd elhitték a gyógyulásról szóló *sugalmazást*, majd minden további spekuláció nélkül megadták magukat az eredménynek. Amikor ezek az emberek elfogadták a gyógyulás lehetőségét, egy lehetséges jövőbeni valósággal állították magukat összhangba - és közben megváltoztatták az elméjüket és az agyukat. Mivel annyira hittek az általuk elképzelt eredményben, érzelmileg

is magukévá tették a jobb egészségi állapot képet, ennek eredményeképpen pedig testük és tudat alatti elméjük már előre az eljövendő vakságban élt.

Testüket egy új elmére kondicionálták, így elkezdtek a megszokottól eltérő géneknek a megszokottól eltérő jelzéseket adni, és a megszokottól eltérő fehérjéket előállítani a jobb egészségük érdekében — így élt létállapotba kerültek. És amikor megadták magukat ennek a lehetséges új forgatókönyvnek, nem morfondíroztak többé azon, hogy hogyan és mikor is fog minden bekövetkezni, hanem egyszerűen csak bíztak a jobb létállapotban, és új mentális és fizikális állapotukat hosszabb ideig is megőrizték. Ez az így megtartott létállapot volt az, ami bekapcsolta a jó géneket, és bekapcsolva is tartotta őket.

Mindegy, hogy cukorkákat szedtek-e heteken, sőt akár hónapokon át, napi rendszerességgel vagy mindössze egy adag sóoldat-injekciót kaptak, esetleg álműtéten estek át, mindannyian végig megőrizték elfogadásukat, hitüket és odaadásukat, amíg csak tartott a kísérlet, amiben részt vettek. Ha mindennap bevettek egy gyógyszert a depresszió vagy a fájdalom ellen, ez a gyógyszer szüntelenül *emlékeztette* őket arra, hogy kondicionálják magukat, támasszanak előzetes várakozásokat, és tulajdonítsanak jelentést céltudatos tevékenységüknek, amivel újra és újra megerősítik a bennük zajló folyamatokat. Ha hetente találkoztak az orvossal a kórházban, aki kikérdezte őket állapotuk változásáról, ez a kórházi környezet az orvosokkal, nővérekkel, műszerekkel és várótermekkel együttesen egy sor érzékszervi választ váltott ki bennük, így az asszociatív emlékezet révén mindig eszükbe jutott a lehetséges új jövő. A múltbeli élményeik arra kondicionálták őket, hogy a „kórház” nevű helyre azért járnak az emberek, hogy meggyógyuljanak. Elkezdték várni az eljövendő változásokat, vagyis szándékot társítottak a teljes gyógyulási folyamathoz. Mivel mindezen tényezőknek jelentésük lett a placebo-páciensek számára, hatásukra befogadóbbakká váltak az átélt eredmények szuggesztióira.

De ne kerüljessük tovább a forró kását, és mondjuk ki: ezeket a változásokat nem valódi fizikai, kémiai vagy terápiás mechanizmus váltotta ki. Semelyikük nem esett át konkrét műtéten, nem vettek be hatóanyagot tartalmazó gyógyszert, és nem kaptak semmiféle olyan kezelést, ami ilyen jelentős változásokat indíthatott volna el az egészségi állapotukban. Elméjük erejével olyan hatást gyakoroltak testük fiziológiájára, hogy meggyógyultak tőle. Bátoran kijelenthetjük, hogy valódi átalakulásuk tudatos elméjüktől függetlenül következett be. Az igaz, hogy tudatos elméjük *kezdeményezte* az eseménysort, ám a valódi munka a tudat alatt zajlott, anélkül hogy az illetők tudatában lettek volna, *hogyan* történt az egész.

Ugyanezt mondhatjuk el Ivan Santiagóról is. Hipnózis alatt álló elméjének erejével olyan hatást gyakorolt a fiziológiájára, hogy még a jéghideg für-

dővízbe merülve sem rándult meg egyetlen izma sem. De nála is a szuggesztió hatására megváltozott tudatalatti ereje, nem pedig a tudatos elméje vitte véghez ezt a teljesítményt. Ha nem fogadta volna el a sugalmazást, egészen más eredmény született volna. Ezenfelül anélkül cselekedett, hogy elgondolkodott volna azon, hogy egyáltalán képes-e rá; voltaképpen az elméje valóságában *nem* is jeges vízben ült, hanem egy kellemesen meleg fürdőkádban.

A placebohatás tehát a hipnózishoz hasonlóan úgy jön létre, hogy az illető tudata valahogyan kapcsolatba lép a vegetatív idegrendszerrel. Egyszerűen fogalmazva: a tudatos elme összeolvad a tudat alatti elmével. Amint egy placebo-páciens valóságként fogad el egy gondolatot, majd érzelmileg is hinni kezd a végeredményben, a következő lépés az lesz, hogy meggyógyul.

Egy sor fiziológiai esemény automatikusan végrehajtja az egész biológiai változást - anélkül, hogy tudatos elménk részt venne benne. Be tudnak lépni az operációs rendszerbe, ahol ezek a funkciók már rutinszerűen működnek, és ilyenkor mintha magot vetnének a termékeny talajba. A rendszer automatikusan átveszi helyettük a munkát. Igazából nem kell senkinek csinálnia semmit. Csak úgy megtörténik.

Egyetlen tesztalany sem volt képes arra, hogy *tudatosan* növelje a dopaminszintjét 200 százalékkal, és az elméjével uralkodjon az akaratlan remegés felett, vagy hogy új neurotranszmitterek előállításával vegye fel a harcot a depresszió ellen, jelt adjon az összejteknek, hogy fehérvérsejtekké alakuljanak és erősítsék az immunválaszt, vagy hogy helyreállítsák a porcot a térdben és csökkentsék a fájdalmat - amiképpen Santiago sem lett volna képes *tudatosan* megakadályozni, hogy összeránduljon, amikor belemerült a jeges fürdőbe. Bárki próbálna is meg ilyesmit, minden bizonnyal kudarcot valana. A példáinkban szereplő egyének egy olyan elmétől kaptak segítséget, amely már tudta, hogyan indítsa útjára mindezeket a folyamatokat. A siker érdekében a vegetatív idegrendszert és a *tudat alatti elmét* kellett aktiválniuk, majd azt az utasítást adni neki, hogy új sejteket és egészséges, új fehérvérjéket állítsanak elő.

Elfogadás, hit és megadás

A könyvben végig úgy használom a *szuggesztióra való fogékonyság* kifejezést, mintha az valami olyan állapotra utalna, amelybe bárki képes akaratlagosan eljutni. A fejezet elején olvasható történetből azonban kiderül, hogy ez mégsem olyan egyszerű. El kell fogadnunk a tényt, hogy egyes emberek - például Ivan Santiago - fogékonyabbak a szuggesztióra másoknál. De még azok is,

akik fogékonyabbak a hipnózisra, bizonyosfajta szuggesztiókra jobban reagálnak, másokra kevésbé.

A hipnotizált tesztalanyok közül néhányan például gond nélkül bugyira vetkőztek a nyilvánosság előtt, amikor hipnózisban ezt sugalmazták nekik, de azt már képtelenek voltak elhiteni a tudatalattijukkal, hogy a jéghideg vízzel teli kád valójában egy kellemesen meleg jakuzzi. Ez még akkor is igaz, ha tudjuk, hogy a poszthipnotikus sugalmazás (például ahogyan Santiagót rávették, hogy lőjön rá egy idegenre) általában nehezebben talál talajra, szemben azokkal a sugalmazásokkal, amelyek maga a hipnotikus transz alatt változtatják meg átmenetileg valakinek az állapotát.

A hipnózishoz hasonlóan a placeboválasz sem működik egyformán mindenkinél. Azok a placebo-páciensek, akik képesek voltak éveken át megmaradó pozitív változásokat előidézni (hasonlóan azokhoz a férfiakhoz, akik álműtéten estek át), valahogy úgy reagálnak, mint azok a hipnoterápiában részesülő páciensek, akik poszthipnotikus szuggesztiókat kaptak. Néhányan, például ezek a férfiak, különösen jól reagálnak a sugalmazásra. Másoknál viszont nem sok minden történik.

Sok ember például ha valamiféle betegségben szenved, egyszerűen képtelen elhinni, hogy bármiféle gyógyszer, eljárás, kezelés vagy injekció segíthet rajta - arról már nem is szólva, hogy esetleg a placebo működne. Vajon miért? Azért, mert ehhez a gondolkodásuknak meg kellene haladnia az érzéseiket - hogy az új gondolatok új érzelmeket szülhessenek, amelyek aztán megerősítik ezeket az új gondolatokat — és új létállapotnak kellene kialakulnia. Csakhogy ha már a megszokott érzelmek váltak a megszokott gondolkodás eszközévé, és az illető nem képes túllépni szokásain, akkor megreked ugyanabban a testi-mentális állapotban, és minden ugyanolyan marad.

Ha azonban mindazok, akik nem képesek elfogadni, hogy bármilyen gyógyszer vagy eljárás segíthet rajtuk, az elfogadás és a hit magasabb szintjére tudnának emelkedni, és be tudnának hódolni ennek a célnak anélkül, hogy szüntelenül bosszankodnak, aggódnak és elemezgetnek, akkor jobb eredményt remélhetnének a folyamattól. A szuggesztióra való fogékonyág pontosan ezt jelenti: egy gondolatból virtuális élményt varázsolni, és testünket rávenni, hogy ebből következően az eddigitől eltérő módon reagáljon rá.

A szuggesztióra való fogékonyág három alkotóelemet ötvöz: az *elfogadást*, a *hitet* és a *megadást*. Minél inkább elfogadjuk mindazt, amit belső állapotunk megváltoztatása érdekében teszünk, minél jobban hiszünk benne és minél inkább megadjuk neki magunkat, annál jobb eredményt remélhetünk tőle. Mint amikor Santiago hipnózis alatt állt és tudat alatti elméje irányította őt, teljes mértékben el tudta fogadni azt, amit Silver mondott neki a kiiktatan-

dó „rossz fiúról”, el tudta hinni, hogy Silver az igazat mondja, és meg tudta magát adni annak, hogy végrehajtsa a Silver által közölt részletes utasításokat, anélkül hogy elemezni kezdte volna a tetteit, vagy elkezdett volna kritikusan gondolkodni arról, hogy mit is tesz éppen. Nem remegett meg a keze, nem volt szüksége bizonyítékra. Nem támadtak kételkedő gondolatai. Egyszerűen csak megcsinálta.

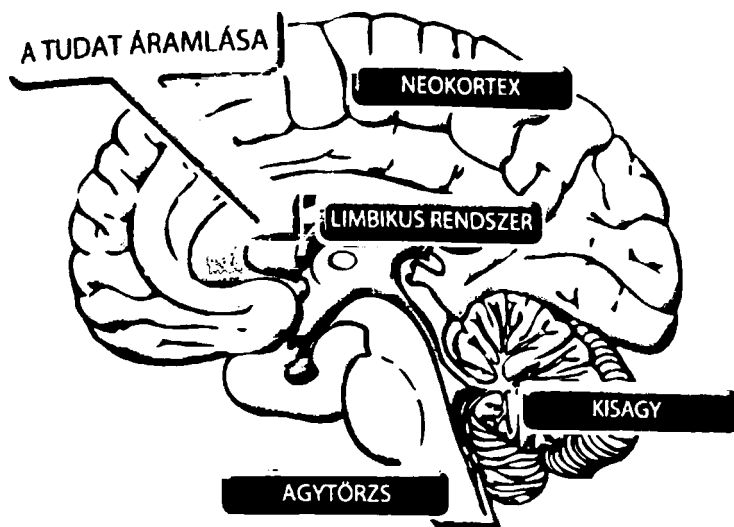
Az érzelem szerepe

Amikor tehát elének kerül a gyógyulás képe, és ehhez a reményhez vagy gondolathoz - miszerint valami rajtunk kívül álló dolog meg fog változtatni valamit rajtunk belül - hozzá tudjuk rendelni az élményre való várakozás érzelmi állapotát, befogadóvá, fogékonyá válunk az eredményre. Az egész rendszerhez jelentést társítunk, arra kondicionáljuk magunkat, és előre várjuk az eredményét.

Ám az egész élmény kulcsa az érzelmi összetevőben rejlik; a szuggesztióra való fogékonyság nem csupán intellektuális folyamat. Intellektuális síkon sokan képzelik azt, hogy egészségesek, de ha nem tudják *érzelmileg* magukévá tenni az eredményt, akkor nem tudnak belépni a vegetatív idegrendszerbe (ahogy Santiago tette a hipnózis segítségével), ami létfontosságú, ugyanis itt található a tudat alatti programozás központja, amely végrehajtotta a lövéseket (bővebben lásd a 3. fejezetet). A pszichológia egyébként általánosságban elismeri, hogy az, aki intenzív élményeket él át, hajlamosabb arra, hogy fogékony legyen különböző ötletekre, így fogékonyabb a szuggesztióra is.

A vegetatív idegrendszer a *limbikus rendszer* ellenőrzése alatt áll, amelyet „érzelmi agynak” és „kémiai agynak” is hívnak. A limbikus rendszer, amelyet a 6.1 ábrán láthatunk, a test természetes fiziológiai egyensúlyát - a homeosztázist - fenntartó tudat alatti kémiai funkciókért felel. Ez az ember érzelmi központja. Miközben tehát különféle érzelmeket élünk át, ez az agyterület aktiválódik, és ez hozza létre az érzelemhez kapcsolódó kémiai molekulákat. És mivel ez az érzelmi agy a tudatos elme ellenőrzésén kívül áll, amint kialakul bennünk egy érzés, azonnal a vegetatív idegrendszert aktiváljuk.

A TUDAT ÁTHELYEZŐDÉSE



6.1 ábra

Amikor kialakul bennünk egy érzés, akár ki is tudjuk kerülni az agykérget - a tudatos elme székhelyét és aktiváljuk a vegetatív idegrendszert. Ezért tehát a gondolkodó agy kikerülésével arra az agyterületre jutunk, ahol az egészségünk szabályozása, megőrzése és végrehajtása történik.

Ha tehát a placebohatás azt követeli meg tőlünk, hogy egy felfokozott érzelmet a gyulladás konkrét élménye előtt tegyünk magunkévá, akkor az érzelmi reakció felerősítésével (és a normális nyugalmi állapotunkból való kibillenéssel) a tudat alatti idegrendszerünket aktiváljuk. Ha hagyjuk, hogy kialakuljanak bennünk az érzelmek, be tudunk lépni az operációs rendszerbe és változásokat tudunk elindítani, hiszen így már automatikusan arra utasítjuk a vegetatív idegrendszert, hogy kezdje el előállítani azt a kémiai állapotot, ami a gyógyulást tükrözi, testünk pedig megkapja ezt a természetes alkímiai elixírt az agytól és az elmétől. Az eredmény az lesz, hogy a test érzelmi síkon átveszi az elme szerepét.

Mindazonáltal, amint láttuk, nem mindegy, milyen érzelmekről van szó. Az előző fejezetben ismertetett, túléléshez kapcsolódó érzelmek kibillentik az agyunkat és a testünket az egyensúlyából, így lenyomják (tehát kikapcsolják; az optimális egészséghez szükséges géneket. A félelem, a hiúság, a harag,

az ellenségesség, a türelmetlenség, a pesszimizmus, a versengés és a szorongás nem azoknak a géneknek küldenek jelzéseket, amelyek a gyógyulásért felelnek. Sőt, pont az ellenkezőjét teszik. Az „üss vagy fuss" idegrendszerrel kapcsolják be, és vészhelyzetre készítik fel a testünket, így a gyógyuláshoz szükséges energia elvesz.

Hasonló egyébként a helyzet ahhoz, amikor *megpróbálunk* valamit elérni. Amint próbálkozunk, nekifeszülünk valaminek, mert megkíséreljük megváltoztatni. Küszködünk, megpróbálunk kieroszakolni valamilyen eredményt, még akkor is, ha nem vagyunk tudatában, hogy mit is csinálunk. Ez kibilient minket az egyensúlyunkból, csakúgy, mint a túlélő üzemmód, és minél frusztráltabbá és türelmetlenebbé válunk, annál jobban elveszítjük az egyensúlyunkat. Emlékszünk, amikor A *birodalom visszavágban* Yoda azt mondja Luke Skywalkernek: „Tedd, vagy ne tedd, de ne próbáld”? Ugyanez igaza placeboválaszra is: nem próbálkozni kell, hanem hagyni, hogy megtörténjen.

Ezek a negatív és stresszt okozó érzelmek mind annyira ismerősek számunkra, és annyi múltbeli eseményhez kapcsolhatók, hogy ha rájuk koncentrálunk, akkor ezek a jól ismert érzelmek a megszokott állapotában tartják testünket - vagyis, ebben az esetben a betegség állapotában. Így semmilyen új információ nem tudja a megszokottól eltérő módon programozni a génjeinket. A múlt megszilárdítja a jövőt.

Másfelől viszont az olyan érzések, mint a hála vagy a nagyrabecsülés, kitarják az ember szívét, és a testben áramló energiákat másfelé vezetik az alsóbb hormonális központokon kívülre. A hála az egyik legerősebb olyan érzés, amely növeli az ember fogékonyságát a szuggeszióra. Arra tanítja érzelmileg a testet, hogy az, amiért hálásak vagyunk, *már megtörtént*, hiszen általában *azután* mondunk köszönetet, hogy a kívánt esemény bekövetkezett

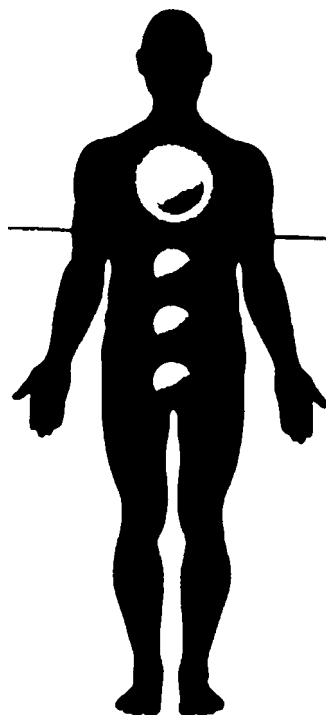
Ha már a konkrét esemény bekövetkezte *előtt* előidézzük magunkban a hála érzését, akkor a testünk (tudattalan elmeként) elkezd majd azt hinni, hogy az eljövendő esemény már valóban megtörtént — vagy éppen a jelen pillanatban történik. A hála tehát a befogadókészség legvégső állapota. Nézzük csak meg a 6.2 ábrát, amely a túléléshez kapcsolódó érzelmek kifejeződése és a felfokozott érzelmek kifejeződése közötti különbséget szemlélteti!

Ha sikerül előidézni a hála vagy a nagyrabecsülés érzését, és még határozott szándékkal ötvözni is, akkor elkezdjük érzelmileg *megtestesíteni* ezt az eseményt. Agyunk és testünk változásnak indul. Konkrétan, kémiaiilag arra utasítjuk a testünket, hogy ismerje meg azt, amit az elme elméletben már tud. Mondhatjuk úgy is, hogy már a jelen pillanatban a jövőt éljük. Már nem azt történik, hogy a jól ismert, primitív érzelmekkel a múlthoz horgonyozzuk magunkat, hanem az, hogy emelkedett érzelmek hátán lovagolunk új jövőnk felé.

FELFOKOZOTT ÉRZELMEK KONTRA KORLÁTOZOTT ÉRZELMEK

**KREATÍV
ÉRZELMEK
(ÖNZET-
LENSÉG)**

**A TÚLÉLÉSHEZ
KAPCSOLÓDÓ
ÉRZELMEK
(ÖNZŐSÉG)**



- HÁLA
- SZERETET
- ÖRÖM
- INSPIRÁCIÓ
- BÉKE
- TELJESSÉG
- BIZALOM
- ÉRTELMESSÉG
- JELENLÉT
- CSELEKVŐKÉPESSÉG

- KÉTELY
- FÉLELEM
- HARAG
- BIZONYTALANSÁG
- AGGÓDÁS
- SZORONGÁS
- ÍTÉLKEZÉS
- VERSENGÉS
- ELLENSÉGESSÉG
- SZOMORÚSÁG
- BÜNTUDAT
- SZÉGYEN
- DEPRESSZIÓ
- KÉJVÁGY

6.2 ábra

A túléléshez kapcsolódó érzelmek forrását elsősorban a stresszhormonok adják amelyek inkább az önzőbb és korlátozottabb mentális és testi állapotokat támogatják. Ha emelkedettebb, kreatívabb érzelmeket teszünk magunkévá, energiánkat egy másik hormonális szintre emeljük szívünk megnyílik és kevésbé önzőnek érezzük magunkat. A testiünk ekkor kezd reagálni az új elmére.

Az analitikus elme két arca

Térjünk most vissza ahhoz a korábban ismertetett gondolathoz, hogy minden ember más és más szinten reagál a szuggesztióra, így nagy eltérések lehetnek az egyes emberek között a fogékonyság tekintetében. Eltérő fogékony-sággal válaszolunk a — külső és belső forrásból származó - gondolatokra, szuggesztiókra és parancsokra, aminek az oka számos különböző változó-

ban keresendő. Fogjuk fel úgy a sugalmakra való fogékonyágunk mértékét, mint ami fordítottan arányos az analitikus gondolkodással (lásd a 6.3 ábrát) minél nagyobb az analitikus elménk (minél többet elemzünk), annál kevésbé vagyunk fogékonyak a szuggesztióra, és minél kisebb az analitikus elménk, annál könnyebben leszünk befogadók a sugalmakra.

AZ ANALITIKUS ELME ÉS A SZUGGESZTIÓKRA VALÓ FOGÉKONYSÁG



6.3 ábra

Az analitikus elme és a szuggesztiókra való fogékonyág közötti fordított arányosság

Az analitikus (más néven elemző) elme az elmének az a része, amelyet tudatosan használunk, és amelynek tudatában is vagyunk. Nem más, mint a gondolkodó *neokortex* funkciója — azé az agyterületé, ahol az éber tudatosság lakik; amely gondolkodik, megfigyel és emlékezik, és amely problémákat old meg. Elemez, összehasonlít, ítéleteket hoz, átgondol, megvizsgál, megkérdőjelez, polarizál, kifürkész, érvel, racionalizál és reflektál. A múltban szerzett tapasztalatokat alkalmazza olyan eljövendő eredményekre, amelyeket még soha nem tapasztalt meg.

A fejezet elején olvasható hipnózis kísérletben például a tizenegy tesztalany közül, akik arra kaptak poszthipnotikus utasítást, hogy dobálják le ruháikat a nyilvános étteremben, hét nem engedelmeskedett maradéktalanul. Az analitikus elméjük térítette őket vissza a „józan eszűkhöz”. Amint elkezdtek azon morfondírozni, hogy helyesen cselekszenek-e, hogy tényleg meg kell-e tenniük, hogy hogyan fognak kinézni, hogy ki fogja látni őket, vagy hogy mit fog majd szólni a barátjuk, ha megtudja, a szuggesztió máris vesztett erejéből, ők pedig visszatértek régi, megszokott létállapotukhoz. Azok viszont, akik azonnal bugyira vetkőztek, nem kezdtek azon tépelődni, hogy mit is művelnek. Kevésbé működött az analitikus elméjük (így sugalmakra fogékonyabbak voltak) társaiknál.

Minthogy az agykéreg két ellentétes féltekéből áll, logikus, hogy gondolkodásunk nagy részét is az ellentétpárok határozzák meg: jó és rossz, helyes és helytelen, pozitív és negatív, férfi és nő, hetero- és homoszexuális, demokrata és republikánus, múlt és jövő, értelem és érzelem, régi és új, fej és szív értjük, ugye? Ha pedig stresszben élünk, a szervezetünkbe pumpált kémiai anyagok hajlamosak felgyorsítani az elemző folyamat egészét. A jövő kiszámítására különösen nagy energiát fordítunk, mivel a múltbeli élményeinkből okulva meg akarjuk óvni magunkat a legrosszabb forgatókönyvtől.

Az analitikus elmével természetesen nincs semmi baj. Nagyon jó szolgálatot tesz nekünk tudatos, ébrenléti állapotunk során. Ettől leszünk emberek. Az a feladata, hogy kialakítsa a koherenciát és az értelmet a külvilág (a különböző helyszíneken és időpontokban szerzett, különböző emberekkel és dolgokkal kapcsolatos élmények) és a belső világunk (gondolataink és érzéseink) között.

Az analitikus elme akkor tud a legjobban működni, ha nyugodtak vagyunk, kipihentek és összeszedettek. Ilyenkor nejlünk dolgozik. Életünk számos területét egyszerre követi figyelemmel, és értelmes válaszokat ad a kérdésekre. Segít választani a miriádnyi lehetőség közül, hogy dönteni tudjunk, segít új dolgokat tanulni, segít eldönteni, hogy elhiggyünk-e valamit, segít erkölcsi alapon szociális ítéleteket hozni, segít határozott célokat felállítani, segít morális meggyőződést kialakítani, és fontos érzékszervi adatokat feldolgozni.

Az egónk kiterjesztéseként az analitikus elme védelmet is nyújt nekünk, hogy könnyebben megbirkózzunk a külső környezet kihívásaival. (Válójában az ego egyik legfőbb feladata a védelem.) Szüntelenül dolgozza fél a külső környezet szituációit, és fürkészi a tájat a lehető legkedvezőbb eredmény után kutatva. Gondját viseli az énünknek, és megpróbálja megőrizni a testünket is. Az egónk tudatja velünk, ha veszély leselkedik ránk, és arra ösztönöz, hogy reagáljunk a helyzetre. Ha például az utcán sétálva azt látnánk, hogy egy autó vésszesen közelít felénk, gyorsan átfutnánk az utca másik oldalára — ilyenkor az ego utasítására cselekszünk.

Ha azonban a stresszhormonok özönének hatására egónk kibillen egyensúlyából, analitikus elménk teljes gőzre kapcsol és túlstimulálódik. Ekkor az analitikus elme már nem nekünk dolgozik, hanem *ellenünk*. Túlagyaljuk a dolgokat. Az ego pedig roppant önzővé tesz minket azzal, hogy mindig minket tol az előtérbe, hiszen neki ez a dolga. Úgy gondolkodik és úgy érez, mintha mindenáron meg kellene védenie az identitásunkat. Megpróbál hatást gyakorolni az eredményre; előre kiszámítja, mit kell tennie, hogy biztonságban tudhassuk magunkat; ragaszkodik az ismerthez, és nem enged belőle — nem felejtí a sérelmeket, fájdalmat érez, és szenved, vagy éppen nem

tud kilépni az áldozat szerepéből. Állandóan elkerüli az ismeretlen helyzeteket és potenciális veszélyforrásnak ítéli meg őket, mivel az ego az ismeretlent nem tartja megbízhatónak.

Az ego meg is tesz mindent azért, hogy felkészítse magát az addiktív érzelmek rohamára. Megvan a saját akarata, és megtesz mindent, hogy első legyen, ezért folyton a frontvonalba tolakszik. Miközben véd minket, sokszor ravasszá, manipulatívva, versengővé és megtevesztővé válik.

Tehát minél stresszesebb egy adott helyzet, analitikus elménk annál inkább elemezni fogja az életünket, mégpedig abban az érzelmi állapotban, amelyet éppen átélünk. Ha ez történik, akkor tudatunk valójában távolabb kerül a tudat alatti elme operációs rendszerétől, ahol az igazi változások történnek. A múlt érzelmei alapján elemezzük az életünket, pedig a problémáinkra adandó válasz nem ezekben az érzelmekben rejtőzik, és csak annyi történik, hogy az agyunk a jól ismert, behatárolt kémiai keretek között mozog. A megszokott sablonok mentén gondolkodunk.

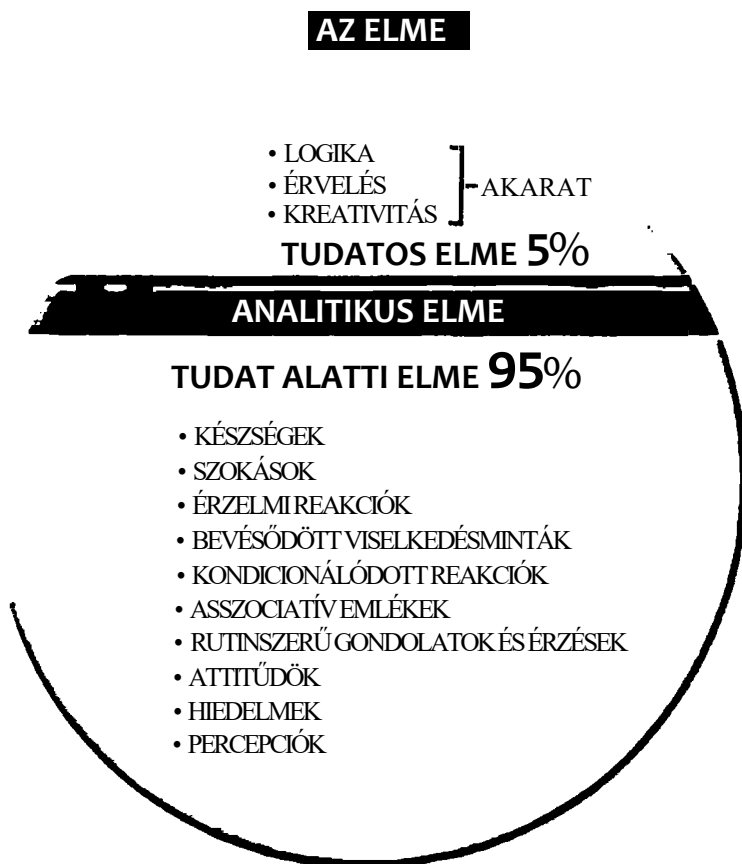
Ezután, a gondolkodás-érzés ördögi körének köszönhetően, amelyről korábban már részletesebben szó volt, ezek a gondolatok a megszokott érzelmeket hozzák létre, így még jobban kibillentik az agyat és a testet az egyensúlyából. Könnyebben láthatóvá válnak a válaszok, ha túllépünk a stresszes érzéseken, és életünket egy másik elmeállapotból kezdjük szemlélni. (Erről még szó lesz bővebben.)

Az analitikus elme felerősödésével arányosan csökken a szuggeszióra való fogékonyságunk Miért? Azért, mert nem közelgő veszély esetén kell nyitottnak lenni; nem most kell új lehetőségeket latolgatni és elfogadni. Nem most kell régi gondolatainkat elengedni, új gondolatokat elhinni, és megadni magunkat nekik. Nem most kell bizalmat fektetni valakibe: most inkább az énünket kell megvédenünk jelenlegi ismereteink segítségével valami ismeretlentől, annak érdekében, hogy a lehető legnagyobb mértékben megnövekedjenek a túlélési esélyeink. Most el kell menekülnünk az ismeretlentől. Logikus tehát, hogy ahogyan a stresszhormonok teret adnak az analitikus elmének, gondolkodásunk beszűkül, bizalmatlanná válunk minden új felé, és kevésbé tudnak majd a gondolatok önmagukban arra rávenni, hogy higgyünk valamiben, vagy hogy valami ismeretlen gondolatot közelebb engedjünk magunkhoz. Így lehetséges az, hogy az analitikus elme vagy ego éppúgy képes nekünk, mint ellenünk dolgozni.

Az elme belső működése

Gondoljunk úgy az analitikus elmére, mint a tudatos elme különálló részére, amely a választvonalat jelenti a tudatos és a tudattalan elme között. Mivel a placebo csak akkor működik, ha az analitikus elme elnémul, és figyelmünk helvette a tudattalan elmével tud kapcsolatba kerülni - itt történnek ugyanis a valódi változások -, a placeboválasz csak akkor jöhet létre, ha felül tudunk emelkedni *énünkön*, és el tudjuk homályosítani a tudatos elmét a vegetatív idegrendszer segítségével.

Nézzük meg a 6.4 ábrát, ami egyszerűen illusztrálja a fentieket. Az ábrán látható kör az elme egészét jelöli. A tudatos elme a teljes elmének mindössze mintegy 5 százalékát teszi ki. A fő alkotóelemei a logika, az érvelés, valamint



6.4 ábra

A tudatos elme, az analitikus elme és a tudat alatti elme áttekintése

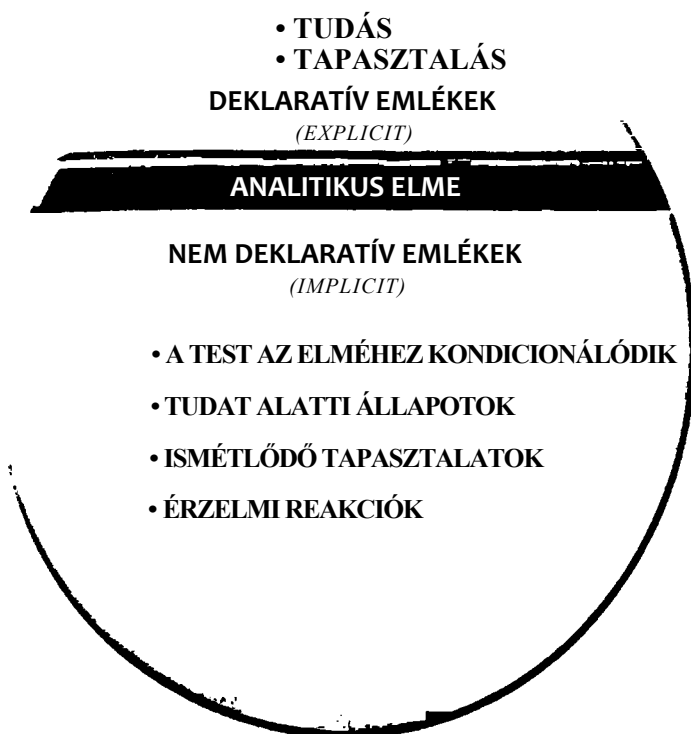
a kreatív képességek. Ezek teszik lehetővé a szabad akaratot. Az elme fennmaradó 95 százalékát a tudatalatti alkotja. Ez az operációs rendszerünk, ahol az automatizmusok, a szokások, az érzelmi reakciók, a bevéssődött viselkedésminták, a kondicionálódott reakciók, az asszociatív emlékek, valamint a rutinszerű gondolatok és érzések hozzák létre attitűdjeinket, hiedelmeinket és percepcióinkat.

A tudatos elme az, ahol *explicit*, más néven *deklaratív emlékeinket* tároljuk. Ez mindazt a tudást (az úgynevezett *szemantikát emlékeinket*) és élményanyagot (*epizodikus emlékeinket*) jelenti, amelyeket életünk során megtanultunk és felhalmoztunk. Van mondjuk egy nő, aki Tennesseeben nőtt fel, gyerekkorában lovagolt, mígnem leesett a lóról, és eltörte a karját - tízéves korában a terráriumbán tartott tarantulája megszökött, ezért két napra egy szállodába kellett költöznie az egész családjával együtt - tizennégy éves korában megnyerte a helyi helyesírási versenyt, és még ma is tökéletes a helyesírása - egy nebraskai egyetemen számvitelt tanult, jelenleg Atlantában él, hogy közel legyen a nővéréhez (aki egy nagyvállalatnál dolgozik) - és most éppen egy online pénzügyi tanfolyamot végez el. A deklaratív emlékeink az önéletrajzi énünk.

A memória másik típusát az *implicit*, avagy *nem deklaratív* emlékek alkotják, amelyeket néha *procedurális emlékeknek* is hívnak. Ez a fajta memória akkor lép működébe, amikor valamit olyan sokszor megcsináltunk, hogy már tudatosan nem is figyelünk oda rá, miközben csináljuk. Olyan sokszor megtettük már, hogy a *testünk* ugyanolyan jól tudja, mint az agyunk. Olyasmikre kell itt gondolni, mint a biciklizés, a sebességváltás, a masnikötés, a PIN-kód beütése az ATM-be, vagy éppen az olvasás vagy a beszéd. A könyv eddigi részében pontosan ezeket az automata programokat tárgyaltuk. Mondhatjuk úgy is, hogy már nem kell elemezni vagy tudatosan végiggondolni egy jól begyakorolt készséget vagy szokást, mert azt már a tudatalatti végzi. Ez a *programozott operációs rendszer*, amely a 6.5 ábrán látható.

Ha addig gyakorolunk valamit, amíg az bevéssődik az elménkbe, és érzelmileg a testünkhöz kondicionálódik, akkor a testünk éppolyan jól fogja tudni, mint a tudatos elménk. Memorizáltunk egy belső neurokémiai rendet, amely így a részünkké vált. Egyszerű az oka: a gyakorlás gazdagítja az agy idegi hálózatait, majd azzal zárja le ezt a folyamatot, hogy érzelmileg kitanítja a testet. Ha egy esemény neurokémiaileg elégszer megtestesül a tapasztalat révén, akkor végül már azzal is be tudjuk kapcsolni a testet és a kapcsolódó automata programot, hogy pusztán előhívunk egy jól ismert tudat alatti gondolatot vagy érzelmet - és máris egy bizonyos létállapotba kerülünk, amely végrehajtja az automatikus viselkedést.

MEMÓRIARENDSZEREK



6.5 ábra

A memóriarendszerek két csoportra oszthatók: deklaratív emlékekre (explicit) és nem deklaratív emlékekre (implicit).

Mivel az implicit emlékek a tapasztalathoz fűződő érzelmekből alakulnak ki, két lehetséges forgatókönyvvel tudjuk megvilágítani a működésüket: (1) egy *egyszeri, magas érzelmi töltésű esemény* akár azonnal bevéssődhet és megőrződhet a tudatalattiban (például egy gyermekkori emlék arról, hogy egy nagy bevásárlóközpontban elvesztettük az anyukánkat), illetve (2) *a visszatérő tapasztalat miatt ismétlődően kiváltott érzelmek* szintén újra és újra bejegyződnek ide.

Mivel az implicit emlékek a tudat alatti memóriarendszer részét képezik, és vagy az ismétlődő tapasztalat, vagy a felfokozott érzelmi töltésű események révén kerülnek ide, ha felidéződik bennünk egy érzés vagy érzelem, megnyílik az ajtó a tudatalatti felé. Minthogy a gondolat az agy nyelve, az érzelem pedig

a testé, amint feltámad bennünk egy érzés, bekapcsolódik a test-elme (hiszen a testünk vált a tudat alatti elmévé), beléptünk az operációs rendszerbe.

Fogjuk fel a következőképpen: Ha egy bizonyos, jól ismert módon érezzük magunkat, tudat alatt egy sor olyan gondolathoz férünk hozzá, amelyek ebből a bizonyos érzésből erednek. Minden egyes nap olyan gondolatokat sugalmazunk magunknak, amelyek megfelelnek érzelmeinknek. Ezeket a gondolatokat ismerjük el, ezekben hiszünk, és ezeket fogadjuk el valóságnak. Következésképpen *inkább* azokra a gondolatokra vagyunk fogékonyak, amelyek pontosan megfelelnek ezeknek az érzéseknek. Ez azt fogja eredményezni, hogy a tudat alatt működő gondolataink azok, amelyeket elismerünk, amelyekben hiszünk, és amelyeket valóságnak fogadunk el — újra meg újra.

És fordítva: mondhatjuk azt is, hogy sokkal *kevésbé* vagyunk fogékonyak azokra a gondolatokra, amelyek *nem* felelnek meg a bevésődött érzelmeinknek. Minden olyan új gondolat, amely az ismeretlen lehetőségével kecsegtet, ellenszenvesnek fog tűnni. Belső, mindennapos párbeszédünk minden pillanatban kijátssza tudatos figyelmünket, és a vegetatív idegrendszer és a biológiai folyamatok stimulálásával azt a beprogramozott érzést erősíti, amely a 2. fejezetben olvasható kísérletre, amelynek során a kutatók azt találták, hogy az optimisták jobban reagálnak a pozitív szuggesztiókra, a pesszimisták pedig rosszabbul reagálnak a negatív szuggesztiókra.

E logika mentén, ha meg tudnánk változtatni az érzéseinket, akkor vajon fogékonyabbá válnánk az új gondolatok felé? Abszolút! Ha átadjuk magunkat egy felfokozott érzelemnek, és hagyjuk, hogy ez az új érzés teljesen új irányba terelje gondolatainkat, fogékonyabbá válnánk az érzéseink és az ezekből az érzésekből fakadó gondolataink irányába. Új létállapotba kerülnénk, és az új gondolataink válnának az érzelmeinknek megfelelő önszuggesztióvá. Amikor pedig érzések támadnak bennünk, természetes módon aktiválódik implicit memóriarendszerünk és vegetatív idegrendszerünk. Egyszerűen csak hagyjuk, hogy a vegetatív idegrendszer azt tegye, amihez a legjobban ért: helyreállítsa az egyensúlyunkat, az egészségünket és a belső rendet.

Hát nem ugyanezt csinálta az a sok ember a korábban említett placebo-kísérletek során? Nem lettek ők is képesek felfokozott érzelmeket - reményt, inspirációt, a gyógyulás örömét — előidézni? És amikor megláttak egy új lehetőséget, anélkül hogy elemezgetni kezdték volna, nem gyakorolt ez az érzés hatást a fogékonyságukra? És az így feltámadó érzelmeknek köszönhetően nem léptek be az operációs rendszerükbe átprogramozni vegetatív idegrendszerüket egy új rendszerre - pusztán a gondolat révén - az új érzelmeknek megfelelő önszuggesztióval?

Megnyíluk az ajtó a tudat alatti elme előtt

Amennyiben a szuggesztióra való fogékonyságnak tényleg léteznek különböző szintjei, akkor ezeket vizuálisan is ábrázolni lehet az analitikus elme vastagságának érzékeltetésével. Minél vastagabb a tudatos és a tudat alatti elme közötti gát, annál nehezebb hozzáférni az operációs rendszerhez.

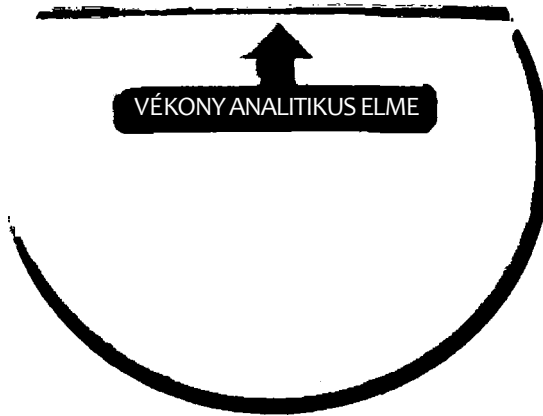
Vessünk egy pillantást a 6.6 és 6.7 ábrára, amelyek két, egymástól eltérő mentális szerkezettel rendelkező személy elméjét szemléltetik!

A 6.6 ábrán látható személynél a tudatos és a tudat alatti elmét elválasztó réteg hajszálvékony, ezért nagyon fogékony a szuggesztióra (mint például Ivan Santiago, akiről a fejezet elején olvastunk). Az ilyen személy könnyedén elismer, elhisz és elfogad bármilyen eredményt, ugyanis nem elemezget vagy agyai túl sokat. A hozzá hasonló emberek magától értetődő módon hajlamosak elfogadni, hogy egy gondolat nem más, mint potenciális tapasztalat, és érzelmileg magukévá teszik, így az egész csomag belevésődik a vegetatív idegrendszerükbe, és várja, hogy valóságként hajtódjon végre. Az ilyen emberek nem agyalgatnak túl sokat életük dolgain, és nem gondolkodnak túl sokáig sok mindenben. Ha voltunk már hipnózis-előadáson, az első sorban ülő nézők általában ebből a típusból kerülnek ki.

Hasonlítsuk mindezt össze a 6.7 ábrával! Látható, hogy itt már vastagabb a tudatos és a tudattalan elme között húzódó elválasztó réteg - az analitikus elme így könnyen belátható, hogy ez a személy kevésbé lesz hajlamos arra, hogy értékelés, feldolgozás, tervezés és elemzés nélkül csak úgy elfogadjon valamilyen szuggesztiót. Az ilyen emberek rendkívül kritikusak, és gondosan végigelemeznek mindent, ahelyett hogy gondolkodás nélkül elfogadnák és megbíznának benne.

Megjegyzendő azonban, hogy néhány embernek anélkül is vastagabb az analitikus elméje, hogy szüntelenül a stresszhormonok befolyása alatt állna. Mondjuk akik reál tárgyakat tanultak az egyetemen, vagy olyan szüleik voltak, akik a racionális gondolkodást erőltették, vagy egyszerűen csak ilyen a természetük. (Mindazonáltal nem lehetetlen a velünk született széles analitikus elmén sem felülkerekedni. Nekem legalábbis sikerült, úgyhogy van remény.)

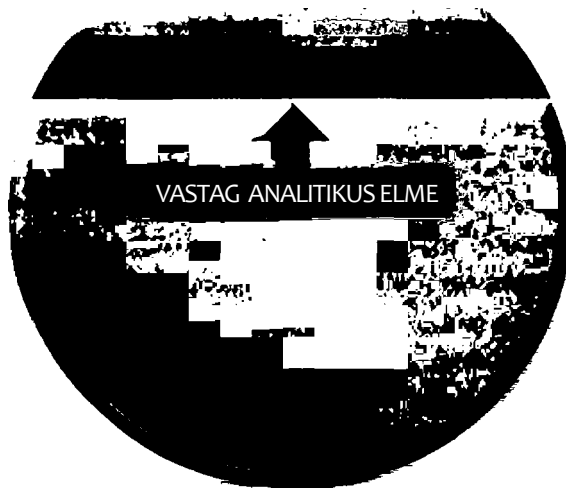
FOGÉKONYYABB A SZUGGESZTIÓRA



6.6 ábra

A kevésbé analitikus elme (az illusztráción vékony réteggel jelölve) fogékonyabb a szuggesztióra.

KEVÉSBÉ FOGÉKONY A SZUGGESZTIÓRA

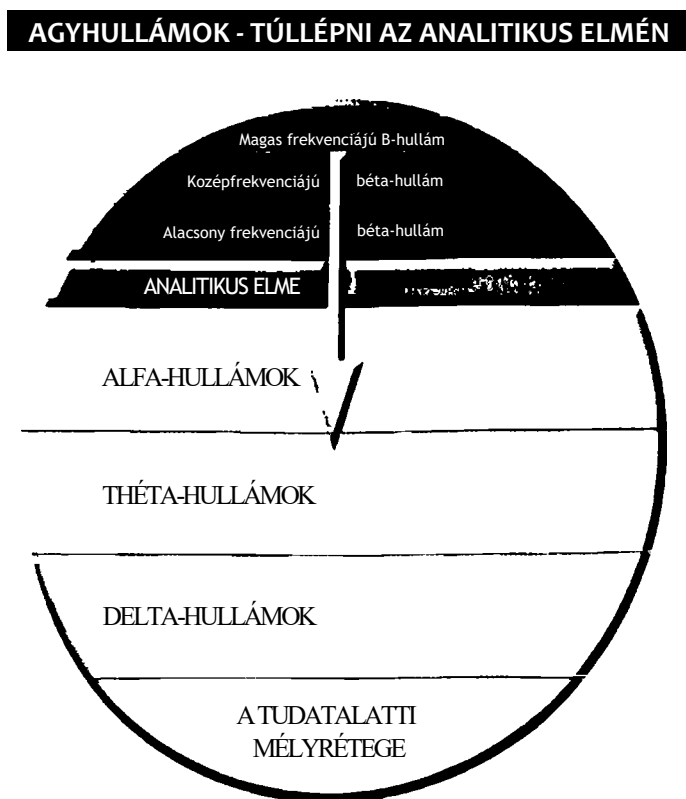


6.7 ábra

A fejlettebb analitikus elme (az illusztráción vastagabb réteggel jelölve) kevésbé fogékony a szuggesztióra

Ahogy már mondtam, a két típus egyike sem jobb vagy rosszabb a másiknál. Szerintem a legtöbb a kettő közötti egészséges egyensúly. Ha valaki túlságosan elemző természetű, nehezebben alakul ki benne a bizalom, és döcögösebb az élete. Ha pedig valaki túl könnyen meggyőzhető, az gyakran hisékeny és kevésbé hatékony. Én mindössze arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy ha folyton elemezgetjük az életünket, kritizáljuk magunkat és sokat agyalunk mindenen, akkor soha nem fogunk bejutni az operációs rendszerünkbe, ahol a régi programok találhatóak, és nem tudjuk átprogramozni őket. Csak akkor nyílik meg az átjáró a tudatos és a tudattalan elme között, ha elismerünk, elhiszünk és elfogadunk egy szuggesztiót. Ez az információ így jelt ad a vegetatív idegrendszernek, amely varázsütésszerűen átveszi az irányítást.

Nézzük most meg a 6.8 ábrát! A nyíl a tudat áthelyeződését szemlélteti, amint a tudatos elme felől a tudatalatti felé halad, ahol a sugalmazás biológiai bevéődik a programozó rendszerbe.



6.8 ábra

A fenti ábra az agyhullámokat és a tudatnak a tudatos elme felől a tudattalan felé haladó mozgását szemlélteti. A tudat meditáció közben átlép az analitikus elmén.

Néhány további tényező is el tudja hallgattatni az analitikus elmét, és meg tudja nyitni az utat a tudattalan felé annak érdekében, hogy az illető fogékonvabbá váljon a szuggesztióra. A fizikális vagy mentális fáradtság például növeli a szuggesztió iránti fogékonyságot. A kutatások szerint az is növeli a sugalmakra való fogékonyságot, ha az érzékszervi ingerek megvonásával csökkentjük a szociális, fizikális és környezeti stimulusok szintjét. Az éhezés, az érzelmi trauma és a fizikai sérülés szintén csökkenti elemzői képességeinket, így befogadobbá válunk a szuggesztív információkra.

A meditáció demisztifikálása

A hipnózishoz hasonlóan a meditáció is alkalmas a kritikus elme megkerülésére, és a programok tudat alatti szintjéhez történő hozzáférésre. A meditáció célja éppen az, hogy tudatunkat az analitikus elmén túlra helyezzük, hogy elfordítsuk figyelmünket a külvilágról, a testünkről és az időről, és a belső gondolati és érzelmi világunkra helyezzük át.

A *meditáció* kifejezéshez számos téves képzet tapad. A legtöbb ember előtt valami szakállas, hegytetőn üldögélő guru képe jelenik meg, aki tökéletes nyugalomban túri az elemek viszontagságait; vagy egy zsákvászon ruhába burkolózó szerzetes, aki misztikus mosollyal az ajkán önmagába merül; vagy éppen egy szép, makulátlan bőrű, fiatal nő egy magazin címlapján, aki divatos jógaruhában pózolv demonstrálja, hogy megszabadult az őt körülvevő hétköznapi világ nyűgeitől.

Az ilyen képek láttán sokan úgy érezzük, hogy a meditáció gyakorlata unpraktikus, elérhetetlen, és túlmutat a mi képességeinken. Vagy úgy érezzük, a meditáció spirituális gyakorlata nem egyeztethető össze a vallási meggyőződésünkkel. De vannak olyanok is, akik egyszerűen csak elvesznek a meditációs technikák zavarba ejtően széles kínálata között, és képtelenek eldönteni, hol kéne elkezdeni. Pedig a meditáció nem olyan nehéz, nem elérhetetlen, és nem is zavaros. Nekünk itt most elég is annyi, ha megállapodunk abban, hogy a meditáció célja csupán az, hogy tudatunkat az analitikus elmén túlra helyezzük, és belépjünk a tudat mélyebb rétegeibe.

A meditáció során nem csupán a tudatos elmét hagyjuk magunk mögött a tudattalan kedvéért, hanem az *önzést* is az *önzetlenség* kedvéért, egyúttal megszűnünk *valaki* lenni és *senkivé* válunk, materialistából immaterialistává változunk, megszűnünk egy konkrét *helyen* és konkrét *időben* létezni, és nem fogadjuk el többé, hogy a külső, érzékszerveink által tapasztalt világ a valóság, hanem helyette a belső világunkat ismerjük el valóságnak. Ha ez megtörté-

nik, belépünk az „érzékefeletti” világba: az érzékeken túli gondolatok világába. A meditáció elvezet minket a pusztá életben maradáستól a teremtéshez, az elszigetelődéstől az összekapcsolódáshoz, a kiegyensúlyozatlanságtól az egyensúlyhoz, a vészhelyzeti üzemmódtól a növekedés és a javítás üzemmódjához, valamint a félelem, a harag és a szomorúság korlátozó érzelmeitől az öröm, a szabadság és a szeretet gyarapodást hozó érzelmeihez. Lényegében megszűnünk görcsösen ragaszkodni az ismerthez, és magunkhoz engedjük az ismeretlent.

Gondolkodjunk el ezen egy kicsit.¹ Ha az agykéreg a tudatos éberség központja, és itt jönnek létre a gondolatok, itt zajlik az analitikus érvelés, itt fejlődik ki az értelem, és itt mutatkozik meg a racionalitás, akkor a tudatunkat az agykérgen túlra (vagy kívülre) kell helyeznünk, ha meditálni akarunk. Tudatunknak lényegében át kell helyeződnie a gondolkodó agyból a limbikus rendszerbe és a tudat alatti régiókba. Más szóval, ha le akarjuk némitani az agykérget és mindazt az agytevékenységet, amit napi szinten folytat, abba kell hagynunk az analitikus gondolkodást, és ki kell lakoltatni az értelem, a logika, az érvelés, az előrejelzés, a jóslás és a racionalitás funkcióit — legalább is egy időre. Ezt értjük „az elme lecsendesítésén”. (Ha szükséges, lapozzunk vissza a 6.1 ábrához!)

Az előző fejezetekben felvázolt neurológiai modell szerint az elme lecsendesítéséhez az kell, hogy az agykéreg automata ideghálózatának rendszeresen és rutinszerűen működtetett funkcióit beszüntessük. Más szóval, nem szabad tovább emlékeztetnünk magunkat arra, akik szerintünk vagyunk, és nem szabad újra meg újra ugyanazt a mentális szintet reprodukálnunk.

Tudom, hogy ez hatalmas, sőt, szinte megoldhatatlan feladatnak hangzik, ám az az igazság, hogy tudományosan bebizonyították, hogy mindez megvalósítható és rutinszerű képességgé fejleszthető. Workshopjaimon világszerte számos olyan átlagember vesz részt, akik korábban sosem meditáltak, mégis nagyon jól belejönnek. Persze csak miután megtanulták, hogy hogyan kell. A következő fejezetekben ismertetem majd ezeket a módszereket, de most egyelőre foglalkozzunk a szándék erősítésével, hogy amikor eljutunk a „hogyan”-hoz, könnyebben menjen a dolog (mint az aerobikórákra beiratkozott québeci tesztalanyok a 2. fejezetben, akiknek azt mondták, hogy az erőfeszítések jó hatást gyakorolnak az egészségükre, így jelentést tudtak hozzárendelni a cselekedeteikhez - és jobb eredményt is értek el).

Miért tud olyan nehéz lenni a meditáció?

Az analitikus agykéreg mind az öt érzékszervet használj a valóság észleléséhez. Teljes mértékben azzal van elfoglalva, hogy a figyelmet a testre, a környezetre és az időre helyezze. Ha csak egy kicsit is stresszelünk, figyelmünk erre a három elemre fog szegeződni, és ezeket erősíti. Ha az ember az akut stresszválasz állapotában van, és működésbe lép az adrenalin, mint bármelyik vadon élő állat esetében, akkor figyelme teljes egészében a testére összpontosul, menekülési útvonalat keres a környezetben, és azt mérlegeli, hogy mennyi ideig fog tartani, amíg biztonságba kerül. Túlagyalja a problémákat, a kinézete miatt aggódik, a fájdalomán mereng, azon lovagol, hogy nincs ideje semmire, és folyton rohanásban van, hogy utolérje önmagát. Ismerősen hangzik?

Mivel túlélő üzemmódban az ember túlságosan a külvilágra és a külső problémákra koncentrál, könnyű azt hinni, hogy csak az létezik, amit látunk és megtapasztalunk. A külvilág nélkül az ember elveszti a tájékozódását térben és időben, és már azt sem tudja, hogy kicsoda. Milyen félelmetes ez az ego számára, amely folyamatosan azzal próbálja uralni a valóság egészét, hogy újra és újra megerősíti az ember identitását!

Talán segít, ha emlékeztetjük magunkat, hogy túlélő üzemmódban csupán a jéghegy csúcsát, a külvilág egy apró szeletét észleljük valóságként. Számos olyan külső variációval és kombinációval azonosítjuk magunkat, amelyek megerősítenek minket azon személyként, akinek hisszük magunkat - ára ez nem jelenti azt, hogy ez minden. Valójában valahányszor tanulunk valami újat, megváltozik a világról alkotott képünk. Pedig nem a világ változott meg, hanem csupán a világról alkotott percepciónk. (A következő fejezetben bővebben lesz szó a percepcióról.)

Egyelőre elég annyi, ha észben tartjuk, hogy ha az a célunk, hogy változást idézzünk elő, és a külvilág eszközeivel ez sehogy nem akar sikerülni akkor minden bizonnyal nem elég a látott, érzékelt és tapasztalt valóság korlátain belül keresni a választ. Más, mindeddig ismeretlen források után kell néznünk. Ebben az értelemben az ismeretlen nem az ellenségünk, hanem a barátunk. Az ismeretlen rejti a választ a kérdéseinkre.

Azért is olyan nehéz figyelmünket elterelni a külső világ körülményeiről és a belsőre áthelyezni, mert a legtöbb ember egész egyszerűen stresszhormonfüggővé vált - szüksége van a tudatos vagy tudattalan reakciók eredményeképpen kiválasztódó vegyületek özönére. Ez a függőség azt a hitet szilárdítja meg, hogy a külső világunk valóságosabb a belsőnél. Ráadásul fiziológiánk is ezt erősíti meg, hiszen valóban léteznek olyan fenyegetések,

problémák és vészhelyzetek, amelyek a figyelmünket igénylik. Így aztán függővé válunk saját aktuális külső környezetünktől. Asszociatív emlékezetünk révén pedig arra használjuk az életünkben jelen levő problémákat és körülményeket, hogy megerősítsük ezt az érzelmi függést, és segítségével emlékeztessük magunkat arra, akik szerintünk vagyunk.

Vagy fogalmazhatunk így is: a túlélési üzemmódban tapasztalható stresszhormonok nagy energiádózt adnak a testnek, és felerősítik az öt érzéket, amelyek a valósághoz láncolnak minket. Világos tehát, hogy ha folyton stresszelünk, akkor az érzékszerveinkkel határozzuk meg a valóságot. Materialistává válunk. Ha megpróbálunk befelé nézni, és felvenni a kapcsolatot az érzékeken túli, immateriális világgal, nagy erőfeszítéseket kell tennünk annak érdekében, hogy kitörjünk abból a megszokásból és függőségi viszonyból, amely a külső valóságnak köszönhető kémiai vegyületek özönéhez köt minket. Hogyan is hihetnénk hát, hogy a gondolatnak nagyobb a hatalma, mint a fizikai, háromdimenziós valóságnak? Amennyiben így látjuk a dolgokat, igen nehéz lesz bármit is megváltoztatni pusztán a gondolat révén, hiszen testünk és környezetünk rabjaivá váltunk.

Talán orvosolhatjuk ezt a problémát például azzal, hogy elolvassuk az 1. fejezetben található történeteket — illetve a későbbi (9. és 10.) fejezetekben találhatóakat, amelyeket a workshopjaimon ismertem meg. Ha további olyan, új ismereteket szerzünk, amelyekből kiviláglik, hogy amit lehetetlennek tartunk, az igazából nagyon is lehetséges, akkor könnyebben belátjuk, hogy a valóság jóval több annál, mint amit az érzékszerveinkkel felfogunk. Akár hajlandók vagyunk elfogadni, akár nem, mi magunk vagyunk a placebo.

Az agyhullámok irányítása

Ha a meditáció nem más, mint a vegetatív idegrendszerbe történő belépés annak érdekében, hogy fogékonyabbá váljunk a szuggesztióra, és felülkerekedjünk az imént megfogalmazott kihívásokon, akkor azt is meg kell tanulnunk, hogyan jussunk el oda. A rövid válasz erre az, hogy az agyhullámok segítségével. Óriási jelentősége van ugyanis a szuggesztióra való fogékonyságunk mértékére annak, hogy az adott pillanatban éppen milyen agyhullámállapotban vagyunk.

Ha megismerkedünk ezekkel a különböző állapotokkal, és megtanuljuk felismerni, hogy mikor melyikben vagyunk éppen, akkor azt is meg tudjuk tanulni, hogyan jussunk egyik állapotból a másikba, hogyan váltogassuk a különféle agyhullámokat. Kell hozzá persze egy kis gyakorlás, de azért men-

ni fog. Vizsgáljuk tehát meg ezeket a különféle állapotokat, és ismerkedjünk meg velük alaposabban!

Amikor a neuronok egyszerre tüzelnek, akkor olyan, töltéssel bíró részecskék cserélődnek ki közöttük, amelyek elektromágneses mezőt hoznak létre; az agyi képalkotó eljárások (például az elektroencefalográf, az EEG) az ilyen elektromágneses mezőket mérik. Az embernek számos mérhető agyhullám-frekvenciája lehet, és minél lassabb agyhullámállapotban vagyunk, annál mélyebbre merülünk a tudat alatti elme belső világába. A leglassabbtól a leggyorsabb felé haladva ezek az agyhullámállapotok a következők: *delta* (mély, pihentető alvás - teljesen tudattalan), *théta* (a félhomály állapota a mély alvás és az ébrenlét között), *alfa* (kreatív, imaginatív állapot), *béta* (tudatos gondolkodás), valamint *gamma* (felfokozott tudatállapotok).

A béta a hétköznapi ébrenléti állapotunk. Amikor bétában vagyunk, agondolkodó agyunk, vagyis az agykéreg feldolgozza az összes beérkező adatot, és értelmet teremt külső és belső világunk között. A béta nem a legalkalmasabb állapot a meditációhoz, amikor ugyanis bétában vagyunk, a külső világ valóságosabbnak tűnik a belsónél. A béta-hullám-spektrumot három különböző szintre lehet osztani: a *rövid hullámhosszú béta-szintre* (ez egy nyugodt, érdeklődő figyelem, például olvasás közben), a *középhullámhosszú béta-szintre* (koncentrált figyelem egy éppen zajló, testen kívüli ingerre, például amikor tanulunk és felidézünk valamit), és a *magas hullámhosszú béta-szintre* (feszült figyelem, válsághelyzet-kezelés, amikor stresszhormonok képződnek). Minél magasabbak a béta-hullámok, annál távolabbra kerülünk attól, hogy belépünk az operációs rendszerünkbe.

A legtöbb esetben ki-be járkálunk az alfa- és béta-hullámok között. Az alfa a relaxációs állapot, amikor kevesebb figyelmet szentelünk a külvilágnak, és inkább a belső világunkra koncentrálnak. Amikor alfában vagyunk, voltaképpen könnyű meditációt végzünk; hívhatjuk imaginációnak vagy álmodásnak is. Ebben az állapotban a belső világunk azért tűnik valóságosabbnak a külsőnél, mert ez az, amire összpontosítunk.

Amikor a magas frekvenciájú béta-hullámokról átváltunk a lassúbb alfa-ra, ahol ellazultabban tudunk figyelni, koncentrálni és összpontosítani, automatikusan aktiváljuk a frontális lebenyünket. Ahogyan fentebb már ismerttettem, a frontális lebeny visszafogja az időt és teret feldolgozó agyi áramkörök működését. Így már nem túlélő üzemmódban vagyunk, hanem egy kreatívabb állapotban, amely fogékonyabbá tesz minket a szuggesztióra, mint a béta-állapot.

Nehezebb megtanulni azt, hogy hogyan merüljünk még mélyebbre, thétába, amely egyfajta átmeneti állapotot jelent, amikor félig ébren vagyunk, félig pedig álmodunk (gyakran úgy is mondják, hogy az elme ébren van, a test

alszik). Meditáció során ezt az állapotot igyekszünk elérni, mivel ebben az agyhullámállapotban vagyunk a legfogékonyabbak a szuggesztióra. Théta állapotban hozzáférünk a tudatalattihoz, ugyanis az. analitikus elménk nem működik - leginkább a belső világunkba merülünk.

Fogjuk fel úgy a thétát, mint a tudat alatti birodalmunk kapujának kulcsát.¹ Nézzük meg még egyszer a 6.8 ábrát, amelyen az agyhullámállapotok mellett az is látható, hogy ezek az állapotok hogyan viszonyulnak a tudatos és a tudattalan elméhez. Ezután nézzük meg a 6.9 ábrát, amely a különböző agyhullám-frekvenciákat szemlélteti.

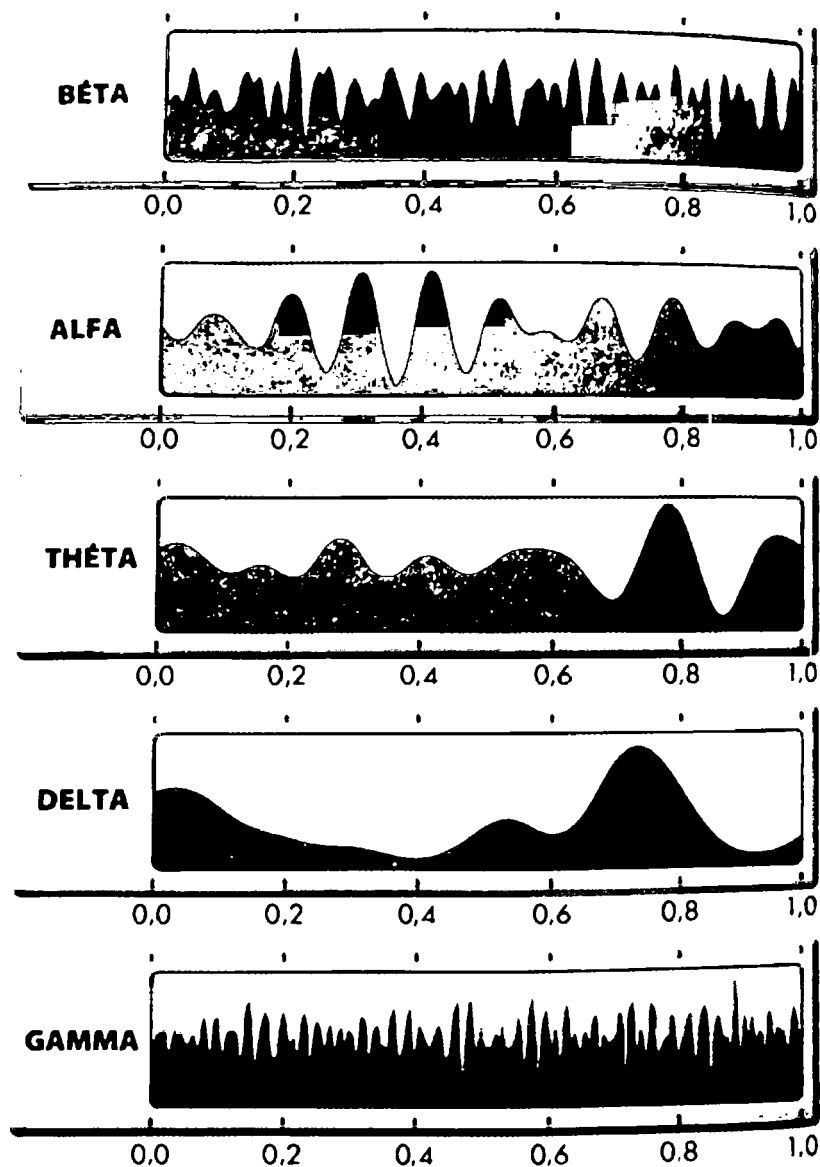
Különösen hasznosnak találjuk majd ezt a rövid ismertetőt az agyhullámokról a későbbiekben, amikor eljutunk a könyvben a meditáció gyakorlásához. Persze ne várjuk, hogy egy csapásra sikerül elérnünk a théta-állapotot, ám ha tisztában vagyunk vele, hogy melyek az egyes agyi állapotok, és milyen hatással vannak arra, amit el akarunk érni, az minden bizonnyal a segítségünkre lesz.

Egy „gyilkosság” anatómiája

Térjünk most vissza Ivan Santiago és a többi hipnózisos tesztalany történetéhez, akikről a fejezet elején olvashattunk! Nyilvánvaló, hogy ők könnyebben túljutnak az analitikus elmén, mint a legtöbb más ember. Úgy tűnik, olyan agyi és érzelmi plaszticitással bírnak, ami lehetővé teszi, hogy belső világukat valóságosabbnak érzékeljék, mint a külsőt. Normális ébrenléti állapotukban valószínűleg több időt töltenek alfában, mint bétában, így kevesebb olyan stresszhormon kering a szervezetükben, ami kibillenthetné őket a homeosztatis egyensúlyból. A szuggesztióra rendkívül fogékony állapotukban tudatos elméjük jobban tudja irányítani a tudat alatti elméjük autonóm funkcióit.

Ám ők sem mind egyformák; ebben a kísérletben is a szuggesztióra való fogékonyság számos különböző szintje nyilvánult meg. Az a 16 ember, aki átment a kezdeti felmérésen, nyilván fogékony volt a szuggesztióra, de még fogékonyabbak voltak azok, akik átmentek a következő teszten is, melynek során poszthipnotikus utasításra le kellett vetniük a ruhájukat, ami határozottan szembemegy a mélyen gyökerező társadalmi normákkal. Azok négyen, akik átmentek ezen a teszten, bizonyára erősen fogékonyak voltak, és képesek voltak meghaladni a társadalmi környezetüket. Amikor azonban arra került sor, hogy jeges vízbe kell merülniük, négyük közül hárman nem tudták megtenni; a fizikai környezetüket már nem voltak képesek meghaladni.

AGYHULLÁMOK



6.9 ábra

Ez az illusztráció a különböző agyhullámállapotokat szemlélteti (egy másodperces időtartam alatt). A gamma-állapotot is feltüntettük, ez egyfajta szuperéberség, amely felfokozott tudat-állapotot tükröz.

Egyedül Santiago, - aki extrém körülmények között is megtudta haladni a fizikai környezetet hosszabb időn át, miközben tökéletesen uralta testét, - tett tanúbizonyságot a fogékonyság lehető legmagasabb szintjéről. Nem csupán a jéghideg fürdőt bírta ki, hanem meg tudta haladni a morális környezetét is azzal, hogy a poszthipnotikus szuggesztiót követve rálőtt a „külföldi hírességre”, annak ellenére, hogy tudatos személyisége aligha volt hidegvérű gyilkos.

A placebohatás szempontjából hasonlóan magas szintű fogékonyságra van szükség ahhoz, hogy hosszabb ideig meg tudjuk haladni a testünket és a környezetünket, vagyis hogy elismerjük, elhiggyük és elfogadjuk azt, hogy a belső világunk valóságosabb a külsőnél. Néhány fejezet múlva azonban megtanuljuk, hogy nemcsak a hiedelmeinket tudjuk megváltoztatni és fogékonyabbá tenni a szuggesztióra, hanem arra is képesek vagyunk, hogy beprogramozzuk a tudattalan elménket - no nem arra, hogy rálőjünk egy kaszkadőrre egy játékpisztollyal, hanem arra, *hogy* felülkerekedjünk az összes egészségi problémánkon, érzelmi traumánkon vagy bármilyen egyéb személyes gondunkon.

7. fejezet

A hozzáállás, a hiedelmek és a percepciók

Egy tizenkét éves indonéz fiú üres tekintettel nyitja ki a száját, és hagyja, hogy egyes emberek törött üvegcserepeket rakjanak a szájába a tömegből, amely egy jakartai parkban gyűlt össze, hogy megnézzék a „kuda lumping” nevű hagyományos javai táncrévületet. A fiú úgy rágja és nyeli le az üvegdarabokat, mintha csak pattogatott kukorica vagy percc lenne, és láthatóan nem lesz tőle semmi baja. A fiúnak már a nagyszülei is táncosok voltak, ő pedig kilencéves kora óta fogyaszt üveget hasonló misztikus előadások keretében. A hagyományos táncsoport 19 másik tagjával együtt jávai varázsigéket mondanak el minden előadás előtt, amivel halottak szellemeit idézik meg, arra kérve őket, hogy költözzenek bele egyikükbe az aznapi tánc idejére, és óvják meg a táncost a fájdalomtól.¹

Ez a fiú és táncostársai sok szempontból ugyanolyanok, mint az Appalache-régió kígyóérintő prédikátorai, akikről az 1. fejezetben olvashattunk, és akiket betölt a Szentlélek, így lelkesen táncolják körbe a szószerűket, miközben mérges kígyók tekeregnek karjuk és válluk körül. Bár az állatok vésszen közel kerülnek az arcukhoz, ők láthatólag immunisak a kígyóméregre. És hasonlítanak ezek a táncosok a szavau törzs tűzön járóihoz is, akik a Fidzsi-szigetekhez tartozó Beqa-szigeten élnek, és rendíthetetlenül sétálnak azokon a fehérén izzó köveken, amelyeket előzőleg órákon át lángoló farönkökkel és vörösen izzó parázssal hevítettek fel. Azt mondják, ezt a képességet réges-régen egy istentől kapták, és azóta hagyományozódik át a törzs tagjain belül,

Az üveget rágszáló fiú, a kígyókat fogdosó prédikátor és a fidzsi tűzön járó egyetlen pillanatra sem áll meg, hogy elgondolkodjon: *vajon ezúttal is sikerülni fog-e?* Egy fikarcnyi kétely sincs bennük. Azzal a döntésükkel, hogy üveget fognak enni, kígyókkal fognak játszózni vagy izzó köveken fognak tiporni, felülemelkednek testükön, a környezetükön és az időn, és úgy változtatják

meg a biológiájukat, hogy lehetővé váljon számukra a lehetetlen. Isteneikbe vetett sziklaszilárd hitük nem hagy teret a kételkedésnek.

A placebohatás annyiban hasonló ehhez, hogy az erős hit része az egyenletnek. Ezt az összetevőt azonban mindeddig nem vizsgálták túl sokat, a legtöbb test-elme kutatás ugyanis inkább a placebo hatására, nem pedig annak kiváltó okára helyezte a hangsúlyt. Akár a vallásos meggyőződésnek, akár a kondicionálásnak, akár az elfojtott érzelmek felszabadulásának, akár a szimbólumokba vetett hitnek vagy egy bizonyos spirituális gyakorlatnak köszönhető a belső változás, adja magát a kérdés: Mi történt, hogy ilyen mélyreható változások következtek be a testben? És ha rájövünk, mi az oka, képesek leszünk a magunk szolgálatába állítani?

Honnan erednek hiedelmeink?

Hiedelmeink nem mindig olyan tudatosak, mint gondolnánk. Lehet, hogy a felszínen teljesen elfogadunk valamit, de ha mélyen legbelül nem hiszünk benne, hogy lehetséges, akkor elfogadásunk csupán intellektuális folyamat. Mivel a placebohatás kiváltásához az kell, hogy őszintén megváltoztassuk az önmagunkról, a testünkről és az egészségünkről kialakult hiedelmeinket és meggyőződéseinket, meg kell értenünk, mik is a hiedelmek, és honnan erednek.

Tegyük fel, hogy valaki bizonyos tünetekkel felkeres egy orvost, aki az objektív vizsgálatok alapján felállít egy diagnózist. Elmondja a páciensnek, mi a kórisme, milyen kezelésekre van lehetőség, és hogy a tapasztalatok alapján mire lehet számítani. Amint a páciens meghallja, hogy a doktor kiejti a száján a „cukorbetegség”, „rák”, „alacsony pajzsműködés” vagy a „krónikus fáradtság-szindróma” kifejezéseket, egy sor gondolat, érzés és kép villan fel előtte múltbeli tapasztalatai alapján. Előfordulhat például, hogy az illető szülei is ebben a betegségben szenvedtek, vagy látott a tévében egy műsort, amelyben meghalt valaki egy ilyen betegségben, vagy esetleg valami olyasmi rémíti meg, amit az interneten olvasott a diagnózissal kapcsolatban.

Amint a páciens meglátja az orvost és meghallja a szakvéleményt, automatikusan elfogadja, hogy ez a baja, majd elhiszi, amit a magabiztos orvos mond neki, végül pedig átadja magát a kezelésnek és a várható eredményeknek - ám mindez bármilyen valódi elemzés nélkül történik. A páciens fogékonyan reagál az orvos szuggesztióira. Ha pedig a magáévá teszi a félelem, az aggodás, a szorongás és a szomorúság érzését, akkor csak azok a gondolatok (avagy önszuggesztiók) maradnak meg számára, amelyek megfelelnek az érzéseinek.

A páciens *megpróbálhat* pozitív gondolatokat támasztani a betegség legyőzésével kapcsolatban, ám teste továbbra is rosszul fogja érezni magát, mert rossz placebót kapott, ami rossz létállapotot eredményezett, így ugyanazok a gének kapnak jelzést, és lehetetlenné válik az új lehetőségek észlelése. A páciens gyakorlatilag ki van szolgáltatva a diagnózissal (és az orvossal) kapcsolatos hiedelmeinek.

Amikor tehát az olyan embereknek, mint akikről a következő fejezetekben olvashatunk, sikerült meggyógyítani magukat, vajon mit csináltak másképp, mint a többiek¹ Először is, nem *fogadták el* a diagnózist, a prognózist és a kezelést. Aztán, nem *hitték el* azt a legvalószínűbb forgatókönyvet, amelyet az orvos tekintélyénél fogva felvázolt előttük. Végül pedig, nem *törődtek bele* a diagnózisba, a prognózisba és a javasolt kezelésbe. Mivel más volt a hozzáállásuk, mint azoknak, akik elfogadták és elhitték, illetve beletörődtek abba, amit mondtak nekik, más létállapotba kerültek, mint ők.

Nem voltak fogékonyak az orvos tanácsaira és véleményére, mivel nem féltek, nem érezték magukat áldozatnak, és nem voltak szomorúak. Ellenkezőleg: optimisták és lelkesek voltak, ezek az érzések pedig új gondolatokat szültek, ami lehetővé tette, hogy észrevegyék az új lehetőségeket. Mivel más volt az elképzelésük és a meggyőződésük arról, hogy mi lehetséges és mi nem, nem *kondicionálták* testüket a lehető legrosszabb forgatókönyvre, nem *várták azt a kiszámítható eredményt*, mint azok, akik ugyanezt a diagnózist kapták, és nem *társították azt a jelentést* a diagnózishoz, mint mások, akiknél ugyanezt! betegséget állapították meg. Más jelentést társítottak jövőjükhez, így a célkitűzésük is más lett. Megértették az epigenetika és a neuroplaszticitás működését, ezért nem a betegség passzív elszenvédőjeként tekintettek magukra, hanem ezt a tudást használva és a workshopjaimon és más eseményeken tanultaktól fűtve a kezükbe vették a kezdeményezést. Mindennek az lett az eredménye, hogy ők jobb eredményeket értek el, mint mások, akiket ugyanolyan betegségekkel diagnosztizáltak — éppen úgy, ahogy a szállodai szobalányok is jobb eredményeket értek el, miután a kutatók felvilágosították őket

Képzeljük most el az átlagembert, aki a diagnózist meghallván azonnal kijelenti: „Le fogom győzni.” Előfordul, hogy valaki nem fogadja el az orvos által felvázolt diagnózist, de itt az a különbség, hogy a legtöbben valójában továbbra is abban a meggyőződésben élnek, hogy betegek. A meggyőződésünk megváltoztatásához egy tudat alatti programot kell lefuttatnunk - ugyanis a meggyőződés, amint hamarosan látni fogjuk, tudat alatti létállapot,

Azok, akik kizárólag a tudatos elméjüket használják a változáshoz, soha nem lesznek képesek kimozdítani a géneket alvó állapotukból, és nem fogják tudni átprogramozni őket, mert fogalmuk sincs, hogyan kell. Gyógyulá-

suk ezért meg is torpan. Képtelenek megadni magukat a lehetőségeknek, ugyanis valójában csakis az orvos által felkínált szuggesztióra fogékonyak.

Vajon lehetséges-e, hogy amikor valaki nem reagál a kezelésre, vagy amikor egészségi állapota stagnál, akkor minden egyes napot a megszokott érzelmi állapotban tölt, és anélkül fogadja el, hiszi el és adja meg magát az orvosi modellnek, hogy túlságosan elgondolkodna rajta, hiszen több millió ember esett át már pontosan ugyanezen az eljáráson, és ez él milliók kollektív tudatában.² Nem lehet, hogy az orvost diagnózis vált a vuduátok modern megfelelőjévé?

Boncolgassuk hát még egy kicsit a hiedelmek szerkezetét, mégpedig a következő vezérfonal mentén: Ha egymáshoz kapcsolunk egy sor gondolatot és érzelmet úgy, hogy megszokássá vagy automatikussá válnak, akkor létrejön bennünk egyfajta hozzáállás, más szóval *attitűd*. És mivel gondolkodásunk és érzéseink egyfajta létállapotot teremtenek, az attitűd valójában nem más, mint megrövidült létállapot. Pillanatról pillanatra képes változni, követve gondolataink és érzéseink változásait. Egy adott attitűd vagy hozzáállás kitart hat percekig, órákig, napokig, de akár egy hétig is.

Ha például éppen pozitívak a gondolataink, és pozitív érzések is társulnak hozzájuk, akkor kijelenthetjük: „Ma jól állok hozzá a dolgokhoz.” De ha egy sor negatív gondolat körül jár az agyunk, és ezekhez negatív érzések is társulnak, akkor azt mondhatjuk: „Ma rossz a hozzáállásom a dolgokhoz.” Amennyiben egy bizonyos attitűd újra meg újra létrejön bennünk, akkor az automatikussá válik.

Ha pedig elég sokszor vagy elég hosszú ideig fenntartunk bizonyos attitűdöket és összekötjük őket, akkor kialakul bennünk egy *meggyőződés*. A meggyőződés mindössze egy meghosszabbított létállapot - a meggyőzések lényegében olyan gondolatok és érzések (attitűdök), amelyek újra és újra előkerülnek, mígnem bevésoódnak az agyunkba, testünk pedig érzelmi-
leg hozzájuk kondicionálódik. Akár azt is mondhatjuk, hogy függővé válunk tőlük - ezért olyan nehéz változtatni rajtuk, és ezért okoz olyan rossz zsigeri érzést, ha megkérdőjeleződnek. Mivel a tapasztalataink neurológiailag bevésoódnak az agyunkba (és gondolatokat váltanak ki), egyúttal kémiaiilag is testet öltének érzések formájában (és érzelmeket váltanak ki), a legtöbb meggyőződésünk a múltban szerzett emlékeken alapul.

Amikor tehát folyton ugyanazokhoz a gondolatokhoz térünk vissza azzal, hogy felidézzük a múltat és elemezzetjük, akkor ezek a gondolatok egy idő után tudat alatt futó, automatikus programként vésoódnak be az agyunkba. Ha pedig a múltból származó élményeink alapján folyton ugyanazokat az érzelmeket tápláljuk magunkban, és ugyanúgy érezzük magunkat, mint

akkor, amikor az eredeti esemény történt meg, akkor a testünket arra kondicionáljuk, hogy az ennek az érzésnek megfelelő tudatalatti elme szerepét töltsse be, így testünk végül tudat alatt a múltban fog élni.

Ha pedig gondolataink és érzéseink szüntelen ismétlődése egy idő után arra kondicionálja a testünket, hogy átvegye az elme szerepét, és azt tudat alatt futó programok irányítsák, akkor a meggyőződéseink sem mások, mint a múltból eredő tudat alatti és tudattalan létállapotok. A meggyőzések egyúttal tartósabb attitűdnek is tekinthetők; hónapokig, sőt, évekig megmaradhatnak. És mivel tovább tartanak, mélyebben is belénk tudnak vésődni.

Pont ideillik egy emlékezetembe vésődött, gyerekkori történetem. Olasz családban nőttem fel, de amikor a negyedik osztályt kezdtem, másik városba költöztünk, ahol olaszok és zsidók egymás mellett éltek. Az első tanítási napon a tanár egy olyan padosorba ültetett, ahol három zsidó kislány ült. Ezekről a lányokról tudtam meg, hogy Jézus nem olasz volt. Egész életemben emlékezni fogok erre a napra.

Amikor délután hazaértem, drága olasz anyukám megkérdezte, milyen volt az első nap az új iskolában, én viszont nem voltam hajlandó beszélni vele. Mikor végre megunt duzzogásomat, megmarkolta a karomat, és követelte, hogy mondjam el, mi a baj.

— Én azt hittem, Jézus olasz volt! — fakadtam ki mérgesen.

— Te meg miről beszélsz? — felelte ő. — Jézus zsidó!

— Igen? — vágtam erre vissza. — Az meg hogy lehet? Az összes képen úgy néz ki, mint egy olasz. Nagymama is olaszul beszél hozzá egész nap. Na és a Római Birodalom? Róma Olaszországban van, nem igaz?

Az a hiedelemem tehát, hogy Jézus olasz volt, a múltbeli élményeimen alapult, és a Jézusról alkotott gondolataim és érzéseim automata létállapottá váltak. Idő kellett ahhoz, hogy ez a meggyőződés eloszoljon, mivel a mélyen berögződött hiedelmeket nem könnyű megváltoztatni. De azért, mondanom sem kell, végül csak sikerült.

De vigyük egy kicsit tovább ezt a gondolatmenetet! Ha egy sor, egymáshoz valahogyan kapcsolódó meggyőződést összefűzünk, létrejön a *percepciónk*. A valóságról alkotott percepciónk tehát nem más, mint egy hosszan tartó létállapot, amely a régóta beidegződött hiedelmeken, attitűdökön, gondolatokon és érzéseken alapul. És mivel meggyőződéseink idővel tudat alatti, illetve tudattalan létállapottá válnak (tehát nem is tudjuk, miért él bennünk ez vagy az a meggyőződés, illetve nem igazán vagyunk tudatában meggyőződéseinknek mindaddig, amíg meg nem vizsgáljuk őket), percepciónk - vagyis az, ahogyan *szubjektív módon* szemléljük a dolgokat — legnagyobbrészt a múltbeli élményeink alapján válnak tudat alatti és tudattalan valóságszemléletünké.

Igazság szerint tudományos kísérletekkel is lehet bizonyítani, hogy a valóságot nem olyanak látjuk, amilyen az valójában, hanem tudat alatt kiegészítjük múltbéli emlékeink alapján, és ez őrződik meg neurokémiai úton az agyunkban.² Ha a percepció implicitté vagy nem-deklaratívva válik (lásd az előző fejezetet), automatikussá vagy tudat alattivá lesz, így a valóságot automatikusan és szubjektív módon szabjuk át.

Például tudjuk, hogy a mi kocsink a mi kocsink, hiszen annyiszor vezettük már. Mindennap ugyanolyan élményeket szerzünk vele kapcsolatban, hiszen nem sok minden változik rajta. Lényegében mindennap ugyanúgy gondolkodunk és érzünk felőle. Az autónkhoz való attitűdünk létrehozott bennünk egy meggyőződést, aminek következtében kialakult a járművel kapcsolatos konkrét percepciónk - hogy tudniillik jó kis kocsink van, szinte soha nem romlik el. És bár automatikusan elfogadjuk ezt a percepciót, valójában szubjektív percepcióról van szó, hiszen előfordulhat, hogy valaki másnak ugyanilyen gyártmányú és típusú autója van, csak hogy az övé folyton lerobban, így benne egészen más meggyőződés és percepció alakul ki ugyanarról a járműről a személyes tapasztalatai alapján.

Valójában a legtöbb ember sok apróságot észre sem vesz a kocsiján, mindaddig, amíg el nem romlik. Azt várjuk, hogy ma is ugyanolyan jól fog működni, mint tegnap; magától értetődőnek vesszük, hogy holnap is majd ugyanolyan élmény lesz vezetni a kocsit, mint amilyen tegnap vagy tegnapelőtt volt - ez a vele kapcsolatos percepciónk. Csakhogy amikor elromlik, jobban oda kell figyelni rá (például meg kell hallgatni a motor hangját), és tudatosítanunk kell az autóval kapcsolatos tudattalan percepcióinkat.

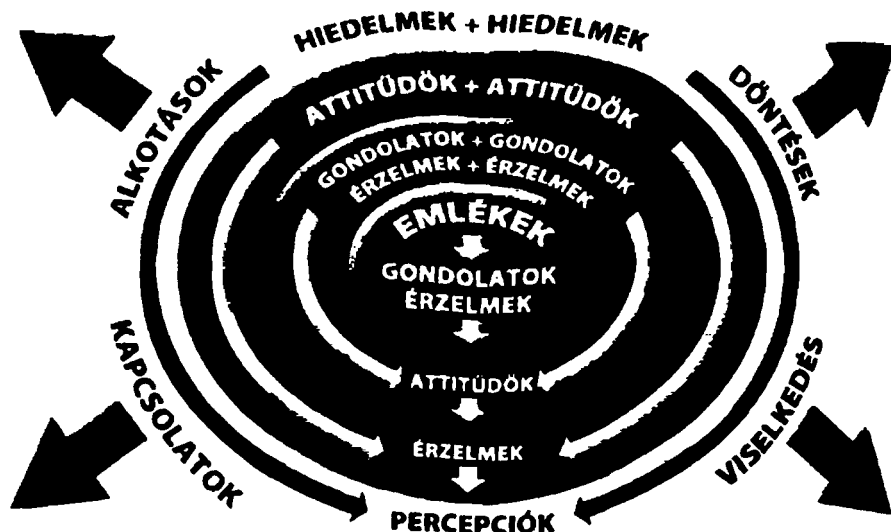
Ha aztán megváltozik a kocsival kapcsolatos percepciónk, mivel már nem úgy működik, ahogyan eddig, más lesz a kocsival kapcsolatos percepciónk is. Ugyanez igaz a házastársunkhoz vagy a munkatársainkhoz, a kultúránkhoz vagy a rasszunkhoz, de még a testünkhöz és a fájdalmainkhoz fűződő viszonyunkra is. Igazából a valósággal kapcsolatos legtöbb percepciónk így működik.

Mármost, ha meg akarunk változtatni egy implicit vagy tudat alatti percepciót, akkor tudatosabbá és kevésbé *tudattalanná* kell válnunk. Valójában ki kell terjeszteni a figyelmünket életünk összes olyan területére, amelyekre korábban nem igazán fordítottunk figyelmet. Mi több, fel kell ébrednünk, meg kell változtatnunk az éberségünk szintjét, és tudatosítanunk kell mindent, aminek korábban nem voltunk tudatában.

Ez azonban nem megy egykönnyen, hiszen ha folyton ugyanazt a valóságot tapasztaljuk meg újra és újra, akkor a jelenlegi világunkkal kapcsolatos gondolataink és érzéseink továbbra is a megszokott attitűdökhöz fognak

vezetni, amelyek a megszokott hiedelmeket erősítik, amelyek pedig a megszokott percepciókat eredményezik (amint a 7.1 ábrán is látható).

A HIEDELMEK ÉS PERCEPCIÓK KIALAKULÁSA



7.1 ábra

Gondolataink és érzéseink, a múlt emlékeiből származnak. Ha egy bizonyos módon gondolkozunk és érezzük magunkat, elkezd kialakulni bennünk egy attitűd. Az attitűd nem más, mint rövid ideig tartó gondolatok és érzelmek ciklusa, amelyeket újra és újra átélünk. Az attitűd egy rövid ideig tartó létállapot. Ha néhány attitűdöt egymáshoz kapcsolunk, kialakul egy meggyőződés vagy hiedelem. A meggyőződések kissé hosszabb ideig tartó létállapotok, és gyakran válnak tudattalanul. A meggyőződések összefűzésével jönnek létre a percepciók. A percepciónknak köszönhető, hogy milyen döntéseket hozunk, hogy milyen lesz a viselkedésünk, milyen kapcsolatokat építünk ki és milyen valóságot teremtünk magunknak.

Amikor percepcióink beépülnek személyiségünkbe, és annyira automatikussá válnak, hogy már oda se figyelünk rá, hogy valójában milyenek (hiszen azt várjuk, hogy mindig minden változatlan maradjon), tudat alatt már ezt a valóságot fogadjuk el és ebbe törődünk bele — ugyanúgy, ahogy a legtöbben tudattalanul elfogadják azt, amit az orvos közöl velük a betegségükkel kapcsolatban.

Így tehát az *egyetlen* módszer, amivel meg tudjuk változtatni hiedelmeinket és meggyőződéseinket a placeboválasz létrehozásának érdekében, az az,

ha megváltoztatjuk a létállapotunkat. A maguk valójában, a múltból származó emlékeknek kell látnunk régi, korlátozott hiedelmeinket, és késznek kell lennünk arra, hogy elengedtük őket, és magunkévá tegyünk olyan új meggyőződéseket önmagunkkal kapcsolatban, amelyek segítenek létrehozni egy új jövőt.

Hogyan változtassuk meg meggyőződéseinket?

Felvetődik tehát a kérdés: Melyek azok az önmagunkkal és az életünkkel kapcsolatos meggyőződések és percepciók, amelyeket mindeddig igaznak fogadtunk el, és amelyeket meg kell változtatni, ha új létállapotot szeretnénk kialakítani? Ezen a kérdésen érdemes elgondolkodni egy kicsit, ugyanis, ahogy mondtam, számos meggyőződésünk létéről nincsenek is tudatos ismereteink.

Gyakran fogadunk el a környezetünkől olyan célzásokat, amelyek aztán bizonyos meggyőződések elfogadására hangolnak elő minket, jóllehet vagy igazak, vagy nem. Akárhogyan is, amint elfogadjuk a meggyőződést, az már nemcsak a teljesítményünkre, de a döntéseinkre is hatást fog gyakorolni.

Emlékszünk még arra a kísérletre a 2. fejezetből, amelyben nőkkel azt a hamis állítást olvastatták, hogy a férfiak jobbak a nőknél matematikában, majd kitöltettek velük egy matematikatesztet? Azok a nők, akik azt olvasták, hogy ennek a különbségnek genetikai okai vannak, rosszabb eredményt értek el, mint azok, akik azt olvasták, hogy a különbségért a sztereotipizálás tehető felelőssé. Bár mindkét állítás hamis — a férfiak nem jobbak a nőknél matematikában -, azoknál a nőknél, akik azt olvasták, hogy genetikailag hátrányosabb helyzetből indulnak, kialakult egy meggyőződés, és ennek következtében alacsonyabb pontszámot értek el. Ugyanez történt azokkal a fehér férfiakkal is, akiknek előzetesen azt mondták, hogy az ázsiaiak jobb eredményt szoktak elérni azon a teszten, amit most fognak kitölteni. Mindkét esetben, amikor a résztvevőket arra hangolták elő tudat alatt, hogy higgyék azt, hogy nem fognak olyan jó eredményt elérni, valóban rosszabbul teljesítettek - annak ellenére, hogy amit mondtak nekik, az teljességgel hamis volt.

Ezt szem előtt tartva most vessünk egy pillantást az alábbi listára, amely a leggyakrabban előforduló önkorlátozó hiedelmeinket és meggyőződéseinket sorolja fel, és próbáljuk meg felismerni azokat, amelyek talán ránk is igazak, anélkül hogy teljesen tudatában lennénk:

Nem vagyok túl jó matekból. Szégyenlős vagyok. Hirtelen haragú vagyok. Nem vagyok sem okos, sem kreatív. Sok mindenben hasonlítok a szüleimre. A fiúk

nem sírnak, és nem szabad sebezhetőnek mutatkozniuk. Nem tudok társat találni magamnak. A nők kevésbé értékesek, mint a férfiak. Az én kultúrá, az én bőrszínem felsőbbrendű. Az életet komolyan kell venni. Az élet nehéz, és senkire sem lehet számítani. Soha nem leszek már sikeres. Keményen kell dolgoznom, hogy megéljek. Velem soha nem történik semmi jó. Nem vagyok szerencsés típus. Soha semmi nem úgy sül el, ahogy szeretném. Nincs időm semmire. Valaki más-tól várom a boldogságot. Ha ezt vagy azt megszerzem, akkor végre boldog leszek. A valóságot nehéz megváltoztatni. A valóság lineáris természetű. A baktériumoktól beteg leszek. Könnyen rakódnak rám a kilók. Nyolc óra alvásra van szükségem. Ez a fájdalom normális, és soha nem fog elmúlni. Ketyeg a biológiai órá. A szépségnek így kell kinézni. Csak a komolytalan emberek szórakoznak. Isten rajtam kívül van. Rossz ember vagyok, Isten ezért nem szeret...

A végtelenségig folytathatnám a sort, de szükségtelen.

Mivel a meggyőződések és percepciók múltbeli élményeken alapulnak, a jelenleg önmagunkról alkotott meggyőződéseink is a múltunkból származnak. Akkor vajon igazak-e, vagy csak mi találjuk ki őket? *De még ha igazak voltak is* egy adott ponton a múltban, az még nem jelenti azt, hogy *most is* igazak.

Persze ezt általában nem látjuk így át, hiszen függőség alakult ki bennünk a meggyőződéseink felé; a múltbeli érzelmeink függői vagyunk. Meggyőződéseinket és hiedelmeinket igazságként fogjuk fel, nem pedig olyan gondolatokként, amelyeket meg is lehet változtatni. Ha rendkívül erős a meggyőződésünk valamiről, akkor sokszor hiába bukkan fel az orrunk előtt valamiben ellentétes irányú bizonyíték, észre sem vesszük, mivel percepciónk teljesen más. Az az igazság, hogy egy csomó olyan dologra kondicionáltuk magunkat, amelyek nem szükségképpen igazak — és sok ilyen dolog negatív hatással van az egészségünkre és a boldogságunkra.

Jó példát szolgáltatnak bizonyos kulturális hiedelmek. Emlékszünk a vuduátokra, amelyről az 1. fejezetben volt szó? Az illető meg volt győződve róla, hogy meg fog halni, mivel a vudupap rontást tett rá. A rontás csak azért tudott működni, mert az illető (és a vele egy kultúrába tartozók) igaznak hitték el a vudut - de nem a *vudu* rontotta meg őt, hanem a vuduba vetett *meggyőződése*.

Más kulturális meggyőződések akár még halált is tudnak okozni. Azok a kínai származású amerikaiak például, akik olyan betegségbe esnek, amelyet a kínai asztrológia és a kínai orvoslás összefüggésbe hoz azzal a csillagjeggyel, amelyben születtek, akár öt évvel fiatalabban is meghalnak a San Diegó-i Kaliforniai Egyetem kutatói szerint, akik csaknem 30 000 kínai származá-

sú amerikai halálának körülményeit vizsgálták meg.³ Ez a hatás erősebb volt azoknál, akik közelebb álltak a kínai hagyományokhoz és hiedelmekhez, az eredmények pedig következetesen kimutathatóak voltak szinte az összes vizsgált halálloknál. Például azok a kínai származású amerikaiak, akik olyan esztendőben születtek, amelynek szülötteit a hagyomány hajlamosabbnak tartja a daganatos megbetegedésekre, négy évvel fiatalabban haltak meg, mint azok a kínai származású amerikaiak, akik más esztendőben születtek, vagy azok a nem kínai származású amerikaiak, akiknek hasonló daganatos betegségük volt.

Ezekből a példákban is jól látszik, hogy csak olyasmire vagyunk fogékonyak, amit tudatosan vagy tudattalanul igaznak hiszünk. Egy eszkimó, aki nem hisz a kínai asztrológiában, éppolyan kevésbé fogékony arra a hiedelemre, hogy, mivel a Tigris vagy a Sárkány évében született, hajlamos bizonyos betegségekre, mint amennyire az epizkopális egyház hívője fogékony arra a meggyőződésre, hogy egy vudurontás meg tudná ölni őt.

De amint *bárki* elfogad és elhisz valamit anélkül, hogy tudatosan elgondolkodna rajta vagy nekiállna elemezni, azonnal fogékonná válik ennek a valóságnak a szuggesztíójára. A legtöbb emberben az efféle meggyőzések mélyen a tudatos elmén túl, a tudatalatti szintjén gyökereznek, és a tudatalatti hozza létre a betegséget is. Hadd tegyek fel tehát még egy kérdést: És *neked* hány olyan személyes, kulturális mintákon alapuló meggyőződésed van, amely esetleg nem is fedi a valóságot?

A hiedelmek és meggyőzések megváltoztatása nehéz, de nem lehetetlen. Képzeljük csak el, mi lenne, ha képesek lennénk sikeresen megváltoztatni tudattalan meggyőzéseinket. Mi lenne, ha ahelyett, hogy úgy gondoljuk és úgy érezzük, hogy *soha nincs időm semmire*, azt gondolnánk és éreznénk, hogy az *„időn kívül” élek, és mindent meg tudok csinálni?* Mi lenne, ha ahelyett, hogy abban hiszünk, hogy az *univerzum összeesküdült ellenem*, abban hinnénk, hogy az *univerzum barátságos, és a javamat akarja?* Milyen nagyszerű gondolat! Hogyan gondolkoznánk, hogyan élnénk, és hogyan járnánk az utcán, ha abban hinnénk, hogy az univerzum a javunkat akarja? Vajon mennyire változna meg tőle az életünk?

Ha meg akarunk változtatni egy meggyőződést, először is el kell fogadnunk, hogy ez igenis lehetséges, aztán a felfokozott érzelmek segítségével, amelyekről korábban olvashattunk, megváltoztatjuk az energiaszintünket, végül pedig hagyjuk, hogy a biológiánk átalakítsa saját magát. Nem kell azon agyalnunk, hogy ez a biológiai átalakulás mikor és hogyan fog bekövetkezni: ez az analitikus elme dolga, ám az visszaránt minket a béta-állapotba, így kevésbé leszünk fogékonyak a szuggesztíóra. Helyette inkább hoznunk kell

egy olyan döntést, ami végleges. És ha ennek a döntésnek az energiája vagy volumene meg tudja haladni az agyba bevésődött programokat és a testünkben kialakult érzelmi függőségeket, akkor túl tudunk emelkedni a múlton, testünk reagál majd az új elmére, és kiválthatjuk a valódi változást.

Tudjuk is, hogyan. Idézzünk csak fel a múltból egy olyan alkalmat amikor elhatároztuk, hogy megváltoztatunk valamit önmagunkkal vagy az életünkkel kapcsolatban. Minden bizonnyal volt egy olyan pillanat, amikor azt mondtuk: *Nem érdekel, hogyan érzem majd magam tőle (test)! Nem érdekel, hogy mi történik közben körülöttem (környezet)! És: Nem érdekel, mennyi ideig fog tartani (idő), akkor is megcsinálom!*

Ettől azonnal libabőrös lett a hátunk, ugyanis egy megváltozott létállapotba kerültünk. Amint megéreztük ezt az energiát, új információkat kezdtünk küldeni a testünknek. Lelkesnek éreztük magunkat, és kimozdultunk megszokott nyugalmi állapotunkból, mivel a testünk, pusztán a gondolat révén, a megszokott múltból átkerült egy új jövőbe. Valójában az történt, hogy a testünk megszűnt elmeként működni; *mi magunk* lettünk az elme. Megváltoztattunk egy meggyőződést.

A percepció hatása

A hiedelmekhez és meggyőződésekhez hasonlóan a múltbeli élményeink - mind a pozitívak, mind a negatívak - közvetlen hatást gyakorolnak létállapotunkra és egészségünkre. 1984-ben dr. Gretchen van Boemel, a Los Angeles-i Doheny Szemklinika akkori elektrofiziológiai igazgatója egyszer csak egy rendkívül aggasztó jelenségre lett figyelmes a hozzá irányított kambodzsai nők körében. Ezek a 40 és 60 év közötti nők, akik a közeli Long Beachen laktak (amelyet Kis Phnom Penh-nek is szoktak hívni mindegy 50 000 fős kambodzsai kisebbsége miatt) súlyos látási zavarokkal, többek között vaksággal küzdöttek, mégpedig rendkívül nagy számban.

Fizikai tekintetben semmi probléma nem volt a szemükkel. Dr. van Boemel CT-vel megvizsgálta az agyukat, és összehasonlította a látóidegrendszerük működését a látásuk élességével. Azt találta, hogy minden nőnek tökéletes a szeme, gyakran 20/20-as vagy 20/40-es, ám amikor le kellett volna olvasni a látásvizsgáló táblát, a látásuk a jogi értelemben „vak” tartományba esett. Néhány nő egyáltalán nem észlelte a fényt vagy az árnyékot - *jóllehet fizikálisán semmi baj nem volt a szemükkel.*

Dr. van Boemel ekkor bevonta a vizsgálatokba dr. Patrícia Rozée-t, a Long Beach-i Kalifornia Állam Egyetemének kutatóját, és közösen folytatták a

munkát. Kiderült, hogy azoknak volt a legrosszabb a látásuk, akik a legtöbb időt töltötték a Vörös khmer idején menekülttáborokban, a kommunista diktátor, Pol Pot uralma alatt. A Vörös khmer által végrehajtott népirtás idején legalább 1,5 millió kambodzsai vesztette életét 1975 és 1979 között.

A vizsgált nők 90 százaléka ebben az időben vesztette el családtagjait (volt, aki tízet is), 70 százaléukat pedig arra kényszerítették, hogy végignézzék, ahogy a szeretteiket esetenként az egész családjukat brutálisan meggyilkolják. „Ezek a nők olyasmit láttak, amit az elméjük képtelen volt elfogadni” - mondta Rozée a *Los Angeles Times*nek. „Elméjük egyszerűen bezárult, és nem volt hajlandó tovább látni a halált, a kínzást, a nemi erőszakot és az éhezést.”

Az egyik nőt arra kényszerítették, hogy nézze végig, ahogy közvetlenül előtte lemészárolják a férjét és a négy gyermekét, ő pedig szinte azonnal elveszítette a látását. Egy másik nőnek végig kellett néznie, ahogy a Vörös Khmer katonái agyonverik a bátyját és három gyermekét, így látnia kellett, hogy a hároméves unokaöccsét addig vagdossák egy fához, amíg meg nem hal. A nő ezután azonnal elveszítette a látását.⁸ A nőt is verték, éhezették, elmondhatatlanul megalázták, megerőszakolták, megkínozták, és napi húsz órában dolgoztatták. Bár immár biztonságban voltak, sokan azt mondták, hogy inkább nem mozdulnak ki otthonról, és csak újra meg újra átélnek a borzalmakat rémálmok és akaratlanul rájuk törő gondolatok formájában.

Dr. van Boemel és dr. Rozée 1986-ban mutatták be a Long Beachen élő kambodzsai nők körében tapasztalt 150 fős pszichoszomatikus vakságról - a legnagyobb ilyen jellegű csoportról - szóló kutatásuk eredményeit az Amerikai Pszichológiai Társaság éves konferenciáján Washington D. C.-ben. A közönség földbe gyökerezett lábbal hallgatta.

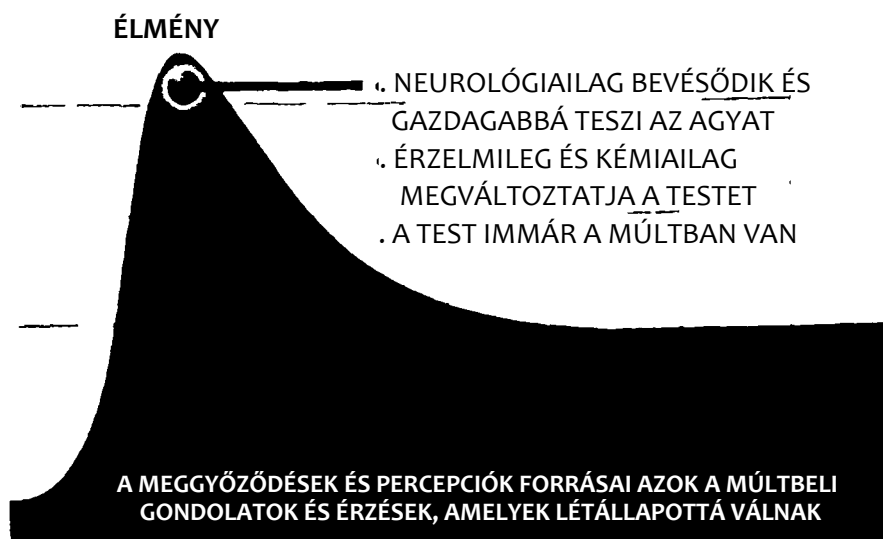
A tanulmányban szereplő nők nem valamiféle szembetegség vagy fizikális működési zavar miatt vakultak meg vagy veszítették el csaknem teljesen a látásukat, hanem azért, mert az általuk átélt események hatására „addig sírtak, amíg ki nem sírták a szemüket”.⁷ Olyan erős érzelmi megterhelést jelentett az, hogy arra kényszerítették őket, hogy végignézzék az elviselhetetlent, hogy nem akartak többé látni semmit. Az esemény fizikális változásokat hozott létre a biológiájukban - nem a szemükben, hanem valószínűleg az agyukban amely életük hátralevő részére megváltoztatta a valósággal kapcsolatos percepciójukat. És mivel a traumatikus eseményeket az elméjükben újra meg újra átélték, látásuk nem is tért vissza.

Bár kétségkívül extrém példáról van szó, múltbeli traumatikus élményeink valószínűleg hasonló hatással vannak ránk is. Ha nem jó a látásunk, vajon mi az, amit nem akarunk látni, mivel túl fájdalmas vagy félelmetes volt, ami-

kor megtörtént velünk a múltban? Hasonlóképpen, ha hallási problémáink vannak, vajon mi lehet az, amit nem akarunk meghallani?

A 7.2 ábra ezt a folyamatot szemlélteti. Az ábrán látható vonal az egyén létállapotának relatív helyzetét jelzi, ami az esemény bekövetkezte előtt többé-kevésbé normális vagy kiindulási helyzetben van. Amikor a vonal megugrik, az azt jelenti, hogy erős érzelmi reakciót adunk az eseményre - például amikor a nők a Vörös Khmer katonai vérengzéseinek voltak a tanúi. A szörnyű élmény neurológiailag bevésődött az agyukba, kémiaiilag pedig megváltoztatta a testüket, csakúgy, mint a létállapotukat — gondolataikat, érzéseiket, attitűdjeiket, meggyőződéseiket, és végső soron a percepciójukat. A nők konkrétan nem akarták többé látni a világot, így a neurológiai átrendeződés és a megváltozott kémiai jelzések következtében biológiájuk teljesítette akaratukat.

HOGYAN VÁLTOZTATJA MEG AZ EMBERT BIOLÓGIAILAG EGY TAPASZTALAT?



7.2 ábra

A külső valóságunkban bekövetkező, erős érzelmi töltettel rendelkező tapasztalatod bevésődnek agyi áramkörünkbe, érzelmileg pedig beivódnak a testünkbe. Ennek eredményeképpen az agy és a test a múltban él, az esemény pedig megváltoztatja létállapotunkat és a valósággal kapcsolatos percepcióinkat. Már nem ugyanaz a személyiség vagyunk.

Bár az ábrán látható vonal végül visszazuhan és kiegyenesedik, új szintje már nem ugyanott van, mint az esemény előtt ami azt jelzi, hogy az illetőt a tapasztalat kémiai és neurológiai értelemben maradandóan megváltoztatta. A kambodzsai nők esetében ez azt jelentette, hogy lényegében a múltban éltek, ugyanis megrekedtek az élményből fakadó neurológiai és kémiai bevé-sődéseknél. Már nem ugyanazok a nők voltak: az esemény megváltoztatta a létállapotukat.

A környezet hatalma

De nem elég egyszer megváltoztatni a meggyőződéseinket és a percepcióin-kat, újra és újra meg kell erősítenünk őket. Hogy megértsük, miért, térjünk vissza egy kicsit a korábban említett Parkinson-kóros betegekhez, akiknek mindössze egy erős gyógyszernek vélt sóoldat-injekció beadását követően javultak a motoros képességeik.

Ahogy bizonyára emlékszünk, amint javult az egészségi állapotuk, vegetatív idegrendszerük elkezdte azzal erősíteni ezt az új állapotot, hogy dopamint választott ki az agyban. De ez nem azért történt, mert imádkoztak érte, vagy reménykedtek benne, vagy azt kívánták, hogy testük dopamint állítson elő, hanem azért, mert olyan emberek *lettek*, akik dopamint állítanak elő.

Sajnos azonban ez a hatás nem mindenkinél tartós. Igazság szerint a placebohatás sok embernél csak ideig-óráig tart, ugyanis hamarosan vissza-térnek régi önmagukhoz, a régi létállapotukhoz. Ebben a konkrét esetben, amikor a Parkinson-kóros betegek visszatértek otthonukba, és meglátták gon-dozóikat és házas társukat, befeküdtek a megszokott ágyukba, majd ugyanazt ebédelték ugyanabban a szobában, sőt, még talán sakkozni is ugyanazzal a régi barátjukkal ültek le, aki folyton panaszkodott, mennyire fáj mindene, akkor ez a régi környezet eszükbe juttatta régi személyiségüket és régi létállapotukat. Megszokott életük minden egyes eleme arra emlékeztette őket, akik régen voltak, így egyenesen a régi énjükbe süppedtek vissza.⁸ *Újra a környeze-tükkel azonosultak.* Ilyen erős a környezet hatása.

Ugyanez történik azokkal a drogfüggőkkel is, akik már évek óta tiszták. Ha visszakerülnek a régi környezetükbe, ahol drogokat használtak, sejtjeik-ben már pusztán az itt léttől ugyanazok a receptorok aktiválódnak, mint amelyeket a drog aktivált annak idején — ami olyan fiziológiai változásokat indít el a testükben, mintha újra drogozni kezdtek volna, így megnő a kábí-tószer iránti sóvárgásuk.⁹ Tudatos elméjüknek nincs hatalma efölött; minden automatikusan történik.

Vizsgáljuk meg egy kicsit jobban is ezt a gondolatot.¹ Megtanultuk, hogy a kondicionálás erős asszociatív emlékeket hoz létre. Megtanultuk azt is, hogy az asszociatív emlékek a vegetatív idegrendszer aktiválásával serkentik a tudat alatti vegetatív fiziológiai funkciókat. Gondoljunk csak Pavlov kutyáira! Amikor Pavlov a kutyákban összekapcsolta a csengőt a táplálékkal, a kutyák teste azonnal fiziológiai változáson ment át anélkül, hogy eközben tudatos elméjük túl nagy szerepet kapott volna. A környezet felől érkező inger volt az, amely (az asszociatív emlékezet révén) automatikusan, tudattalanul és fiziológiailag megváltoztatta a kutyák belső állapotát. Elkezdtek nyáladzani, és megindult az emésztőnedveik kiválasztása, mivel várták a jutalmat. A kutyák tudatos elméje erre nem lett volna képes. A környezeti inger volt az, ami létrehozta az asszociatív emléket a kondicionált reakcióból.

Térjünk most vissza a Parkinson-kóros betegekhez és az egykori kábítószér-élvezőkhöz! Azt mondhatjuk, hogy abban a pillanatban, amikor ezek az egyének visszatértek megszokott környezetükbe, a testük is automatikusan és fiziológiailag visszatért régi létállapotához - anélkül, hogy a tudatos elmének túl nagy szerep jutott volna. Valójában a múltbeli létállapot, amelyben hosszú éveken át ugyanúgy gondolkodtak és éreztek, arra kondicionálta a testet, hogy vegye át az elme szerepét. Tehát a test lett az elme, amely reagál a környezetre. Ezért olyan nehéz egy ilyen szituációban megváltozni.

Minél erősebb a függés az adott érzelemtől, annál erősebb a környezeti ingerre adott kondicionált válaszreakció is. Tegyük fel például, hogy erős koffeinfüggők vagyunk, és meg akarunk szabadulni ettől a függéstől. Ha ebben az állapotban ellátogatnánk valakihez, aki feltenne föni egy kávé, mi pedig hallanánk a gőz surrogását, éreznénk a fővő kávé illatát, és látnánk, ahogy az illető szürcsölni kezdi a nedűt, a következő történne: amint érzékszerveink észlelnék ezeket a környezeti ingereket, restünk - az elme szerepében - tudat alatt, automatikusan reagálna anélkül, hogy igénybe venné a tudatos elme segítségét - ugyanis pontosan erre kondicionáltuk. Testünk és elménk ezután elkezdene sóvárogni a fiziológiai jutalomért, hadat üzenve a tudatos elmének, és megpróbálna meggyőzni, hogy mi is kortyoljunk egyet.

Ha azonban valóban sikerül legyőzni koffeinfüggésünket, akkor akár bele is kortyolhatunk az orrunk előtt gőzölgő kávéba, mert már nem jönne létre ugyanaz a fiziológiai válaszreakció, mint korábban. Ebben az esetben már nem lennénk kondicionálva (testünk már nem töltene be az elme szerepét), a környezetünkéből származó asszociatív emlékek pedig már nem ugyanazt a hatást gyakorolnák ránk.

Ugyanez igaz az érzelmi függőségekre is. Ha például a múltbeli élményeink miatt büntudat vésődött be az emlékeinkbe, és tudat alatt minden

egy nap büntudattal élünk a jelenben is, akkor a legtöbb emberhez hasonlóan a környezetünk dolgait, szereplőit és helyszíneit arra használjuk, hogy megerősítsék bennünk a büntudattól való függésünket. Akárhogyan próbálunk is tudatosan túllépni rajta, amint megpillantjuk az anyánkat (akit arra használunk, hogy emlékeztessen a büntudatunkra) abban a házban, ahol felnőttünk, testünk automatikusan, mind kémiai, mind fiziológiai szempontból visszatér a jelen pillanatban is a múltból megszokott büntudat állapotához anélkül, hogy a tudatos elmének mindeközben túl nagy szerep jutna. Testünk, amelyet tudat alatt arra programoztunk, hogy büntudatos elme legyen, már a jelen pillanatban is a múltban él. Ezért amikor az anyánknál vagyunk, a büntudat érzése természetesebbnek hat minden más érzésnél. Csakúgy, mint a drogfüggőnél, egy kondicionált válaszreakció megváltoztatta belső állapotunkat a múltbeli és jelen valósággal történő összekapcsolás alapján. Ha megváltoztatjuk a tudat alatti programot, megszűnik a függőség, és bátran tartózkodhatunk ugyanebben a környezetben anélkül, hogy hatással lenne ránk a jelen és a múlt valósága.

A wellingtoni (Új-Zéland) Victoria Egyetem kutatói a környezet hatását vizsgálták egy kísérletben: a körülmények egy bárhoz voltak hasonlatosak.¹⁰ A kutatók a kísérletbe meghívott 148 főiskolai hallgató felének azt mondták, hogy vodka-tonikot kapnak, a többieknek pedig hogy tiszta tonikot. Valójában azonban egyetlen csepp vodkát sem adtak nekik: mindenki sima tonikot kapott. A kutatók által berendezett környezet azonban roppant realisztikusnak hatott, még arra is ügyeltek, hogy miután kicserélték a vodkásüvegekben az italt tonikra, úgy csavarják vissza a kupakot, mintha az érintetlen lenne. A csaposok a poharakat vodkába mártott citromkarikákkal ízesítették a valósághűbb hatás kedvéért, és úgy mixelték és töltötték a poharakba a tonikot, mintha valódi alkohol lett volna.

A tesztalanyok becsicscentettek, és úgy viselkedtek, mint akik részegek; néhányan még az alkoholos befolyásoltság fizikális tüneteit is produkálták, pedig nem is ittak alkoholt. Azért rúgtak be, mert a környezetük az asszociatív memória révén azt a jelzést adta az agyuknak, hogy régi, megszokott módon reagáljon.

Amikor a kutatók elmondták a hallgatóknak az igazat, sokan megdöbentek, és azt bizonygatták, hogy ők valóban részegnek érezték magukat. Azt hitték, hogy alkoholt isznak, és ez a meggyőződés fordítódott le neurokémiai vegyületekké, amelyek megváltoztatták létállapotukat.

Más szóval, a meggyőződésük önmagában elegendő volt ahhoz, hogy olyan biokémiai változásokat indítson útjára a testükben, mintha részegek lennének. Ez azért történt így, mivel a hallgatók elégszer kondicionálták már magukat

arra, hogy az alkoholt összekapcsolják a belső kémiai állapotuk megváltozásával. Miközben a hallgatók várták, hogy a múltból származó asszociatív emlékeik alapján megváltozzon jövőbeni belső állapotuk, a környezetük jelt adott a fiziológiai változásra, csakúgy, mint Pavlov kutyáinak esetében.

Ez természetesen fordítva is igaz. A környezetünk a gyógyulásra is jelt tud adni. Azok a kórházi betegek Pennsylvaniában, akiket műtét után egy olyan kórteremben helyeztek el, amelynek ablakai egy fasorra és természetes, kertvárosi környezetre néztek, kevésbé erős fájdalomcsillapítókat igényeltek, és hét–kilenc nappal hamarabb haza lehetett engedni őket, mint azokat a pácienseket, akik az ablakon kitekintve csak egy csupasz téglafalat láttak.¹¹ A környezet által létrehozott mentális állapotunk egészen biztosan szerepet játszik agyunk és testünk gyógyulásában.

No, de tényleg kell-e cukorka, sóoldat-injekció, álműtét vagy éppen panoráma — *valaki, valami* vagy *valamilyen hely* — a külső környezetünkben ahhoz, hogy új létállapotba kerüljünk? Vagy képesek vagyunk rá pusztán azzal, hogy megváltoztatjuk gondolkodásunkat és érzéseinket? Készek vagyunk-e rá, hogy egyszerűen higgyünk a gyógyulás lehetőségében, anélkül hogy külső ingerekre támaszkodnánk, és olyan érzelmi élménnyé fokozni az agyunkban levő gondolatokat, hogy testünk megváltozzék, mi pedig meg tudjuk haladni azt, amire a külső környezetünk kondicionál minket?

Ha igen, akkor az imént olvasottak azt sugallják, hogy a belső állapotunkat minden egyes nap érdemes lenne megváltoztatni — mielőtt a régi, megszokott környezetünk visszarántana minket régi létállapotunkba, mint a Parkinson-kóros betegeket. Emlékszünk Janis Schonfeldre az 1. fejezetből, aki fizikai változásokat hozott létre az agyában azzal, hogy azt hitte, antidepresszánsokat szed? A placebo részben azért működött nála olyan jól, mert az a hatóanyag nélküli tabletta *naponta emlékeztette* őt arra, hogy változtassa meg létállapotát (ugyanis a tabletta bevételét hozzárendelte a gyógyulással kapcsolatos gondolatokhoz és érzésekhez — csakúgy, mint a placebo antidepresszánt szedő páciensek főbb mint 80 százaléka).

Ha új létállapotba tudnánk kerülni meditáció segítségével úgy, hogy a célzott szándékot ötvözzük a korábban említett, felfokozott érzelmi állapottal, és tűzbe hozna minket az, amit naponta teremtünk, akkor végül lassan elkezdenénk kikerülni nyugalmi állapotunkból. Új létállapotba kerülnénk, új attitűddel, meggyőződéssel és percepcióval, és többé már nem úgy reagálnánk ugyanazokra a dolgokra, mint korábban, hiszen környezetünk már nem uralná gondolatainkat és érzelmeinket. Ezután a megszokottól eltérő döntéseket hoznánk, és új módon kezdenénk viselkedni, ami új élményekhez és új érzésekhez vezetne. Végül pedig kialakulna az új, eddigitől eltérő szemé-

lyiségünk — egv olyan személyiség, akinek már nincsenek ízületi fájdalmai, sem Parkinson-kóros mozgási nehézségei, sem meddősége, sem bármi más gondja, amit orvosolni szeretne.

Itt szeretném felhívni a figyelmet, hogy természetesen nem minden betegség forrása az elmében keresendő. Nyilvánvalóan vannak olyan csecsemők, akik olyan genetikai hibákkal és betegségekkel születnek, amelyeket nem gondolatok, érzések, attitűdök vagy meggyőződések váltottak ki. És persze történnek balesetek és sérülések is. Mi több, a környezeti toxinok is minden bizonnyal súlyos hatást tudnak gyakorolni az emberi testre. Nem azt akarom mondani, hogy ha valami ilyesmi történik valakivel, akkor azt valamiképpen ő maga akarta így - ámbár igaz, hogy fizikai testünket gyengítik a stresszhormonok, és fogékonyabbá teszik a betegségekre, ha az immunrendszerünk leáll. Én csak annyit állítok, hogy mindegy, mi a betegségünk forrása, mindig fennáll annak lehetősége, hogy meg tudjuk változtatni ezt az állapotot.

Az energiánk megváltoztatása

Így most már látjuk, hogy ha változtatni akarunk meggyőződéseinken, és ki akarjuk váltani a placebohatást annak érdekében, hogy javítsunk egészségünkön és életünkön, pontosan az ellenkezőjét kell tennünk annak, amit a kambodzsai nők tettek. Ha létrehozunk egy szilárd és határozott szándékot, érzelmi energiánkat pedig felfokozzuk, azzal meg tudunk teremteni egy olyan új *belső* tapasztalást az elménkben és a testünkben, amely meg tudja haladni a múltban átélt *külső* élményeket. Más szóval, ha úgy döntünk, hogy új meggyőződést alakítunk ki, ennek a döntésnek olyan mértékű energiával kell rendelkeznie, amely meghaladja az agyunkba bevésődött programokat és a testünkbe beivódott érzelmeket.

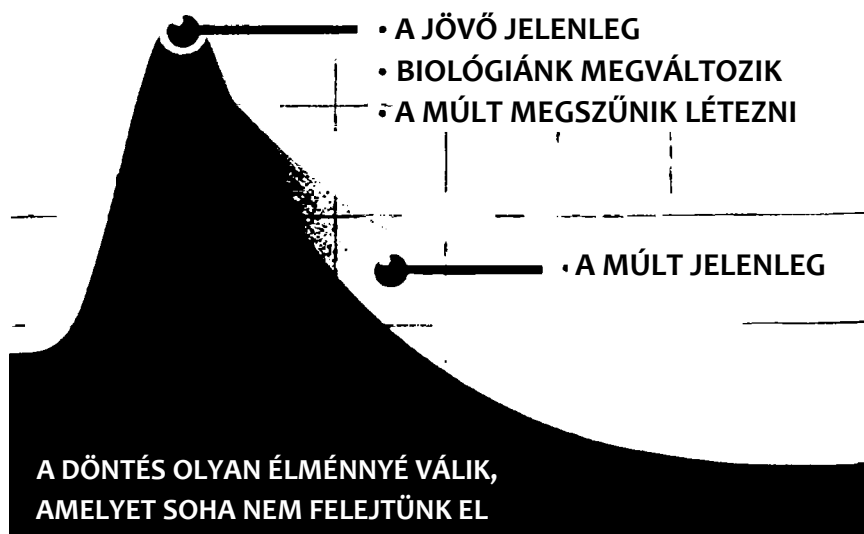
Nézzük meg a 7.3 ábrát a következő oldalon, hogy értsük, mi is történik ilyenkor! Itt már az új élményhez kapcsolódó döntésünk energiája *meghaladja* a múltbeli, traumatikus élmény energiáját (amint a 7.2 ábrán látható), és ezért lesz ezen az ábrán *magasabb* a görbe csúcspontja, mint az előzőn. Mindennek következtében pedig ennek az új élménynek a hatásai *felülírják* a múltbeli élményből itt maradt idegrendszeri bevésődéseket és érzelmi kondicionálásokat.

Ha jól csináljuk, akkor ez a folyamat átformálja az agyunkat és megváltoztatja a biológiánkat; az új élmény átrendezi a régi programokat, és eközben *kiiktatja* ennek a múltbeli élménynek az idegrendszeri nyomait. (Gondoljunk csak arra, hogy egy nagyobb, a tengerpartra messzire kicsapó hullám

hogyan mossa el a homokba benyomódott kagylók, tengeri növények, tengeri hab vagy bármi más nyomát.) Az erős érzélemmel járó élmények hosszú távú emlékeket hoznak létre. Ez az új, belső élmény tehát új, hosszú távú emlékeket teremt, amelyek felülírják korábbi hosszú távú emlékeinket, így a döntés olyan élménnyé válik, amit soha nem fogunk elfelejteni. Agyunk és testünk így megszabadul a múlt nyomaitól, az új jelzés pedig átírja a neurológiai programot, és genetikailag megváltoztatja a testet.

A DÖNTÉSBŐL ÉLMÉNY LESZ

AZ OLYAN DÖNTÉS, AMELYHEZ FELFOKOZOTT
ÉRZELEM/ENERGIA TÁRSUL, ÚJ ÉLMÉNYT HOZ LÉTRE



7.3 ábra

Annak érdekében, hogy megváltoztassunk egy önmagunkká vagy az életünkkel kapcsolatos meggyőződést vagy percepciót, olyan határozott és erős döntést kell hoznunk hogy a hozzá tartozó energia meghaladja az agyunkba bevéssődött programokat és a testbe beivódott érzelmi függést, a testnek pedig reagálnia kell az új elmére. Ha a döntésünk nyomán olyan új, belső tapasztalat jön létre, amely meg tudja haladni múltbéli, külső tapasztalatunkat, akkor az áthuzalozza az agyi áramköreinket, és új érzelmi jelzéseket ad a testnek. Minthogy a tapasztalatok hosszú távú emlékeket hoznak létre, ha a döntésünk olyan élménnyé válik amelyet nem felejtünk el soha, akkor megfogunk változni. Biológiailag megszűnik létezni a múlt. Mondhatjuk hogy a testünk a jelen pillanatban átkerült egy új jövőbe.

Most pedig nézzük meg újra a 7.3 ábrát, és vegyük észre, hogy a görbe *teljesen visszaesik* (miközben a 7.2 ábrán, bár valamilyen szintre visszaesett, végül egy magasabb értéken állapodon meg, mint a kiindulási pont). Ha azt mutatja, hogy a múltbeli élmény nyomai kitörlődtek; az új létállapotban már nincsenek jelen.

Az idegi áramkörök átrendezése mellett ez az új jelzés elkezd átírni azt is, amire a test kondicionálódott, hiszen megszünteti a múlthoz való érzelmi ragaszkodást. Ha ez megtörténik, a test már teljesen a jelenben fog élni; már nem rabja többé a múltnak. Ez a megnövekedett energia a testben is érződik, és egyfajta *új* érzelmként fordítódik le (az érzelmet felfoghatjuk úgy is, mint „mozgásban levő energiát”, azaz „e-móciót”), amely érzelem egyaránt lehet a bátorság, az erővel telítettség, a legyőzhetetlenség, az együttérzés, a lelkesedés vagy bármi más. Ami pedig megváltoztatja testünk biológiáját, idegi áramköreinket, és genetikai kifejeződésünket, az az *energia* - nem pedig a kémia.

Hasonló történik azokkal is, akik tűzön járnak, üveget rágsálnak vagy kígyókat fogdosnak. Feltett szándékuk, hogy új testi és mentális állapotba kerülnek. És ha ez a szándék elég erős bennük, akkor a döntés energiája olyan belső változásokat hoz létre az agyukban és a testükben, amelyek hosszú időre immunissá teszik őket a külső körülmények felé. Energiájuk immár úgy védelmezi meg őket, hogy az adott pillanatban meghaladja a biológiájukat.

Ám nem csak a neurokémia reagál másképpen a megnövekedett energiájú állapotra. A testi sejtek külső felén elhelyezkedő receptorok százszor érzékenyebbek az energiára és a frekvenciára, mint a fizikai-kémiai jelzésekre, mondjuk a neuropeptidekre, amelyekről tudjuk, hogy hozzáférnek a sejt DNS-éhez.¹² A kutatások újra meg újra megerősítik, hogy az elektromágneses spektrum láthatatlan erői a sejtbológia és a génszabályozás minden egyes szeletére hatással vannak.¹³ A sejtek receptorai frekvenciaspecifikusan reagálnak a beérkező energiára. Az elektromágneses spektrum energiatartománya felöleli a mikrohullámokat, a rádióhullámokat, a röntgensugarakat, a rendkívül alacsony frekvenciájú hullámokat, a hanghullám-frekvenciákat, az ultraibolya sugarakat és az infravörös hullámokat is. Az elektromágneses energia egyes frekvenciái befolyásolni tudják a DNS és az RNS viselkedését, valamint a fehérjeszintézis lefolyását; meg tudják változtatni a fehérjék alakját és funkcióját; szabályozni tudják a génműködést és a génkifejeződést; serkenthetik az idegsejtek növekedését; befolyásolni tudják a sejtosztódást és a sejtdifferenciálódást, és képesek bizonyos sejteket arra utasítani, hogy szerveződjenek szövetekké, a szövetek pedig szervekké. Az energia által befolyásolt sejttevékenység egésze szerves része az élet kifejeződésének.

Ha pedig ez van, akkor bizonyára okkal van így. Ha emlékszünk a tudósok a DNS állományunk 98,5 százalékát „hulladék DNS”-nek hívják, mivel látszólag nincs igazán semmi hasznos szerepe. Az Anyatermészet bizonyára nem helyezte volna a sejtünkbe ezt a sok, leolvasásra váró kódolt információt anélkül, hogy lehetőséget ne adna rá, hogy létrehozzunk valamiféle jelet, amellyel hozzájuk tudunk férni; hiszen a természet végső soron nem pocsékol el semmit.

Vajon elképzelhető e, hogy saját energiánk és tudatunk hozza létre a megfelelő jelzéseket a sejteken kívül, hogy hozzá tudjunk férni a lehetőségeknek ehhez a hatalmas „alkatrészlerakathoz”? És ha igen, akkor vajon ha megváltoztatjuk az energiánkat az ebben a fejezetben foglaltak szerint, akkor könnyebben szert tudunk-e tenni valódi képességeinkre, amelyekkel önerőből meg tudjuk gyógyítani a testünket? Ha megváltoztatjuk az energiánkat, megváltozik a létállapotunk. Az agyunkba bevésődött új áramkörök és a testünkben kialakuló új érzelmek epigenetikai változásokat indítanak útjukra, ami azt eredményezi, hogy szó szerint *új emberré* válunk. Az, aki voltunk, már a múlté; annak a valakinek egy része odalett a régi létállapotunkat fenntartó idegi áramkörökkel, kémiai-érzelmi függéseinkkel és génkifejeződésünkkel együtt.

8. fejezet

A kvantumelme

A valóság néha olyan, mint egy mozgó célpont - mégpedig szó szerint. A valóságra általában úgy gondolunk, mint valami szilárd és állandó dologra, ebből a fejezetből azonban hamarosan kiderül, hogy a valóság egyáltalán nem olyan, mint amilyennek belénk sulykolták. Ha pedig megtanuljuk, hogyan legyünk önmagunk placeboi és hogyan hozzunk létre anyagi változásokat az elme segítségével, akkor rendkívül fontos, hogy megértsük a valóság valódi természetét, elme és anyag kapcsolatát, illetve azt, hogy a valóság hogyan módosítható — ha ugyanis nem értjük, mi hogyan és miért történik, akkor nem fogjuk tudni irányítani a bekövetkező változásokat szándékainknak megfelelően.

Mielőtt fejest ugrunk a kvantumuniverzumba, vizsgáljuk meg, honnan származnak a valóságra vonatkozó elképzeléseink, és hogy hová jutottunk általuk. René Descartes-nak és Sir Isaac Newtonnak köszönhetően az univerzum kutatása évszázadokon keresztül két részre oszlott: az *anyag* és az *elme* kutatására. Az anyag, az anyagi világ tanulmányozását a természettudományokhoz sorolták, hiszen az objektív külvilágunkat uraló természeti törvények a legnagyobbbrészt kiszámíthatók és kikövetkeztethetők. Az elme belső birodalmát azonban túl kiszámíthatatlannak és bonyolultnak ítélték, ezért meghagyták a vallás fennhatósága alatt. Idővel anyag és elme két külön létező lett, és megszületett a dualizmus.

A *newtoni fizika* (úgy is, mint *klasszikus fizika*) a testek térbeli és időbeli mozgásának mechanikájával foglalkozik, beleértve a testek egymás közti kölcsönhatásának vizsgálatát az anyagi, fizikai világban. A newtoni törvényeknek köszönhetően tudjuk megmérni és megjósolni a bolygók Nap körüli pályáját, a fáról leeső alma gyorsulását, vagy éppen a Seattle-New York repülőgépjárat időtartamát. A newtoni fizika azzal foglalkozik, ami kiszámítható. Úgy tekint az univerzumra, mint egy hatalmas gépezetre vagy gigantikus óraműre.

A klasszikus fizika korlátai azonban rögtön előbújnak, ha az energiát a téren és időn túl levő anyagtalan világ jelenségeit, illetve az atomoknak

a világegyetem minden fizikai létezőiének építőkockáinak viselkedését kezdjük tanulmányozni. Ez már a kvantumfizika körébe tartozik. Mint kiderült, az elektronok és protonok parányi, szubatomi világa egyáltalán nem úgy viselkedik, mint a bolygók, almák és repülőgépek makroszkopikus világa, amihez olyan jól hozzá vagyunk szokva.

Amikor a kvantumfizikusok az atom egyre apróbb részeit kezdték vizsgálni, például azt, hogy hogyan épül fel az atommag, minél mélyebbre hatni tak, annál homályosabbnak és megfoghatatlanabbnak tűnt az atom, mígnem végül teljesen eltűnt. Az atom a tudósok elmondása szerint 99,9999999999 százalékban nem más, mint üres tér.¹ Valójában azonban nem is olyan üres ez a tér: igazából tele van energiával. Konkrétan egy hatalmas energiafrekvencia-tartomány; amely egyfajta láthatatlan, kapcsolatokkal teli információs mezőt alkot. Ha tehát minden atom 99,9999999999 százaléka energia vagy információ, akkor ez azt jelenti, hogy világegyetemünk, és benne *minden* - bármilyen szilárdnak tűnik is ez az anyag a számunkra - lényegében csupán energia és információ. Ez tudományos tény.

Az atomokban valóban van egy cseppnyi anyag, ám amikor a kvantumfizikusok megpróbálták megvizsgálni, valami roppant furcsát tapasztaltak: a szubatomi anyag a kvantumvilágban egyáltalán nem úgy viselkedik, mint az az anyag, amihez hozzá vagyunk szokva. A szubatomi részecskék nem a newtoni fizikát követik, hanem némileg zűrzavaros és kiszámíthatatlan utakon járnak, teljesen figyelmen kívül hagyva az idő és a tér korlátait. Igazság szerint szubatomi szinten az anyag csupán pillanatnyi jelenség. Az egyik pillanatban még itt van, a másikon pedig eltűnik. Csupán tendenciaként, valószínűségiaként vagy lehetőségként létezik. Kvantumszinten nincsenek abszolút fizikai testek.

És ez nem az egyetlen különös felfedezés volt a kvantumuniverzummal kapcsolatban. A tudósok azt is észrevették, hogy amikor megfigyelnek egy szubatomi részecskét, meg tudják változtatni a viselkedését. Ezek a részecskék azért jelennek meg és tűnnek el folyton, mert valójában a lehetőségek vagy valószínűségek végtelen sorában mindenütt egyszerre léteznek a láthatatlan és határtalan kvantumenergia-mezőben. Az elektron valójában csak akkor jelenik meg egy adott helyen, ha a megfigyelő a figyelmét az elektron pozíciójára irányítja. Amint félrenéz, a szubatomi részecske újra eltűnik az energiában.

A „megfigyelő-hatásnak” köszönhetően tehát a fizikai anyag csak akkor tud manifesztálódni, ha megfigyeljük - ha észrevesszük és szemügyre vesz-

szük. Ha pedig már nem figyelünk rá, akkor eltűnik oda, ahonnan jött. Az anyag tehát szüntelenül átalakul, és ide-oda oszcillál az anyagi megvalósulás és az energiává oldódás között (egyébként másodpercenként körülbelül 7,8-szor). És mivel az emberi elme (megfigyelőként) szoros kapcsolatban áll az anyag viselkedésével és megjelenésével, akár azt is mondhatjuk, hogy az elme uralma az anyag fölött kvantumfizikai tény. Vagy nézhetjük úgy is, hogy a kvantum mikroszkopikus világában a szubjektív elme hatást tud gyakorolni az objektív valóságra. Az elme anyaggá képes változni; pontosabban, képesek vagyunk *az elmét anyaggá változtatni*.

Minthogy a szubatomi anyag alkot mindent, amit a makrovilágban látunk, tapintunk és észlelünk, bizonyos értelemben — minden mással egyetemben — mi magunk is folyton ezt az eltűnősdit-megjelenősdit játsszuk. Ha pedig a szubatomi részecskék egyszerre léteznek végtelen számú lehetséges helyen, akkor bizonyos értelemben mi magunk is így vagyunk ezzel. És ahogy ezek a részecskék az egyidejűleg mindenütt létezés állapotából (hullám, avagy energia állapotából) át tudnak menni a konkrét helyen való létezés állapotába (részecske, avagy anyagi állapotba), ahová a megfigyelő éppen fókuszál, mi magunk is potenciálisan képesek vagyunk a végtelen számú potenciális valóságot egyetlen konkrét fizikai valósággá redukálni.

Más szóval, ha el tudunk képzelni egy konkrét jövőbeni eseményt, amelyet meg akarunk tapasztalni az életünkben, akkor ez a valóság már lehetőségként létezik valahol a kvantummezőben - túl ezen a téren és időn — arra várva, hogy meg legyen figyelve. Ha az elménk (gondolataink és érzéseink révén) képes hatást gyakorolni arra, hogy egy elektron hol és mikor tűnjön fel a semmiből, akkor - elméletben — képesnek kell lennünk arra is, hogy hatást gyakoroljunk az *összes* lehetőségre, amit csak el tudunk képzelni.

A kvantumfizika felől szemlélve ha megfigyelnénk magunkat egy olyan új jövőben, amely eltér a múltunktól, azt várnák, hogy ez a valóság fog bekövetkezni, majd érzelmileg magunkévá tennénk az eredményt, akkor - egy pillanatra - ebben az eljövendő valóságban élnénk, és arra kondicionálnánk a testünket, hogy higgye azt, hogy abban a jövőben él a jelen pillanatban. A kvantummodell tehát, amely szerint az összes lehetőség a jelen pillanatban létezik, megengedi, hogy új jövőt válasszunk magunknak, és a megfigyelés révén valósággá változtassuk. Mivel pedig a teljes világegyetem atomokból áll, az atom 99 százaléka pedig energia vagy lehetőség, ez azt jelenti, hogy *rengeteg* olyan lehetőség van, amit elmulasztunk kiaknázni.

Ez azonban azt is jelenti, hogy mindannyian teremtők vagyunk. Ha kvantummegfigyelőként mindennap ugyanarról a mentális szintről szemléljük az életünket, akkor a valóság kvantummodellje szerint végtelen számú lehetősé-

get redukálunk ugyanazokra az információs mintákra nap mint nap. Ezek a minták - amelyeket együttesen az életünknek hívunk - soha nem változnak, így soha nem teszik lehetővé, hogy *változást idézzünk elő*.

A mentális felkészülés tehát, amelyről korábban beszéltem, semmiképpen sem pusztán álmodozás vagy vágyálom, hanem nagyon is valós értelemben véve az a mód, amellyel céltudatosan valóra tudjuk váltani azt a valóságot, amelyre vágyunk, beleértve a fájdalomtól és betegségektől mentes életet. Ha arra koncentrálunk, amit szeretnénk, nem pedig arra, amit *nem* szeretnénk, akkor létre tudjuk hozni mindazt, amire vágyunk, és közben „eltüntetni” azt, amire nincs szükségünk, mégpedig azzal, hogy nem figyelünk oda rá. Az energia oda áramlik, ahová a figyelmünket összpontosítjuk. Ha a figyelmünket vagy tudatunkat vagy elménket a lehetőségre fókuszáljuk, az energiánk is ide fog áramolni. Ennek eredményeképpen a figyelem vagy a megfigyelés révén hatást gyakorolunk az anyagra. A placebohatás nem kitaláció, hanem kvantumfizikai valóság.

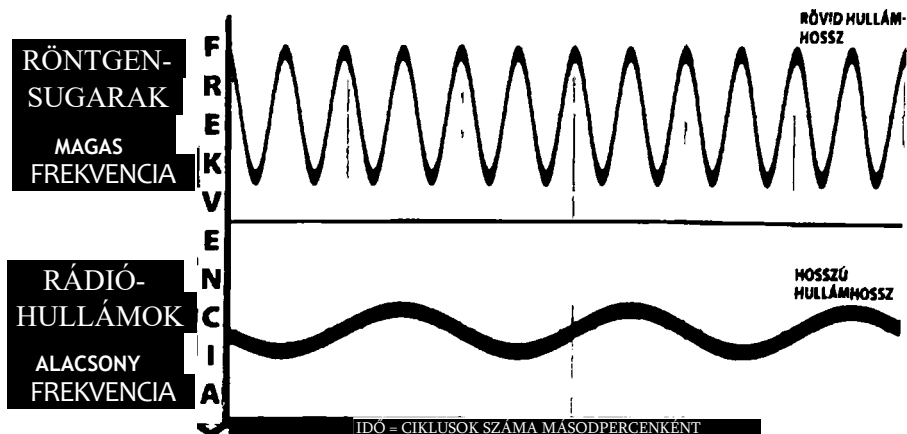
Az energia viselkedése kvantumszinten

Az elemek világában minden egyes atom különféle elektromágneses energiákat sugároz magából. Egy atom ki tud például bocsátani magából különféle frekvenciájú energiamezőket, többek között röntgensugarakat, gamma-sugarakat, ultraibolya sugarakat, infravörös sugarakat, valamint látható fénysugarakat. A láthatatlan rádióhullámokhoz hasonlóan, amelyek valamilyen adott információt képesek közvetíteni a frekvenciájuknak megfelelően (mondjuk a 98,6 vagy a 107,5 Hz-es hullámhosszon), az összes különböző frekvencia más-más információt hordoz, ahogyan a 8.1 ábrán is látható. A röntgensugarak például egészen másféle információkat közvetítenek, mint az infravörös sugarak, ugyanis más-más a frekvenciájuk. Minden egyes energiamezőnek megvan a saját energiamentázata, amely információt közvetít az atomok szintjén.

Fogjuk fel úgy az atomot, mint rezgő energiamezőt vagy apró örvényt, amely szüntelenül forog! Hogy jobban megértsük, képzeljünk el egy ventilátort! A ventilátor lapátjaihoz hasonlóan, amelyek felkavarják a levegőt és szelet támasztanak, az atomok is forgás közben energiamezőt árasztanak magukból. És ahogy a ventilátor is több különböző sebességgel tud forogni, így több különböző erősségű szelet tud támasztani, az atomok is a frekvenciától függően több különböző erősségű energiamezőt képesek létrehozni. Minél gyorsabban rezeg egy atom, annál nagyobb energiát és frekvenciát bocsát ki

FREKVENCIA - ENERGIA - INFORMÁCIÓ

TÖBB CIKLUS MÁSODPERCENKÉNT = MAGASABB FREKVENCIA - RÖVIDEBB HULLÁMHOSSZ



KEVESEBB CIKLUS MÁSODPERCENKÉNT = ALACSONYABB FREKVENCIA - HOSSZABB HULLÁMHOSSZ!

8.1 ábra

A fenti ábrán két különböző frekvencia látható, amelyek más-más információt hordoznak, következésképpen más minőséget képviselnek. A röntgensugarak máshogyan viselkednek, mint a rádióhullámok, ezért mások a tulajdonságaik is.

magából. Minél kisebb az atom vibrációjának vagy a ventilátor lapátjainak a sebessége, annál kevesebb energiát termel.

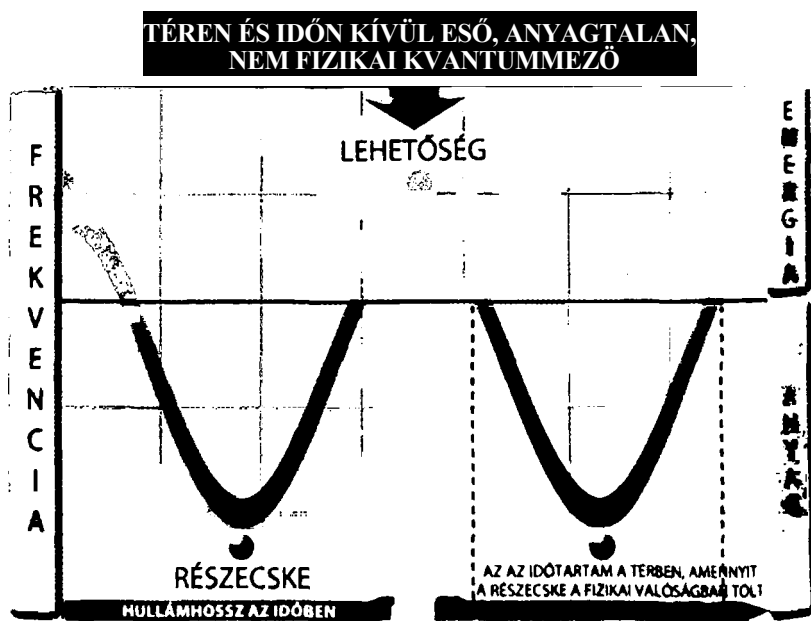
Minél lassabban forognak a ventilátor lapátjai, annál kisebb szél (avagy energia) keletkezik, és annál könnyebben látjuk a lapátokat a fizikai valóságban létező anyagi testeknek. Viszont minél gyorsabban forognak a lapátok, annál nagyobb energia keletkezik, és annál kevésbé láthatók a lapátok fizikai valójukban; inkább tűnnek anyagtalannak. Hogy a ventilátor lapátjai potenciálisan hol tűnhetnek fel (azokhoz a szubatomi részecskékhez hasonlóan, amelyeket a kvantumfizikusok megpróbáltak megfigyelni, azok pedig rendre eltűntek és megjelentek), az a megfigyeléstől függ — attól, hogy hol és hogyan keressük őket. Ugyanez a helyzet az atomokkal is. Vizsgáljuk ezt meg egy kicsit alaposabban!

A kvantumfizika az anyagot szilárd *részecskéként* határozza meg, az anyagtalan információs energiamezőt pedig *hullámként*. Amikor az atom fizikai tulajdonságait, például a tömegét tanulmányozzuk, az atom fizikai

anyagnak tűnik. Minél alacsonyabb frekvenciával rezeg egy atom, annál több időt tölt a fizikai valóságban, és annál inkább tűnik részecskének, amelyet szilárd anyagnak látunk. A fizikai anyag azért tűnik olyan szilárdnak, mert jöllehet legnagyobbbrészt energia alkotja az összes atom ugyanolyan sebességgel rezeg, mint mi magunk.

Az atomok azonban az energia vagy a hullám számos egyéb tulajdonságaival is rendelkeznek (beleértve a fényt, a hullámhosszot és a frekvenciát). Minél nagyobb sebességgel rezeg egy atom és minél több energiát gerjeszt, annál kevesebb időt tölt a fizikai valóságban; túl gyorsan tűnik el és jelenik meg ahhoz, hogy lássuk, ugyanis sokkal gyorsabban rezeg annál, mint ahogyan mi rezgünk. Ám, annak ellenére, hogy magát az energiát nem látjuk, az energia bizonyos frekvenciáinak fizikai jeleit néha mégis észleljük, mivel az atomok energiamezője fizikai tulajdonságokat képes létrehozni. Gondoljunk csak az infralámpára, amelyet melegítésre használnak.

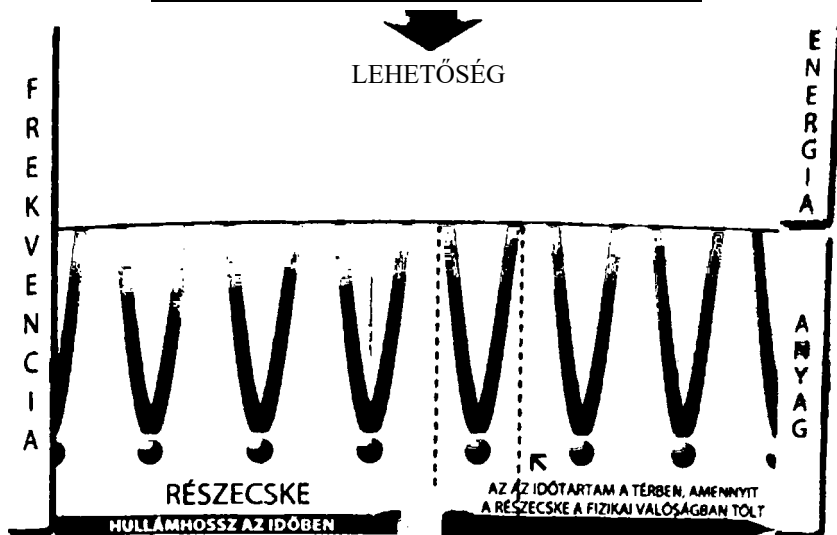
Ha összevetjük a 8.2A és 8.2B ábrát, látni fogjuk, hogy az alacsonyabb frekvenciájú részecskék több időt töltenek az anyagi világban, ezért anyagként jelennek meg előttünk.



TÉRBEN ÉS IDŐBEN LÉTEZŐ, ANYAGI, FIZIKAI VALÓSÁG

ALACSONYABB FREKVENCIA, LASSÚBB REZGÉS
ÉS NAGYOBB HULLÁMHOSSZ =
TÖBB ELTÖLTÖTT IDŐ A FIZIKAI, ANYAGI VALÓSÁGBAN

TÉREN ÉS IDŰN KÍVÜL ESŐ, ANYAGTALAN,
NEM FIZIKAI KVANTUMMEZŐ



TÉRBEN ÉS IDŐBEN LÉTEZŐ, ANYAGI, FIZIKAI VALÓSÁG

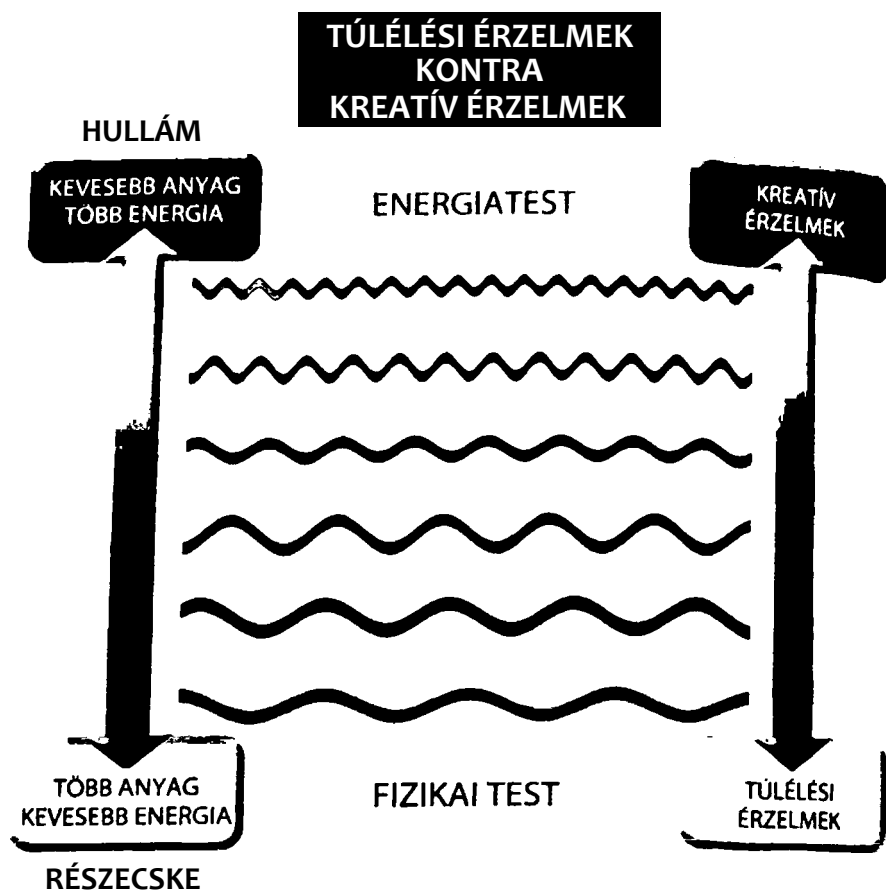
MAGASABB FREKVENCIA, GYORSABB REZGÉS
ÉS RÖVIDEBB HULLÁMHOSSZ =
KEVESEBB ELTÖLTÖTT IDŐ A FIZIKAI, ANYAGI VALÓSÁGBAN

8.2B ábra

Ha az energia lassabban rezeg, a részecskék hosszabb időszakokat töltenek el a fizikai valóságban, így inkább tűnnek szilárd anyagnak. A 8.2A ábrán az látható, ahogyan az alacsonyabb frekvenciájú, nagyobb hullámhosszú anyag manifesztálódik. A 8.2B ábrán egy olyan részecske látható, amely kevesebb időt tölt el a fizikai valóságban, következésképpen inkább energia, mint anyag. Ez azért van így, mert rövidebb a hullámhossza, magasabb a frekvenciája, és nagyobb a rezgésszáma.

A fizikai univerzum talán úgy tűnik, hogy csupán anyagból áll, ám valójában egy olyan információs mezőn osztozik (a kvantummezőn), amely olyan szorosan egyesíti az anyagot és az energiát, hogy lehetetlen különálló létezőkként tekinteni őket. Ez azért van így, mert az összes részecske összeköttetésben áll egymással egy láthatatlan, anyagtalan, téren és időn kívül eső információs mezőn - ez a mező pedig tudatból (gondolatból) és energiából (frekvenciából, vagyis a testek rezgésének sebességéből) tevődik össze.

Mivel minden egyes atomnak megvan a maga saját energiamezője, avagy saját energiaprofilja, amikor az atomok összekapcsolódnak, hogy molekulákat hozzanak létre, megosztják egymással az információs mezőjüket, majd kisugározzák saját, egyedi és egymással ötvözött energiamintázatukat. Ha



8.3 ábra

Ha megváltoztatjuk az energiánkat, akkor az anyagot egy új mentális szintre emeljük, testünk pedig magasabb frekvenciával kezd rezegni. Több lesz bennünk az energia és kevesebb az anyag - több lesz a hullám és kevesebb a részecske. Minél felfokozottabb az érzélem, vagy minél kreatívabb állapotban van az elménk, annál több energiánk marad arra, hogy felülírjuk a testünkben futó programokat. Testünk ezután már az új elmére fog reagálni.

az univerzum minden egyes anyagi teste saját energiaprofílt sugároz, hiszen minden atomokból áll, akkor mindannyiunknak megvan a saját energiaprofílnk. Mindannyian szüntelenül információt sugárunk elektromágneses energia formájában - aktuális létállapotunktól függően.

Amikor tehát megváltoztatjuk az energiánkat annak érdekében, hogy változtassunk egy önmagunkkal vagy az életünkkel kapcsolatos meggyőződésen,

vagy percepción, akkor valójában a fizikai testünk atomjainak és molekuláinak rezgésszámát növeljük annak érdekében, hogy erősítsük energiamezőnket (lásd a 8.3 ábrát). Ilyenkor felpörgetjük a testünket alkotó atomi ventilátorokat. Az olyan, felfokozott érzelmi állapotok, mint az inspiráció, a tetterő, a hála vagy a legyőzhetetlenség révén arra készítjük az atomjainkat, hogy gyorsabban forogjanak, mint a ventilátor lapátjai, és erősebb energiamezőt sugározzanak a testünk körül, ami hatást gyakorol a fizikai testünkre is.

A testünket alkotó fizikai részecskék tehát immár egy felfokozott energiára reagálnak. Anyag helyett egyre inkább energiává válunk. Inkább vagyunk hullám, mintsem részecske. Tudatunk segítségével több energiát termelünk, hogy az anyag magasabb frekvenciára emelkedhessen, testünk pedig reagálni fog az új elmére.

A helyes energiaszignál észlelése

De vajon hogyan tud az anyag új mentális szintre emelkedni? Gondoljunk csak a prédikátorra, aki a vallásos ekstázis állapotában sztrichnint ivott, mindenféle biológiai következmény nélkül. Hogyan volt képes felülkerekedni egy olyan kémiai anyag hatásán, amely az átlagembert normál esetben elpusztítaná? Az energiaszintje volt az, ami meghaladta az anyag hatásait. Olyan határozottan és céltudatosan hozott meg egy döntést, hogy ez a döntés akkora energiát hordozott magával, ami képes volt meghaladni a környezetének fizikai törvényeit, a testre gyakorolt hatásait és a lineáris időt. Abban a pillanatban inkább energia volt, mint anyag, aminek következtében ez az új energia áthúzta az agyi áramköröket és felülírta testének kémiáját, valamint génkifejeződését. Abban a pillanatban nem volt azonos azzal az énnel, aki a megszokott környezetéhez kötődik, nem volt azonos a fizikai testével, és nem a lineáris időben élt. Felfokozott tudata és energiája lett az anyag megjelenési formája. Más szóval, mind az információ, mind a frekvencia közrejátszott az anyag tervrajzának kialakításában. Amikor pedig felfokozott energiaszintről és éberségről teszünk tanúbizonyságot, ezek az elemek fognak hatást gyakorolni az anyagra — ugyanis az anyag a frekvencia és az információ szintjének leszállításával jön létre.

Teljesen elképzelhető az is, hogy a prédikátor sejtreceptorai nem álltak nyitva a sztrichnin előtt: a sejtek bezárták az ajtót a mérég előtt, így az nem tudta kifejteni hatásait. Azzal, hogy betöltötte őt a Lélek - pontosabban az energia -, azonnal felfokozta a test immunitását segítő sejteket, és lenyomta a méregre fogékony sejteket. Ugyanez történik azokkal is, akik tűzön járnak;

ha megváltozik létállapotunk, sejtreceptoraink nem reagálnak többé a hő hatásaira. És ugyanez az erő munkált abban a tizenéves lányban is, aki egy másfél tonnás traktort emelt fel, hogy kiszabadítsa apját, amint arról az I. fejezetben olvashattunk. Amikor azt látta, hogy apja beszorult és minden bizonnyal meg fog halni, felfokozott energiaállapota kikapcsolta azokat a sejtreceptorokat, amelyek normál esetben azt mondják a testnek, hogy a traktor túl nehéz ahhoz, hogy felemelje, és bekapcsolta az izomsejtreceptorokat, hogy nagyobb terhelést viseljenek el, így amikor megpróbálta, az izmai reagáltak, és képesek voltak kiszabadítani az apját. Nem az anyag (a teste) mozgatta az anyagot (a traktort), hanem az energia hatott az anyagra.

Abban bizonyára egyetértünk, hogy a testünket atomok és molekulák hatalmas tömege alkotja, ezek az atomok és molekulák pedig vegyületekké állnak össze. A vegyületek sejtekké szerveződnek, amelyek szöveteket alkotnak, amelyek pedig szerveket hoznak létre, amelyek különféle szervrendszerekbe rendeződnek a testben. Egy izomsejt például különböző kémiai anyagokból (proteinekből, ionokból, citokinekből, növekedési faktorokból) áll, amelyek a molekulák különféle egymásra hatásával alakulnak ki, a molekulák pedig atomokból jönnek létre különböző kémiai kötésekkel; az atomok láthatatlan információs mezőjük megosztásával hozzák létre a molekulákat.

A sejteket alkotó vegyületek is osztoznak az információs mezőn. Ez a láthatatlan energiamező az, ami levevényli a sejtekben végbemenő több százezer folyamatot a nap minden percében. A tudósok kezdik felismerni, hogy létezik egy olyan energiamező, amely az anyag határain túl végbemenő miriádnyi sejtfunkcióért felelős.

Ez a láthatatlan tudatmező igazgatja az összes sejt, szövet, szerv és szervrendszer funkcióit. Honnan tudják a sejt egyes vegyületei és molekulái, hogy mi a dolguk, és hogyan tudnak ilyen precízen együttműködni? Létezik egy energiamező a sejt körül, amely a harmonikusan együttműködő atomok, molekulák és vegyületek összessége, és ez hozza létre az anyagot, vagyis ebből az elengedhetetlenül fontos információs mezőből származik az anyag.

Az imént említett izomsejtek például képesek tovább szerveződni és specializálódni, így létrejön az, amit „izomszövetnek” hívunk. Tegyük fel, hogy ebben a konkrét esetben a „szívizom” szövetéről van szó. Ez az izomszövet alkotja azt a szervet, amit „szívnek” hívunk. A szövetek, amelyek sejtekből állnak, osztoznak egy információs mezőn, amely lehetővé teszi, hogy a szív koherens módon funkcionáljon. A szív a test keringési rendszerének része. Az információs mezőn való osztozás közben az anyagot úgy szervezi, hogy az harmonikus, holisztikus módon működjön. Az így létrejövő mező, amely világra hozza az anyagot, egyúttal *irányítja* is. Minél nagyobb a mező, annál

gyorsabban rezegnek az atomok, - más szóval annál gyorsabban forognak a szubatomi ventilátor lapátjai.

A biológia newtoni modellje lineáris eseményeken alapul, amelyekben a kémiai reakciók lépesek egymást követő sorozatában mennek végbe. A biológia azonban igazából nem így működik; még egy olyan egyszerű eseményt sem tudunk megmagyarázni, mint a sebgyógyulás anélkül, hogy értenénk az egymással összekapcsolt koherens információs útvonalak működését, amiről most olvastunk. A sejtek nemlineáris módon osztják meg egymással az információt. Az univerzum, benne minden biológiai rendszerrel együtt, egy egymástól független, ugyanakkor egymással összekapcsolódó energiamezők egyesüléséből származó mezőn osztozik, amely pedig minden pillanatban téren és időn túl osztja meg az információkat.

A kutatások megerősítik, hogy a sejtek közötti interakció sok esetben a fénysebességnél gyorsabban történik² — és mivel a fizikai valóságban a fénysebességet semmi sem haladja meg, ez azt jelenti, hogy a sejteknek a kvantummezőn keresztül kell kommunikálniuk egymással. Az atomok és molekulák közötti kölcsönhatás olyan kölcsönös érintkezést eredményez, amely egyesíti a fizikai, anyagi világot a mindent alkotó energiamezőkkel. A kvantumvilágban a newtoni fizika lineáris, előre kiszámítható jellemzői nem érvényesek. A dolgok kölcsönös együttműködésben, holisztikus módon hatnak egymásra.

A valóság kvantummechanikai modellje szerint tehát mondhatjuk, hogy a betegség nem más, mint a frekvencia alacsonyabbá válása. Gondoljunk csak a stresszhormonokra! Amikor idegrendszerünk „üss vagy fuss” üzemmódban van, a túlélési vegyületek következtében inkább anyaggá válunk mint energiává. Materialistává leszünk, mert hagyjuk, hogy az érzékszerveink határozzák meg valóságunkat; túlhasználjuk a sejtet körülvevő életadó energiát azzal, hogy vészhelyzetre mozgósítjuk. Így figyelmünk egésze a külvilág, a test és az idő felé irányul. Ha a stresszválaszt hosszabb időszakokon át is fenntartjuk, a hosszú távú hatások idővel annyira csökkentik a testünk frekvenciáját, hogy egyre inkább részecskévé válik hullám helyett. Ez azt jelenti, hogy csökken az atomok, molekulák és vegyületek által elérhető és megosztható tudat, energia és információ mértéke. Végül anyaggá válunk, amely hiábavalóan próbálja megváltoztatni az anyagot - olyan test vagyunk, aki sikertelenül próbál megváltoztatni egy testet.

A testünket alkotó szubatomi ventilátorok mindegyike elkezd nem csupán lassabban pörögni, hanem a közös ritmusból is kiesik. Ez inkoherenciát teremt a test atomjai és molekulái között, ami legyengíti a kommunikációs jeleket, és a test elkezd leépülni. Testünk minél inkább anyag és minél kevésbé energia, annál jobban ki vagyunk téve a termodinamika második főtételé-

nek, - az *entrópia törvényének*, - amely szerint az univerzum anyagi létezői a rendezetlenség és a káosz felé haladnak.

Képzeljük csak el, mi történne, ha több száz ventilátor lenne egy hatalmas helyiségben, és ezek mindegyike egymással harmóniában, egyszerre zümmögne. Ez a koherens zümmögés zene lenne füleinknek, hiszen ritmusos volna és egységes. A testünk is éppen ilyen, amikor az atomok, molekulák és sejtek közti jelzések erősek és koherensek.

És most képzeljük el, hogy mennyire más volna, ha nem lenne elég áram (energia) ahhoz, hogy mindegyik ventilátornak jusson, így mindegyik más-más tempóban és sebességgel kezdene forogni. A terem megtelne a hol elinduló, hol megálló, hol akadozó, hol sebesen forgó ventilátorok csörgő-csattogó lármájával. Ilyen az, amikor a testünket alkotó atomok, molekulák és sejtek közti jelzések gyengék és inkoherensek.

Ha megváltozik az energiánk, mert hoztunk egy céltudatos és határozott döntést, akkor megnöveljük az atomstruktúránk frekvenciáját, és céltudatosabb, koherensebb elektromágneses profilt hozunk létre (amilyen a 8.4 ábrán látható). Immár testünk fizikai anyagára gyakorolunk hatást. Energiánk megnövelésével megnöveljük az atomi ventilátorokhoz jutó elektromosság mértékét is. A megnövekedett frekvencia elkezd úgy szervezni a testünk sejtjeit, hogy kevésbé részecske- (anyagi), mint inkább hullámtermészetűek (energiái legyenek). Más szóval, testünk teljes anyaga több energiához - avagy információhoz - jut. Gondoljunk a *koherenciára* úgy, mint ritmusra vagy rendre, az *inkoherenciára* pedig úgy, mint a ritmus, a rend vagy a szinkron hiányára.

Képzeljünk el egy több száz dobosból álló csoportot, akik mind teljesen ritmustalanul püfölik a dobjaikat. Ez az inkoherencia. Most pedig képzeljük el, hogy egy öt profi dobosból álló együttes tűnik fel a színen, elvegyülnek a botcsinálta dobosok között, és öt különböző helyen elkezdik ugyanazt az erős. ütemes ritmust verni. Idővel az öt profi mind a több száz többi dobost rávenné, hogy hozzájuk igazodjanak, és létrejönne a tökéletes ritmus, rend és szinkron.

Pontosan ez történik akkor is, amikor a testünk egy új elmére reagál, amikor lúdbőrössé válunk, mert azt érezzük, hogy inkább energiából vagyunk, mint anyagból. Ebben a pillanatban az anyagot új mentális szintre emeljük. A frekvenciacsökkentő betegséget arra ösztönözzük, hogy egy magasabb frekvenciára emelkedjen. Ugyanakkor az atomok és molekulák, vegyületek és sejtek, szövetek és szervek, valamint a test egyes szervrendszerei között fennálló inkoherens információt arra készítjük, hogy egy rendezettebb információs mezőből folytassa a működését.

Olyan ez, mint amikor a rádió üres recsegését hallgatjuk, aztán befogunk egy tiszta jelet, és a recsegés hirtelen megszűnik, és felcsendül a kristálytisza



KOHERENCIA - EGÉJSÉG



INKOHERENCIA - BETEGSÉG

8.4 ábra

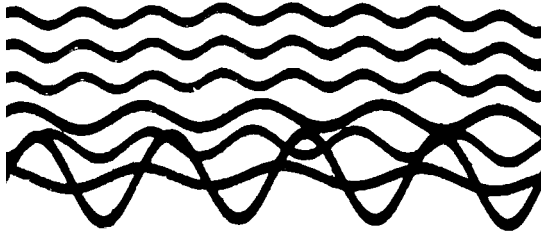
.4 kvantumfizika szemszögéből nézve a magasabb, koherensebb frekvencia az egészség, az alacsonyabb, inkoherensebb frekvencia pedig a betegség. Minden betegség a frekvencia csökkenése, egyben inkoherens információk kifejeződése.

zene. Agyunk és idegrendszerünk ugyanezt teszi, amikor magasabb, koherensebb frekvenciákra hangolódik. Ha ez megtörténik, kikerülünk az entrópia törvényének hatálya alól. *Fordított entrópiát* tapasztalunk, a testünk körüli energiamező koherens profilja pedig immunissá tesz minket a fizikai valóság tipikus törvényeivel szemben. Most már az összes atomi ventilátor gyorsabb, koherensebb frekvencián pörög, és a testet alkotó molekulák, vegyületek és sejtek új információkat kapnak, így energiánk pozitív hatást tud gyakorolni a testünkre.

A 8.5A, 8.5B és 8.5C ábrák azt szemléltetik, hogy a magasabb, koherensebb frekvenciájú energia hogyan alakítja az alacsonyabb, inkoherensebb frekvenciájú anyagot úgy, hogy az anyag egy új mentális szintre emelkedjen.

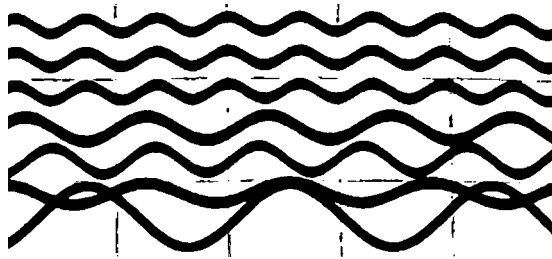
Minél rendezettebb és koherensebb az energiánk, annál könnyebben tudjuk az anyagot rendezettebb frekvenciára hangolni, és minél magasabb ez a frekvencia, annál jobb és mélyebb elektromágneses jelet kapnak a sejtek. (Ha emlékszünk az előző fejezetből, a sejtek százszor érzékenyebbek az elektro-

INKOHERENCIA - BETEGSÉG



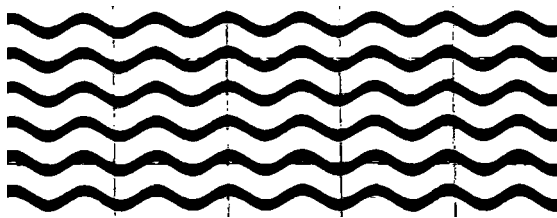
8.5A ábra

AZ ANYAG SZINKRONBA HOZÁSA AZ ÚJ ELMÉVEL



8.5B ábra

KOHERENCIA - GYÓGYULÁS



8.5C ábra

Amikor a magasabb, koherensebb energia kapcsolatba kerül az alacsonyabb, inkohérensebb energiával, elkezd az anyagot szervezettebb formába rendezni.

mágneses jelekre - vagyis az energiára mint a kémiai jelzésekre, és ezek a jelek változtatják meg a génkifejeződést.) Viszont minél inkoherenesebb és szinkronizálatlanabb az energiánk, a sejtjeink annál nehezebben tudnak kommunikálni egymással. A koherencia kialakításának tudományát hamarosan elsajátíthatjuk.

Túl a kvantumkapun

Mivel a kvantummező egy olyan láthatatlan információs mező és téren-időn kívül eső frekvencia, ahonnan az összes anyagi létező ered, továbbá tudat és energia alkotja, ezért ez a mező az univerzum minden fizikai létezőjét összeköti és egyesíti. És mivel minden anyagi létező atomokból épül fel, amelyek téren és időn kívül összeköttetésben állnak egymással, akkor, mi emberek is mindannyian össze vagyunk kötve ezen az intelligenciamezőn keresztül, amely egyszerre személyes és egyetemes, egyszerre van bennünk és körülötünk, és amely életet, tudást, energiát és tudatot ad minden létezőnek.

Hívhatjuk, aminek akarjuk, de ez az az egyetemes értelem, amelynek a jelen pillanatban is köszönhetjük az életünket. Ez igazgatja és vezényli azt a több százezer hangjegyből álló harmonikus szimfóniát, amely a fiziológiánkat alkotja - mindazt, amiből a vegetatív idegrendszerünk összeáll. Ez az értelem tartja fent szívünk ritmusát, amely naponta több mint 101 000-szer ver, és percenként 8 liter vért pumpál az ereinkben, 24 óra alatt több mint 100 000 km-t megtevé. Mire befejezzük ezt a mondatot, testünk 25 billió sejtet hozott létre. És a testünket alkotó 70 billió sejt mindegyike 100 000 és 6 billió közötti számú funkciót végez el másodpercenként. A mai nap folyamán 2 millió liter oxigént fogunk belélegezni, és ebből a levegőből minden levegővétellel néhány másodperc alatt oxigént juttatunk el testünk minden egyes sejtjéhez.

Vajon mindezt tudatosan nyomon követjük? Avagy inkább valami, aminek sokkal hatalmasabb az elméje, mint a miénk, és sokkal erősebb az akarata a miénknél, elvégzi mindezt helyettünk? Ez ám a szeretet! Az igazság az, hogy ez az értelem annyira szeret minket, hogy valósággal az életbe szeret minket. Ez ugyanaz az egyetemes elme, amely az anyagi univerzum minden egyes létezőjét mozgásban tartja. Ez a láthatatlan intelligenciamező téren és kívül létezik, és belőle származik minden, ami anyagból van.

Az ő révén születnek szupernóvák távoli galaxisokban, és borulnak virágba a rózsák Versailles-ban. Ez tartja mozgásban a bolygókat a Nap körül, és neki köszönhető a tenger árapálymozgása Malibunál. Minthogy mindig

mindenütt ott van, bennünk és körülöttünk is, egyszerre kell személyesnek és egyetemesnek lennie. Ezért létezik egyszerre egy szubjektív, szabad akarattal rendelkező, egyéni tudat, amelyet „énnek” hívunk, és egy objektív, egyetemes tudat, amelynek maga az élet köszönhető.

Ha behunynánk a szemünket és figyelmünket elfordítanánk a testünkről, az összes emberről, tárgyról és a környezetünk különböző pontjain különböző időben lejátszódó összes eseményről, és egy pillanatra elengednénk az időt, akkor kvantummegfigyelőként kivonnánk az energiánkat a jól ismert életünkről, és tudatunkat az ismeretlen lehetőségek mezejére helyeznénk. Mivel az energia oda áramlik, ahová a figyelmünket összpontosítjuk, akkor amennyiben tudatunk fókuszában az ismert életünk áll, energiánkat is ebbe a jól ismert életbe fektetjük. Ám ha az energiánkat a téren és időn túli, ismeretlen lehetőségmezőbe fektetjük, és inkább tudattá válunk (gondolattá a kvantumlehetőségek síkján), akkor új élményeket szerzünk magunknak. A meditatív állapotba belépve a szubjektív, szabad akarattal rendelkező tudatunk összeolvad az objektív, egyetemes tudattal, és elvetjük a lehetőség magvát.

Az önszervező, vegetatív idegrendszer jelenti az összeköttetést ezzel a velünk született értelemmel. Ez hajtja végre az összes automata testfunkciónkat. Nyilván nem a gondolkodó agykéreg felelős a fentebb felsorolt funkciókért, hanem az alacsonyabb szintű, a kéreg alatti agyközpontok rendezik tudat alatt az előadást. Ez a szerető értelem az, amivel meditáció során összeolvadunk, amikor félreállítjuk az egónkat, önzőből önzetlenné válunk, amikor tiszta tudat lesz belőlünk — megszűnünk a környezetünkben vagy a lineáris időben létező testnek lenni, és senkivé, semmivé, időtlenné válunk. Ilyenkor egyszerűen csak tiszta tudat vagyunk a lehetőség végtelen mezeién.

Az ismeretlenben élünk. Márpedig minden létező az ismeretlenből jön létre. A kvantummezőn vagyunk. És rendelkezésünkre áll az a biológiai gépezet, amely ahhoz kell, hogy tiszta tudattá tudjunk válni.

9. fejezet

Három személyes átváltozás története

Az itt kezdődő fejezetben megismerkedünk néhány olyan emberrel, akik tudatuk energiáját az érzékszerveken túli, anyagtalan világba helyezték, és újra és újra magukhoz öleltek egy lehetőséget, mindaddig, amíg az meg nem valósult az életünkben.

Laurie története

Laurie-nál tizenkilenc éves korában egy ritka, degeneratív csontbetegséget, úgynevezett *poliosztotikus fibrózus diszpláziát* diagnosztizáltak. Ennek az ember erejét felemésztő betegségnek a során a test a normális csontszövetet értéktelenebb rostszövetre cseréli, a csontok erős fehérjeszerkezete pedig jellegtelenül vékonyra és szabálytalanná válik. A betegséget jellemző atipikus növekedési folyamat során a csontok megduzzadnak, meggyengülnek, végül eltörnek. Fibrózus diszplázia a csontváz bármely részén kialakulhat; Laurie-nál a jobb combcsont, a jobb csípőízület, a jobb sípcsont és a jobb lábfej néhány csontja vált érintetté. Az orvosok azt mondták neki, hogy a betegségre nincs gyógy mód.

A fibrózus diszplázia genetikai eredetű, de általában csak a serdülőkorban jelentkezik. Laurie esetében ez azt jelentette, hogy egy teljes éven át fájdalmasan bicegett az egyetem területén törött combcsonttal, mire végre kiderült, hogy mi a betegsége. Megdöbben, amikor megtudta, hogy eltört a csontja, hiszen nem érte őt semmilyen baleset. Azt leszámítva, hogy az egyik lába nagyobb volt, mint a másik, Laurie mindaddig semmi jelét nem adta annak, hogy bármi baja lenne. Viszonylag aktívan élte ifjú éveit: futott, táncolt és

teniszezett. Sőt, mikor sántítani kezdett, már a versenyszerű súlyemelésbe is belefogott.

A diagnózist követően Laurie élete egyik percről a másikra megváltozott. Az ortopéd sebésze figyelmeztette, hogy vigyázzon, mert nagyon könnyen eltörhet bármije. Mankóval kellett járnia mindaddig, amíg meg nem mûtik; elõször csontátültetésre jegyezték elõ, majd egy Russell—Taylor-féle velõúrszegezés várt rá. Mikor Laurie és édesanyja meghallották a rossz hírt, egy órán át sírtak a kórházi büfében. Olyan volt, mint valami *rossz* álom. Laurie eddigi élete hirtelen véget ért.

Laurie korlátozott mozgásáról alkotott percepciói - a valóság és a képzeltek egyaránt - elkezdtek uralni az életét. A további töréseket megelőzendõ betartotta a sebész utasítását, és szõfogadóan használta a mankóit. Ott kellett hagynia azt a marketinggyakornoki állást, amelyet nemrégiben kezdett egy nagy manhattani cégnél. Napjai nagy részét innentõl kezdve orvosi várótermekben töltötte. Apja ragaszkodott hozzá, hogy a lehetõ legtöbb ortopéd szakorvoshoz elmenjen, így a pityergõ anyuka a következõ néhány hétben egyik orvostól a másikig hurcolásztta a lányt.

Valahányszor új orvos elé kerültek, Laurie türelmesen megvárta az újabb orvosi szakvéleményt, de mindenkitõl ugyanazt a rossz hírt kellett hallania. Néhány hónap leforgása alatt tíz sebész vizsgálta meg õt. Az utolsó orvos végül valami újat közölt: azt mondta, hogy a többi orvos által javasolt mûtétnek a világon semmi haszna nem lenne, ugyanis a szeg felhelyezése csupán a leggyengébb részén erõsítene meg a csontot, ellenben a szeg alatti, második leggyengébb területen további törésekre kellene számítani. Ez az orvos azt mondta Laurie-nak, hogy felejtse el a mûtétet, és járjon inkább továbbra is mankóval vagy kerekesszékekkel - esetleg hátralevõ életében fel se keljen a székben.

Innentõl kezdve Laurie ideje nagy részét mozdulatlanságban töltötte, nehogy eltörjön valamije. Erõtlennek, kicsinek és törékenynek érezte magát, és tele volt szorongással és õnsajnálattal. Bár a fõiskolára egy hónap múlva visszatért, fõleg a lakásán tartózkodott õt másik nõ társaságában, és szép lassan tökélyre fejlesztette azt a képességet, hogy elrejtse magában az egyre növekvõ klinikai depresszió tüneteit.

Félelem az apától

Laurie édesapja világ életében erõszakos ember volt. Már felnõttek a gyermekei, de az egész család továbbra is szüntelen készenlétben állt, mert nem lehetett tudni, hogy mikor és kire sújt le váratlanul a családfej hirtelen télgerjedt haragja. Állandó éberséggel figyelték, kire támad rá legközelebb. Bár

Laurie ekkor még nem is sejtene, de az édesapja viselkedése és az ő betegsége szorosan összefüggött egymással.

Az újszülöttek idejük legnagyobb részéi delta-agy hullám-állapotban töltik. A gyerekek az első tizenkét életévükben fokozatosan kerülnek át először a theta, majd az alfa-állapotba, míg végül elérik a béta-állapotot, amelyben aztán felnőttkoruk nagy részét töltik. Ahogyan korábban olvashattuk, theta- és alfa-állapotban az ember rendkívül fogékony a szuggesztióra. A kisgyerekekben még nincs eléggé kifejlődve az analitikus elme ahhoz, hogy értelmezni tudják, mi is történik velük, így az összes információ, amelyet tapasztalataik során szereznek, közvetlenül a tudat alatti elmébe kódolódik be. A szuggesztióra való rendkívüli fogékonyságuk miatt amint azt érzik, hogy egy élmény hatására megváltozik az érzelmük, azonnal odafigyelnek arra, aki vagy ami az élményt kiváltotta, így arra kondicionálódnak, hogy asszociatív emlékeket hozzanak létre, amelyek összekapcsolják a kiváltó okot a magához az élményhez tartozó érzellemmel. Ha például egy szülő a kiváltó ok, akkor idővel a gyerek kötődni fog hozzá, és azt fogja érezni, hogy az élmény során fellépő érzelmek normálisak, mivel a gyerekek még nem tudnak tudatosan elemezni egy adott helyzetet. Így lesz minden egyes gyermekkori élményből tudat alatti létállapot.

Bár ezt Laurie a diagnózis felállításakor még nem tudta, de azok az apjával kapcsolatos, erős érzelmi töltetű élmények, amelyek őt gyerekkorában érték, bevésoédtek a tudatos elméje alatti, implicit memóriájába, és átprogramozták a biológiáját. Az apja haragjára adott reakciói - hogy tudniillik minden egyes nap gyengének, erőtlennek, sérülékenynek, elnyomottnak érezte magát és rettegésben élt - a vegetatív idegrendszer részévé váltak, így teste kémiaiilag megjegyezte ezeket az érzéseket, a környezet pedig olyan jelet adott a betegséggel kapcsolatos géneknek, amely felfokozta a működésüket. Minthogy ez egy automata reakció volt, mindaddig nem tudta megváltoztatni, amíg a test érzelmeinek csapdájában élt. Csak annyira tudta tudatosan elemezni a létállapotát, amennyire a múlthoz kötődő érzelmei engedték, jöllehet a válaszok, amelyekre szüksége volt, túlmutattak ezeken az érzelmeken.

Amint Laurie megtudta, hogy fibrózus diszpláziája van, anyja azonnal bejelentette az egész családnak, hogy Laurie-t hivatalosan „törékenynek” minősítette a modern orvostudomány - innenől kezdve a lány védve volt a fizikai erőszaktól az apjával szemben. Bár a férfi érzelmileg és verbálisán továbbra is bántalmazta Laurie-t (még tizenöt évig, egészen a haláláig), a lány a további fizikai erőszaktól már védve volt.

Az identitás bebetonozása a betegségbe

Innentől kezdve ez a Laurie által teremtett beteges biztonságérzet szavatolta számára az életben maradást. A többi ember elkezdte különleges bánásmódban részesítem őt (amire általában szüksége is volt): átadták neki az ülőhelyet a buszon vagy a metrón, a barátai álltak helyette sorba, amíg ő egy közeli padon üldögélt, és szinte azonnal kapott helyet a zsúfolt étteremben. Laurie lassan azt kezdte érezni, hogy a betegsége *a javát szolgálja*. Egyre jobban a betegségére támaszkodott, ha el akart érni valamit. Immár sokkal jobban boldogult egy olyan világban, amelyet azelőtt soha nem érzett biztonságosnak. Roppant kényelmes lett neki, hogy érzelmileg ilyen jól tudja manipulálnia valóságot annak érdekében, hogy megszerezze mindazt, ami kell neki; sőt, sokkal több mindent kapott annál, amennyi elég lett volna neki ahhoz, hogy levegye a terhet a testéről a sérülések elkerülése érdekében. Hamarosan, betegségében találta meg az identitását.

Laurie-ban ezután egy megkésett serdülőkori lázadás alakult ki az élet ellen, amelyet szerinte az orvosok, a szülei és a sorsa mért rá. A diagnózist követő szemeszterre már szilárd tagadás alakult ki benne a betegségei szemben. Úgy döntött, ő lesz az első „kripli” testépítő, és teljes erőbedobással tért vissza a sporthoz. Vak megszállottsággal és a pusztán a tudatos elméje által kikényszerített pozitív hozzáállással leleményesen megtalálta a módját, hogyan emeljen fel nagy súlyokat anélkül, hogy kicsavarodnának a tagjai.

Azt hitte, hogy ha erőből lenyomja a fájdalmat, egészségesebb lesz - valójában azonban erőfeszítései visszafelé sülték el: általában pocskékul érezte magát, fájdalmai pedig súlyosbodtak. Sok más, ebben a betegségben szenvedő embertársához hasonlóan Laurie-nál is kialakult a gerincferdülés, és napi rendszerességgel jelentkeztek a hátfájások. Mire a húszas éveibe ért, begyuladtak az ízületei a gerincében és teste más részein.

Diploma után, annak ellenére, hogy ingáznia kellett új háza és új munkája között, szinte folyton ülő helyzetben töltötte idejét, és még jobban visszahúzódott saját világába. Félelme, szorongása és depressziója megmaradt. Irigy volt legtöbb egykori évfolyamtársára, barátságai és romantikus kapcsolatai pedig megszakadtak, hiszen inkább úgy élt, mint az idős szülei, nem pedig úgy, mint egy fiatal felnőtt.

Húszas évei végére Laurie bottal járt mindenhová, még akkor is, amikor éppen nem 12 súlyos törésének valamelyikét kellett ápolnia. És ha ez még nem lett volna elég, ráadásul veszélyes mikrotörések is kialakultak rajta. Csontjai annyira gyengék voltak, hogy idővel nagyobb fáradásos törések alakultak ki a mikroszkopikus sérülések alatt, amelyek a csontok gyenge részei felé haladva még nagyobb töréseket alkottak, és már a röntgenképen is látszódtak.

Harmincéves korára Laurie-nak többet fájt a háta, mint hetvenkét éves apjának, és lényegében fiatalon megöregedett. Sokszor napokig az ágyat nyomta, és olyan gyakran kellett betegállományba mennie, hogy ott kellett hagynia a munkahelyeit. Az egyetemi mesterképzést halasztotta, mivel az egyetem, ahová felvettek, nem volt akadálymentesítve. Le kellett mondania a társasági összejövetelekről, múzeumlátogatásokról, bevásárlásról, utazásról, koncertekről, és minden másról, ahol sokat kell állni vagy sétálni. Beleragadt a gondolkodás és érzés ördögi körforgásába, amelyről korábban már szó volt: belül úgy érezte, hogy törekeny és korlatokhoz kötött, ezért kívül a testében manifesztálódott a törekenység és a mozgáskorlátozottság. Minél sérülékenyebbnek és gyengébbnek érezte magát, annál sérülékenyebb és gyengébb lett - miközben egyre csak jöttek a csonttörések, amelyek megerősítették azt a meggyőződését, hogy valóban törekeny, egyúttal megszilárdították és igazolták létállapotát.

Beállította az étrendjét, és a csonterősítő gyógyszerek mellett mindenféle vitamint és táplálékkiegészítőt szedett, de úgy tűnt, semmi sem állítja meg a töréseket. Már attól el tudott törni a csontja, ha felment a lépcsőn vagy lelépett a járdaszegélyről. Olyan volt, mintha szüntelenül egy rémálomsorozat következő állomását várta volna.

De érdekes módon amikor éppen nem sántított vagy bicegett, tökéletesen egészségesnek tűnt. A legtöbben azt gondolták, hogy a botja csak valami extravagáns kiegészítő, és sokan nem hitték el, hogy súlyos mozgásszervi rendellenességben szenved, ami néha megnehezítette, hogy hozzájusson a különleges bánásmódhoz, amire pedig szüksége volt. Az, hogy folyton győzködni kellett az embereket, hogy tényleg beteg, még jobban megerősítette benne a betegséggel való azonosulást. Az a szándék alakult ki benne, hogy bizonyítsa fogyatékosságát, és bebetonozta a betegséggel kapcsolatos meggyőződéseit. Miközben a világ többi része azon dolgozott, hogy elrejtse gyengeségeit és sebezhetőségét, Laurie szüntelenül sajátjának a bizonygatására kényszerült.

Rengeteg energiát fordított arra, hogy minél jobban kontrollálja a környezetét, Gondosan odafigyelt mindenre, amit evett vagy ivott, és mindent lemért, mielőtt elfogyasztotta. A környéken tett séták utolsó méterét is feljegyezte. Még azt is lemérte, hogy egyszerre öt kilót szabad hazacipelnie a boltból. Öt kilóban állapították meg nála azt a limitet is, amennyit még hízhat anélkül, hogy a csontjait túlterhelné.

Kimerítő élet volt ez, de Laurie egyedül ehhez értett. Választási lehetőségei egyre csak szűkültek, ahogyan egyre jobban lehatárolta azoknak a dolgoknak a körét, amelyekbe még bele mer vágni anélkül, hogy kockáztatná a csonttörést. Életvitelének beszűkülésével az elméje is egyre jobban beszűkül.

Félelmei egyre nőnek, depressziója erősödött, míg végül újra dolgozni próbált, de nem tudta megtartani az állást.

Az egykori futó, táncos és testépítő-versenyző már csak jógázni volt képes, sőt, harmincas évei végére még a hatha jóga is túl sok lett neki. Éveken át csupán annyi testmozgást végzett, hogy ült egy széken és erőteljesen lélegzett (bár a negyvenes évei elején az orvosa végül megengedte neki, hogy eljárjon uszodába).

Valamilyen szintű javulás azért tapasztalható volt nála, a sok doktornak, holisztikus orvosnak, energiagyógyítónak, hangterapeutának és homeopátának köszönhetően — de a megoldást mindig önmagán kívül kereste. Néha, amikor egy-egy energiagyógyítás után jobban érezte magát, elment az ortopéd orvoshoz és újabb röntgeneket kért, de sajnos az eredményektől csak letört, mivel nem mutatkozott javulás. Azt gondolta: *úgy látszik most már így kell leélnem az egész életemet*. Minden reggel fáradtan ébredt, félelemmel a szívében, és szentül meg volt győződve róla, hogy nem fog tudni megbirkózni mindazzal, amit az élet tartogat még neki.

Laurie megismeri lehetőségei valódi határait

2009-ben ismerkedtem meg Laurie-val, miután megnézte a *Mi a csudát tudunk a világról?* című filmet, és teljesen magába szippantotta az a koncepció, hogy az ember képes tökéletesen új életet teremteni magának. Éppen egy lelkigyakorlatos központban tartandó workshopra készülvén ebédeltem New York közelében, amikor odajött hozzám. Elbeszélgettünk a személyes változásról szóló tanfolyamaimról, ő pedig azonnal be is iratkozott a következő, augusztusi kurzusra.

Amikor Laurie eljött az első alkalomra, megtudta, hogy maximálisan lehetséges megváltoztatni az agyunkat, a gondolatainkat, a testünket, az érzelmi állapotunkat és a génkifejeződésünket. A workshopon a fizikai változásról beszéltem, de Laurie betegségével és testével kapcsolatos meggyőződései makacsak voltak, és mélyen a múltban gyökereztek. Egyáltalán nem állt szándékában, hogy meggyógyítsa a testét, leginkább azért nem, mert nem hitte, hogy ez egyáltalán lehetséges. Csak azért jött el, mert belül kicsit jobban akarta érezni magát.

Laurie azonnal alkalmazni kezdte magán mindazt, amit tanítottam neki, bár nem úgy tűnt, mint aki jobban érzi magát. Az első, amit tett, szinte azonnal az első hétvégi kurzus után, az volt, hogy nem beszélt többé a diagnózisáról a többieknek. Bár az érzelmeit nem tudta irányítani, úgy gondolkodott, hogy azért ami elhagyja a száját, afölött tud uralkodni. Így aztán azt

leszámítva, amikor székre volt szüksége egy-egy összejövetelen vagy el kellett magyaráznia valakinek, hogy miért nem tud elmenni sétálni vele, teljesen abbahagyta, hogy a betegségét demonstrálja. Ehelyett arra koncentrált, ami felé a jövőben tartott: egy boldog belső énrre, egy ismeretlen, isteni erővel való mely kapcsolatra, egy csodálatos munkára, amelyben remekelni tud, egy élet-társra, valamint a barátaihoz és rokonaihoz fűződő egészséges kapcsolatra.

Laurie ezután arra koncentrált, hogy apró lépésekben megváltoztassa a viselkedését. Figyelte gondolatait és érzéseit, és ismétlődően arra emlékeztette magát, hogy tél kell hagynia régi, berögződött, destruktív szokásaival. Továbbra is rendszeresen meditált és eljárt a kurzusaimra. Hogy jelentést tár-sítson ahhoz, amit csinál, lelkiismeretesen átolvasta az órákon készült jegy-zeteit, és minél több csoporttársával igyekezett tartani a kapcsolatot. Idővel a nap egy rövid, de azért érzékelhető részében kezdte magát jobban érezni: egészségesebbnek, magasabbnak és erősebbnek érezte magát. Naponta húsz-szor is elmondta magának, hogy „Változás!”, valahányszor azon kapta magát, hogy visszasüllyed a múltba. Bár a negatív gondolatok naponta százszor is visszajöttek az ablakon, lassacskán létre tudott hozni pár új gondolatot, leírta őket, és megpróbált mélyen hinni bennük.

Laurie keményen dolgozott rajta, de csaknem két év eltelt, mire tényleg *érezte* is ezeket az új gondolatokat. Ám helyett, hogy hagyta volna magát elkeseredni ebben a hosszú időszakban, inkább arra emlékeztette magát, hogy *létrehozni* is hosszú idő volt ezt a betegséget az érzelmi állapotából, tehát *megszüntetni* is hosszú idő lesz. Arra is figyelmeztette magát, hogy a régi énjé-nek át kell mennie egy biológiai, kémiai és genetikai halálon, hogy az új énje megszülethessen.

Eleinte azonban még a külső körülmények is mintha összeesküdtek volna ellene. Laurie lakását elöntötte az árvíz, a háztömbben fennálló egyéb körülmények pedig újabb egészségügyi problémákat idéztek nála elő. Azt mondta, hogy valahányszor leült meditálni és elpróbálni ideális életét, úgy érezte, hogy csak áztatja önmagát - aztán amikor kinyitotta a szemét, a valóság szinte az arcába vágott. Arra biztattam őt, hogy a valóságot ne az érzékszervei alapján ítélje meg, és továbbra is azon legyen, hogy átlépje a változás folyóját.

Laurie továbbra is elbicegett a workshopokra; néha morcosan, máskor hálásan viselkedett a többiekkel, és kitartott a munkája mellett. Igyekezett minél több csoporttársával összejönni, hogy együtt meditáljanak. Laurie éle-tének egyetlen szelete sem volt igazán kellemes, ezért így gondolkodott: *Ennyi erővel azt is megtehetem, hogy napi egy órát csukott szemmel, egy olyan belső valóságban töltőig, ahol a valóság máshogyan néz ki, ahol a testem nem fáj, ahol az otthonom csendes és nyugodt, és ahol a külső valósággal, a barátaimmal és a családommal teljes és szerető kapcsolatot ápolok.*

2012 elején, az egyik progresszív workshopomon Laurie jelentős elmélyülést tapasztalt meditációs gyakorlatában. Mély megrázkódtatás érte - mind szó szerint, mint) átvitt értelemben. Fizikálisan úgy élte meg, mintha valami nagy zavar támadt volna benne, ami aztán elült. Teste megremegett, arca eltorzult, kezét pedig (eldobta a levegőbe, miközben minden erejével megpróbált a széken maradni. Érzelmileg megmagyarázhatatlan örömet élt át. Sírt, nevetett, és olyan hangok hagyták el a száját, amelyekre nem tudott magyarázatot adni. Az a rengeteg félelem és önuralom, amivel mindaddig megpróbálta egyben tartani magát, végre kezdett fellazulni. Életében először megérezte az isteni jelenlétet, és tudta, hogy már nincs egyedül.

Laurie maga ezt így mondta el: „Éreztem valamit, valakit, valami isteni jelenlétet, és ez a tudat is tudott rólam, és érdeklődött a jólétem iránt, nem úgy, ahogyan azelőtt gondoltam. Ez a tudat odafigyelt rám. Mikor erre rájöttem, mélyreható változások mentek végbe bennem.” Az a sok energia, amit a testmozgásának és általában véve az életének az irányítására fordított, végre elkezdett lazulni, és az a sok beleölt energia kezdett felszabadulni.

A következő alkalmon észrevettem, hogy Laurie-nál nincs bot, és már nem biceg. Boldog volt, mosolygott és nevetgélt magában, ahelyett hogy morcosan panaszkodna a fájdalmairól. A félelmét bátorsággá alakította, a frusztrációt türelemmé, a fájdalmat örömmé, a gyengeséget erővé. Kezdett megváltozni — nemcsak belül, hanem kívül is. A korlátozó érzelmektől való függőség levetkőzése után teste immár kevésbé élt a múltban, és egy új jövő felé indult el.

2012 tavaszának elején Laurie ortopéd orvosa egy kontrollvizsgálaton azt mondta neki, hogy mintegy kétharmada annak a törésnek, amely tizenkilenc éves kora óta megvan a combcsontján (és amely törés az azóta készült mintegy száz röntgenkép mindegyikén ott volt), teljesen eltűnt. Az orvos ezt nem tudta mivel magyarázni, csupán annyit javasolt, hogy Laurie kezdjen heti két alkalommal tíz percet szobabiciklizni. Ez a hír zene volt Laurie füleinek, és vidáman távozott.

Siker és visszaesések

Laurie azon törekvése, hogy átlépje a változás folyóját, végre kezdett kifizetődni. Végre olyan visszajelzést kapott, amiből kiderült, hogy tényleg elkezdődött nála valamiféle fiziológiai változás. Mindennap felülemelkedett a testén, a környezetén és az időn, sőt, azon a személyiségen is, amely kapcsolatban állt jelenlegi és múltbeli külső valóságával. Felülemelkedett érzelmileg függővé vált testén, és azon a kiszámítható jövőn, amelyet múltbeli emlékei alapján

mindig is elvárt. Végre az a sok erőfeszítés, amit abba fektetett, hogy túllépjen analitikus elméjén, hogy megváltoztassa agyhullámain és fogékonyabbá váljon a szuggesztióra, megtalálja a jelen pillanatot, és belépjen abba a programozó rendszerbe, amely fiatalon átírta az érzelmeit, most kezdett el célba érni és megváltoztatni őt.

Laurie kezdett őszintén hinni benne, hogy az elméje egyedül a gondolat révén meg tudja gyógyítani őt. A régi énjéhez kapcsolódó régi törés is kezdett gyógyulni, hiszen Laurie szó szerint kezdett valaki mássá válni. Már nem a régi énjéhez köthető agyi áramköröket működtette, hiszen már nem a régi módon gondolkodott és cselekedett. Már nem kondicionálta testét a régi elméjéhez azzal, hogy újra meg újra átélte a múltat és felidézte a régi érzéseket. Kezdte „elfelejteni” régi énjét, és egy új ént magáévá tenni - más szóval a megszokottól eltérő gondolatokat és tetteket vésett bele az agyába azzal, hogy megváltoztatta az elméjét, és érzelmileg arra tanította a testét, hogy milyen érzés lesz majd az új énje.

Laurie a megszokottól eltérő jeleket adott a megszokottól eltérő géneknek mindennapos meditációja alatt, pusztán azzal, hogy megváltoztatta a létállapotát. Ezek a gének új fehérjéket kezdtek előállítani, amelyek meggyógyították a betegségéhez köthető csonttörésekért felelős fehérjéket. Azok alapján, amit a workshopokon tanult, Laurie úgy gondolkodott, hogy a csontsejtjeinek arra van szükségük, hogy a helyes jelzést kapják meg az elméjétől, és kikapcsolják a fibrózus diszpláziáért felelős géneket, egyúttal bekapcsolják azokat a géneket, amelyek a normális csontszerkezet kialakulásáért felelnek.

Laurie ezt így mondta el:

Tudtam, hogy az évek során ez a sok törés azért jött létre, mert a csontsejtjeimben nem megfelelő volt a fehérjekifejeződés, annak köszönhetően, hogy a félelemhez, az áldozatszerephez és a fájdalomhoz köthető érzelmek mentén éltem az életem -és gyöngé voltam. Ahhoz volt csak elég erőm, hogy tökéletesen manifesztáljam a gyengeséget a testemben. Úgy programoztam a géneket, hogy legyenek bekapcsolva, ugyanis tudat alatt ezeket az érzelmeket memorizáltam a testemben. Testem pedig, az elme szerepében folyton a múltban élt. Úgy gondolkodtam tehát, hogy ha a csontjaimat kollagén alkotja - ami egy fehérje -, és én azt akarom, hogy a csontsejtjeim egészséges kollagént állítsanak elő, akkor be kell lépnem a vegetatív idegrendszerembe, túljutni az analitikus elmén, belépni a tudat alatti elmébe, ismétlődően átprogramozni a testemet új információval, és hagyni, hogy új utasításokat kapjon mindennap. Amikor meghallottam a jó hírt, úgy éreztem, hogy félig már átléptem a változás folyóját.

Laurie folytatta a meditációkat, és továbbra is járt a workshopjaimra. Időnként még voltak fizikális fájdalmai, de azok gyakorisága, erőssége és időtartama jelentős mértékben csökkent. Annyi mindenben változtatott, amennyin csak tudott. Másik edzőterembe kezdett járni a környezetváltozás miatt. Először jobbról fújta be magát dezodorról, nem pedig balról. Karját is fordítva tette keresztbe, mint annak előtte, már ha nem felejtette el, pedig a régit természetesebbnek érezte. A lakásán másik székbe ült. Az ágy másik oldalán aludt (pedig ehhez, meg kellett kerülnie a fél szobát, hogy ki- vagy beszálljon az ágyba).

Laurie így emlékezik vissza: „Bármilyen nevetségesen hangzik is, annyi új és a megszokottól eltérő jelet akartam adni a testemnek, amennyit csak lehetséges, és mivel azt nem engedhettem meg, hogy egy Long Island-i villába költözzem, be kellett érnem az ilyen apróságokkal.”

Még jegyzeteket is kiragasztgatott mindenhová, hogy emlékeztesse magát, hogy maradjon tudatos, és hogy a jövőjével kapcsolatos gondolatokat és érzéseket váltson ki. Ilyesmiket írt: „Hálás vagyok”, „Felfelé!” és „Szeress!” - majd a cetliket mindenütt felragasztgatta az ajtókra. A műszerfalára egy ilyen cetlit ragasztott: „Gondolataidban hihetetlen erő van. Válogasd meg őket bölcsen!” A bátorító és megerősítő üzenetek nem voltak ismeretlenek előtte, de korábban soha nem volt képes hinni bennük, mivel nem tudta, hogyan változtassa meg a meggyőződéseit.

2013 januárjának vége felé egy ortopédiai vizsgálaton 28 év után először mondta neki az orvos azt, hogy a csonttöréseknek *semmi* nyoma - egyetlenegynek sem. Csontjai épek és egészségesek voltak. Erről így számolt be nekem: „Nem tudom szavakba öntené, hogy mekkora örömet jelentett ez nekem. Végre erősnek és könnyűnek éreztem magam. Most már *több mint félig* átszeltem a változás folyóját.”

Csontsejtjei immár arra voltak programozva, hogy új, egészséges fehérjéket állítsanak elő. Vegetatív idegrendszere kezdte helyreállítani a fizikai, kémiai és érzelmi egyensúlyt a testében, és a felsőbb értelem segítségével gyógyította őt, Laurie pedig tudta, hogy most már jobban tud bízni benne és jobban át tudja adni magát neki. Teste továbbra is reagált az új elméjére.

Még ugyanabban a hónapban, amikor az ortopéd orvossal is találkozott. Laurie elrepült Arizonába az egyik haladó workshopomra. Érkezése után egy órával hívta őt fel az orvos asszisztense, és azt mondta neki, hogy megjöttek a vér- és vizeletvizsgálat eredményei, és ezek szerint a betegség továbbra is aktívan működik a testében. Az orvos azt tanácsolta, hogy hosszú évek után ismét térjen vissza az intravénás biszfoszfónát-kezeléshez.

Laurie összetört. A röntgenképek azt a benyomást keltették benne, hogy ismét egészséges, a laboreredmények azonban nem igazolták ezt. Pillanatok

alatt szem elől tévesztette célt, és biztos volt benne, hogy kudarcot vallott. Amikor elmondta nekem a hírt, megnyugtattam, hogy a teste még mindig a múltban él, de csak idő kell neki, hogy felzárkózzon az elméjéhez. Azt javasoltam, hogy folytassa még néhány hónapig a munkát, és akkor majd csinál-tasson egy újabb vizeletvizsgálatot.

Laurie, felbuzdulva azon, hogy a workshopjainkon sokaknak megváltozik az egészségi állapota, szépen hazament, és lelkes gyakorlásba kezdett, meditációiban még a szokottnál is élénkebben elképzelve azt az életet, amelyet el akart élni. Innentől kezdve nem az ép csontokra koncentrált, hanem úgy általában véve egészségesnek képzelte el magát - életerősnek, ragyogónak, rugalmasnak, fiatalosnak és energikusnak. Mentálisan elpróbálta és érzelmi-leg magához ölelt mindent, amire vágyott, beleértve a funkcionális, mozgás-képes testet. Azt mondta magának, hogy az az idős hölgy, aki tizenkilenc és negyvenhét éves kora között volt, immár a múlté.

Új elme, új test

A következő néhány hónapban Laurie elkezdte magát boldogabbnak, vidámabbnak, szabadabbnak és egészségesebbnek érezni. Elkezdett tisztábban gondolkodni a jövőjéről. Alig érzett testi fájdalmat, és segítség nélkül tudott járni.

Eljött 2013 májusa, ő pedig kissé aggódni kezdett, hogy milyen eredményt fog hozni a következő vérvétel, ezért halogatta az időpont-egyeztetést. Először áttetette az időpontot júniusra, aztán megbeszélte a szorongását és habozását egy tapasztalt workshoprésztvevővel, aki azt mondta neki, hogy próbáljon meg elképzelni pár pozitív dolgot, ami aközben fog majd történni vele, amikor bemegy a kórházba elvégeztetni a vizsgálatot. Laurie ekkor ráébredt, hogy rengeteg pozitív, lelkesítő forrás áll a rendelkezésére. Elkezdte mondani, hogy milyen szép tiszta a kórház, milyen segítőkész a személyzet, és milyen jó érzés, hogy itt gondoskodnak róla. Pontosan erre a szemléletváltásra volt szüksége.

A megbeszélrt időben a kórházba menet Laurie köszönetet mondott a napfényért, a gyér forgalomért, a kocsijáért, a lábáért, amellyel a pedált nyomta, a tökéletes látásáért, az üres parkolóért és így tovább. Később ezt így mesélte el: „Bementem a kórházba, megmondtam a nevem, behunytam a szemem, és addig meditáltam a váróteremben, amíg be nem szólítottak. Belepisiltem egy pohárba, átadtam a nővérnek a tasakot, és miközben eljöttem, hálát adtam azért, hogy járni tudok. Az eredményt pedig teljesen elengedtem. Mélyen legbelül nem érdekelt, bármi lesz is az eredmény. Meg is tudtam így feledkezni

az egésről, hiszen nem is vártam semmit. Boldog voltam, sőt, megszállottan hálás is. Abbahagytam az elemezgetést, és egyszerűen csak bizakodtam."

Eszébe jutott, amikor azt mondtam neki, hogy abban a pillanatban, amint elkezd azon gondolkodni, hogy mikor és hogyan fog bekövetkezni a gyógyulás, azonnal visszazuhan a régi énjéhez, ugyanis az új énje soha nem gondolkodna ilyen bizonytalan módon. Laurie így folytatta: „így tehát, minden különösebb ok nélkül egyszerűen csak hálás voltam a jelen pillanatért, már a tényleges élmény bekövetkezése *előtt*. Nem vártam arra, hogy az eredmény tegyen boldoggá vagy hálássá; az őszinte hála állapotában voltam, és úgyszerettem az életet, ahogyan eddig éltem. Már nem volt szükségem külső forrásra ahhoz, hogy boldoggá tegyen valami. Már így is egésznek és boldognak éreztem magam, mert volt valami *bennem*, ami egészségesebb és teljesebb lett, mint korábban."

A külvilág felé mutatott, „objektív” mércével mérve szinte semmije nem volt, ami a siker, a megelégedettség vagy a biztonság érzésével tölthette volna el - se jövedelem, se ház, se partner, se vállalkozás, se gyerek, de meg csak önkéntes munka sem, amire különösen büszke lehetett volna. De ott volt neki a barátai és családtagjai szeretete, és rájuk mindig számíthatott. És egy ideje önmagát is elkezdte szeretni. Rájött, hogy soha nem volt meg benne az önszeretet - csak az önérdék. Később azt mondta, hogy a kettő közti különbséget a régi, beszűkült mentális állapotában nem is értette. Elégedettnak érezte magát önmagával és az életével kapcsolatban. Azt mondta: „Ennek az utazásnak a kezdete óta először történt, hogy nem érdekelt a laboreredmény. Elégedett voltam magammal."

Két örömteli hét elteltével megérkeztek az eredmények. Az orvos asszisztense azt mondta Laurie-nak: „Az eredmények teljesen normálisak, 40 pontot ért el. Mindössze öt hónap alatt az abnormális 68-ról 40-re esett vissza az értéke."

Laurie átjutott a folyón, és az új élete partján állt. A múlt emlékei eltűntek a testéből. Szabad volt - újjászületett.

Később így beszélt nekem erről:

Egy pillanat alatt világos lett, hogy régi énem, amely „páciensként” vagy „beteg emberként” gondolt magára, erősebb volt, mint az összes többi szerep, arait az életben játszottam. Úgy tettem, mintha én ez a személy lennék, de közben végig tudtam, hogy nem az vagyok. Az összes energiám a betegszerepre ment el, így nem maradt erőm, hogy nő, barátnő, lány, alkalmazott, vagy akár egészséges, teljes személy legyek. Ma már tudom, hogy mindaddig nem volt energiám másvalaki lenni, amíg el nem fordítottam a figyelmem a régi személyiségemről és a régi

énemről, és nem fektettem energiámat és figyelmemet az új énembe. Annyira hálás vagyok, hogy ma már *én* vagyok, és nem *az*!

Laurie nem bánt meg semmit, nincs benne neheztelés, és nem érzi, hogy bármit elvesztegetett volna a múltban. Ahogyan ő fogalmaz: „Nem szeretnék haraggal vagy nehezteléssel viszonyulni a múltamhoz, mert akkor odalenne a teljesség érzése. Úgy érzem, hogy a régi betegségem igazából áldás volt, hiszen így felül tudtam emelkedni saját korlátáimon, és ma már szeretem azt, aki vagyok. Megbékéltem. Teljesen megváltoztam biológiai és sejtszinten. Én vagyok rá az élő bizonyíték, hogy az elme képes meggyógyítani a testet, és elhihetik nekem, *senki sem* lepődött meg ezen jobban, mint én magam.”

Candace története

Candace alig egy éve élt új kapcsolatban, de a viszony csak nem akart működni. Az első néhány együtt töltött hónap után szinte belefulladás a véget nem érő veszekedésekbe, a heves vádaskodásba, az állandó bizalmatlanságba és egymás örökös hibáztatásába. Mindketten féltékenyek és bizonytalanok voltak, így a kettőjük közti kommunikáció a legjobb esetben is frusztrációhoz vezetett. Mindketten tele voltak olyan, be nem teljesült elvárásokkal, amelyeket a másik fél képtelen lett volna betölteni. Candace nem is sejtette, hogy ilyen indulatokra képes: gyakran ordított és kontrollálhatatlan dührohamot kapott. Ezeknek a rohamoknak a következtében még értéktelenebbnek és bizonytalanabbnak érezte magát, és egyre jobban belekényszerült az áldozatszerepbe. Mindez teljesen új volt számára: korábban nem egy dühös, frusztrált, ideges ember volt, és élete 28 éve alatt korábban soha nem kapott dührohamot.

Bár mélyen legbelül tudta, hogy ha nem változtat a körülményein, akkor rosszul fog járni, mégsem volt képes kiszakadni abból az érzelmi függőségből, amely ehhez az egészségtelen kapcsolathoz láncolta. Személyes valósága egy ilyen új személyiséget teremtett belőle. Candace külső körülményei határozták meg, hogy hogyan gondolkodik, hogyan cselekszik és hogyan érez. Olyan áldozat lett belőle, aki megrekedett a saját életében.

Candace a túlélési érzelmek erős energiájától elárasztva függőként kezdett viselkedni: szüksége volt ezekre a heves érzelmekre, és úgy viselkedett, mintha valami *külső* körülmény tehetne arról, hogy hogyan érez, gondolkodik és reagál. Gondolkodásával és cselekedeteivel nem tudta meghaladni az érzéseit. Ennek az érzelmi állapotnak a börtönében a megszokott gondolatokat, a megszokott döntéseket, a megszokott viselkedést és a megszokott tapasztalatokat teremtette meg újra meg újra.

Valójában az történt, hogy Candace a barátját és a többi külső körülményt arra használta fel, hogy megerősítse azt, akinek hitte magát. A düh, a frusztráció, a bizonytalanság, az értéktelenség, a félelem és az áldozatszerep szükségessége mind ennek a kapcsolatnak volt köszönhető. Bár mindez jó messze esett attól, amit ideálisnak gondolt, túlságosan félt a változástól ahhoz, hogy orvosolni tudja a szituációt. Mi több, annyira összeforrt ezekkel az érzelmekkel - mivel ezek erősítették az önazonosságát —, hogy inkább maradt meg a jól ismert, mérgező érzelmeknél, mintsem hogy magához engedje az ismeretlent, és az ismertből belépjen az ismeretlenbe. Candace elkezdte azt hinni, hogy azonos az érzelmeivel, ami azt eredményezte, hogy egy saját maga által tetemtett múlt alapján alakította ki a személyiségét.

Mintegy három hónappal azt követően, hogy a dolgok kezdtek igazán rosszra fordulni, Candace teste már nem bírta elviselni az ezzel a felfokozott érzelmi állapottal járó stresszt, és haja elkezdett hatalmas csomókban hullani; néhány héten belül csaknem a harmadát elveszítette. Elkezdte felütni a fejét a migrén, a krónikus fáradtság, az emésztési zavarok, a figyelemhiány, az álmatlanság, a súlygyarapodás, a szüntelen fájdalom, és még kismillió egyéb, bénító tünet - amelyek mind csendben gyilkolták őt.

Ez az intuitív fiatal nő belül érezte, hogy ez a sok betegség saját érzelmi problémáinak köszönhető. Csupán az, hogy *rágondolt* a kapcsolatára, fiziológiailag kibillentette őt az egyensúlyából, és felkészítette az újabb konfliktusra. Candace pusztán a gondolat révén fokozta a stresszhormonok és a vegetatív idegrendszer működését. Amikor pedig a partnerére gondolt, vagy pedig a kapcsolatáról panaszkodott a családjának vagy a barátainak, akkor ezekhez az érzelmekhez kondicionálta a testét. Ezzel létrejött az alapvető test-elme egység, és mivel képtelen volt kikapcsolni a stresszválaszt, végül elkezdte lenyomni a géneket. Szó szerint a gondolatai betegítették meg őt.

Hat hónappal a kapcsolat kezdete után Candace még mindig a teljes működésképtelenség állapotában élt, és a legnagyobb stresszt tapasztalta. Bár immár biztos volt benne, hogy testi tünetei egyfajta figyelmeztető jelnek tekinthetők, tudat alatt továbbra is ezt a valóságot választotta, így ez vált normális létállapotává. Candace testét elárasztották a negatív túlélési érzelmek, és rossz géneknek adott rossz jelzéseket. Úgy érezte, belülről pusztítja valami, és tudta, hogy a kezébe kellene vennie az életét, de fogalma sem volt róla, hogyan foghatna hozzá. Nem volt bátorsága, hogy kilépjen a kapcsolatból, így több mint egy éven át benne maradt, és közben végig a düh és a sértődöttség mocsarában dagonyázott. Akár igazolva érezte ezeket az érzelmeket, akár nem, azt mindenképpen látta, hogy a teste fizeti meg az árát.

2010 novemberében Candace végül elment egy orvoshoz, aki Hashimoto-betegséget diagnosztizált nála. Ez egy autoimmun betegség, amelynek során az immunrendszer megtámadja a pajzsmirigyet (hívják *Hashimoto-thyreoiditis*nak és krónikus *lymphocytás thyreoiditis*nak is). Ezt a betegséget a hypothyreosis (a pajzsmirigy alulműködése) jellemzi, időnkénti hyperthyreotikus szakaszokkal (amikor a pajzsmirigy túlműködik). A Hashimoto-betegség tünetei, többek között, a súlygyarapodás, a depresszió, a mánia, hideg- és melegérzékenység, zsibbadás, krónikus fáradtság, pánik-rohamok, abnormális szívritmus, magas koleszterinszint, alacsony vércukor, székrekedés, migrén, izomfájdalom, ízületi merevség, görcsök, emlékezetki-esés. látási problémák, terméketlenség és hajhullás - amelyek közül Candace sokat tapasztalt magán.

A konzultáción egy endokrinológus azt mondta Candace-nek, hogy betegsége genetikai eredetű, és nem tehet ellene semmit. Élete hátralevő részében együtt kell élnie a betegséggel, és örökké pajzsmirigygyógyszert kell szednie, ugyanis az antitestszáma nem fog változni. Bár Candace később utánajárt, és kiderítette, hogy a családjában nem fordult elő hasonló betegség, úgy tűnt, a kocka el van vetve.

A konkrét diagnózis végre felrázta Candace-t tétlenségéből. Csupán egy hívó jelre volt szüksége, és most meg is kapta. Testének fizikai leromlása arra készítette, hogy gondolkodjon el a múltján, és végre annak lássa önmagát, aki valójában. Ráébredt, hogy egyedül saját magának köszönheti ezt az autoimmun betegséget, amely lassan tönkretette őt testileg, érzelmileg és mentálisan. Egész életét szüntelenül a vészhelyzetre való készség állapotában töltötte. Teste minden energiája arra ment el, hogy biztonságban megőrizze őt a külső környezetében, és semmi energiája nem jutott a belsőjére. Immunrendszere nem volt képes többé kordában tartani önmagát.

A változástól és az ismeretlentől való gyomorszorító félelem ellenére Candace végül öt hónap múlva úgy döntött, hogy kilép a párkapcsolatából. Immár tökéletesen tisztában volt vele, hogy ez a kapcsolat egészségtelen, és nem szolgálja a javát. Azt kérdezte önmagától: *Mi ennek a végső mérlege? Maradjak meg ennél a diszfunkcionális kapcsolatnál, és süllyedjek egyre mélyebben a sötétségbe? Vagy válasszam a szabadságot és a lehetőséget? Ez az egyetlen esélyem egy új és az eddigitől eltérő életre.*

Candace nehéz helyzete teremtette meg a feltételeket személyes evolúciójához, önreflexiójához és növekedéséhez. Egy szakadék szélén találta magát, és nem habozott fejest ugrani az ismeretlenbe. A változás melletti döntéséből

szenvedélyes élmény lett. Úgyhogy bele is vetette magát a végtelen lehetőségek tengerébe, attól a vágytól hajtva, hogy veget vessen mindannak, ami már nem hordozott szeretetet a számára, és hogy át tudja írni biológiai kódját.

Nagy fordulópont volt ez Candace életében. Két korábbi könyvemet már olvasta, és az egyik kezdő workshopomon részt is vett, így tudta, hogy ha elfogadja a diagnózist és vele együtt a félelem, az aggodás, a szorongás és szomorúság érzését, akkor az ezeknek az érzéseknek megfelelő gondolatokat fogja elhinni és sugalmazni magának. Próbált ugyan pozitív módon gondolkodni, teste azonban rosszul érezte magát, aminek valós következményei lettek volna. Ez a döntés rossz placebo lett volna, és rossz létállapottal járt volna együtt.

Candace tehát inkább úgy döntött, hogy nem fogadja el a betegségét. Tisztelettel visszautasította az orvos diagnózisát, emlékeztetve magát arra, hogy az az elme, amelyik a betegséget hozza létre, egyúttal a gyógyításra is képes. Tudta, hogy meg kell változtatnia az állapotával kapcsolatos meggyőződéseit, amelyeket az orvostársadalomnak köszönhet. Candace úgy döntött, nem lesz fogékony az orvos tanácsaira és véleményére, mert nem félt, nem érezte magát áldozatnak, és nem volt szomorú.

Sőt, optimista volt és lelkes, ezek az érzések pedig olyan új gondolatokat keltettek benne, amelyek lehetővé tették, hogy meglássa az új lehetőséget. Nem *fogadta el* a diagnózist, a prognózist és a kezelést, nem *hitte el* azonnal, hogy mi várható a legvalószínűbben a jövőben, és nem *adta meg* magát a diagnózisnak és a tervezett kezelésnek. Nem *kondicionálta* a testét a lehető legrosszabb forgatókönyvre, nem *várta előre* azt a megjósolható eredményt, amit mindenki más, és nem *azt a jelentést társította* a betegségéhez, amelyet mindenki más. Más volt a hozzáállása, így immár más létállapotban is volt.

Candace a tetted mezejére lép

Jóllehet Candace nem fogadta el a betegségét, nagyon sok munka van rá. Tudta, hogy a betegségével kapcsolatos meggyőződéseinek megváltoztatásához olyan energiára van szükség, amellyel képes meghaladni az agyába bevésődött programokat és a testébe ivódott érzelmi függéseket, hogy a teste reagálni tudjon az új elmére. Csak ebben az esetben tudja megtapasztalni azt az energia-változást, ami ahhoz kell, hogy felülírja a tudat alatti programokat, és kitörölje a múltját neurológiai és genetikai szempontból - és pontosan így is történt.

Bár Candace hallotta már mindezt a számból, és intellektuálisan még is tanulta a leckét, személyes élménye még nem volt vele. Az első workshopon, amelyen megjelent a diagnózist követően, fáradtnak tűnt, és folyton elaludt a székben ülve. Láttam rajta, hogy küzd.

Amikor eljött a következő workshopomra, már több mint egy hónapja gyógyszert szedett, hogy rendezze az egyensúlyától megbomlott pajzsmirigyműködését, és most már éberebb és érdeklődőbb volt. Candace-t hihetetlenül föllelkesítették azok a történetek, amelyeket a hétvége folyamán elmeséltem. Antikor meghallotta, hogy mások sem voltak halandók a külső körülmények áldozatának tekinteni magukat, és hogy szokatlan gyógyulások is előfordulnak, úgy döntött, hogy saját magán teszteli le ezt a tudományt.

Candace tehát megkezdte az. utazást. A workshopiaimon szerzett, eptgenetikával és neurolaszticitással kapcsolatos ismeretei révén tudta, hogy már nem áldozata a betegségnek, és tudását arra használta, hogy a kezébe vegye az irányítást. Új jelentést társított jövőjéhez, így megváltozott a céltudata is. Minden reggel fél ötkor kelt, hogy meditáljon és érzelmileg egy új elméhez kondicionálja a testét. Azon dolgozott, hogy megtalálja a jelen pillanatot, amelyről már tudta, hogy korábban elvesztette.

Boldog és egészséges akart lenni, ezért derekasan küzdött, hogy visszassejrezze az életét. Ám eleinte még így is sokat kellett küzdenie, és nagyon el volt keseredve, ha nem sikerült elég időt szánnia az ülésekre. A testét korábban arra trenírozta, hogy a frusztráció, a düh, a türelmetlenség és az áldozatszerp elméje legyen, érthető tehát, hogy az fellázadt. Mintha csak egy vadállatot kellett volna megszelídítenie, folyton a jelen pillanathoz kellett visszavezetnie a testét. Valahányszor ezt megtette, testét mindig kissé jobban egy új elmére kondicionálta, és egy újabb apró lépést tett az érzelmi függőség láncainak lebontása felé.

Candace a meditációiban mindennap azon dolgozott, hogy felülkerekedjen a testén, a környezetén és az időn. Nem volt hajlandó ugyanazon személyként felkelni a meditációból, mint aki leült, mert a régi Candace dühös volt, frusztrált, és kémiaailag függött a külső körülményektől. Nem akart többé ez a személy lenni. Odafigyelt a meditációkra, új létállapotot imitált, és addig nem hagyta abba, amíg meg nem szerette az életét — amíg el nem érte a minden konkrét ok nélküli hála állapotát.

Candace alkalmazta az összes tudást, amit a workshopjaimon tanult, meghallgatta a CD-imet, elolvasta az összes könyvem (többször is), és tanulmányozta a tanfolyamaimon készített jegyzeteit. Új információkat vésett be az agyába, hogy felkészítse magát a gyógyítás új élményére. Egyre gyakrabban találta úgy, hogy vissza tudja tartani magát attól, hogy azokat az agyi áramköreit és szinaptikus kapcsolatait működtesse, amelyek a dühért, a frusztrációért, a neheztelésért, az arroganciáért és a bizalmatlanságért felelősek, és helyettük új, a szeretetért, örömért, együttérzésért és kedvességért felelős agyi áramköreit működtesse. Candace tudta, hogy most zajlik a régi

szinaptikus kapcsolatok visszanyesése és az új kapcsolatok kialakulása. És minél többször tette meg ezt az erőfeszítést mentális kitartással, annál jobban átalakult.

Idővel hihetetlenül hálás lett az életért, és felismerte, hogy ahol harmónia van, ott az inkoherencia nem marad meg. Azt mondta magának: *Én már nem a régi Candace vagyok, és nem erősítem meg ezt a létállapotot.* Hónapokon át rendületlenül kitartott. És ha észrevette, hogy megint a legkisebb közös többszörös, vagyis a külső körülmények felett érzett düh vagy frusztráció hajtja, esetleg betegnek és boldogtalannak érzi magát, akkor gyorsan és tudatosan változtatott rajta. Azzal, hogy megváltoztatta a létállapotát, le tudta rövidíteni azokat a periódusokat, amelyekben ezek az érzések uralkodtak fölötte, így általában véve kevésbé lett mogorva és hirtelen haragú, és elkezdett kevésbé hasonlítani a régi énjére.

Voltak napok, amikor Candace olyan rosszul érezte magát, hogy fel sem akart kelni az ágyból, de mégis megtette, és nekiállt meditálni. Azt mondta magának, hogy valahányszor sikerül ezeket az alacsony szintű érzelmeket emelkedettebb érzelmekké átalakítania, biológiailag távolodik a múltjától, és a testét és agyát egy új jövőre hangolja elő. Kezdte felismerni, hogy milyen értékes ez a belső munka, amit végez, így hamarosan már nem tehernek élte meg, hanem ajándéknak.

Mindennapos kitartásának köszönhetően Candace nemsokára észrevette, hogy valami megváltozott, és kezdi jobban érezni magát. Most, hogy már nem a félelem és a frusztráció szemellenzőjén keresztül nézte a világot, kezdett máshogyan kommunikálni a többi emberrel, és az együttérzés, a szeretet és a hála szemüvegén át tekintett rájuk. Energiája megnövekedett, és tisztábban tudott gondolkodni.

Észrevette azt is, hogy már nem a régi módon reagál életének jól ismert körülményeire, ugyanis a régi, félelmen alapuló érzelmei már nem voltak jelen a testében. Sikerült lassan felülemelkednie zsigeri reakcióin, hiszen immár tudta, hogy azok az emberek és körülmények, akik és amelyek korábban felbosszantották őt, csak annak függvényében léteznek, ahogyan éppen érzi magát. Kezdett szabaddá válni.

A változás folyamatának részét képezte az is, hogy tudatosítja magában azokat a tudattalan gondolatokat, amelyek nap mint nap elkerülték a figyelmét. Meditációiban elhatározta, hogy nem engedi többé ezeket a gondolatokat észrevétlenül elsikkadni. Semmilyen körülmények között nem fog viszsztatérni a régi énjéhez kapcsolódó viselkedéshez és szokásokhoz. Biológiai, neurológiai és genetikai szempontból is tiszta lappal indult, amivel helvet csinált új énjének, teste pedig elkezdett energiát felszabadítani. Más szóval

részecskéből hullámmá kezdett válni annak a révén, hogy felszabadította a testében eltárolt energiákat. Teste már nem a múltban élt.

Ennek az újonnan felszabadított energiának a birtokában egy új jövő képe sejlett fel Candace előtt. Azt kérdezte magától: *Hogyan akarok viselkedni? Hogyan akarom magam érezni? Hogyan akarok gondolkodni?* Azzal, hogy hónapokon át minden egyes nap a hála érzésével kelt fel, érzelmileg arra tanította a testét, hogy az új jövő már megérkezett, ez pedig új géneknek adott új jelzéseket, teste pedig visszatért a homeosztatisz egyensúlyhoz. A harag érmének hátoldalán Candace meglegelte az együttérzést. A frusztráció másik oldalán rátalált a türelemre és a hálára. Az áldozatszerepbe kényszerülés mögött pedig ott állt egy teremtmény, aki azt várta, hogy örömet és jólétet hozzon létre. Az érem mindkét oldalán ugyanolyan intenzitású energia állt, ám Candace most már képes volt felszabadítani azt, ahogyan részecskéből hullámmá vált, ahogyan a túlélő módból átváltott teremtmény üzemmódra.

A siker édes íze

Amikor Candace hét hónappal a diagnózis felállítása után visszatért az orvosához, a férfi meglepődve tapasztalta a páciens állapotában történt változást. A vérképe tökéletes volt. Az eredeti, 2011 februárjában elvégzett vérvizsgálat során a pajzsmirigyserkentő hormon (TSH) szintje 3,61 volt (magas), antitestszáma pedig 638 (ami jelentős egyensúlyhiányra utal). 2011 szeptemberére azonban Candace TSH-szintje visszaesett a normális, 1,15-ös értékre, antitestszáma pedig 450-nel az egészséges tartományba került, pedig már a gyógyszereit sem szedte. Kevesebb mint egy év leforgása alatt meggyógyította magát.

Az orvos tudni akarta, minek köszönhetőek ezek a kiváló eredmények. Szinte úgy tűnt, túl szép az egész ahhoz, hogy igaz legyen. Candace azt mondta, hogy rájött, hogy a betegségét ő maga okozta, és úgy döntött, elvégez egy kísérletet, amelynek során a betegséget *visszafordítja*. Elmondta az orvosnak, hogy a napi szintű meditációval és az emelkedett érzelmi állapot fenntartásával epigenetikailag új géneknek adott jelzéseket, és nem hagyta, hogy továbbra is az egészségtelen érzelmek vezéreljék a régi géneket. Elmondta azt is, hogy rendszeresen dolgozott azon, hogy kivé akar válni, és többé már nem reagál úgy a környezeti hatásokra, mint egy túlélő üzemmódban levő állat: nem küzd, nem menekül, nem rugdos és nem jajveszékkel. A környezete lényegében változatlan maradt: egyszerűen csak egy önmagával szemben szeretőbb módon kezdett el reagálni.

Az orvos megdöbbenve ránézett, és azt mondta: „Bárcsak az összes betegem olyan lenne, mint maga, Candace. Hihetetlen ez a történet, amit elmondott nekem.”

Candace igazából nem *tudja*, hogy a gyógyulása hogyan történt. Nem is kell tudnia. Csak annyit tud, hogy valaki más lett belőle.

Jómagam akkor vacsoráztam együtt Candace-szel, amikor mindezen már túl volt, és hónapok óta nem szedte a gyógyszereket, de teljesen tünetmentes volt. Kiváló egészségnek örvendett, haja teljesen visszanőtt, és kitűnően érezte magát. Egyre csak azt mondogatta, hogy mennyire imádja a jelenlegi életét.

Azt mondtam neki nevetve: „Szereti az életet, és az élet viszontszereti magát. De hát természetes is, hogy szereti az életet, hiszen *maga* teremtette ilyenre, mégpedig hosszú hónapok munkájával!”

Candace elmondta, hogy egyszerűen csak rábízta magát a lehetőségek végtelen mezőjére, és tudja, hogy valami felsőbb erő segítette a gyógyulását. Neki csak annyit kellett tennie, hogy túllép önmagán, és belép a vegetatív idegrendszerébe, majd újra meg újra elveti egy új élet magvait. És anélkül, hogy tudná, hogyan, egyszerűen csak megtörtént a gyógyulás - és amikor megtörtént, jobban érezte magát, mint valaha.

Candace élete ma már teljesen más, mint amikor megállapították nála a Hashimoto-betegséget. Társulajdonos egy személyfejlesztési programmal foglalkozó vállalkozásban, amely önfejlesztést tanít, emellett egy vállalatnál is dolgozik. Szerető kapcsolatban él, új barátai vannak, és új üzleti lehetőségek állnak előtte. Az új személyiség egy idő után új személyes valóságot teremt.

A létállapot egy olyan vonzerő, amely az ennek a létállapotnak megfelelő eseményeket vonz magához, így tehát amikor Candace végre megtanulta szeretni önmagát, szerető kapcsolatot alakított ki saját magával. Mivel értékesnek érezte magát, egyúttal megbecsülést érzett mind önmaga, mind az egész élet iránt, olyan körülmények kezdtek felbukkanni körülötte, amelyek lehetőséget adtak neki, hogy változást idézzon elő a világban. És amikor belépett az új személyiségébe, a régi személyisége természetesen olyan lett, mintha egy előző élethez tartozott volna. Az új fiziológiája az öröm és a lelkesedés újabb szintjei felé terelte őt - a betegség pedig már a régi énjéhez tartozott. Már nem ugyanaz a személy volt.

Ez nem jelenti azt, hogy örömfüggővé vált volna, csupán azt, hogy immár nem volt boldogtalanságfüggő. Amikor elkezdte megtapasztalni a boldogság magasabb szintjeit, rájött, hogy *mindig* marad átélhető boldogság, öröm és szeretet, hiszen minden élmény más és más érzelmi keveréket eredményez. Kezdte őszintén várni a kihívásokat, hogy megtudja, milyen mértékig tudja ezt az ismeretet az átalakulás szolgálatába állítani.

A végső lecke, amit Candace megtanult, az volt, hogy betegsége és nehézségei sohasem valaki másról szóltak, hanem csakis önmagáról. Régi létállapotában az volt a szent meggyőződése, hogy ő bizony a kapcsolatai és a külső körülmények áldozata, és a nehézségek mindig vele történnek meg. Amikor tudatosította magában a feladatot és teljes felelőséget vállalt önmagáért és életéért - valamint felismerte, hogy ami vele történt, annak soha nem volt semmi köze a rajta kívül álló dolgokhoz, - akkor nemcsak óriási erő öntötte el, hanem egy olyan ajándékot is kapott, amelynél nagyobbat nem is remélhetett volna.

Joann története

Joann élete nagy részét rohanásban töltötte. Az ötvenkilenc éves, ötgyermekes anyuka egyszerre volt odaadó feleség, sikeres üzletasszony és ügyes vállalkozó, aki kitartóan lavírozott magánélete, családja, karrierje és virágzó üzlete között. Bár az volt a célja, hogy megőrizze testi és lelki egészségét és egyensúlyát életét csakis intenzívnek, lendületesnek és elfoglaltnak tudta elképzelni; két végén égette a gyertyát, és mindenkinek azt bizonygatta, hogy még mindig aktív és vág az esze. Szüntelenül annyit vállalt, amennyit csak bírt, és mindközben különlegesen magasra helyezte a léceket. Igazi vezető volt, akit sokan csodáltak, és akihez gyakran fordultak tanácsért. Kollégái „superwoman”-nek hívták, és ő tényleg emberfeletti volt - vagy legalábbis annak hitte magát.

Mindennek 2008 januárjában hirtelen vége szakadt, amikor Joann a lakása liftjéből kilépve, mindössze néhány méterre az ajtajától, egyszer csak összeesett. Már reggel óta nem érezte jól magát, ezért elment egy járóbeteg-rendelésre, és éppen onnan tartott hazafelé. Néhány pillanat alatt megváltozott körülötte az egész világ, ő pedig rájött, hogy mennyire ragaszkodik az élethez.

Nyolc hónapig vizsgálták őt az orvosok, végül felállították a diagnózist: szekunder progresszív szklerózis multiplex (SPSM). Ez a szklerózis multiplex előrehaladott stádiuma, amikor az immunrendszer már a központi idegrendszert támadja meg. A tünetek egyéntől függően széles skálán mozognak, de eleinte általában kar- vagy lábszibbadással kezdődnek, majd akár bénulásba vagy vakságba is torkollhatnak. A tünetek között nemcsak fizikális, hanem kognitív és pszichés zavarok is felbukkanhatnak.

Joann tünetei az elmúlt 14 évben olyan elhanyagolhatók és ritkák voltak, hogy egyszerűen csak a zaklatott életvitel számlájára írta őket. Most azonban már neve is volt a betegségnek, és ez úgy hangzott, mint valami halálos ítélet-fellebbezésnek nincs helye. Egyszerre a nyugati orvosi világ legmélyebb

bugyraiban találta magát, amit súlyosbított az a meggyőződése, hogy a szklerózis gyógyíthatatlan.

A diagnózis felállítása előtt néhány évvel Joann beszüntette a családi vállalkozását Calgaryban, és átköltöztek Vancouverbe, Kanada nyugati partvidékre, a családjá ugyanis már régóta ezt szerette volna. A költözés után Joann egyik kihívás után a másikkal találta magát szemben, mivel a család pénzügyei romlani kezdtek, és anyagi helyzetük veszélybe került. Joann önbecsülése, magabiztossága és egészségi állapota zuhanórepülésbe kezdett. Amikor látta, hogy már nem tud felülemelkedni a környezetén, mentális és fizikális állapota romlásnak indult. Egyre kevesebb lett a pénzük, és egyre fokozódott körülöttük a stressz. A család hamarosan már alapvető élelmiszer- és lakásigényét sem tudta biztosítani magának. 2007 elején az a nő, akit mindenki szupernőnek tartott, padlóra került, és még az év vége előtt az egész család visszaköltözött Calgaryba.

A szklerózis multiplex egy gyulladásos megbetegedés, amelynek során sérül az agy és a gerincvelő idegsejtjeinek burka, ezáltal maguk az idegsejtek is. A betegség következtében zavarok támadnak a különböző testrészek felé küldött idegi impulzusokban és a kommunikációban. A betegség Joannt megtámadó típusa lassan alakul ki, egyre romlik, és idővel tartós neurológiai problémákat okoz, különösen a betegség előrehaladtával. Orvosai azt mondták neki, hogy gyógyíthatatlan.

Joann azonnal elhatározta, hogy nem hagyja, hogy a szklerózis határozza meg őt, mégis gyorsan csúszott a fizikai és kognitív leépülés felé. Ahogyan elhatalmasodott rajta a betegség, egyre inkább a környezete segítségére szorult. Szenzoros és mozgásos problémái miatt egy ideig mankóval járt, aztán járókeretre lett szüksége, majd kerekesszékre kényszerült. Végül már csak elektromopeddel tudott közlekedni.

Nem igazán meglepő, hogy amikor az élete becsődölt, ő maga is összeomlott. Joann teste végül megtette neki azt a szívességet, amelyre önmagától nem volt képes - megállt, és azt mondta: „Elég!” Joann túlfeszítette a húrt. Bár fiatal korában sikeres volt, mélyen legbelül a legtöbbször kudarcnak élte meg az életét, ugyanis szüntelenül bírálta önmagát, és azt gondolta, hogy ennél jobban is végezhetné a munkáját. Soha nem volt elégedett. Bármit csinált vagy ért el, *soha nem volt elég jó*.

De ami a legfontosabb, Joann azért nem akart leállni, mert csak így tudta ideig-óráig távol tartani magától a kudarc érzését. Ezért foglalta annyira le magát, és ezért fordította teljes figyelmét a külvilág felé, ezért kereste annyira a különböző helyeket, embereket és élményeket, hogy ne kelljen odafigyelnie gondolatainak és érzéseinek belső világára.

Joann életének nagy része azzal telt el, hogy másokat támogatott, ünnepelte a sikerüket és bátorította őket, ám abba senkinek nem engedett bepillantást, hogy a saját életében mi nincs rendben. Fájdalmát elrejtette mindenki elől. Joann szüntelenül csak adott, de soha nem kapott mert, - soha nem engedte meg magának, hogy kapjon - így egy életen át megtagadta magától a személyes fejlődés lehetőségét azzal, hogy soha nem fejezte ki önmagát. Logikus tehát, hogy amikor Joann azzal próbálta megváltoztatni belső világát, hogy a külvilág egyes elemeit használta fel, elkerülhetetlenül kudarc lett a végzete.

Amikor aztán összeesett, annyira gyöngé és összetört volt, hogy még ahhoz is alig volt ereje, hogy az életéért küzdjön. Az a rengeteg idő, amit az állandósult vészhelyzet állapotában töltött, szüntelenül a külső körülményekre reagálva, megfosztotta őt az életerejétől, és elszívta belső világának összes energiáját - ahol a gyógyulás és a helyreállítás zajlik. Egyszerűen ki volt szipolyozva.

joann mentális változása

Annyit Joann minden kétséget kizáróan tudott, hogy az MRI-n látszó károsodás nem egy nap alatt alakult ki az agyában és a gerincvelőjében. A betegség lassan felfalta a testét belülről - a központi idegrendszer felől. A tünetek éveken át történő figyelmen kívül hagyására ráment az idegrendszere, mivel nem mert önmagába nézni. A mindennapos mérgező vegyületek újra és újra feltűntek a sejtek kapujánál, míg végül a betegségért felelős gén bekapcsolódott.

Az immár ágyhoz kötött Joann először is azt a célt tűzte ki maga elé, hogy lelassítja a betegség terjedését a testében. Az első könyvemből tudta, hogy az agy nem észleli a különbséget a valódi külső tapasztalás és aközött, amit belül teremt pusztán a gondolat révén, és tudta azt is, hogy mentális felkészüléssel megtudja változtatni az agyát és a testét. Először is gondolatban jóga gyakorlatokba kezdett, majd, mindössze néhány hétnyi gyakorlás után már képes volt egy-egy pózt a valóságban is megcsinálni - még olyanokat is, amelyekhez állni kell. Ezek az eredmények motivációt adtak neki.

Joann mindennap előhangolta az agyát és a testét, pusztán a gondolat révén. Azokhoz a zongoristákhoz hasonlóan, akik mentális gyakorlással ugyanazokat az idegi áramköröket növesztették, mint azok a tesztalanyok, akik fizikailag is elvégezték a gyakorlatokat, Joann is olyan agyi áramköröket hozott létre az agyában, mintha már most tényleg járni és mozogni tudna. Emlékszünk még azokra a tesztalanyokra a különféle súlyemeléses kísérletekből, akik pusztán azzal növelni tudták az izomerejüket, hogy mentálisan súlyokat emelgettek, vagy megfeszítették a bicepszüket? Hozzájuk hasonlóan

Jonnn is tudta, hogy olyanná tudja tenni a testét, mintha a gyógyulás máris elkezdődött volna, - azzal, hogy szó szerint megváltoztatja az elméjét.

Joann hamarosan már rövid időre fel tudott állni, majd segítséggel járni kezdett. Ekkor még meglehetősen ingatag volt, és a legtöbbször elektromopedre szorult, de legalább már nem volt ágyhoz kötve, és nem sajnálta önmagát. Egy fontos lépést már megtett.

Amikor Joann elkezdett rendszeresen meditálni azzal a céllal, hogy lecsendesítse a belső zajokat, ráébredt, hogy valójában mennyire dühös és boldogtalan. A zsilipek kinyíltak. Joann a legtöbbször gyöngének, elszigeteltnek, haszontalannak és értéktelennek érezte magát. Egyensúlyából kibillenve, talajt veszve és elmagányosodva úgy érezte, hogy egy fontos része veszett el. Megfigyelte, hogy mennyire háttérbe szorítja magát azért, hogy másoknak tetsszen, és hogy nem tudja elismerni önmagát anélkül, hogy büntudatot ne érezne. Rájött, hogy szüntelenül azzal volt elfoglalva, hogy megpróbálta kontrollálni azt az örvényt, amelyről úgy érezte, hogy a mélybe húzza, de soha nem sikerült neki. Egy mélyebb szinten mindig is tisztában volt ezzel, de úgy döntött, hogy figyelmen kívül hagyja, és inkább könnyörtelenül hajtja magát, miközben úgy tesz, mintha minden rendben volna.

Bármilyen fájdalmas volt is, Joann végre szembenézett azzal, hogy hogyan alakult ki a betegsége. Úgy döntött, hogy tudatosítja magában tudat alatti gondolatait, tetteit és érzéseit, amelyek akként definiálták őt, aki ezt a konkrét személyes valóságot teremtette. Tudta, hogy ha sikerül olyannak látnia magát, amilyen, akkor képes lesz megváltoztatni magában ezeket a vonásokat. Minél inkább tudatosította a tudat alatti énjét és létállapotát, annál jobban látta mindazt, ami annak előtte el volt rejtve előle.

2010 elejére Joann úgy érezte, hogy a szklerózis előrehaladását sikerült lelassítania. Ekkor azt a célt tűzte ki maga elé, hogy teljesen megállítja. Májusban, amikor elmondta ezt egy neurológusnak, aki megkérdezte, mi a terve a betegséggel kapcsolatban, az orvos azonnal befejezte vele a konzultációt. Joann azonban ez nemhogy elbátortalanította volna, hanem inkább még jobban fellelkesítette.

A gyógyulás újabb szintje

Amikor Joann beiratkozott egy vancouveri workshopra, nem tudott egyedül járni. A hét során arra kértem a résztvevőket, hogy fogalmazzanak meg magukban egy határozott szándékot, és társítsanak hozzá egy felfokozott testi érzelmet. A cél az volt, hogy a testüket egy új elmére kondicionálják át, ahelyett hogy továbbra is a túlélési érzelmekre kondicionálnák. Azt akartam,

hogy a résztvevők nyilván meg, és tanítsák meg a testüknek, hogy milyen érzés lesz az új jövőben élni. Joann rendszeres mentális felkészüléséből ez az összetevő hiányzott. Amikor elképzelte, hogy végigsétál egy 6-7 méteres folyosón, hihetetlenül izgatott lett. Most már jelen volt a placebohatáshoz szükséges második összetevő is: az érzelmmel telt várakozás.

Azzal, hogy meg tudta győzni érzelmileg a testét arról, hogy a gyógyulás előlendő folyamata már most, a jelen pillanatban is zajlik, Joann a következő szintre tudott lépni. Testének - amely a tudat alatti elme szerepét töltötte be - el kellett hinnie, hogy így is legyen. Ha már most, a gyógyulás bekövetkezése előtt érezni tudta a gyógyulás fölött érzett örömet, és hálát tudott adni érte, akkor a teste már a jelen pillanatban ízelítőt adott neki abból, hogy milyen lesz a jövő.

Azt javasoltam Joann-nak, hogy figyeljen oda jól a gondolataira, ugyanis valójában a gondolatai voltak azok, amik megbetegítették őt. Arra buzdítottam, hogy lépjen túl azon a személyiségen, amely a betegségéhez köti őt, enélkül ugyanis nem fog tudni új személyiséget és új személyes valóságot teremteni magának. Ezután már jelentést tudott társítani ahhoz, amit csinált.

Két hónappal a workshop után Joann eljött Seattle-be egy haladó kurzusra is. Mopedje az ideutazás előtti napon elromlott, így a motoros kerekesszékekkel tudott csak közlekedni. Bár eleinte emiatt védtelenebbnek érezte magát, a workshopon hamarosan úgy érezte, hogy már jobban tud mozogni. A legutóbbi workshopkal kapcsolatos pozitív élmények asszociatív emlékei, valamint az az előzetes várakozás, hogy ezen a kurzuson tovább javul majd az állapota, együttesen indították be nála ezt a folyamatot. Ha a kemoterápiás betegek 29 százaléka már a kezelés megkezdése előtt émelygést tapasztal az előzetes várakozás miatt (ahogyan az 1. fejezetben olvastuk), akkor talán az is lehetséges, hogy a workshop egyes résztvevői az előzetes várakozásaiknak köszönhetően viszont jobban lesznek, amint visszatérnek a következő workshophoz. Bármilyen váltotta is ki, Joann meglátta az újabb lehetőséget, és ismét lelkesen magához engedte az új jövőt a jelen pillanatban.

A workshop utolsó meditációján aztán megtörtént a csoda. Joann óriási belső változást érzékelt, és úgy érezte, valami mélyen belül megmozdult benne. Érezte, ahogy teste magától változik, miután belépett a vegetatív idegrendszerébe, és átadta neki az új instrukciókat és az irányítást. Könnyűnek, boldognak és felszabadultnak érezte magát. A meditációt követően Joann már nem az az ember volt, mint a meditáció előtt - új létállapotba került. Ezután előresétált a teremben — minden segítség nélkül, még bot sem volt nála. Tágra nyílt szemekkel körbejárta a termet, és nevetett, mint egy gyerek. Érezte a lábait, és mozgatni tudta őket többévnnyi bénultság után.

Megszűnt előtte minden akadály, - és ez hihetetlenül jó érzés volt. Legnagyobb ámulatomra, Joann ott a meditáció alatt adta meg a jelet az új géneknek. Mindössze egyetlen óra leforgása alatt kigyógyult a betegségéből!

Amikor túllépett a szklerózis önazonosság-tudatán, új emberré vált, és ekkor már nem próbálta lelassítani, megállítani vagy visszafordítani a betegséget. Már nem akart bizonyítani semmit önmagának, a családjának, az orvosainak, vagy bárki másnak. Megértette, és életében először meg is tapasztalta, hogy valódi utazása mindig is a teljességről szólt, hiszen az igazolható gyógyulás mindig is erről szól. Megfeledezett róla, hogy hivatalosan beteg, és egy pillanatra leválasztotta magát erről a személyiségről. Az ezzel járó felszabadultság és felfokozott érzelem együttesen olyan erők voltak, hogy be tudott kapcsolni egy új gént. Joann tudta, hogy a szklerózis csupán egy címke, mint az, hogy „anya”, „feleség” vagy „főnök”. Így hát megváltoztatta ezt a címkét pusztán azáltal, hogy feladta a múltját.

További csodák

Amikor Joann három nap múlva hazatért, anélkül hogy tudatában lett volna, a csodák tovább folytatódtak. Jógázás közben - amit immár nemcsak mentálisan, hanem fizikailag is művelt — a második workshopot követően észrevette, hogy az egyik lábát fel tudja emelni a földről. Megpróbálta felemelni a másikat is - és sikerült! Ezután észrevette, hogy évek után először be tudja hajlítani a lábfejét. Tudta mozgatni a lábujjait, amire pedig már szintén régóta nem volt képes.

Rövid időn belül Joann megtanult újra járni. Azóta két év telt el, és még ma is segítség nélkül jár, tele van életerővel és játékosággal. Testi ereje megnőtt, és egy sor olyan dologra képes, amiről azt hitte, már soha nem lesz az. De ami a legfontosabb: tele van élettel és határtalan boldogsággal. Egésznek érzi magát, és mivel ma már képes *befogadni*, továbbra is befogadja a gyógyítást.

Joann nemrég azt mondta nekem: „Életem varázslatos, tele van hihetetlen szinergiákkal, bőséggel és mindenféle váratlan ajándékkal. Az önmagamról alkotott képem csak úgy csillog-villog és ragyog. Rájöttem, hogy az új énem az *igazi* énem, amelyet szinte egész életemben megpróbáltam elnyomni és elrejtetni!”

Joann ideje nagy részét most már hálásan tölti. Még ma is időt szakít rá, hogy odafigyeljen gondolataira és érzéseire; más szóval mindennap gondosan ápolja létállapotát, és arra is odafigyel, hogy mit gondol saját magáról és a többi emberről. Meditációiban megfigyeli önmagát, és felismeri saját cselekvési

módját. Ritkán történik meg, hogy egy-egy olyan gondolat hagyja el a tudatos elméjét, amelyet nem akar megtapasztalni.

Joann jelenlegi neurológusa támogatja döntéseit, és döbbenten áll a történetek előtt. Orvosának el kell ismernie az elme hatalmát, amelyet Joann a szeme előtt demonstrált olyan vizsgálati és laboreredményekkel, amelyek nyomát sem mutatják a szklerózis multiplexnek.

Laurie, Candace és Joann úgy tudták véghezvinni a drámai mértékű gyógyulást, hogy közben semmilyen, magukon kívül eső forráshoz nem nyúltak. Egészségi állapotukat belülről változtatták meg - gyógyszerek, műtét, terápia és bármilyen más külső beavatkozás nélkül, egyedül az elméjük segítségével. Önmaguk placebójává váltak.

Most pedig nézzük meg tudományos eszközökkel, hogy hogyan változott meg az agyuk workshopjaim más olyan résztvevőinek, akik hasonlóan drámai változásokat tudtak elérni egészségi állapotukban, hogy pontosan lássuk, mi is zajlott le ezeknek a figyelemre méltó változásoknak a hátterében.

10. fejezet

Az ismeretszerzéstől az átalakulásig: bizonyíték, hogyan a placebo te magad vagy

Ez a könyv az elme anyag fölötti hatalmáról szól. Most már értjük, hogy a placebo azért működik, mert az ember elfogad és elhisz egy *ismert* gyógymódot — egy hamis tablettát, injekciót vagy egy más eljárást a valódi helyett - és megadja magát az eredménynek anélkül, hogy túlagyalná, hogy konkrétan hogyan is fog az bekövetkezni. Mondhatjuk azt is, hogy az ember egy *ismert* személyhez (mondjuk egy orvoshoz) vagy dologhoz (gyógyszerhez vagy terápiához), illetve a külső környezet egy adott helyéhez és időpontjához kapcsolódó, jövőbeni tapasztalatát összeköti a belső környezetében végbemenő változással — és így módon megváltoztatja a létállapotát. Néhány következetes tapasztalat után az illető azt fogja várni, hogy a jövője pontosan ugyanolyan lesz, mint a múltja. Ha ez a kapcsolat létrejött, akkor a folyamat roppant hatékonyra válik. Az egész egy *ismert* inger automatikusan kiváltott, *ismert* válaszreakciójáról szól.

A lényeg a következő: a placebohatás során a hitünket valami rajtunk kívül álló dologba helyezzük. Energiánkat odaadjuk az anyagi világnak, ahol az érzékszerveink határozzák meg a valóságot. De vajon tud-e a placebo úgy is működni, hogy a gondolatok *anyagtalan* világában hozza létre az ismeretlen lehetőséget és teszi ezt meg új valósággá? Ez a kvantummodell megfontoltabb alkalmazási módja lenne.

Az a három workshoprésztvevő, akiről az előző fejezetben olvastunk, pontosan ezt hajtotta végre. Mindannyian úgy döntöttek, hogy jobban fognak *önmagukban* hinni, mint bármi másban. *Belülről* változtak meg, és kerültek abba a létállapotba, mint azok, akik placebót vettek be - anélkül, hogy közben bármilyen anyagi dolog segítségét igénybe vették volna. Sok tanítványom

azóta is ezzel a módszerrel gyógyítja magát. Ha már tudják, hogyan működik valójában a placebo, akkor magára a tablettára, injekcióra vagy terápiára nincs is szükség ugyanannak az eredménynek a kiváltásához.

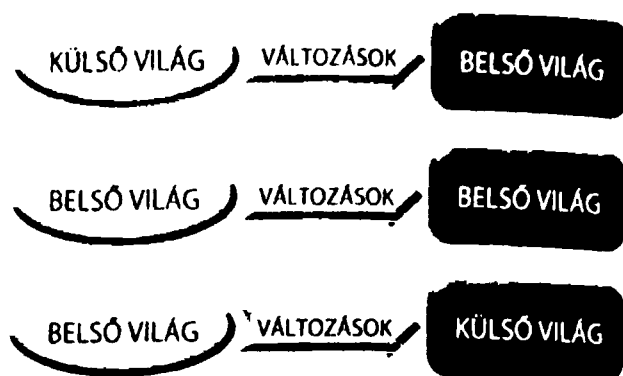
Az ezeken a workshopokon végzett kutatások és a világ minden tájáról szüntelenül érkező tanúbizonyságok alapján ma már tudom, hogy *a placebo mi magunk vagyunk*. Tanítványaim jól demonstrálják, hogy a hitüket és meggyőződésüket valami külső dolog helyett az ismeretlenbe is helyezhetik, és ismertté tehetik az ismeretlent.

Gondolkodjunk el ezen egy kicsit! Az igazolható gyógyulás ideája mindaddig ismeretlen lehetőségként létezik a kvantummezőn, amíg meg nem figyeli valaki, és anyagi valósággá nem válik. Egy végtelen információs mezőn van jelen lehetőségként: fizikailag semmi, de magában hordozza az összes anyagi lehetőséget. Tehát egy betegségből való spontán meggyógyulás meg tapasztalásának jövőbeni lehetősége mindaddig a *téren és időn túli* ismeretlenben helyezkedik el, amíg valaki meg nem tapasztalja, és ismertté nem teszi *ebben a térben és időben*. Amint az *érzékeken túli* ismeretlen *érzékszervi* tapasztalattá válik, ráléptünk a fejlődés útjára.

Ha tehát képesek vagyunk a gyógyulást újra és újra átélni a gondolatok és érzések világában, akkor idővel ez a gyógyulás külső élményként is manifesztálódni fog. Ha pedig a gondolatot éppolyan valóságossá tesszük, mint a külső környezetből származó tapasztalatot, akkor annak előbb-utóbb nyomot kell hagynia a testünkben és az agyunkban, nem igaz? Más szóval, ha mentálisan újra meg újra elpróbáljuk ezt az ismeretlen jövőt úgy, hogy határozott szándékot és felfokozott érzelmet társítunk hozzá, akkor azok alapján, amit tanultunk, valódi neurolasztikai változásoknak kell végbemennie az agyunkban, és valódi epigenetikai változásoknak kell lejátszódnia a testünkben.

Ha pedig napról napra új létállapotba lépünk be azzal, hogy az új elmére emlékeztetjük agyunkat és rá kondicionáljuk a testünket, akkor ugyanolyan strukturális és funkcionális változásokra számíthatunk, mintha placebót vetünk volna be. A 10.1 ábra egy egyszerű grafika segítségével szemlélteti ezt a folyamatot.

A PLACEBÓVÁ VÁLÁS FOLYAMATA



10.1 ábra

A legtöbb változás általában azzal veszi kezdetét, hogy valami rajtunk kívül álló egyszerű folyamat megváltoztat valamit a belsőnkben. Ha megkezdjük belső utazásunkat, és elkezdjük megváltoztatni gondolataink és érzéseink belső világát, akkor a jóllét egy magasabb fokára lépünk. Ha pedig ezt a folyamatot meditáció közben újra és újra megismételjük, akkor idővel az epigenetikai változások elkezdik megváltoztatni a külső megjelenésünket — így önmagunk placebojává válunk.

Ahelyett tehát, hogy a hitünket (amit én úgy definiálok, hogy az, amiben minden másnál jobban hiszünk) valami ismertbe helyezzünk, vajon a figyelmünket el tudjuk-e fordítani egy ismeretlen lehetőség felé, majd a könyvben kifejtett alapelvek mentén ezt az ismeretlen valóságot ismertté tudjuk-e tenni? Vajon ha mentálisan elég sokszor magunkévá tesszük érzelmileg ezt az élményt, akkor el tudunk-e mozdulni az anyagtalan felől az anyagi felé - a gondolatától a valóság felé?

Mostanra már bizonyára értjük, hogy a gyógyuláshoz nincs szükség sem gyógyszerre, sem szent helyre, sem ősi szimbólumokra, sem törzsi varázslókra (beleértve a modern gyógyítókat), sem álműtétre, sem megszentelt Ibidae-re. Ez a fejezet tudományos bizonyítékokkal támasztja alá ezt. Workshopjaink résztvevői pusztán a gondolat révén változtatták meg a biológiájukat. Nemcsak az elme síkján - hanem az agyukban is.

Az ebben a fejezetben található bizonyítékoknak az a szerepük, hogy első kézből megismerjük a meditáció erejét. Azt szeretném, hogy ha már látjuk, hogy mi minden lehetséges, akkor alkalmazzuk ezeket az alapelveket saját, személyes átalakításunk eléréséhez, és arassuk le a gyümölcsöket az élet minden területén. Miután elolvastuk ezeket a történeteket és elérünk a könyv

második részéhez, céltudatosabban tudunk nekivágni belső utazásunknak, ugyanis több értelmet tulajdonítunk annak, amit teszünk - így jobb eredményt is érünk majd el.

A tudástól a tapasztalásig

Én is tanultam valami rendkívül fontosat ennek a tanító munkának a során. Ráébredtem, hogy titokban mindenki hisz önnön nagyszerűségében. Ha alaposan megnézzük, egy bizonyos szinten mindenki - akár vezérigazgató egy nagyvállalatnál, akár pedellus egy általános iskolában, akár három gyermekét egyedül nevelő nő, akár elítélt bűnöző - a lelke mélyén hisz önmagában.

Mindannyian hiszünk a lehetőségben. Mindannyian jobb jövőt képzelünk el magunknak annál a valóságnál, amelyben jelenleg élünk. Úgy gondoltam hát, hogy ha össze embereknek létfontosságú tudományos ismereteket tudnék nyújtani, és azt is megmondanám nekik, hogyan alkalmazzák ezeket az ismereteket, akkor a személyes átalakulás különböző szintjeit tapasztalhatnák meg. A tudomány végtére is csupán a misztika aktuális nyelve. Átível a valláson, a kultúrán és a hagyományon. Demisztifikálja a misztikust és egybe kovácsolja a közösséget. Én legalábbis világszerte így tapasztaltam a szemináriumaimon.

Haladó workshopjaimon, ahol munkatársaimmal biológiai és energetikai változásokat mérünk a résztvevőknél, mind egyéni, mind csoportszinten, számos olyan alapelvet érvényesítek, amelyet ebben a könyvben is felvázoltam (számos újabb mellett) az átalakulás tudományos modelljének átadásához. A modell folyamatosan változik, ahogy a hallgatók készségei fejlődnek, és egyre több kvantumfizikai ismeretet szövik bele, hogy segítsen a lehetőség fogalmának könnyebb megértését. Ezután a neurológia, a neuro-endokrinológia, az epigenetika, a sejtbiológia, az agyhullámkutatás, az energiapszichológia és a pszicho-neuro-immunológia legújabb felfedezéseivel ötvözöm az elmondottakat. Az új lehetőségek manifestálódása az új ismeretek elsajátításának eredménye.

Amikor a hallgatók már tisztában vannak ezekkel az ismeretekkel, és magukévá tették őket, elkezdhetnek több értelmet tulajdonítani meditációiknak és elmélyedésüknek. De nem elég, ha a hallgatók pusztán intellektuálisan és konceptuálisán fogadják be az ismereteket. Képesnek kell lenniük a tanultakat kérésre elismételni. Ha már képesek számot adni gyarapodó tudásukról, a folyamatosan fejlődő modell egyre jobban bevésődik az agyukba - és akkor telepíteni tudják a neurológiai hardvert. Eddigre, azzal, hogy elég

sokszor elismétlik a tanultakat, egy mélyen bevésődött szoftvert hoznak létre. Ha helyesen alkalmazzák az új ismereteket, akkor már szert is tettek az új tapasztalatok potenciális előfutára.

Más szóval, ha sikerül összehangolniuk testüket és elméjüket, akkor bölcsességet meríthetnek az új élményből, ha befogadják a hozzá társuló új érzelmet is. Immár elkezdhetik megtestesíteni a tudást, ugyanis kémiaiilag arra tanítják a testüket, hogy érzelmileg is megértsék azt, amit az elméjük intellektuálisan már felfogott. Ezen a ponton elkezdik hinni és tudni, hogy ez az igazság. Én azonban azt szeretném, hogy ne csak egyszer tegyenek így, hanem önszántukból ismételjek meg újra és újra, mígnem új készség, szokás vagy létállapot lesz belőle.

Ha megvalósul a következetesség, akkor megérkezünk egy új tudományos paradigma kezdetéhez — ugyanis minden, ami megismételhető, az már tudomány. Ha elérkezünk arra a szintre, ahol pusztán a gondolat révén meg tudjuk változtatni a belső állapotunkat, és ezt ismételten megfigyeljük, megmérjük és dokumentáljuk, akkor egy új természettudományos törvény felfedezésének a peremén állunk. Ezáltal új szelettel gazdagítottuk a valóság természetéről alkotott, jelenleg elfogadott tudományos modellt, így több ember kezébe tudunk használható tudást adni. Engem már évek óta ez vezérel.

Workshopjaim résztvevőinek hosszasan és részletekbe menően szoktam beszélni arról, hogy a belső gyakorlatok hogyan változtatják meg biológiailag az agyat és a testet, mert azt szeretném, ha pontosan megértenék, mi történik velük. Ha nem bízunk semmit a találgatásra, a dogmákra vagy a feltevésekre, akkor fogékonyabbá válunk a kvantumfizikai lehetőségek felé. A nagy tettek pedig mindig nagy erőfeszítésekből születnek. Méréseink mindazonáltal csak annyit mutatnak, amennyi a hallgatóink teljesítőképesége.

Workshopjaim résztvevői ezért három-öt napra elvonulnak az élettől azért, hogy kevésbé legyen rájuk hatással az a múltbeli és jelen valóság, amire hozzá vannak szokva. Gyakorolják, hogyan kerüljenek új létállapotba. Azzal, hogy mostantól nem a régi énünket és a régi személyiségünket erősítik meg újra és újra, hanem úgy tesznek, mintha valaki más lennének - vagy felfedezik magukban az új személyiségüket és új énünket valóban azzá az énné válnak, akit elképzelték maguknak, és éppúgy epigenetikai változások mennek bennük végbe, mint azokban az idős férfiakban, akik úgy tettek, mintha 22 évvel fiatalabbak lennének (lásd az 5. fejezetet).

Az a vágyam, hogy workshopjaim résztvevői meghaladják önmagukat - és identitásukat - meditációik során, és senkivé és semmivé váljanak, megszűnjenek létezni térben és időben - mert csak így tudnak tiszta tudattá válni. Amint ez megtörténik, tapasztalataim szerint már a külső környezetük (meg-

szokott életük) változása előtt megváltozik testük és agyuk, így amikor visszatérnek a workshop után az életükhöz, már nem áldozatai többé a külső világ tudattalan kondicionálásának. Ez az a birodalom, ahol a szokatlan dolgok és csodák történnek.

Mivel az a célom, hogy a tanítványaim megfelelő ismeretekre tegyenek szert, egyúttal lehetőséget akarok adni nekik, hogy személyre szabhassák ezeket az új ismereteket annak érdekében, hogy végső soron egyfajta személyes átalakuláson menjenek át, 2013-ban létrehoztam egy új jellegű eseményt. Ha emlékszünk, a prologusban már beszéltem ennek a gondolatnak a fejlődéséről. Ezen az új típusú workshopon (amelyet először 2013 februárjában tartottam az arizonai Carefreeben, majd júliusban a coloradói Englewoodban) meg akartam mérni a valós időben a szemünk előtt zajló változást.

Az volt a célom, hogy a mérési adatok révén olyan információk jussanak a birtokomba, amelyeket tovább tudok adni a résztvevőknek, akik éppen átéltek ezt az átalakulást. És *ennek* a tudásnak a birtokában újabb átalakuláson mehetnek át, amelyet ismét meg tudunk mérni, és így tovább, ameddig be nem záródik a tudás és a tapasztalat világa közötti rés. Ezeket a workshopokat úgy hívom: „Az ismerettől az átalakulásig”. Jelenleg ez tart lázban.

A változás mérése

Utazásom kezdetén megismerkedtem egy ragyogóan tehetséges idegtudóssal, dr. Jeffrey Fanninnal, aki önzetlenül segített megmérni, hogy mi zajlik le a tanítványok agyában. Dr. Fannin, az arizonai Glendale-ben található Kognitív Fejlesztési Központ alapítója és ügyvezető igazgatója, már több mint 15 éve dolgozik az idegtudomány terén, és jelentős mértékű tapasztalatot gyűjtött az agy optimális működésének elérését célzó módszerek terén. Szakterületei a fejsérülések, a stroke, a krónikus fájdalom, a Figyelemhiányos zavar (ADD), a figyelemhiányos hiperaktivitás (ADHD), a szorongás, a depresszió és a sérülésekből történő felépülés, valamint a teljesítménynövelő tréningek, többek között az agy feltérképezése sportolóknál, a vezetői képességek javítása agyhullám-szinkronizációval, az agyműködés javítása, a mentális és érzelmi képességek fejlesztése, valamint a személyes átalakulás elősegítése.

Dr. Fannin idővel szerepet vállalt az elektroencefalográf (EEG) technológiát alkalmazó legmodernebb kutatásokban is, amelyek során az idegsejtek elektromos tevékenységének vizsgálatával pontosan felmérhető, hogy mennyire kiegyensúlyozott egy személy agyhullám-energiája - ezt az adatot hívja ő a *teljes agy állapotának* Kutatásai középpontjában a tudat alatti hiedelmek

és meggyőződések vizsgálata, valamint a személyes siker és a kiegyensúlyozott agyműködés ötvözése áll.

Dr. Fannin dolgozott Arizona Állam Egyetemének kutatócsoportjában is, ahol ulegtudományi kutatásokat végzett és a vezetői képességeket tanulmányozta az Egyesült Államok Katonai Akadémiáján, West Pointban gyűjtött adatok alapján. Ezek a kutatások lehetővé tették számára, hogy együttműködjön egy egyedülálló kurzus kifejlesztésében és tanításában, amely „A vezetői képességek neurológiája” címen fut. Emellett éveken át dolgozott a Phoenix melletti Walden Egyetemen is, ahol kognitív idegtudományt tanított mester- és doktori képzésben.

Dr. Fannint és egész kutatócsoportját elhívtam mindkét workshopomra, ahol bizonyos agyi tulajdonságok mellett olyan tényezőket vizsgáltunk, mint a koherencia és az inkoherencia (az agyhullámok rendezettsége és rendezetlensége, amelyekről a következő fejezetben bővebben is szó lesz), az amplitúdó (az agyhullámok energiája), a fázisegybeesés (annak a mértéke, hogy az egyes agyterületek mennyire tudnak egymással harmóniában együttműködni), a mély meditáció állapotának eléréséhez szükséges relatív időtartam (vagyis hogy mennyi ideig tart megváltoztatni az agyhullámokat és fogékonyabb állapotba kerülni), a theta/alfa arány (annak mértéke, hogy az agy mennyire holisztikusan funkcionál, és hogy az egyes agyterületek hogyan kommunikálnak egymással egész agyi régiókon átívelve - az elülső rész a hátsóval, a jobb félteke a ballal), a delta/theta arány (annak mértéke, hogy mennyire tudjuk szabályozni és irányítani az elme háttérzaját és a betolakodó gondolatokat), valamint a fenntarthatóság (az agy azon képessége, hogy hosszú ideig fenn tudja tartani a meditáció állapotát).

Létrehoztunk négy agyi képalkotó állomást is, amelyek EEG segítségével végeztek méréseket a résztvevőkön a workshop előtt és után, amivel azt akartuk megtudni, hogy hogyan változtak a hallgatók agyhullám-mintázatai. Több mint száz résztvevőt vizsgáltunk meg mindkét eseményen. Emellett véletlenszerűen is kiválasztottam négy résztvevőt, akiket megmértünk a napi három meditáció mindegyike alatt, és valós időben szkenneltük végig az agyukat. A két 2013-ban tartott workshopon összesen 402 EEG-t készítettünk. Ez egy biztonságos, nem invazív beavatkozás, amely a fej 20 külső pontján készít méréseket. Ezek az agyhullámmérések rengeteg információt szolgáltatnak az agy aktuális teljesítőképességéről.

Az EEG-vel nyert adatokat ezután kvantitatív EEG-adatokká (QEEG-vé) alakítottuk, ami az EEG-tevékenység matematikai és statisztikai mutatója, és vizuális agytérkép formájában tárul elénk. Az ilyen grafikákon színátmenetek mutatják, hogy az EEG-vel nyert adatok hogyan viszonyulnak a kezdeti,

normál értékekhez. A különböző frekvenciákból alkotott színek és minták remek információkat közölnek arról, hogy az agyhullám-mintázatok hogyan befolyásolják az egyén gondolatait, érzéseit, érzelmeit és viselkedését.

Kezdetben az általános adatok azt mutatták, hogy az EEG-vel vizsgált tesztalanyok 91 százalékánál jelentős mértékben javultak az agyi funkciók. Hallgatóink többsége a kevésbé koherens (kevésbé rendezett) állapotból a koherensebb állapot felé mozdult el az átalakulást célzó meditációs ülések végére. Mi több, a két eseményen készült QEEG agytérképek több mint 82 százaléka azt mutatta, hogy a résztvevők agytevékenysége a normális tartományon belül van.

Megtanultam tehát, hogy ha az *agyunk* jól működik, akkor *mi magunk* is jól működünk. Ha az agyunk koherensebb, akkor mi magunk is összeheszedettebbek vagyunk. Ha az agyunk teljesebb és kiegyensúlyozottabb, akkor mi magunk is teljesebbek és kiegyensúlyozottabbak vagyunk. Ha szabályozni tudjuk negatív és betolakodó gondolatainkat mindennap, akkor kevésbé leszünk negatívak és tolakodóak. És pontosan ezt figyeltük meg a hallgatókkal ezeken az eseményeken.

Egy átlagos amerikaiak mintegy másfél percig tart tartósan meditatív állapotba kerülnie.¹ Más szóval a legtöbb embernek ennyi kell ahhoz, hogy megváltoztassa az agyhullámain és meditatív állapotba kerüljön. A *mi* hallgatóinknál 402 eset alapján ez az átlagérték mindössze 59 másodperc. Ez kevesebb, mintegy perc. Volt olyan hallgatónk is, aki az agyhullámain (és létállapotát) kevesebb mint öt, négy vagy kilenc másodperc alatt tudta megváltoztatni.

Csak hogy világos legyen: nem akarok én ebből versenyt csinálni (ez szembe is menne a célunkkal). Ez az adat azonban két fontos pontra is jól rávilágít. Először is, a béta-agyhullámokon és az analitikus elmén történő átlépés, valamint a fogékonyabb állapot elérése olyan készség, amely gyakorlattal jól fejleszthető. Másodszor, a hallgatóim olyan módszerek elsajátítására lesznek képesek, amelyeket munkatársaimmal azért tanítunk, hogy segítsünk a gondolkodó agyon túljutni, és viszonylag könnyen belépni a tudat alatti elme operációs rendszerébe.

A kutatásaink érdekes módon azt is megmutatják, hogy hallgatóink agya holisztikusan is egy észrevehetően konzisztensebb mintázatot vesz fel. Jelentős mértékű váltakozó alfa/théta ritmust észlelünk (ahogy az egyes agyterületek kommunikálnak egymással) a frontális lebenyben, amikor az illető meditál. Ez azt jelenti, hogy a két agyfélteke kiegyensúlyozottabb és egységesebb módon kommunikál egymással. A homloklebenyben megfigyelhető kettős arány valószínűleg a hála kifejeződésének tulajdonítható, és ritmikus, hullámszerű formában észlelhető újra meg újra. Amikor tehát a hallgatók

ebbe a felfokozott, hálás állapotban kerülnek a mentális gyakorlás közben, az észlelt adatok azt sugallják, hogy belső tapasztalatuk annyira valóságos, hogy elhiszik, hogy az események valós időben, az aktuális jelenben történnek meg velük - vagy hogy éppen már meg is történtek. Hálásak, hiszen hálát érzünk akkor, ha az történik, amit akarunk.

Aki már régóta medítál, annál megnövekszik a théta és az alacsony hullámhosszba eső alfa agyhullám aránya, ami azt jelenti, hogy hosszabb időt tud eltölteni a megváltozott állapotban. Különösen szignifikáns volt a rövidhullámú szabályozásban beálló változás; ezeknél a hallgatónál, akik miközben théta-agyhullám-állapotban voltak, a normálisnál nagyobb mértékű koherencia, azaz agyhullám-rendezettség volt észlelhető az agy elülső és hátulsó területei között. Azt láttuk, hogy a baloldali-elülső régió, amely a pozitív érzelmekhez köthető, ismételten aktiválódik, ami összhangban is van a meditatív boldogság kialakulásával.

Más szóval, amikor ezek a hallgatók belépnek a meditáció állapotába, alacsonyabb, koherensebb agyhullámokat produkálnak, ami arra vall, hogy a mély relaxációba és a felfokozott tudat állapotába kerültek. Emellett az agy elülső és hátulsó részének, valamint a jobb és bal agyféltekének az egyesülése arra enged következtetni, hogy egészében véve boldogabbnak érzik magukat.

Vihar az agyban

Végül aztán, miközben egy olyan hallgatót vizsgáltam, alinek éppen az agyát térképezték fel valós időben meditáció közben az első workshopon, megértettem valami rendkívül fontosat. Néztam az agyát az EEG-monitoron, és láttam, hogy milyen keményen dolgozik, hogyan billen ki az agya egyre jobban az egyensúlyi állapotából, és hogyan jön ki egyre jobban az alfa- és a théta-állapotból. Láttam, hogy elemzi és bírálja magát és életét abban az érzelmi állapotban, amiben éppen volt — erről tanúskodtak a magasabb, inkoherensebb, a béta-állapothoz köthető agyhullámok (amelyek megnövekedett stresszre, erős szorongásra, zaklatottságra, vészhelyezetre és általános egyensúlyvesztésre utalnak).

Láttam, hogy hiába próbálja az agyával megváltoztatni az agyát - nem működött a dolog. Tudtam, hogy most éppen az egojával próbálja megváltoztatni az egóját, ami szintén nem működött. Azzal, hogy egy bizonyos programmal próbált megváltoztatni egy másik programot, csak még jobban bevés-te. Továbbra is tudatos elméjénél volt, és onnan próbálta megváltoztatni a

tudattalan elméjét, így nem került az operációs rendszer közelébe, ahol pedig a valódi változás lakik. Később odamentem hozzá, és pár perc beszélgetés után bevallotta, hogy nehézségei voltak. Ekkor világosodtam meg, és ekkor jöttem rá, hogy mi lesz a következő dolog, amit meg kell tanítanom.

El kellett szakadnia a testétől és túl kellett lépnie rajta annak érdekében, hogy megváltoztassa a testét; túl kellett lépnie az egóján, hogy megváltoztassa az egóját; túl kellett lépnie a programon, hogy megváltoztassa a programot, és túl kellett lépnie a tudatos elmén, hogy megváltoztassa a tudattalant. Neki magának kellett az ismeretlenné válnia ahhoz, hogy megteremtse az ismeretlent. Anyagtalan gondolatná kellett válnia a *semmben* ahhoz, hogy teremteni tudjon egy új élményt az anyagi világban. Túl kellett emelkednie téren és időn ahhoz, hogy megváltoztassa a teret és az időt.

A tanulóknak tiszta tudattá kellett válnia. Túl kellett lépnie azon az identitásán, amelyet az ismert környezetéhez társított (a lakásához, a munkájához, a házastársához, a gyerekeihez), túl kellett lépnie a testén (az arcán, a nemén, a korán, a súlyán és a külsején), túl kellett lépnie az időn (azon az előre kiszámítható szokásán, hogy a múltban vagy a jövőben él, és a jelen pillanatot folyton elmulasztja), tehát lényegében túl kellett lépnie jelenlegi énjén ahhoz, hogy új ént teremtsen magának. Ki kellett lépnie régi önmagából, hogy átadja valami újabbnak és nagyobbnak a helyet.

Amikor anyagként próbáljuk megváltoztatni az anyagot, sosem járunk sikerrel. Ha részecskéként próbáljuk megváltoztatni a részecskét, semmi sem fog történni, ugyanis ugyanazzal a sebességgel rezgünk, mint az anyag, így nem is tudunk jelentős hatást gyakorolni rá. Tudatunk (szándékos gondolkodásunk) és energiánk (felfokozott érzelmünk) az, ami hatást gyakorol az anyagra. Csak ha tudattá válunk, akkor tudjuk megváltoztatni az agyunkat, a testünket és az életünket, és akkor tudunk új jövőt teremteni magunknak.

És mivel a tudat az, ami formát ad minden létezőnek, és ami az agy és a test által különféle mentális szinteket teremt, ha egyszer eljutunk oda, ahol tiszta tudat vagyunk, szabadok leszünk. Ezért elkezdtem hagyni, hogy a hallgatók egyre több időt töltsenek meditációban, ahol senkivé és semmivé válnak, és kikerülnek a térből és az időből, míg meg nem szokják a lehetőségek végtelen mezőjét.

Azt akartam, hogy a tanulók szubjektív tudata hosszú időszakokra összeforjon a mező objektív tudatával. Rá kellett érezniük a jelen pillanat édes ízére, és energiájukat és figyelmüket egy olyan üresség felé irányítani, amely valójában nem is üres tér, hanem tele van végtelen számú lehetőséggel, míg meg nem szokják az ismeretlent. Csak amikor már tényleg jelen voltak ezen a téren és időn túli, óriási lehetőségeket rejtő mezőn — ahonnan minden anyagi

dolog származik - akkor tudtak elkezdni teremteni. Ekkor kezdődtek el a valódi változások a workshopon.

A workshopjaimon alkalmazott agyi képalkotó eljárások gyors áttekintése

Kétfajta agyi képalkotó eljárást szeretnék bemutatni, hogy lássuk és értsük azokat a változásokat, amelyeket a későbbiekben ismertetek. Szorítkozzunk a lényegre! Az első eljárás, amelyet alkalmaztunk, az egyes agyterületek közötti aktivitást mén (lásd a 10.2 ábrát, amely az ehhez a fejezethez tartozó többi ábrával együtt a színes betétlapokon található). Az ábrákon az agytevékenység egymáshoz viszonyított két típusa látható. A *hiperaktivitást* (túlszabályozást) az egyes agyterületeket összekötő vörös vonalak jelzik. Gondoljunk csak a telefonvonalakra, amelyek az egyik helyet összekötik a másikkal, így teremtvé kommunikációs összeköttetést az egyes területek között. Ha egy adott pillanatban túl sok a vörös vonal, az azt jelenti, hogy túl sok minden történik egyszerre az agyban. A *hipoaktivitást* (a szabályozás hiányát) kék vonalak mutatják, ez azt jelenti, hogy minimális információáramlás zajlik az egyes agyterületek között.

A vonalak vastagsága a *standard deviációt*, avagy a szórást mutatja, vagyis azt, hogy mekkora a *diszreguláció* (az abnormális szabályozás) a vonal által összekötött két hely között. A vékony vörös vonal például azt mutatja, hogy az e két hely közötti aktivitás mértéke 1,96 standard deviáció (SD) a normális fölött. A vékony kék vonal azt jelzi, hogy az aktivitás mértéke e helyek között 1,96 SD a normális alatt. A középvastag vonalak 2,85 SD mértékű szórást jeleznek az átlag fölött (piros vonal) vagy alatt (kék vonal). A vastag vonalak pedig 3,09 SD szórást mutatnak az átlag alatt vagy fölött. Ahol tehát sok a vastag vörös vonal, ott az agy túl keményen dolgozik, ahol pedig sok a vastag kék vonal, ott alacsony az információáramlás az egyes agyterületek között, következésképpen az agy nem elég aktív. Értelmezhetjük tehát úgy, hogy minél vastagabb a vörös vonal, annál nagyobb adatmennyiséget dolgoz fel az agy, és minél vastagabb a kék vonal, annál kisebb az agy által feldolgozott adat mennyisége.

A másik adattípus a QEEG elemzéséből származik, és *Z-érték*nek hívják. A Z-érték egy statisztikai mérőszám, amely nemcsak azt mutatja meg, hogy egy pont átlag alatt vagy fölött van, hanem azt is, hogy milyen messze esik az átlagértéktől. Ebben a beszámolóban a Z-érték -3 és +3 SD között terjed. A sötétkék normál alatti 3 SD- vagy nagyobb értéket jelent, míg a világosabb kék a normál alatti körülbelül 2,5 és 1 SD közötti értéket tükröz. A kékeszöld

0 és körülbelül 1 SD eltérést mutat a normális alatt, a zöld vonal pedig a kiindulási alapérték. A világoszöld még belefér a normálisba, de az átlagtól 0 - 1 SD mértékben eltér felfelé, a sárga és a világos narancssárga körülbelül 1 - 2 SD, a sötétebb narancssárga 2 - 2,5 SD, a vörös pedig több mint 3 SD mértékben tér el a normálistól felfelé. (Lásd a 10.3 ábrát.)

Azt a Z-érték beszámolót, amelyet mi használtunk, relatív teljesítménynek hívják, és az agy különböző frekvenciájú energiáinak mértékéről nyújt információt. Minthogy a zöld, ahogyan fentebb írom, a normális tartományt jelzi, minél zöldebb az agyról készült kép, annál jobban közelít az illető agyhullám-aktivitása az átlagoshoz. A színes körök (amelyek az ember koponyájára emlékeztetnek felülnézetből) arról árulkodnak, hogy az. illető agya hogyan működik egy-egy adott agyhullám-frekvencián. A képek bal felső részén látható kör a legalacsonyabb agyhullám-frekvenciát mutatja (a delta-agyhullámot), az ezután következő körök pedig egyre magasabb agyhullámállapotot jeleznek, tehát a legmagasabb, béta-agyhullámok a jobb alsó részen láthatók. Az agyhullám-frekvencia másodpercenkénti ciklusa a hertz, rövidítve Hz. Balról jobbra és felülről lefelé a másodpercenkénti 1-4 ciklustól (delta) a 4-8 ciklus másodpercen (théta) és a 8-13 ciklus/másodpercen (alfa) át a 13-30 + ciklus másodpercig (középalacsony és magas béta) növekszik. A béta-aktivitást le lehet bontani különböző frekvenciasávokra, így 12-15 Hz, 15-18 Hz, 18-25 Hz és 25-30 Hz közötti tartományokra.

Következésképpen az egyes területek között mutatkozó színeltérések azt szemléltetik, hogy mi zajlik a különböző agyhullámállapotokban. Ha például az agy nagy része kék színű az 1 Hz-es delta-tartományban, az arra utal, hogy ebben a delta-sávban alacsony az agyi aktivitás. Ha pedig sok a vörös a 14 Hz-es alfa-tartományban a homloklebenyen, az fokozott alfa-tevékenységre utal az agynak ebben a részében.

Fontos megérteni, hogy ezeket a méréseket annak függvényében kell értelmezni, hogy az alany éppen milyen tevékenységet végez a képalkotás pillanatában. Ha például az 1 Hz-es delta kék színben jelenik meg, az azt jelenti, hogy az agy energiája ezen a frekvencián 3 SD egységgel a normális alatt van. Klinikailag ezt abnormálisan alacsonynak is értelmezhetjük. Ám mivel a képalkotás pillanatában az alany éppen meditált, egy ilyen kép valójában azt jelenti, hogy az 1 Hz-es delta megnyitotta az ajtót a kollektív tudat energiamezője felé. Más szóval, ha az agykéreg energiáját csökkentjük, a vegetatív idegrendszer könnyebben elérhetővé válik. Hamarosan látni fogunk számos olyan példát, amely megvilágítja majd ezt. Addig is vessünk újra egy pillantást a 10.3 ábrára! Ez jól összefoglalja mindazt, amit az előzőekben elmagyaráztam.

Koherencia kontra inkoherencia

Most pedig nézzük meg újra a 10.4 ábrát! A hal oldalon látható, a „meditáció előtt” feliratú kép egy olyan agyat ábrázol, amelyben nagy a nyüzsgés. Rendkívül felfokozott módban üzemel (magas béta-hullámon), és meglehetősen inkohereus. A vörös vonalak vastagsága azt mutatja, hogy ez az agy 3 SD egységgel a normális érték fölött van (ugyanis minél vastagabb a vörös vonal, annál jobban pörög az agy), és annál kiegyensúlyozatlanabb állapotban van. A vörös vonalakból rendkívül inkohereus tevékenységekre következtethetünk az agy egész területén. Az agy elülső részének kékje hipoaktivitásról árulkodik (2–3 SD egységgel a normális alatt van) a frontális lebenyben, ami azt mutatja, hogy a homloklebenyek működése ki van kapcsolva, ezért nem korlátozzák az agy többi részének hiperaktivitását.

Ez az agy figyelemzavarral küzd: annyira túl van terhelve, hogy már nem tudja uralni a zűrzavart. Olyan, mint egy teljes hangerőre feltekert tévé, ami másodpercenként vált az ötven tévéállomás között. Túl sokszor tevődik át a figyelem az egyik gondolatról a másikra, így az agy túlműködik, túlpörög, túlterhelődik és túlszabályozódik. Ezt hívjuk inkohereus agyi mintázatnak, mivel az agy különböző részei egyáltalán nem működnek együtt.

Most pedig szemléljük meg a második, „meditáció után” feliratú képet! Nem kell agysebésznek lennünk, hogy lássuk a különbséget az első és a második kép között. Ezen alig láthatók vörös és kék vonalak, ami normális agyműködésre utal — minimális hiper- vagy hipoaktivitással. A nyüzsgés megszűnt, az agy pedig holisztikusabb módon működik. Ennek az illetőnek az agya most már egyensúlyban van, így kijelenthetjük, hogy ez az agy koherensebb mintázatról tanúskodik. (A nyíllal jelölt, egyéb agytevékenységek szenzoros-motoros tevékenységekre utalnak, ami valószínűleg azt mutatja, hogy az illető szeme gyors ütemben össze-összerándul a REM, vagyis a gyors szemmozgás állapotában, ami jellemző módon felszínes alvás közben szokott történni.) Ez a változás mindössze *egyetlen* meditáció után következett be.

És most lássunk pár további esettanulmányt a workshopjaimon résztvevő hallgatók köréből! Először minden esetben ismertetem a hátteret, hogy lássuk, milyen létállapotban volt az adott hallgató a workshop kezdetekor, majd bemutatom az agyáról készült felvételeket, végül pedig leírást adok az új létállapotról, amelyet a tanuló teremtett magának.

Gyógyulás a Parkinson kórból placebo és gyógyszerek nélkül

Michelle régi éneke; Michaelle a 60-as éveiben jár. 2011-ben diagnosztizáltak nála Parkinson kórt, mintán egyre nagyobb mértékű akaratlan remegés jelentkezett a bal karjában, a bal kezében és a bal lábában. 2012 novemberében felvették a phoenixi Barrow Ideggyógyászati Intézetbe. A kezelőorvosa azt mondta neki, hogy valószínűleg már 10-15 éve Parkinson-kóros, és nem tehet mást, mint hogy együtt él a tünetekkel. Az volt a terve, hogy megbarátkozik az életkor előrehaladtával egyre növekvő mozgáskorlátozottsággal. Elkezdte szedni az Azilectet (rasagilin-mezilátot), ami meggátolja a sejtreceptorszintű dopaminfelvételt, ezzel lelassítja a dopamin lebontását. A gyógyszernek nem sok észlelhető hatása volt.

Michelle 2012 novemberében lett a hallgatóm. Decemberben kiemelkedő eredményeket ért el. Napi meditációs gyakorlata békét és örömet hozott neki, ami jelentős mértékű javulást eredményezett a tüneteiben. Michelle biztos volt benne, hogy a dolgok ilyenén fordulata segít majd neki leküzdeni a Parkinson-kórt.

Egészen 2013 februárjának elejéig nagyszerű meditációkban volt része. Február közepén azonban az édesanyja bekerült az intenzív osztályra a floridai Sarasotában, így Michelle is Floridába repült, hogy együtt lehessen vele. Aznap, amikor Michelle visszautazott az arizonai workshopra 2013 februárjában, az anyját áthelyezték az elfekvőbe. Michelle gépe mintegy másfél órával azelőtt szállt le, hogy elkészült az első EEG az agyáról. Mondanom sem kell, a felvétel készítésének időpontjában mind fizikálisan, mind érzelmileg ki volt merülve, és ez az extrém stressz meg is látszódott a képeken.

A workshop végére azonban sokkal nyugodtabb, sokkal pozitívabb létállapotba került, a Parkinson-kór tüneteinek pedig alig látszódtak rajta. A workshop után Michelle visszautazott Floridába, hogy újra együtt lehessen az édesanyjával. Bár kettejük kapcsolata mindig is terhelt volt, Michelle workshopon tett erőfeszítései következtében hirtelen elég erősnek érezte magát ahhoz, hogy támaszt nyújtson az anyjának, szeresse őt, és félretegyen minden olyan problémát, ami kettejük közé állt.

Ezután anyja betegsége, majd halála, illetve Texasban élő nővérének agyvérzése miatt Michelle-nek ide-oda kellett röpködnie Florida és Texas között, hogy intézze a családi ügyeket. Napi meditációs rutinját nem tudta folytatni, júniusra pedig végképp felhagyott a meditációval. Közbeszólt az élet, és túl sok feladat hárult rá. A meditáció abbahagyása olyan volt, mintha abbahagyta volna a placebo szedését. Amikor észrevette, hogy a tüneteinek kezdenek visszatérni, újra meditálni kezdett, és jelentős előrelépéseket tett.

Michelle EEG-i: Mivel Michelle közel lakik dr. Fanninhoz Arizonában, több mint öt hónapon át tudtuk követni a fejlődését azzal, hogy hat EEG-t készítettünk az agyról meghatározott időközökkel. Az ebben az időben végbe ment fejlődését szeretném ismertetni.

Nézzük meg a 10.5 ábra „meditáció előtt” feliratú részét! Ez a kép 2013 februárjában készült Michelle agyról, miután hazatért Floridából, az anyja betegsége miatt feszülten és kimerülten. A vastag vörös vonalak azt mutatják, hogy az összes agyterülete 3 SD mértékben el volt távolodva a normálistól. Túl nagy agyi aktivitást, hiperinkoherenciát és túlszabályozást jelez. A Parkinson-kórosoknál ez nem ritka jelenség. A megfelelő neurotranszmitterek (konkrétan a dopamin) hiánya miatt a neuronok hibás kommunikációs rendszert tartanak fenn az, egyes agyterületek között, az idegi hálózatok pedig kontroll nélkül működnek. Ennek eredményeképpen a neuronok görcsösen és felfokozott módon kezdenek tüzelni, ami hatással lesz az agyra és a testre. Ez pedig azt eredményezi, hogy az akaratlan motoros funkciók ellehetetlenítik a normális mozgást.

Most pedig tekintsük meg a „meditáció után” jelzésű részt ugyanezen az ábrán. Ez Michelle agyát ábrázolja, négy nappal azután, hogy meditációval megváltoztatta a létállapotát. Ez már nagyon közel van a normális agyhoz; kevés hiperaktivitást, inkoherenciát és túlszabályozást mutat. A workshop végén már nem tapasztalt akaratlan remegést, rángatózást vagy más mozgásos problémát - és ezt a változást az agya is megerősíti.

Lássuk most a 10.6 ábrán szereplő, „meditáció előtt” címkéjű QEEG-eredményeket! Ha végignézzük a második sor közepétől az utolsó sor végéig - a kék részekig látni fogjuk, hogy Michelle agya nem mutat alfa- és béta-hullámhosszú agyműködést. Emlékszünk, ugye, hogy a kék szín nyugodtabb agyműködést jelent? A Parkinson-kóros betegeknél ez jellemzően csökkent kognitív képességek, tanulási nehézségek és orientációvesztés formájában manifesztálódik. Amint látható, Michelle nem képes feldolgozni az új információkat. Nem képes hosszabb ideig fenntartani egy belső képet, mivel nem produkál alfa-agyhullámokat. A nagyon alacsony frekvenciájú béta-hullámok is azt erősítik meg, hogy nehezebb számára megőrizni a figyelmét. Agyának összes energiája a hiperinkoherenciára fordítódik, mintha egy 50 wattos izzóból 10 watt maradna. Az agy energiájának szintje visszaesik.

Ha megnézzük a grafika „meditáció után” feliratú részét, egy sokkal jobb állapotú, kiegyensúlyozottabb agyat látunk rajta. A zöld színű, a képek legtöbbjén nyilakkal jelölt területek normális és kiegyensúlyozott agyműködésre utalnak. Michelle agya immár képes alfaban funkcionálni, és könnyebben képes különféle belső állapotokba eljutni, jobban meg tud birkózni a stressz-

szel, és be tud lépni a tudsttalan operációs rendszerbe, hogy hatást gyakoroljon a vegetatív funkciókra. Meg a béta tevékenysége is visszaállt a normális (zöld) szintre, ami arra utal, hogy tudatosabb, éberebb és figyelmesebb lett. A kiegyensúlyozott agytevékenység a motoros problémák jelentős visszaesését is maga után vonta.

Az alul bekarikázott piros, magas frekvenciájú béta-állapotú területek komoly szorongásról tanúskodnak. Ez az az attitűd, amely gondot okoz Michelle-nek és amelyet belülről munkálkodva próbál megváltoztatni. Érdekes egybeesés, hogy pontosan a szorongás miatt romlott drasztikusan a betegsége a múltban. A szorongás csökkenésével a Parkinson-kór tünetei is csökkennek. Most már ha jelentkezik nála a remegés, azonnal tudja, hogy felborult az egyensúly az életében. Amikor szabályozni tudja a belső állapotát, változások jönnek létre a külső valóságában is.

Három hónappal később ismét EEG-felvétel készült Michelle agyáról dr. Fannin rendelőjében. A 10.6B ábrán látható, 2013. május 9-én készült kép még azt mutatja, hogy az agya fejlődik, és Michelle pontosan erről is számolt be. Állapota mind a mai napig javul, annak ellenére is, hogy a stressz nem szűnik az életében. Minthogy minden áldott nap meditál (ez olyan, mintha mindennap bevenné a placebóját), Michelle szüntelenül úgy változtatja meg az agyát és a testét, hogy azok meghaladják a környezeti körülményeket. Az EEG tanúsága szerint csaknem egy teljes SD távolságot zuhant az ábra alján látható, előző méréshez képest. Tisztán látható, hogy a szorongása továbbra is javul és ezzel együtt az állapota is. A kisebb szorongás kevesebb remegést jelent. Egyre hosszabb ideig tudja megőrizni és az emlékezetébe vésni ezt a létállapotot - és a változások az agyán is megmutatkoznak.

Ha megnézzük Michelle 2013. június 3-án készült EEG-jét a 10.6C ábrán, némi visszaesést láthatunk rajta - bár még ezen is jobb állapotban van, mint az elején. Itt hagyta abba a rendszeres meditációt (más szóval innentől nem szedte a placebóját), agya tehát kissé visszaesett a korábban ismert állapotába. A nyíllal jelzett kék, 13 Hz-es agyterület hipoaktivitást jelez a szenzomotorikus agyterületen, ami pedig azt jelenti, hogy Michelle kevésbé tud úrrá lenni akaratlan remegésén. Ebben az agyhullámmintázatban Michelle-nek kevesebb energiája marad testének uralására. A kép alján ismét feltűnnek a bekarikázott, piros területek, amelyek azt mutatják, hogy újra előjöttek a magasabb frekvenciájú béta-hullámok, amelyek összhangban vannak a szorongásával.

A 2013. június 27-én készült, 10.6D ábrán látható EEG idejére Michelle már újra visszatért a rendszeres meditációhoz (a hónap eleje óta), és a felvételek is egy sokkal jobb állapotban levő agyat mutatnak. Általában véve kevesebb benne a szorongás, ami a 17-20 Hz közötti, pirossal jelölt, alsó sorban látható

frekvenciatarományból is kiderül. Vessük ezt még össze Michelle következő EEG-jével, amely 2013 július 13-án készült, a workshop után, és a 10.6B ábrán látható. Itt még kevesek a piros, a kék pedig, amely a februári első, alfában készült EEG-n látszik (és amely hípeaktivitásra utal), teljesen eltűnt. Michelle azóta is javul, és az őt érő változások egyre maradandóbbak.

Michelle új énje: Ma már Michelle-nek alig vannak a Parkinson-kórhoz, köthető akaratlan mozgási rendellenességei. Néha azért még jelentkeznek apró rángások, ha stressz alá kerül vagy túlhajtja magát, de a legtöbbször teljesen normálisan tud működni. Amikor Michelle kiegyensúlyozott és boldog, és mindennap meditál, akkor az agya is jól működik - csakúgy, mint ő maga. Mind a rendszeres EEG-vizsgálatok, mind saját elmondása alapján az látszik, hogy Michelle nem csupán fenntartja jelenlegi állapotát, hanem egyre *jobban lesz*. Továbbra is meditál, ugyanis érti, hogy neki magának kell a placebónak lennie *minden egyes nap*.

Baleset útján szerzett agy- és gerincvelő-sérülés meggyógyítása pusztán a gondolat révén

John régi énje: 2006 novemberében John eltörte a nyakát a hetedik nyak- és az első mellkasi csigolyánál egy nagy sebességgel megpördülő autó utasaként. Az ütközés erejének következtében súlyos fejsérülést is szenvedett. Az orvosok nem sokat haboztak a diagnózis felállításánál: élete hátralevő részében mind a négy végtagja béna marad. Jární soha többé nem tud majd, kezét és karját pedig csak nagyon korlátozottan tudja majd mozgatni. Csigolyái 100 százalékosan elmozdultak, ezért megsérült a gerincvelője. A sérülés mértékére azonban csak akkor derült igazán fény, amikor az orvosok elvégezték rajta a műtétet. Két nap múlva a neurológus azt mondta John feleségének, hogy John gerincvelője részben „érintetlen”, de ez a fajta sérülés ugyanolyan következményekkel is járhat, mintha teljesen elszakadt volna a gerincvelője. Mint minden gerincvelő-sérülésnél, ezúttal is ki kellett várni, hogy mi fog történni.

Ha az ember személyesen tapasztalja meg, milyen az intenzív osztályon, majd a rehabilitációs központban tölteni a napjait, rendkívül nehéz, hogy ne ragadja el magával a konvencionális gondolkodás. Amikor John és a családja a kilátások felől érdeklődött, azt a választ kapták, hogy mivel eddig nem történt semmilyen elmozdulás a gyógyulás felé, jobb, ha beletörődnek az elkerülhetetlenbe. John élete hátralevő részében mozgáskorlátozott marad. Az orvosok jól beléjük sulykolták ezt, és azt éreztették, hogy csak úgy tudnak „továblép-

ni", ha elfogadják a tényt. John és felesége azonban valahogy mégsem tudta elfogadni.

Amikor 2009-ben megismerkedtem Johnnal, kerekesszékekben ült. Vele volt a felesége és a családja, valamint egy csodálatos fizioterapeuta, aki tisztában volt a neurológiai problémákkal. Náluk optimistább és energikusabb embereket nem nagyon ismerek, így lelkesen vágtunk bele a közös utazásba.

John EEG-i: Nézzük meg a John agyáról „meditáció előtt” készült felvételt a 10.7 ábrán! Az első képen jelentős hipoaktivitást látunk: több mint 3 SD mértékkel van a normális alatt. A koherenciaértékek a vastag kék vonalak pontosan az ellenkezőjét mutatják Michelle Parkinson-kórjának, ahol vörös vonalakat láttunk. Ez az EEG arról árulkodik, hogy az egyes agyterületek kevésbé jól tudnak együttműködni. Ez az agy alapjáratra van állítva, nincs benne energia, és csak rövid ideig tud egy valamire fókuszálni. John figyelme könnyen elterelődött, ébersége korlátozott volt. Traumás agysérülése miatt az agya rendkívül alacsony izgalmi állapotban volt, és magas fokú inkoherenciáról tanúskodott.

Most pedig nézzük meg azt az EEG-t, amely négy nap meditálás után készült. Az első kép bal felső szélén látható 1 Hz-es delta-hullám vöröse megnövekedett aktivitásról árulkodik. Ebben az esetben ez jó jel, mivel jelentősebb mértékű koherencia alakult ki mindkét agyféltekében. John itt már kiegyensúlyozottabb két agyféltekés működést mutat. Mivel a traumás agysérülése leginkább deltában és thétában mutatkozik meg, a deltában történő hiperaktivitás arra utal, hogy az agy kezd felébredni. Agyának többi, alfa- és bétában levő része kiegyensúlyozottabb aktivitásról és jobb kognitív funkciókról árulkodik. Ez azt mutatja, hogy jobban tudja irányítani testét és elméjét.

És most lássuk a 10.8 ábrát! A második sor közepétől induló és az alsó sor végéig tartó kék szín ismét csak azt jelzi, hogy Johnnál nincsenek alfa- és béta-agyhullámok. Ez a kék szín, amely az alfa- és a béta-tartományban oszlik szét a bal és jobb agyféltekében, arra utal, hogy John csak vegetál, erőforrásai pedig korlátozottak. A kék szín csökkent kognitív képességekről és a test fölötti irányítás elvesztésének jelentős mértékéről árulkodik. John elméje szinte nincs is itt.

Négy nap meditáció után John agyának 90 százaléka visszatért normális állapotába, amint az a zöld részekben is látható. Az azért elég jó! A bal agyfélteke, ahová a nyilak mutatnak, továbbra is kissé hipoaktív, ami arra utal, hogy gondjai vannak a verbális képességekkel és nehezen tudja kifejezni magát, de még így is sokkal jobb a helyzet, mint az első EEG-ken. John tovább-

ra is rendszeresen medítál, agya pedig egyre több energiáról, egyre nagyobb egyensúlyról és egyre jelentősebb koherenciáról tanúskodik. John visszanyerte a hozzáférést azokhoz a látens idegpályákhoz, amelyek korábban is léteztek. Agya felébredt, ráeszmélt, hogyan kell működni, és most már megvan az energiája is a jobb működéshez.

John új énje: John a 2013 februárjában tartott kurzusom végén állt fel. Tökéletesen visszanyerte a kontrollt a belei és a hólyagja fölött. A mai napig normálisabb és összeszedettebb a testtartása. Mozgása koordináltabb. Görcsös remegése sokkal ritkábban és sokkal kevésbé hevesen jelentkezik, és sokkal rövidebb ideig tart. Még edzőterembe is rendszeresen eljár, ahol egy teljes edzésprogramot végigcsinál, nagyszerű terapeutájának, B. Jill Runnionnak köszönhetően (aki a Neuro-reaktívációs Szinapszisközpontot vezeti az idahói Driggsben). Jill az én munkámat is tanulmányozza, és megvannak benne mindazok a képességek és az a korlátlan elme, amellyel képes John-t a megfelelő kihívások elé állítani. Eleinte segítség nélkül csak 10 fokos szögig tudott guggolásból függőleges helyzetbe emelkedni, ma már ez az érték 45 fok.

John ma már teljesen egyedül le tud ülni. Egy másik fizioterápiás gyakorlat közben megterhelik a láb- és törzsizmait, ő pedig eltol magától egy ellenállást kifejtő csúszósúlyt. Hason fekvésből négykézlábra tud emelkedni, teljesen önerőből, és lassan elkezd mászni is.

Mindössze hónapokkal a workshop után John a kognitív funkcióiban történt javulással is meglepte a kezelőorvosait. Olyan mértékben javult az állapota, amelyet még egyetlen szakorvos sem tapasztalt soha gerincvelősérült pácienseknél. Mintha John végül felébredt volna, EEG-i pedig azt mutatják, hogy ma már jobban tudja kontrollálni az agyát és a testét. John azóta is jobban tudja irányítani testének és agyának inaktív részeit, mivel immár több energia áll a rendelkezésére ahhoz, hogy uralja a testét.

John általános integrációja és összeszedett mozgása jelentős mértékben javult, képessé vált segítség nélkül ülni az asztalnál, lábát a padlón pihentetve. John finommotoros képességei addig javultak, hogy ma már kezébe tudja venni a tollat és le tudja írni a nevét, okostelefont használ, sms-t ír, autót vezet, és normális fogkefével mos fogat. Kognitív változásai nagyobb önbizalomról és belső örömről tanúskodnak. Jobb a humora, és éberebb, mint valaha.

2013 nyarán John már egy vadvízi evezős túrára is el tudott menni. Napi hat órán át ült segítség nélkül a csónakban, és a földön aludt egy sátorban. Képes volt boldogulni az idahói vadonban, teljesen elzárva a külvilágtól hét napon és hat éjszakán át. Egy évvel korábban erre még nem lett volna képes.

Valahányszor beszélek vele, mindig azt mondja: „Dr. Joe, fogalmam sincs, mi törtéink velem.”

Én meg mindig ugyanazt válaszolom neki: „Amint tudni fogja, mi történik magával, vége is lesz. Az ismeretlen meghaladja a felfogóképességünket. Örüljön neki!”

Még egy utolsó gondolat Johnnal kapcsolatban: mindenki tudja, hogy a gerincvelő-sérülések hagyományos módszerekkel nem orvosolhatók. Biztos vagyok benne, hogy nem az *anyag* változtatja meg az *anyagot* John esetében. Tehát nem a kémia vagy a molekulák változtatják meg a sérült gerincvelőt. A kvantumfizika felől nézve a felfokozott energia koherens állapota az, amelynek segítségével az anyag új szintre emelhető vagy szinkronizálható. Olyan felfokozott energiáról vagy hullámról kell tanúbizonyságot tennie, amely az anyagnál gyorsabb frekvencián rezeg, és ezt ötvöznie egy határozott szándékkal annak érdekében, hogy megváltoztassa az anyagi részecskéket. Tehát az energia, az anyag epifenoménya az, ami átírja a genetikai programot és meggyógyítja a gerincvelőt.

Felülemelkedni az analitikus elmén és rátalálni a boldogságra

Kathy régi énje: Kathy egy nagyvállalat elnök-vezérigazgatója, jogász, elkötelezett feleség és anya. Úgy nevelték, hogy rendkívül analitikus és racionális legyen. Agyát mindennap arra használja, hogy előrejelzéseket tegyen, és felkészüljön minden lehetséges forgatókönyvre, ami a tapasztalatai alapján bekövetkezhet. Mielőtt megismerkedett a munkásságommal, soha nem medített. Először is arra jött rá, hogy mennyire gondosan eleméz mindent az életében. Óriási tennivalólistákkal szaladgált, és, ahogy ő fogalmazott, az agya soha nem kapcsolt ki. Visszatekintve úgy érzi, soha nem volt jelen a pillanatban.

Kathy EEG-i: Nézzük meg a Kathy agyáról „meditáció előtt” készült felvételt a 109 ábrán! Ezek a delta/théta arányszámok azt mutatják, hogy nagyon jól tud koncentrálni és remekül ki tudja zárni a külső, betolakodni akaró gondolatokat. A jobb oldalon, az agya hátsó része felé mutató első nyíl, ahol a nagyobb vörös folt helyezkedik el, azt mutatja, hogy éppen képeket lát lelki szemei előtt. A második nyíl, a kisebb, a bal oldalon levő vörös terület közeleiben azt jelzi, hogy Kathy belül ezekről a képekről beszélget önmagában. A képek és a nagy mentális nyüzsgés miatt az agya megreked egy ördögi körben.

A „meditáció után” feliratú EEG-n, amely a workshop lezárultával készült, tisztán látható, hogy Kathy agya kiegyensúlyozottabb, teljesebb és normálisabb. Nincs többé nagy nyüzsgés az agyában, mivel az agya immár hatékonyabban integrálja és dolgozza fel az információkat. Elért a koherencia állapotába. Az agyi állapotában bekövetkezett változást pedig nagyobb mértékű öröm, tisztaság és szeretet kíséri.

Most pedig vegyük szemügyre a koherenciaértékeit a 10.10 ábrán! A workshop elején Kathy agya magas frekvenciájú béta-állapotban volt, ami a nagyfokú izgatottság, az elemzés és a vészhelyzet állapota. Az alfabán és bétában mutatkozó vastag vörös vonalak szerint Kathy 3 SD-értékkel a normális fölött van. Agya hiperaktív, kiegyensúlyozatlan és rendkívül inkohereus - nehezen tud úrrá lenni szorongásán.

És most nézzük meg azt a „meditáció után” feliratú EEG-t, amely a februári kurzus utolsó napján készült. Mostanra bizonyára fel tudjuk ismerni a normálisabb, kiegyensúlyozottabb agyat, amelyben sokkal kevesebb a magasabb frekvenciájú béta-agyhullám, és sokkal jelentősebb mértékű benne a koherencia.

Kathy feladata itt még nem ért véget, ezért előkészítettünk egy kísérletet a workshop után, Kathy ugyanis Phoenix környékén lakik, így el tudott menni dr. Fannin klinikájára. Dr. Fannin mutatott neki egy (zöld színű) QEEG-felvételt egy egészséges, kiegyensúlyozott, normális agyról, és azt mondta neki, hogy erre kellene összpontosítania a figyelmét. Az orvos azt is javasolta, hogy amikor Kathy napi meditációi során belép új létállapotába, a következő 29 napban ezt a potenciális eredményt válassza ki magának. Mivel ezután több értelmet tud majd tulajdonítani a placebónak, határozottabbá válnak a célkitűzései is a végeredmény jótékony hatásaival kapcsolatban.

Ez bevált. Ha megnézzük a 10.11 ábrát, amelyen a 2013. április 8-i, tehát mintegy hat héttel később készült EEG látható, egy még normálisabb agyat látunk, amelyben nyoma sincs a szorongásnak (vörös lenne). Vessünk egy pillantást a 10.12 ábrára is! Látjuk, mennyit fejlődött 2013. február 20. és a februári esemény vége között? Az első EEG vörös színe magasabb (21 és 30 Hz közötti) agyhullám-frekvenciákról árulkodik, a második képen viszont már a zöld dominál (ami sokkal normálisabb működésre utal). A vörös területek rendkívül magas szintű szorongásról (magas frekvenciájú béta-hullámokról) és túlelemzésről árulkodnak, ugyanis agya a magasabb frekvenciákon (a 21 és 30 Hz közötti tartományban) hiperaktív — túl keményen dolgozik. Április elejére (lásd a 10.13 ábrát) Kathy agya kiegyensúlyozott, koherens és harmonikus lett. Kathynek ma már teljesen más az agya, és azt mondja, egészen más embernek is érzi magát.

Kathy új éne: Kathy arról számolt be, hogy számos pozitív változás történt a karrierjében, az életében és a kapcsolataiban. Naponta meditál, és amikor úgy érzi, hogy nincs ideje meditálni, akkor is mindenképpen szakít rá időt. Tisztában van vele, hogy az, a hozzáállás, ami kibillentette agyát és elméjét az egyensúlyából, csupán az idő és a külső körülmények függvénye. Azt mondja, hogy könnyebben és sokkal kevesebb küzdelemmel kap válaszokat a kérdéseire. Gyakrabban hallgat a szívére, és általában rajtakapja magát, mielőtt a körkörös gondolkodás csapdájába esne. Úgy érzi, kedvesebb és türelmesebb lett. Kathy belülről változott meg és lelt rá a boldogságra.

Fibrómák meggyógyítása az energia megváltoztatásával

Bonnie régi éne: 2010-ben Bonnie heves fájdalmakat és erős vérzést kezdett észlelni menstruációs ciklusa alatt. Ösztrogéntúltermelést diagnosztizáltak nála, és hormonpótló készítményeket kellett szednie. Negyvenévesen úgy érezte, hogy ez a diagnózis kicsit erős.

Tudta, hogy édesanyjánál ugyanebben az életkorban hasonló tünetek jelentkeztek. Anyja is hormontablettákat szedett, és végül hólyagrákban halt meg. Bár lehet, hogy a hormonkezelés és a hólyagrák között nem volt közvetlen összefüggés, Bonnie-nak feltűnt, hogy nála is ugyanazok a testi tünetek jöttek elő, mint az anyjánál. Nem akart az ő sorsára jutni.

Hüvelyi vérzései egyre tovább tartottak (néha akár két hétig is), amitől Bonnie levert és vérszegény lett, és felszedett körülbelül 10 kilót. Havonta átlag két liter vért veszített a menstruációs ciklusa alatt. Egy medencei ultrahangmegegerősítette, hogy fibrómái vannak. Rengetegszer vettek vért Bonnie-tól, majd azt mondták neki, hogy a menopauzát megelőző időszakban van, és valószínűleg ciszta van a petefészkében. A hormonkezelést javasló szakorvos azt mondta Bonnie-nak, hogy a fibrómák nem fognak eltűnni, és az erős vérzései is megmaradnak élete hátralevő részében.

Véletlenszerűen választottam ki Bonnie-t az egyik extra agytérképhez a 2013-as englewoodi (Colorado) kurzusom alatt. Halálosait megrémült, amikor rámutattam, hogy ő lesz a következő EEG-tesztalany. Bonnie menstruációs ciklusa a workshop első napja előtti estén kezdődött, így hatalmas pelenkavolt rajta, mert csak ez volt képes felfogni a vérzést. Amikor néhány meditáció után arra instruáltam a hallgatókat, hogy feküdjenek le a földre, Bonnie attól félt, hogy összevérezi magát és a padlót.

A menstruációhoz társuló erős fájdalom miatt Bonnie-nak még ülni is kényelmetlen volt. Ám még így is eltökélten folytatta a meditációs gyakorlatokat minden egyes nap a saját lelki békéje miatt. Az első meditáció alatt, amelynek során feltérképeztük az agyát, Bonnie egy olyan élményt élt át, amelyet csak misztikusként lehet leírni. Úgy érezte, szíve megnyílik és kitágul. Feje hátrahajolt, légzése megváltozott. Bonnie azt látta, hogy fény árasztja el a testét, és hihetetlen mérvű békés nyugalom öntötte el őt. Közben a következő szavakat hallotta: „Szeretnek, áldott vagyok, és nem vagyok elfeledve.” Bonnie könnyekre fakadt a meditáció alatt, az agyáról készült EKG pedig azt mutatta, hogy valóban a boldogság állapotába került.

Bonnie EEG-i: Nézzük meg Bonnie EEG-jét a 10.14 ábrán! Olyan szerencsénk volt, hogy az egész eseményt el tudtuk kapni valós időben. Az első grafika normális agyhullám-tevékenységet mutat. Minden kiegyensúlyozott és nyugodt. Ha megnézzük Bonnie három másik EEG-jét a 10.15 ábrán, amelyek azt mutatják, hogy mi történt vele az egyes meditációk közben, akkor azt látjuk, hogy a frontális lebenyben megnőtt az energia és az aktivitás, ami arra utal, hogy jó sok információt és érzelmet dolgozott éppen fel. Felfokozott tudati állapotban van, és bizonyos időközönként fellángolások jelentkeznek nála. A legtöbb tevékenység théta-állapotban történik, és azt jelzi, hogy Bonnie a tudat alatti régióban tartózkodik. Ebben a pillanatban a belső élményt rendkívül valódíként éli meg. Annyira erre a gondolatra fókuszál, hogy ez válik az élményévé. Az érzelmi hányadost az az energiamennyiség (amplitúdó) képviseli, amelyet az agya éppen feldolgoz. Vessünk egy pillantást a függőleges vonalak hosszára, ahová a nyilak mutatnak. Ez az energia roppant koherens. Bonnie a felfokozott éberség állapotában van.

És most lássuk a 10.16 ábrát! Bonnie valós időben készült QEEG-jén egy nyíl mutat az 1 Hz-es delta-agyhullámokra, ami azt mutatja, hogy össze van kapcsolódva a kvantummezővel (kék színnel jelölve). Bonnie frontális lebenyében szintén megnövekedett az energia a théta-hullámhosszon (pirossal jelölve), ami pontosan megfelel annak, ami az EEG-jén látszik. Nézzük csak meg a frontális lebenyt kiemelő piros karikát, valamint közvetlenül alatta az agy frontális lebenyéről készült felülnézeti képre mutató nyilat! Ez a kép egy kocka abból a mozgóképből, amely Bonnie agytevékenységéről készült a meditáció teljes időtartama alatt. Minthogy a frontális lebeny egyik funkciója éppen az, hogy a gondolatokat valóságossá tegye, Bonnie csukott szemmel, thétában átélt élményei nagyon valóságosak a számára. Mondhatjuk úgy is, hogy Bonnie belső élménye olyan, mint egy éber, tudatos álmodás. A 12 Hz-es alfa-hullámnál levő piros nyíl — amely az agy középpontjában levő vörös foltot emeli

ki - Bonnie azon próbálkozását mutatja, hogy értelmet tulajdonítson a belső tapasztalatnak, majd feldolgozza azt, amit lelki szemei előtt lát. Agyának egyéb részei egészségesen és kiegyensúlyozottan működnek (zöld színnel jelölve).

Bonnie új énje: Bonnie aznapi élménye egy életre megváltoztatta őt. A belső élményhez fűződő energia mértéke meghaladta a külső környezetből származó múltbeli élmények mindegyikét, így a múltja biológiailag kitörlődött. A meditáció csúcspontján elért energia meghaladta az agyába bevésődött programokat és a testébe ivódott érzelmi kondicionálást teste pedig azonnal reagált az új elmére és az új tudatra. Bonnie megváltoztatta a létállapotát. Kevesebb mint 24 óra leforgása alatt teljesen megszűnt a vérzése. Nem érzett többé fájdalmat, és ösztönösen érezte, hogy meggyógyult. Az esemény óta eltelt hónapok alatt Bonnie összes menstruációs ciklusa normális volt. A workshop óta nem tapasztalt erős vérzést vagy fájdalmat.

Átélni az eksztázist

Genevieve régi énje: Ha megnézzük a 10.17 ábrát, egy viszonylag normális EEG-t látunk majd, amely Genevieve meditációja előtt készült. Az agy egészen megjelenő zöld területek egészséges, jól funkcionáló személyre utalnak, kiegyensúlyozott aggyal. A meditáció előtt csökkent szenzomotoros aktivitást mutató, 13-14 Hz-es alfa-hullámú területek, ahová a nyílak mutatnak, valószínűleg az időeltolódás tüneteire utalnak, ugyanis Genevieve csak aznap érkezett meg Európából. Ha megnézzük az agyát meditáció közben, azt látjuk, hogy az általános egyensúlya megnő. Ami viszont ezután történik, az egyszerűen elképesztő. Amikor láttuk, hogy a meditáció végére ilyen magas lett a csúcserő, azonnal tudtuk az EEG-felvételekből, hogy óriási energiák vannak az agyában.

Most pedig szemléljük meg a 10.18 ábrát! Ez a fajta vörös aktivitás, amely az összes agyhullám-frekvencián magas energiát mutat, arra utal, hogy Genevieve jelentős mértékben megváltozott tudatállapotba került. Ha valaki olyan nézi meg ezt az EEG-t, aki nem tudja, hogy éppen meditált, azt mondaná, hogy extrém méretű szorongás vagy pszichózis zajlik le benne. Mivel azonban ő maga úgy írta le ezt az állapotot, hogy eksztázisba került, tudhatjuk, hogy ez a sok vörös az agyi energiákra utal. Agya 3 SD mértékben a normális fölött van. Az elmeként funkcionáló testében tárolt energia volt az, ami éppen felszabadult, és tért vissza az agyába.

A 10.10 ábra, amelyen az EEG-je látható, szinten megerősíti ezt a pozíciót. Ha megnézzük a lila vonalakat, ahová a nyíl mutat, látni fogjuk, hogy az agynak ez a része a normálisnál tízszer több energiát dolgoz fel. A pirossal bekarikázott rész azt mutatja, hogy ez az élmény érzelmileg annyira mély volt benne, hogy beépült Genevieve bosszú távú memóriájába. Ugyanakkor megpróbálja szavakkal is megérteni és értelmezni, hogy mi történik éppen vele. Talán valami olyasmit mond magában, hogy *Úristen! Hát ez csodálatos! Fantasztikusan érzem magam! Mi ez az érzés?* Belső élménye éppolyan valóságos, mint bármely más külső élmény, és nem ő próbálja meg előidézni - egyszerűen csak megtörténik vele. Nem vizualizál, hanem átél egy mély pillanatot.

Érdekes, hogy amikor júliusban újra EEG-t készítettünk Genevieve-ről a coloradói tanfolyamon, ugyanazokat az energiaváltozásokat tapasztaltuk rajta. Mindkét alkalommal átadtuk neki a mikrofont, ő pedig mind a kétszer annyit mondott csak, hogy annyira szereti az életét, hogy a szíve teljesen kitárult, és úgy érzi, kapcsolatba került valamivel, ami nagyobb nála. A hála állapotában volt, és olyan nagyszerűen érezte magát, hogy mindig meg akart maradni a jelen pillanatban. Ha megnézzük a 10.20 ábrát, azt fogjuk látni, hogy az agya ugyanolyan mintákat mutat, mint a februári tanfolyamon. Még hónapokkal később is ugyanazt az élményt élte. Teljesen megváltoztatta óta személyes átalakulás.

Genevieve új énje: A júliusi workshop után néhány héttel megint beszéltem Genevieve-vel. Azt mondta, hogy már nem ugyanaz az ember, aki az év elején volt. Elméje elmélyült, és most már sokkal inkább a jelenben él, és sokkal kreatívabb. Mély szeretetet érez minden létező iránt, de ami a legfontosabb, annyira emelkedettnek érzi magát, hogy már nem érzi, hogy bármire szüksége lenne. Teljesnek érzi magát.

Boldogság: Az elme kilépése a testből

Maria régi énje: Maria egy igen jól funkcionáló nő normális agyi aktivitással. A nap első meditációja, egy 45 perces gyakorlat alatt néhány pillanat alatt jelentős változás állt be az agyhullámaiban.

Maria EEG-i: Nézzük meg a 10.21 ábrát, és figyeljük meg a különbséget Maria normális agyhullámai és az eksztatikus állapota között! Láttam, ahogy a megnövekedett energia felfokozott állapotába kerül, és úgy tűnt, mintha orgazmust élt volna át az agyában. Az EEG egy teljesen aktív agyat mutat,

amely épp teljes kundaliniélményt él át (a kundalini egy alvó energia a testben, amely, ha felszabadul, magasabb tudat- és energiaállapotot idéz elő az agyban). Ha megnézzük Maria EEG-it, azt látjuk, hogy agyának *összes* része egy roppantul felfokozott energiaállapotot élt át. Amikor a kundalini energia felébred, a gerinc alsó részéből felszáll az agy tetejéig, ahol rendkívül mély misztikus élményt képes kiváltani. A kurzusom számos résztvevője átél ilyen agyi orgazmust. Maria EEG-jén az összes agyterület jele van energiával, az agyhullámai amplitúdója pedig a normális érték három-négyszerese. Ha megnézzük a felvételeket, láthatjuk, hogy az eksztázis hullámokban érkezik, mint az orgazmus. Nem Maria akarta így. Egyszerűen csak megtörtént *vele*. Agyának egésze részt vett a belső eseményben, és ennek következtében feltöltődött mély energiával.

Maria új énje: Maria azóta is hasonló misztikus élményeket él át. Minden alkalommal kipihentebbnek, tudatosabbnak, éberebbnek és teljesebbnek érzi magát utána. Minden egyes újabb ismeretlen pillanatot örömmel üdvözl.

És most te jössz

Ez a néhány példa (a sok egyéb dokumentált eset közül) azt bizonyítja, hogy valóban lehetséges megtanítani a placebohatást. Most, hogy a rendelkezésünkre áll az összes információ, történet és bizonyíték arról, hogy mi minden lehetséges, neked kell megtanulnod, hogyan éld át saját átalakulásodat. A következő két fejezet azokat a lépéseket vázolja fel, amelyekre személyes meditációd során szükséged lesz. Azt szeretném, ha az eddig elsajátított összes ismeretet átültetnéd a gyakorlatba, és azt erzed, hogy nem hiába tetted az erőfeszítéseket. Ha megszerezted mindent, a változás folyójának átlépéséhez szükséges eszközt, akkor reményeim szerint a másik oldalon találkozunk.



11. fejezet

A meditáció előkészületei

Most, hogy elolvastuk és magunkévá tettük az 1. részben olvasható összes ismeretet, készen állunk az átalakulásra. Ebben a fejezetben átvesszük mindazt, amit tudnunk kell a meditációra való felkészüléssel kapcsolatban, így a következő fejezethez érve már gond nélkül végig tudunk menni magának a meditációnak a lépésein. Mindenki, akit ebben a könyvben említék és aki megtudott változtatni valamit önmagában, először befelé fordult, és a létállapotát változtatta meg. Gondoljunk tehát úgy a meditációs gyakorlatra, mint placebóra, amelyet mindennap be kell vennünk. Csakhogy mi nem tablettát veszünk be, hanem befelé fordulunk. Idővel meditációink olyan hatással lesznek ránk, mint az orvosságra vetett hit.

Mikor meditáljunk?

Két napszak van, ami igazán alkalmas a meditációra: közvetlenül lefekvés előtt, és közvetlenül ébredés után. Ez azért van így, mert amikor elalszunk, természetes módon végigmegyünk az agyhullámállapotok egész skáláján, az ébrenléti, béta-állapottól a lassabb alfa-állapoton át, amikor lehunyjuk a szemünket, a még lassabb theta-állapotig, amikor félig ébren vagyunk, félig álmodunk, végül egészen a mély alvás delta-agyhullámaiig. Reggel pedig, amikor felkelünk, ugyanez a folyamat játszódik le, csak visszafelé: deltából thétába, alfabá, majd bétába emelkedünk, ahol teljesen éberek és tudatosak vagyunk.

Ha tehát akkor meditálunk, amikor lefekvéshez készülünk vagy éppen ébredszünk, könnyebb alfabá vagy thétába kerülni; jobban elő vagyunk halgva erre a megváltozott tudatállapotra, mivel vagy pont belőle jöttünk ki, vagy éppen felé tartunk. Mondhatjuk, hogy a tudatalattihoz vezető ajtó ebben a két időpontban tárva-nyitva áll. Én személy szerint reggelente szeretek

meditálni, de mindkét időpont tökéletes. Válasszuk azt, amelyik jobban beválik, és a továbbiakban tartsunk ki mellette. Ha mindennap tudunk meditálni, az olyan szokássá válik majd, amelyet előre várunk minden egyes nap.

Hol meditáljunk?

A meditáció helyének kiválasztásánál a legfontosabb szempont, hogy olyan hely legyen, ahol nem zavarhatnak meg. Mivel le fogunk csatlakozni a külső, fizikai világról, válasszunk olyan helyet, ahol egyedül lehetünk, és nem zavarhatnak meg (sem emberek, sem állatok) — ahová mindennap vissza tudunk térni, és szent meditációs helyé tud válni.

Nem javaslom meditáció helyszínéül az ágyat, mert az ágyhoz az alvás képzete társul. (Ugyanezért nem javaslom azt sem, hogy lefeküdjünk vagy túlságosan hátradőljünk a meditációhoz.) Válasszunk egy széket vagy a padlón egy helyet, ahol egy órán át el tudunk üldögélni — távol a huzattól, egy kellemes hőmérsékletű helyiségben.

Ha zenére szeretnénk meditálni, válasszunk lágy, nyugtató, a transzálapotot elősegítő hangszereket vagy szöveg nélküli éneket. (Egy kis zene a háttérzajt is jól elnyomja, ha olyan helyen kell meditálnunk, ami nem teljesen csöndes.) Semmiképp se válasszunk olyan zenét, amely emlékeket idéz tőlünk bennünk, vagy valami régi dolog jut eszünkbe róla, vagy bármilyen módon elvonja a figyelmünket. Ne felejtjük el továbbá kikapcsolni a számítógépet és a telefont, ha ugyanabban a szobában vannak. Ha lehet, kerüljük a készülő kávé vagy ebéd illatát is. Ha kell, szemtakarót vagy fülugót is használhatunk, hogy minél jobban kizárjuk az érzékszervi ingereket, hiszen a felkészüléssel az a célunk, hogy minél több külső ingert kizárjunk.

A test kényelembe helyezése

Öltözködjünk kényelmes, laza ruhába. Ha zavar a karóránk vagy az ékszereink, vegyük le. Szemüvegre sem lesz szükség. Igyunk egy kis vizet, mielőtt leülünk, és legyen a kezünkben egy teli pohár, hátha megszomjazunk. Meditáció előtt menjünk el a fürdőszobába is, és próbáljunk meg elrendezni minden olyasmit, ami elvonhatná a figyelmünket a meditáció alatt.

Akár székre ülünk, akár keresztbe tett lábbal a földre, tartásunk legyen egyenes, gerincünk kihúzva. Testünknek el kell lazulnia, de az elménknél koncentrálnia kell, ezért ne lazuljunk el annyira, hogy elaludjunk. Ha a

fejünk le-lebukik meditáció közben, az annak a jele, hogy közeledünk az alacsonyabb frekvenciájú agyhullámok felé, ezért ne nagyon aggódjunk emiatt. Némi gyakorlással a testünk hozzászokik ehhez, és nem fogunk elszunyókalni.

A meditáció kezdetekor csukjuk he a szemünket, és vegyünk pár lassú, mély lélegzetet. Hamarosan át fogunk kerülni béta-agyhullám-állaporból alfa-állapotba. Ez a pihentetőbb, de még mindig koncentrált állapot aktiválta a frontális lebenyünket, amely, ahogyan már tudjuk, visszafogja azoknak az agyi áramköröknek a teljesítményei, amelyek az idő és a tér feldolgozásáért felelnek. Bár elsőre nem biztos, hogy könnyedén elértük a következő, alacsonyabb agyhullámú théta-állapotot, de gyakorlással még ennél jobban is le tudjuk lassítani az agyhullámokat. A théta az az agyhullámállapot, amelyben a test alszik, az elme azonban ébren van, és ahol könnyebben meg tudjuk változtatni a test automata programozását.

Milyen hosszan meditáljunk?

Bár maga a meditáció általában 45—60 percig tart, hagyjunk magunknak elég időt, hacsak lehet, hogy az elménk lenyugodjon, mielőtt nekikezdünk. Ha egy adott időpontra végeznünk kell, akkor 10 perccel a meditáció tervezett vége előtti időpontra állítsuk be az ébresztőórát, hogy ne kelljen hirtelen befejeznünk az elmélyülést. De azt se hagyjuk, hogy az idő elvonja a figyelmünket. Ne feledjük, hogy az érzékszervi ingerektől való távolodással az időérzésünk is elvész, ezért ha folyton az idő miatt aggódunk, teljesen szem elől tévesztjük a célt. Ha pár perccel több időre van szükségünk ahhoz, hogy anélkül tudjunk meditálni, hogy az idő elvonná a figyelmünket, talán érdemes kissé hamarabb felkelni reggel, vagy este később lefeküdni.

Az akarat irányítása

Felhívnám a figyelmet egy igen gyakori akadályra, amelybe sokan beleütköznek, amikor meditálni kezdenek. Valahányszor meg akarunk változtatni valamit az életünkben, akkor a testünk — az elme szerepében azt a jelet küldi az agynak, hogy vegye vissza az irányítást. Ezután már csak azt vesszük észre, hogy negatív hangok szólalnak meg a fejünkben, úgymint: *Majd inkább holnap. Tisztára olyan vagy, mint az anyád! Normális vagy? Soha nem fogsz megváltozni. Ez így nem lesz jó.* A test beszél ilyenkor. Megpróbál leta-

szítom a trónról, hogy ismét átvehesse az irányítást. Tudattalanul talán arra kondicionáltuk, hogy legyen türelmetlen, frusztrált, boldogtalan, pesszimista vagy éppen áldozat, hogy csak néhányat említsünk. Ezért tudat alatt így is akar viselkedni.

Amint erre a hangra úgy reagálunk, mintha igaza lenne, tudatunk vissza süllyed az automata programba, így visszatérnek a megszokott gondolataink, a megszokott módon fogunk cselekedni, és a megszokott érzelmek mentén éljük az életünket és ennek ellenére azt várjuk, hogy valami megváltozzon az életünkben. Ha az érzéseinket és érzelmeinket a változás barométereiként használjuk, mindig is meg fogjuk győzni magunkat, hogy nem érdemes próbálkozni. Ha azonban inkább felszabadítjuk a testünket ezeknek az érzelmeknek a rabláncá alól, akkor képesek leszünk ellazulni és belesimulni a jelen pillanatba (erről később még szó lesz), és energiát szabadítunk fél a testből — részecskéiből hullámmá válunk —, így ez az energia az új sorsunk formálására tud fordítódni. Hogy ide eljussunk és megtanítsunk a testünknek egy új létállapotot, le kell ültetnünk a testünket, és tudtára kell adnunk, ki az úr a háznál.

Én egy farmon élek, ahol 18 lovat is tartunk - a koncentráció megtartása meditáció közben arra emlékeztet, amilyen érzés a kedvenc csődörömet meglovagolni egy-egy nagyobb kihagyás után. Amikor ilyenkor felkapaszkodom a nyeregbe, a csődör rám se hederít. Érzem a birtok másik végén legelésző kancák szagát, és ez le is köti a figyelmemet. Mintha azt mondaná: „Hol voltál nyolc hónapig? Kialakult pár rossz szokásom azóta. A csajok odaát vannak, és nem igazán érdekel, hogy mit akarsz, le foglak dobni. Most már én vagyok itt a főnök.” Ideges lesz, megbokrosodik, ő akar irányítani, és neki akar taszítani a karám falának. De én odafigyelek rá, és amikor látom, hogy feje a kancák felé fordul, keményen rendre utasítom.

Amint látom, hogy elkezd másfelé húzni, lassan, de határozottan megmarkolom a kantárt, meghúzom, és várok. Hamarosan megáll és fűjtat egy nagyot, én pedig megpaskolom az oldalát, és azt mondom neki: „Ügyes vagy!” Teszünk két lépést, aztán amikor megint látom, hogy fordul a feje, megállítom és várok. Megint fűjtat egy nagyot, és akkor már tudja, hogy én vagyok a főnök. Elindulhatunk újra előrefelé. Addig csinálom ezt, amíg végül meg nem adja magát nekem.

Ez a finom, de határozott rendreutasítás a követendő a testünkkel szemben is, ha leülünk meditálni. Gondoljunk úgy a testünkre, mint egy állatra, amelyet tudatként idomítani akarunk. Valahányszor észrevevesszük, hogy a figyelmemünk elkalandozott és a fenti módon finoman visszatereljük, új elmére kondicionáljuk a testünket. Uralkodunk önmagunk és a múltunk fölött.

Tegyük fel például, hogy felkelünk reggel, és van egy csomó ember, akit fel kell hívnunk, van egy sor teendőnk, amit el kell végeznünk, válaszolnunk kell 35 SMS-re és egy rakás e-mailre. Ha reggelente azzal kezdjük a napot, hogy ezeken a dolgokon gondolkozunk, a testünk máris a jövőben van. Amikor leülünk meditálni, elménk talán magától ebbe az irányba akar majd elindulni. És ha hagyjuk, akkor testünk és elménk megmarad a megszokott, előre megjósolható jövőben, mivel egy olyan eredményt várunk előre, ami a tegnapi élményeinken alapul.

Amikor tehát észrevesszük, hogy az elménk elindul ebbe az irányba, ragadjuk meg a kantárszárat, nyugtassuk le a testünket, és vezessük vissza a jelen pillanathoz — ahogyan én is teszem a csődör nyergében. Ha pedig pár pillanat múlva megint előjönnek a gondolatok, hogy *Na igen, de ezt még megkell csinálni, arról el fogsz feledkezni, és még azt is pótolni kell, ami tegnap elmaradt*, akkor szépen vezessük ismét vissza az elménket a jelen pillanathoz. És ha újra és újra előtörnek a frusztrációt, türelmetlenséget, szorongást és hasonlókat kiváltó érzelmek, jusson eszünkbe, hogy bármilyen érzelmet élünk is át, az már a múlt része. Ezért ha észleljük őket, egyszerűen tudatosítsuk magunkban: Aha, szóval a testem-lelkem vissza akar térni a múlthoz. Jól van. Nyugodjunk meg, és térjünk szépen vissza a jelenhez.

Az elméhez hasonlóan a test is megpróbálhatja elterelni a figyelmünket. Hányingert vagy fájdalmat generálhat, vagy mondjuk hirtelen elkezd viszketni a hátunk közepe. Ha azonban így történik, jusson eszünkbe, hogy csak a test próbálja ismét átvenni az elme szerepét. Ha tehát megtanulunk uralkodni fölötte, meg tudjuk haladni a testünket. Ha meditáció alatt minden egyes alkalommal sikerül úrrá lenni rajta, akkor vissza tudunk térni az életünkhöz, a jelen pillanathoz, és éberebbek és tudatosabbak leszünk — és kevésbé uralkodik rajtunk a tudatalatti.

Előbb-utóbb, ahogy a csődöröm is megadja magát nekem és követi a parancsaimat anélkül, hogy a kancák vagy bármi más elterelné a figyelmét, a testünk is alkalmazkodni fog az elménkhez a meditáció alatt, és nem terelik el többé kósza gondolatok. Ha pedig ló és lovasa eggyé válik, ha a test és az elme együttműködik, annál nincs is egyszerűbb érzés — új létállapotba kerülünk. Hihetetlen erőre tudunk így szert tenni.

Belépés egy megváltozott állapotba

A következő fejezetben lépésről lépésre ismertetett meditáció egy olyan technikával indul, amelyet a buddhisták nyitott fókusznek hívnak. Nagyon nagy

segítséget jelent, ha abba a megváltozott állapotba szeretnénk jutni, amelyet el akarunk érni, mivel normális, mindennapos létünkben, amelyet túlélő üzemmódban élünk, stresszhormonjaink levében forogva, rendkívül beszűkült a fókuszunk. Az összes figyelmünket lekötik a dolgok, az emberek és a problémák (ugyanis az anyagi részecskékre, nem pedig a hullámra vagy energiára koncentrálnak), és a valóságot az érzékszerveink alapján ítéljük meg. Ezt a fajta figyelmet hívjuk *tárgyra irányuló*nak!

Ha minden figyelmünket a külvilágra szegezzük, amely ebben az állapotban valóságosabbnak tűnik számunkra a belső világunknál, agyunk jórészt a magas frekvenciájú béta-agyhullámok állapotában marad - ez az összes agyhullámállapot között a legreagensebb, leginstabilabb és legillékonyabb. Mivel vészhelyzetként éljük meg az életet, nem vagyunk abban a pozícióban, hogy alkossunk valamit, hogy álmodozzunk, problémákat oldjunk meg, új dolgokat tanuljunk, vagy éppen meggyógyuljunk. Ez az állapot semmiképpen sem alkalmas a meditációra. Az agy elektromos tevékenysége megnő, az „üss vagy fuss” reakciónak köszönhetően pedig szívverésünk és légzésünk ritmusa fokozódik. Testünk nem sok erőforrást — vagy éppen semennyit sem - tud a növekedésre és az egészségre fordítani, mivel folyton védekezésben van, meg akar védeni minket, és csak azt akarja, hogy valahogy bírjuk ki a nap végéig.

Az ilyen, az ideálistól messze levő körülmények között agyunk hajlamos szegmentálódni, ami azt jelenti, hogy az agy egyes régiói egymástól függetlenül kezdenek működni ahelyett, hogy együttműködnének. Egyes agyterületek egyenesen egymás ellen fordulnak — mintha egyszerre nyomnánk a fék- és a gázpedált. Meghasonlunk önmagunkkal.

De ha nem lenne elég az, hogy az agy egyes részei nem kommunikálnak egymással rendesen, az agy a test többi részével sem kommunikál hatékony, rendezett módon. Mivel az agy és a központi idegrendszer kontrollálja és koordinálja a test összes szervrendszerét — ez tartja fenn a szívverést, a légzést, az emésztést, a lebontást, az immunrendszer működését, a hormonháztartás egyensúlyát és számos egyéb funkciót — kiesünk az egyensúlyból. Agyunk rendezetlen, inkoherens üzeneteket küld lefelé a gerincvelőn át a test szervrendszerei felé. Ennek következtében egyetlen szervrendszer sem kap egyértelmű üzenetet, csak zavaros jelzéseket.

Képzeliük el, hogy az immunrendszer így reagál: „Fogalmam sincs, hogy ez alapján az utasítás alapján hogyan állítsak elő fehérvérsejteket.” Vagy hogy az emésztő szervrendszer azt mondja: „Most akkor először a gyomorban vagy a vékonybélben válasszak ki emésztőnedveket? Ezek az utasítások teljesen zavarosak.”

Eközben a kardiovaszkuláris rendszer így töpreng: „Nem tudom, hogy a szívemnek milyen ritmusban kellene vernie, mivel az a jelzés, amit kapok, maga sem valami ritmikus. Most ez komoly, hogy megint egy oroszlán leleselkedik a sarok mögött?”

Ez a kiegyensúlyozatlan állapot meggátolja a homeosztázis, a természetes egyensúly kialakulását, és innen már egyenes út vezet a betegségekhez, például a szívritmuszavarhoz és a magas vérnyomáshoz (a kiegyensúlyozatlan szív- és érrendszer miatt), az emésztési zavarokhoz és a refluxhoz (a kiegyensúlyozatlan emésztő szervrendszer miatt), valamint a megfázáshoz, az allergiához, arákhoz, a reumás ízületi gyulladáshoz, és más betegségekhez (a kiegyensúlyozatlan immunrendszer miatt) — hogy csak néhányat említsünk.

Ez az állapot — amikor az agyhullámaink összezavarodnak és kaotikussá válnak - az, amit az előző fejezetben az inkoherencia állapotának hívtam. Nincs ritmus vagy rendszer az agyhullámainkban, sem az agy által a testnek küldött üzenetekben.

A nyitott fókusz technikával viszont szemünket lehunyjuk, figyelmünket elfordítjuk a külső világról és csapdáiról, és megnyitjuk a körülöttünk levő tér felé (tehát a hullámra fókuszálunk, nem pedig a részecskére). Ez azért működik, mivel ha ezt a teret *érzékeljük*, akkor nem valami anyagra figyelünk, tehát nem is *gondolkodunk*. Agyhullámaink eltolódnak a pihentetőbb és kreatívabb alfa- (majd theta-)hullám felé. Ebben az állapotban a belső világunk valóságosabbá válik számunkra, mint a külvilág, ami azt jelenti, hogy sokkal jobb helyzetből tudjuk végrehajtani a szükséges változásokat.

A kutatások azt mutatják, hogy a nyitott fókusz technika helyes alkalmazásával az agy rendezettebbé és egységesebbé válik, az egyes agyterületek pedig jobban együtt tudnak működni egymással. És ami egymáshoz hangolódik, az egymáshoz is kapcsolódik. A koherenciának ezen a szintjén az agy már koherensebb jelzéseket tud küldeni a teljes idegrendszeren át a test többi részének, és minden elkezd ritmusosan együttműködni. A kakofónia helyett az agyunk és testünk egy gyönyörű szimfóniába kezd. Ennek eredményeképpen teljesebbnek, összeszedettebbnek és kiegyensúlyozottabbnak érezzük majd magunkat. Kollégáimmal ezt a fajta konzisztens változást figyeltük meg a workshopunkon részt vevők legtöbbször agyában, akikről EEG-felvétel készült, így tudtuk, hogy ez a módszer tényleg működik.

A jelen pillanat édes ize

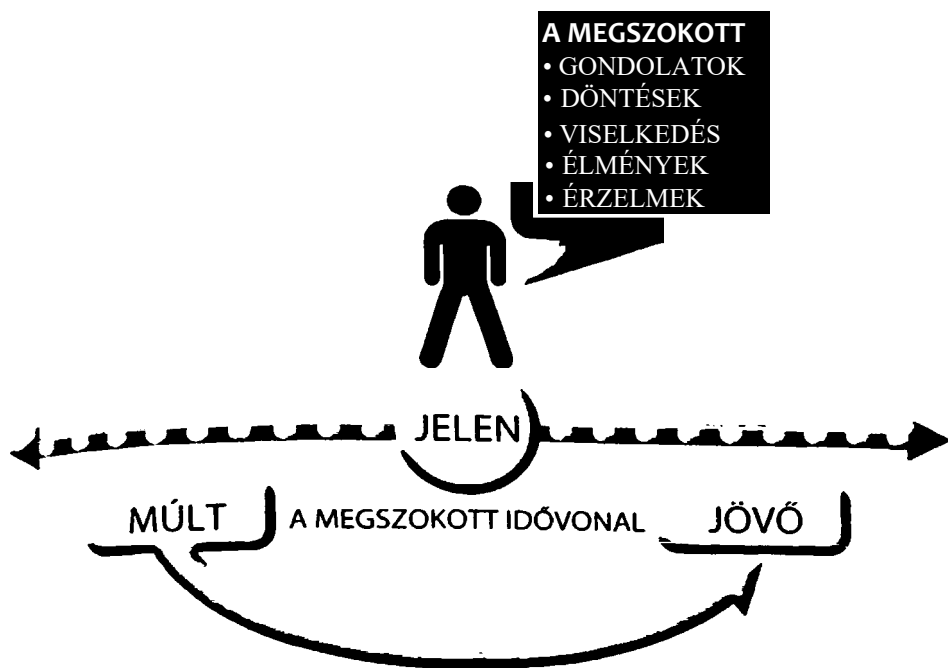
A nyitott fókusz technikával történő megismerkedés után a meditációs gyakorlat segít megtalálni a jelen pillanatot. A jelenlét olyan lehetőségek előtt nyitja meg az utat kvantumszinten, amelyek korábban el voltak zárva előlünk, Ugye emlékszünk, hogy azt mondtam, hogy a kvantummezőn a szubatomi részecskék egymás mellett léteznek a lehetőségek végtelen halmazában. Ahhoz, hogy ez igaz legyen, a kvantumuniverzumnak egynél több idővonalra kell hogy legyen: végtelen számú idővonallal kell rendelkeznie, amelyek egy más mellett léteznek, és fel van bennük halmozva az összes elképzelhető lehetőség. Valójában minden egyes tapasztalat - a múltban, jelenben és jövőben - legyen szó a legapróbb mikroorganizmusról vagy a világegyetem legfejlettebb kultúrájáról, minden abban a határtalan információs mezőben létezik, amelyet „kvantummezőnek” hívunk. Azt mondtam, hogy a kvantum világában nincs idő, de az igazság az, hogy egyszerre létezik benne az összes idővonal - csak éppen nem lineárisan, ahogyan általában az időt elképzeljük.

A valóság kvantummodellje szerint az összes lehetőség a jelen pillanatban létezik. Ha azonban minden reggel úgy kelünk, hogy ugyanazt a cselekvéssort hajtjuk végre - a megszokott döntéseket hozzuk, amelyek a megszokott viselkedéshez vezetnek, amelyek a megszokott élményeket hozzák létre, amelyek a megszokott érzelmeket eredményezik-, akkor semmilyen más lehetőségre nem vagyunk nyitottak, és nem jutunk el semmilyen, a megszokottól eltérő helyre.

Vessünk egy pillantást a 11.1 ábrára! A kör azt mutatja, hogy hol állunk a jelen pillanatban egy adott idővonalon. Az ettől balra levő vonal a múltunkat ábrázolja, a jobbra levő pedig a jövőnket. Tegyük fel, hogy mindennap felkelünk, kimegyünk a fürdőszobába, fogat mosunk, elvisszük sétálni a kutyát, megisszuk a kávékat vagy teákat, bekapjuk ugyanazt a reggelit, felöltözünk, a jól ismert útvonalon bemegyünk a munkahelyünkre, és így tovább Minden ilyen eseményt egy-egy pont jelöl a közeit jövőnk idővonalán.

Tegyük fel tehát, hogy már tíz éve lényegében ugyanúgy telnek a napjaink. Testünk arra lett programozva, hogy a múltunk alapján létrehozott jövőben éljen, hiszen amint érzelmileg elkezdjük előre várni az idővonalunkon bekövetkező eseményeket, testünk (a tudat alatti elme szerepében) azt hiszi, hogy ugyanabban az előre megjósolható valóságban van. Márpedig a megszokott érzelem a megszokott géneknek ad jelet a megszokott módon, és máris az előre kiszámítható jövő idővonalán vagyunk. Igazából foghatnánk ezt a múltbeli idővonalat, és beilleszthetnénk a jövőnkbe, ugyanis ebben a forgatókönyvben a múltunk maga a jövő. Olyanok vagyunk, mint azok a zongoristák, akik agyi áramköröket hoztak létre pusztán azzal, hogy gondolatban

A MÚLTUNK A JÖVŐNK



11.1 ábra

Az idővonalon látható mindegyik pont azt a megszokott gondolatot, döntést, viselkedést, élményt és érzelmet jelenti, amelyben az elmúlt napokban, hetekben, hónapokban vagy akár években volt részünk. Így válik a múltunk a jövőnké. Minthogy a szokás nem más, mint automatikusan ismétlődő gondolatok, tettek és érzések sora, amelyre a gyakori ismétlések révén teszünk szert — tehát amikor a test veszi át az elme szerepét —, a legtöbbünk teste arra van programozva, hogy a megszokott, kiszámítható jövőt élje a múltbeli létállapot alapján. Ha pedig olyan érzelmeket memorizálunk, amelyek a múlthoz kötnek minket, és ezek az érzelmek vezérlik gondolatainkat, akkor testünk szó szerint a múltban él. Alig vagyunk ott a jelen pillanatban.

újra és újra lenyomták ugyanazt a billentyűsorozatot, vagy mint azok, akik pusztán a gondolat révén képesek voltak edzeni az ujjait; a megszokott jövőre hangoljuk és kondicionáljuk a testünket, ha mentálisan mindig pontosan ugyanazt a forgatókönyvet próbáljuk el, amit tegnap.

Soha nem tudunk rátalálni a jelen pillanatra, mivel az agyunk és a testünk máris a múlt alapján létrehozott, ismert jövő valóságában él. Most pedig néz-

zük meg az idővonalon azt a sok pontot, amelyek azokat a döntéseket, szokásokat, cselekedeteket és élményeket ábrázolják, amelyek a megszokott érzelmeket hozzák létre, hogy emlékeztessenek arra, hogy kik is vagyunk. Nincs az életünkben hely semmi újnak vagy ismeretlennek, semmi szokatlanoknak vagy csodálatosnak, olyan szorosan összeérnek ezek a pontok. Túl kényelmetlen lenne, és hát őszintén szólva megszakítaná a jó kis rutint. Milyen zavaró lenne, ha felbukkanna valami új egy olyan személyiség életében, aki tudat alatt a múltra épülő jövőt várja előre.

Itt hívnám fel a figyelmet, hogy ha úgy állunk hozzá a meditációhoz, mintha az pusztán az idővonalunk egy újabb eseménye lenne, fennáll az a veszély, hogy csupán egy újabb eseményt adunk hozzá a teendőink listájához. Márpedig ha így állunk hozzá, soha nem fogjuk megtalálni a jelen pillanatot. Ahhoz, hogy elérjük célunkat - hogy meggyógyuljunk és tartós változásokat idézzünk elő -, maradéktalanul itt kell lennünk a jelen pillanatban, és nem szabad azon gondolkodnunk, hogy mi lesz a következő megjósolható esemény az idővonalunkon.

Ez azért igaz, mert bárhová helyezzük is a figyelmünket, az energia oda fog áramlani. Ha tehát akár a legkisebb mértékű figyelmet is szenteljük a külső környezet dolgainak, az embereknek, a helyeknek vagy az eseményeknek, akkor ezt a valóságot erősítjük meg. És ha az a szokásunk, hogy folyton az idő miatt aggódunk - akár a múlt (az ismert), akár a múlton alapuló (tehát szintén ismert) jövő miatt -, akkor elmulasztunk jelen lenni a pillanatban, ahol az összes lehetőség létezik. Ha az ismertre koncentrálunk, akkor kvantummegfigyelőként semmi újra nem számíthatunk. A kvantummezőn fellelhető összes lehetőséget ugyanazzá a megszokott információhalmazzá redukáljuk, amelyet úgy hívunk: élet.

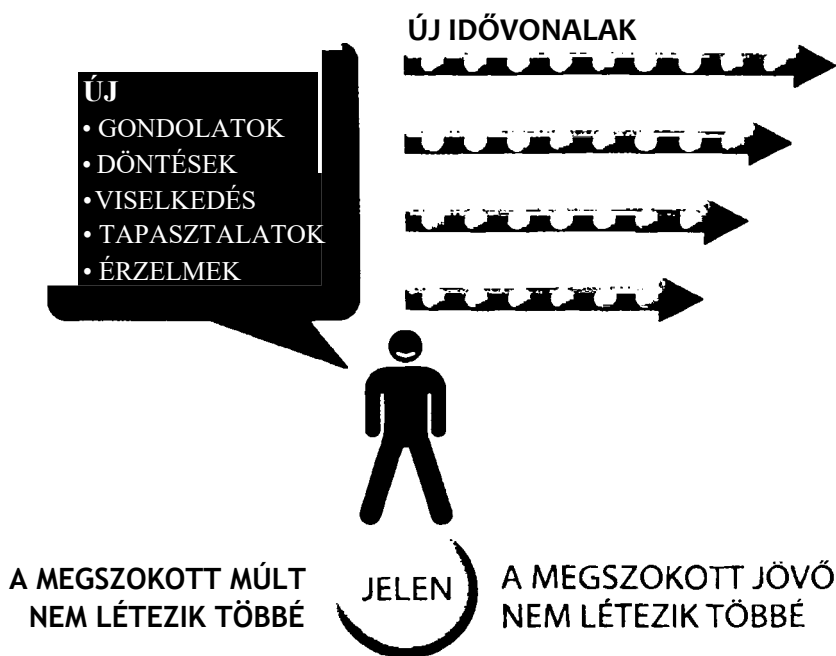
A kvantummezőn ránk váró végtelen lehetőségekhez való hozzáférés érdekében el kell felejtünk az ismertet (a testünket, az arcunkat, a nemünket, a bőrszínünket, a hivatásunkat, sőt még azt is, hogy mi mindent kell még ma elvégeznünk), hogy egy ideig meg tudjunk maradni az *ismeretlenben* - ahol senkik és semmik vagyunk, és időn és téren kívül állunk. Tiszta tudattá kell válnunk (puszta gondolattá vagy éberséggé, amely tudatában van a lehetőségeinek), hogy agyunk át tudjon állítódni.

Ha pedig a testünk el akarja vonni a figyelmünket, de mi nyeregben maradunk és újra meg újra visszavezetjük a jelen pillanathoz, amíg bele nem törődik - ahogy fentebb olvashattunk róla -, akkor a jövőbe tartó vonal megszűnik létezni, mivel a test már nem az előre kiszámítható végzete felé halad. Lecsatlakoztunk róla, más szóval leválasztottuk róla az energia-áramköreinket.

Hasonlóképpen, ha a testünk olyan érzelmekhez ragaszkodik és függ tőlük, amelyek a múlthoz láncolják, de sikerül visszahoznunk és lecsillapítani testünket. valahányszor dühösnek vagy frusztráltnak érezzük magunkat, míg nem a testünk megadja magát a jelen pillanatnak, akkor a múltba tartó vonal is megszűnik létezni. Erről a vonalról is sikerült lecsatlakoznunk. Ha pedig mind a múlt, mind a jövő felé tartó vonal megszűnik, a megjósolható genetikai végzetünk is eltűnik.

A JELEN ÚJ JÖVŐT HOZ LÉTRE

ISMERETLEN - ÚJ LEHETŐSÉGEK



11.2 ábra

Ha ráतालálunk a jelen édes ízére és elfelejtjük megszokott személyiségünket, hozzáférünk a kyan-tummezőn már létező egyéb lehetőségekhez. Ez azért van így, mert már nem kötődünk a megszokott testhez és elméhez, a környezettel történő azonosuláshoz, valamint a megjósolható idővonalhoz. A pillanatban a megszokott és jól ismert múlt és jövő szó szerint nem létezik többé, és tiszta tudattá - pusztá gondolattá — válunk. Ez a pillanat, amikor meg tudjuk változtatni a testünket, vagy valami mást a környezetünkben, és új idővonalat tudunk teremteni.

Ebben a pillanatban már nem létezik múlt, amely meghatározná a jövőt, és nem létezik olyan megjósolható jövő, amely a múlton alapul. Egyedül a jelen létezik, ahol elérhető az összes lehetőség. És minél inkább az ismeretlenbe fektetünk be azzal, hogy lecsatlakozunk ezekről az idővonalakról, annál több energiát szabadítunk fel a testünkől és testünk elérhetővé valami új létrehozásához. A 11.2 ábra azt mutatja, hogy a múlt és a jövő nem létezik többé, ha az agy és a test teljesen a jelen pillanatban van. Az ismert dolgok megjósolható valósága nem létezik, ezért a lehetőségek ismeretlen birodalmában vagyunk.

A következő fejezetben felvázolt meditációba beletartozik egy olyan szakasz is, amikor lehetőségünk nyílik elidőzni ebben a nagy potenciált rejtő ismeretlenben, a lehetőségek sötétjében, és az energiánkat a jelen pillanatban létező lehetőségek ürességébe tudjuk fektetni. Ne feledjük, hogy bár úgy tűnhet, nincs itt semmi, valójában nem üres feketeségben vagyunk, hanem a kvantummezőben, amely duzzad az energiától és a lehetőségektől.

Amikor a munkatársaimmal megvizsgáltuk a haladó workshopjaimon részt vevő hallgatókat, akiknek sikerült tiszta tudattá — az ettől a valóságtól független gondolattá — válniuk, azt láttuk, hogy óriási lépéseket tettek afelé, hogy meg tudják változtatni az agyukat, a testüket és az életüket. Ha a placebo lényege a test megváltoztatása pusztán a gondolat révén, akkor roppant fontos lépés, hogy gondolattá váljunk — és csak azzá.

Csukott szemmel látni

Hadd meséljem el az egyik kedvenc példámat arról, hogy mi minden lehetséges akkor, ha az ismeretlenre koncentrálunk meditáció közben. Nemrégiben Ausztráliában, Sydney-ben tartottam egy workshopot, amelynek során irányított meditációt is vezettem, és arra kértem a résztvevőket, hogy váljanak senkivé és semmivé, és lépjenek ki a térből és időből — váljanak tiszta tudattá, és időznek el az ismeretlenben (a következő fejezetben mi is ezt fogjuk csinálni).

A csoport szépen meditált, én meg figyeltem őket, amikor egyszer csak azt vettem észre, hogy a harmadik sorban egy Sophia nevű nőnek, aki a többiekhez hasonlóan csukott szemmel üldögélt, hirtelen megváltozik az energiája. Valami arra készítetett, hogy integessek neki, ő pedig, továbbra is csukott szemmel, visszaintegetett nekem! Intettem két kollégámnak, akik a terem másik végében voltak, hogy jöjjenek oda. Amikor odaértek hozzám, rámutattam egyenesen Sophiára, ő pedig ismét visszaintegetett nekem - anélkül, hogy kinyitotta volna a szemét.

Mi folyik itt? - kérdezték a kollégáim.

Csukott szemmel is lát - mondtam nekik.

Ahogy már említettem, ha az ismeretlenre koncentrálnak, az ismeretlenhez jutunk. A sydney-i workshop után egy héttel egy haladó workshopot is tartottunk Melbourne-ben, és Sophia arra is eljött.

"Láttalak téged is, meg a többieket is" - mondta, majd elmesélt mindent, ami meditáció közben történt a teremben, miközben ő csukott szemmel üldögélt. Rendkívül pontosan írt le mindent. A workshop után Sophia úgy döntött, jelentkezik a vállalati trénereim köze, én pedig fel is vettem, látván a képességeit. Néhány hónappal később megkezdte a munkát.

A tréning alatt minden nap végén arra kérem az új trénereket, hogy 30 perc alatt csukott szemmel fussunk végig az aznapi összes órán, és reaktívtuk az új áramköröket a hosszú távú memóriájukban. Amíg ezt csináltuk, Sophia csukott szemmel ült, majd hirtelen kinyitotta a szemét, megrázta a fejét, újra becsukta a szemét, hátrafordult és maga mögé nézett, majd visszafordult és egyenesen rám nézett, döbbszent arckifejezéssel. Miután ezt még párszor megismételte, arra kértem, hogy csináljuk végig a meditációt, aztán beszéljük meg a történeteket.

Sophia az elmondása szerint immár nemcsak maga elé látott csukott szemmel, hanem teljes 360 fokos körben. Láta, mi van előtte, mögötte és körülötte - és mindezt egyszerre. Mivel ahhoz volt szokva, hogy csak nyitott szemmel lát, ki-be csukta szemét, hogy lássa, tényleg látja-e, amit lát.

Pont velünk volt dr. Fannin a tréningen, és éppen a tréneren végztünk EEG-vizsgálatokat, hogy megtudjuk tervezni, milyen agyhullámmintázatokat mérjünk meg az első arizonai haladó workshopunk résztvevőinél. Amikor Sophiára került a sor, semmit nem mondtam dr. Fanninnak róla. Rákapcsoltuk Sophiát az EEG-re, aztán neki háttal leültünk úgy két méterre tőle, és a monitoron figyeltük az agyi aktivitását.

- Odanézz! — suttogta egyszer csak dr. Fannin. — Vizualizál!
- Nem, nem — mondtam halkan, a fejemet rázva. — Nem vizualizál.
- Hanem? — kérdezte ő.
- Hanem *lát* — feleltem csendben.
- Ezt meg hogy érted? — kérdezte dr. Fannin megzavarodva.

Ekkor integettem Sophiának. Ő pedig, továbbra is háttal nekünk, a feje fölé emelte a kezét, és visszaintegetett nekünk. Elképesztő volt. A bizonyíték ott volt a képeken: csukott szemmel is látott. Vizuális agykérge információt dolgozott fel, mintha csak látna, ám az *agya* volt az, amivel látott, nem a szeme.

Ahogy mondtam, ha az ismeretlenre koncentrálnak, megkaptuk az ismeretlent. Készen állsz, hogy meglásd magad is?

A hiedelmek és percepciók megváltoztatása meditációval

Ebben a fejezetben segítsek végigmenni egy irányított meditáció lépésein, amelynek az a célja, hogy sikerüljön megváltoztatni az önmagunkkal és az életünkkel kapcsolatos hiedelmeket és percepciókat. Azt javaslom, hogy hangfelvételekre meditáljunk - vagy az itt ismertetett szövegre (amely két meggyőződés vagy percepció megváltoztatásában segít, és körülbelül egy óra hosszúságú), vagy egy kissé rövidebb változatra (amely egy meggyőződés vagy percepció megváltoztatásában segít, és 45 perces). A hosszabb meditáció honlapunkon, a könyv termékoldalon - <https://bioenergetic.hu/konyvek/a-placebo-te-magad-legy> — az alábbi kóddal ingyenesen letölthető. Kód: **Dispenza-Placebo1** A rendszer a letöltést két alkalommal engedélyezi (Mindkét meditáció elérhető eredeti nyelven a www.drjoedispenza.com oldalon.) Saját magunk is elkészíthetjük a hangfelvételt, ha a két verzió bármelyikét felolvassuk és rögzítjük (mindkét szöveg megtalálható a függelékben).

Ne feledjük, hogy a meggyőződések és percepciók tudat alatti létállapotok. Olyan gondolatok és érzések formájában kezdődnek, amelyeket újra és újra megélünk, mígnem megszokottá és automatikussá nem válnak - amikor is attitűd lesz belőlük. Az egymáshoz kapcsolódó attitűdök meggyőződéseké vagy hiedelmekké állnak össze, a hiedelmek vagy meggyőződések pedig percepciókká. Idővel ez az ismétlődés egy javarészt tudat alatti világméretű önképet eredményez, ami kihat a kapcsolatainkra, a viselkedésünkre és minden másra az életünkben.

Ha tehát meg akarunk változtatni egy meggyőződést vagy percepciót, először is a létállapotunkat kell megváltoztatni. A létállapot megváltoztatása pedig egyenlő az energia megváltoztatásával, mivel ahhoz, hogy hatást gyakoroljunk az anyagra, inkább energiának kell lennünk, mint anyagnak, és inkább hullámnak, mint részecskének. Ehhez az kell, hogy a határozott szándékot egy felfokozott érzelmi állapottal ötvözzük - ez a két fő összetevője.

Ahogy az eddigiekben olvashattuk, ehhez a folyamathoz olyan döntést kell hoznunk, ami elég magas energiaszinttel bír ahhoz, hogy az új hiedellel kapcsolatos gondolatok erős érzelmi töltettel bíró jelzéssé váljanak, amely valamilyen szinten megváltoztatja az embert az adott pillanatban. Így változik meg a biológiánk, így válunk saját placebóknká, és így nyerjük el az uralmat az anyag fölött. Mindannyiunknak volt már olyan élménye, ami valamilyen mértékben kihatással volt a biológiánkra. Emlékszünk a 7. fejezetből azokra a kambodzsai nőkre, akiknél látási zavarok léptek fel, miután a Vörös khmer rémuralma idején borzalmas dolgokat kellett végignézniük? Ez persze szélsőséges példa, de ugyanennek az elvnek a mentén *pozitív* változások is elérhetők.

Ahhoz, hogy ez működjön, az új élménynek erősebbnek kell lennie, mint a réginek. Más szóval, a meditáció közben átélt belső élménynek nagyobb energiával kell bírnia, mint a múltban szerzett, külső élménynek, amely azt a hiedelmet vagy percepciót hozta létre, amelyet meg akarunk változtatni. *A testileg az új elmére kell reagálnia.* Ezért aztán szívet-lelket bele kell adnunk ebbe a felfokozott érzelembe: libabőrössé kell válnunk. Emelkedettnek, lelkesnek, legyőzhetetlennek és erősnek kell éreznünk magunkat.

Az alábbi meditáció során két hiedelmet vagy meggyőződést és percepciót változtathatunk meg magunkban. Mielőtt tehát nekilátnánk, döntsük el, melyik kettő legyen az. Választhatunk a 7. fejezetben felsorolt gyakori önkorlátozó hiedelmek közül, de előállhatunk saját ötlettel is — például: *Ez a fájdalom vagy betegség már örökre megmarad, Az élet nehéz, Az emberek barátságtalanok, A sikerért keményen meg kell dolgozni* vagy: *Én már örökre ilyen maradok.*

Ha eldöntöttük, mit akarunk, fogjunk egy darab papírt, és válasszuk ketté középen egy függőleges vonallal. A bal oldalra írjuk fel a megváltoztatni kívánt két hiedelmet és percepciót, egyiket a másik alá.

Ezután gondolkodjunk el egy percre: ha nem akarjuk ezeket a dolgokat hinni és észlelni többé, akkor *mi* az, amit hinni és észlelni akarunk önmagunkkal és az életünkkel kapcsolatban? És ha már ezeket az *új* dolgokat hinnénk és észlelnék, az milyen érzés volna? Írjuk fel új hiedelmeinket és percepcióinkat, amelyeket el akarunk érni, a papír másik oldalára.

Ahogy hamarosan látni fogjuk, ez a meditáció három részből áll:

-Az 1. rész az indukálás, amelynek során azt a nyitott fókusz technikát alkalmazzuk, amelyről az előző fejezetben volt szó. Ennek segítségével jutunk koherensebb alfa- vagy théta-agyhullám-állapotba, ahol fogékonyabbak vagyunk a szuggesztióra. Ez elengedhetetlenül fontos, ugyanis csakis úgy

tudjuk igazán befolyásolni az egészségünket és önmagunk placebójává válni, ha elősegítjük saját fogékonyságunkat.

A 2. részben megtaláljuk a jelen pillanatot, és elidőzünk a kvantum ürességében, ahol az összes lehetőség lélezik.

A 3. részben pedig megváltoztatjuk hiedelmeinket és percepcióinkat. Hogy segítsék végigmenni azokon a lépéseken, amelyeket konkrétan meg fogunk tenni a tényleges meditáció közben, néhány megjegyzést fogok fűzni minden rész elé, aztán következik a meditáció szövege, dőlt betűvel.

Aki régóta medítál, bátran csinálja végig az összes lépést rögtön az első alkalommal. Akinek viszont új a meditáció, annak érdemes egy hétig csak az 1. részt gyakorolni mindennap, aztán a második héten hozzávenni a 2. részt, majd a harmadik héten végigcsinálni mind a három részt. Bárhogyan is döntünk, mindennap ugyanúgy medítáljunk, amíg azt nem látjuk, hogy változások következnek be az életünkben.

Aki az *Engedd el önmagad...* című könyvemben ismertetett meditációt már ismeri, annak szeretném felhívni a figyelmét, hogy az ebben a könyvben leírt meditáció teljesen más, bár az első (indukálós) szakaszban fellelhető néhány közös vonás. Ha naponta csak egy meditációra van lehetőségünk, javaslom, hogy néhány hónapig ezt az új meditációt gyakoroljuk, hogy maximálisan kihasználhassuk jótékony hatásait. Ezután eldönthetjük, hogy melyik meditációval akarjuk folytatni, illetve kedvünk szerint váltogathatjuk a kettőt.

Indukálás: az agyi koherencia és az alacsonyabb agyhullámok elérése a nyitott fókusz technikával

A nyitott fókusz meditációval részecskéből hullámmá változunk: a megszokott, beszűkült fókuszunkat kitágítjuk, és nemcsak a külső világban levő emberekre, helyszínekre és dolgokra koncentrálunk, hanem magára a térre, amelyben ezek a létezők vannak. Végére is, ha az atom 99,9 százalékban energia, mi pedig mindig csak a részecskére koncentrálunk, akkor talán itt az ideje, hogy odafigyeljünk a hullámra is, mivel az éberségünk és az energiánk szorosan összefügg egymással - ha a figyelmünket az energiánkra összpontosítjuk, megnő az energiánk.

Ezzel a technikával az agyunk magától átkalibrálja magát, hiszen ha jól csináljuk, akkor túllépünk az analitikus elmén (ami az Önazonosságunk-

ként folyton a magas frekvenciájú béta állapotában működik). Ez az identitás, akinek véljük és ismerjük magunkat, a külső környezethez, az érzelmi függőségeinkhez, a szokásainkhoz és az időhöz kapcsolódik. Amint túllépünk ezeken az elemeken, tiszta tudattá válunk, és — ahogy már olvashattuk - agyunk különféle szegmensei elkezdnek jobban kommunikálni egymással, agyhullámaink pedig rendezettebbé válnak, koherensebb jelzéseket kezdenek küldeni a test többi részének, ahogy azt a workshopom résztvevőinél tapasztalhattuk.

Meditáció közben maradjunk egyelőre meg a jelennél: ne akarjunk semmit se megoldani és ne próbálkozzunk vizualizációval. Csak érzékeljünk és érezzünk. Ha érezni tudjuk, hol van a bal bokánk, ha érezni tudjuk, hol van az orrunk, és ha érezni tudjuk a szegycsont és a mellkas közötti teret, akkor éberségünket, tudatunkat és figyelmünket ezekre a területekre koncentráljuk. Lehet, hogy a fejünkben kialakul egy kép (mondjuk a mellkasunkról vagy a szívünkéről), de nem kell erre kifejezetten törekednünk; elég, ha tudatosítjuk a testünkön belüli és a testünk körüli teret.

A meditáció első része körülbelül 10-15 percet vesz igénybe.

Meditáció 1. rész:

Most ...figyelmedet helyezd... arra a térre... amelyet a szemed elfoglal... a térben.

Érzed... a tér energiáját... a két szemed között... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre ... amelyet a két halántékd közötti rész elfoglal ...a térben.

Érzed ... annak a térnek a térfogatát ... amelyet a halántékd elfoglal ... a térben?

És most... helyezd figyelmedet... arra a térre... amelyet az orrlyukaid... elfoglalnak a térben.

Érzed... annak a térnek a térfogatát ... amelyet az orrod belseje elfoglal ... a térben?

És most... helyezd figyelmedet... arra a térre ... amelyet a nyelved és a torkod hátsó fele közötti rész elfoglal... a térben.

Érzed... annak a térnek a térfogatát... amelyet a torkod hátsó része elfoglal... a térben?

És most... érzed ... annak a térnek az energiáját ... amelyet a füled körüli tér elfoglal... a térben?

És érzed... a tér energiáját... a füled körül... a térben?

És most helyezd figyelmedet ...az állad alatti térre ...a térben.

Érzed... annak a térnek a térfogatát, amely a nyakad körül van ... a térben?

És most ... érzed ... a teret ... a mellkasod körül.. a térben?

Érzed... a tér energiáját... a mellkasod körül... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... annak a térnek a térfogatára ... amely a vállad körül van ... a térben.

Érzed ... annak a térnek az energiáját ... amely a két vállad körül van a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre ... amely a hátad mögött van a térben.

Érzed... a tér energiáját... a gerinced mögött... a térben?

És most... helyezd ... figyelmedet ... a két combod közötti részre... a térben.

Érzed... a tér energiáját... amely összeköti a két térdedet... a térben?

És most... érzed ... a két lábad közötti tér ... térfogatát... a térben?

És érzed... a tér energiáját... a lábadon túl... a térben?

És most... helyezd figyelmedet ... a tested körüli térre ... a térben.

Érzed... a tér energiáját... a tested körül... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre, amely a tested és a szoba falai között van ... a térben.

Érzed.... a térnek a térfogatát... amelyet a szoba elfoglal... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre ... amelyet a tér egésze elfoglal ...a térben.

Érzed... azt a teret... amelyet a tér egésze elfoglal... a térben?

Lehetőségé válni: rátalálni a jelen pillanatra, és elidőzni az ürességben

A meditáció következő részében rá fogunk találni a jelen pillanat édes ízére, ahol minden lehetséges. Ehhez el kell engednünk az önazonosságunkat, és le kell csatlakoznunk a testünkről, a környezetünkről, és az időről, mivel minél tovább időzünk az ismeretlenben, annál közelebb vonzzuk magunkhoz az ismeretlent. És ha már az idegsejtek nem egyszerre aktiválódnak, elhalkulnak azok az agyi áramkörök, amelyek a régi énünkhöz kapcsolódnak. Ahogy már tudjuk, ezek az áramkörök egy mélyen bevésozott programot tartanak fenn, ha tehát sikerül lecsatlakozni róluk, akkor le tudunk csatlakozni a programról is. Többé már nem a megszokott érzelmi utasításokat adjuk a megszokott géneknek. És ha a testünk elér a kiegyensúlyozottabb, harmonikusabb állapotba, akkor rátalálunk a jelen pillanat édes ízére, ahol az összes lehetőség létezik.

Ha azon kapjuk magunkat, hogy gondolataink ismert emberek, különféle problémák, elmúlt vagy eljövendő események, a testünk, a testsúlyunk, a táj-

dalmaink, az éhségünk vagy éppen maga a meditáció hossza felé terelődnek, egyszerűen csak tudatosítsuk ezeket a gondolatokat, majd tudatunkkal térjünk vissza a lehetőségek kvantumúrjének sötétségébe. Itt pedig süllyedjünk vissza a semmibe.

A meditáció második része körülbelül 10-15 percet vesz igénybe.

Meditáció 2. rész:

És most... itt az idő... hogy válj senkivé... semmivé... és megszűnj időben ... és térben lenni... és válj... tiszta tudattá ... a lehetőségek végtelen mezőjén ... és fektesd energiádat az ismeretlenbe ... Minél tovább időzöl az ismeretlenben ... annál jobban magadhoz vonzod az új életed ... Válj egyszerűen gondolattá a végtelen feketeségében ... és figyelmedet helyezd a ... semmire ... a senkire ... és az időn kívülre...

Ha pedig ... kvantummegfigyelőként ... észreveszed, hogy elméd visszatér az ismerthez... a megszokotthoz ... az emberekhez ... a dolgokhoz ... vagy az ismert valóság helyszíneihez ... a testedhez ... az identitásodhoz, az érzelmeidhez ... az időhöz ... a múlthoz ... vagy a megjósolható jövőhöz ... akkor egyszerűen csak tudatosítsd, hogy az ismertet figyeled meg... és engedd vissza a tudatot a lehetőségek ürességébe... és légy újra senki... semmi... sehol... az időn kívül... Térj vissza a kvantum lehetőségek anyagtalan birodalmába ... Minél inkább a lehetőségek világában van a tudatod ... annál több lehetőséget teremtesz magadnak az életben... Maradj a jelenben ...

[Időzz el itt 10-15 percig.]

Az önmagunkkal és az életünkkel kapcsolatos hiedelmek és percepciók megváltoztatása

A meditáció utolsó szakaszában előhozakodunk az első olyan hiedelemmel vagy percepcióval, amelyet meg akarunk változtatni. Az első kérdés az lesz, hogy akarjuk-e továbbra is ezt hinni és ezt észlelni. Ha a válasz nemleges, akkora döntésünket olyan határozottan kell meghozni, hogy a hozzá kapcsolódó energia szintje meghaladja az agyunkba bevésődött programokat, és a testünkbe beivódott érzelmi függőségeket. Testünk így majd az új elmére és az új tudatra fog reagálni.

Ezután azt kérdezem: „Mi az, amit hinni és észlelni akarsz önmagaddal és az élettel kapcsolatban, és ez milyen érzés lenne?” Ezután az lesz a

dolgunk, hogy új létállapotba kerüljünk. Meg kell változtatni az energiánkat azzal, hogy a határozott szándékot felfokozott érzelemmel ötvözzük és a anyagot egy új mentális szintre emeljük. Amikor felkelünk a meditáció után máshogyan kell éreznünk magunkat, mint a meditáció előtt. Ha sikerült, akkor biológiailag megváltoztunk.

Ezen a ponton a múlt már nem létezik majd többé, mivel ez a magasabb energia átírta a régi tapasztalat programját. Azért lesz ebből a döntésből olyan élmény, amit soha nem fogunk elfelejteni, mert immár beépült a hosszú távú emlékezetünkbe. Egy ismeretlen lehetőséget változtatunk ismertté, ami kiemel minket a múltbeli mostból és áthelyez a jövőbeni mostba, ahol az esemény már megtörtént. Ne feledjük: nem a mi dolgunk, hogy kitaláljuk, hogyan és mikor fog történni. A mi dolgunk csak annyi, hogy belépünk egy új létállapotba, és megfigyeljük, ahogy megteremtjük a jövőt.

Ezután a második hiedelem vagy percepció megváltoztatása következik így újra kezdjük az egész folyamatot.

A meditáció befejező része körülbelül 20-30 percet vesz igénybe.

Meditáció 3. rész:

Most pedig... mi volt az az első hiedelem ... vagy percepció... amelyet meg akartál változtatni önmagadban vagy az életedben?

Továbbra is ezt akarod hinni és így akarod a világot és magadat látni?

Ha nem ... akkor meg kell hoznod egy döntést... de olyan erős elhatározássá ... hogy a döntés ereje ... akkora energiát hordozzon magával, amely képes meghaladni az agyadba bevésődött programokat ... és a testedbe beivódott érzelmi függőséget... és lehetővé teszi, hogy a tested reagáljon az új elmére ...

Hagyd, hogy a döntésedből olyan élmény legyen, amelyet soha nem fogsz elfelejteni ... és hagyd, hogy az élmény ... olyan nagy energiájú érzést váltson ki... amely átírja a programokat... és megváltoztatja a biológiádat... Mozdulj ki alvó állapotodból, és változtasd meg az energiádat...

Eljött az ideje, hogy visszaengedd a múltat a lehetőségek közé... és hagyd, hogy a lehetőségek végtelen mezője megoldja úgy, ahogy neked a legjobb... Engedd el!

Most pedig... mit szeretnél hinni és észlelni önmagadról és az életeredről... és ez milyen érzés lenne?

Ne habozz ... most kell belépned az új létállapotba ... és hagyni, hogy a tested reagáljon az új elmére... változtasd meg az energiádat azzal, hogy ötvözöd a tiszta szándékot egy felfokozott érzelemmel, hogy az anyag új mentális szintre tudjon emelkedni...

És hagyd, hogy a döntés ... olyan energiát hordozzon magával... amely meghaladja a múlt bármely egyéb élményének energiáját... és hagyd, hogy a tested megváltoztassa a saját tudatod, a saját energiád ... és új létállapotba kerülj ... és hogy ez a pillanat határozzon meg ... és hagyd, hogy ez a céltudatos gondolat olyan erős belső élménnyé váljon ... hogy akkora felfokozott érzelmi energia társuljon hozzá, ami olyan emlékké válik, hogy soha nem felejtjed el... és felülírja az agyadban és testedben levő régi emlékeket ... Gyerünk! Érezd az erőt ... Inspirálódj ... Olyan döntést hozz, amelyet soha többé nem tudsz elfelejteni...

És most... adj egy kis ízelítőt a testednek a jövőből, és mutasd meg neki, milyen érzés lesz ebben a hitben élni... és hagyd, hogy a tested reagáljon az új elmére ...

És hogyan élnél ebben a létállapotban? ... Milyen döntéseket fogsz meghozni? ... Hogyan fogsz viselkedni? ... Milyen élményeid lesznek a jövőben? ... Hogyan fogsz élni? ... Milyen érzés lenne? ... Hogyan fogsz szeretni? ... Hagyd, hogy a lehetőségek végtelen hullámai egyetlen élménnyé redukálódjanak az életedben ...

Most pedig tanítsd meg a testednek érzelmileg, hogy milyen lesz ez az új jövő ... Gyerünk, tárd ki a szíved ... és higgy a lehetőségekben ... emelkedj fel... szeress bele a pillanatba ... és tapasztald meg már most ezt a jövőt...

És most engedd át a teremtet a felsőbb értelemnek ... hiszen gondolataink és élményeink a lehetőség e birodalmában ... ha igazán átéljük őket ... a jövőben tényleg testet öltenek majd... a lehetőségek hullámaiból anyagi részecskék lesznek ... az anyagtalan anyaggá válik ... a gondolatból energia, az energiából anyag lesz

És most ... új hiedelmed hátráljon a tudatmezőbe, amely már tudja, hogyan rendezze el úgy az eredményt, hogy az neked a lehető legjobb legyen ... és ellesse a lehetőség magvát ...

Most pedig ... mi volt az a második hiedelem vagy percepció, a menetet meg akartál változtatni önmagadban vagy az életedben? ... Jó lesz majd neked, ha továbbra is ez marad a hiedelem és a percepciód?

Ha nem ... akkor most kell meghoznod egy döntést ...de olyan erős elhatározással... hogy a döntés ereje ... akkora energiát hordozzon magával, hogy a tested reagáljon az új elmére ... és döntésed végleges legyen és ez a döntés olyan élménnyé váljon, amelyet soha nem fogsz elfelejteni ... Hagyd el jól ismert nyugalmi állapotodat, és változtasd meg az energiádat, hogy az anyag egy új mentális szintre emelkedjen ... Gyerünk! Légy erős Hagyd, hogy a saját energiád mozgasson ...

És hagyd, hogy a döntés energiája ... neurológiailag átírja az agyadban futó tudat alatti programokat ... és genetikai és érzelmi változásokat hozzon létre a lesledben ... és hagyd, hogy ez a döntés meghaladja a múltat ... és hagyd, hogy az energia megváltoztassa a biológiádat ... Inspirálódj ...

*És most... engedd át ezt a hiedelmet a felsőbb intelligenciának ...
csak engedd el ... és add át ... a lehetőségek mezőjének ... hadd térjen vissza
energiába ...*

*Most pedig ... mit szeretnél hinni és észlelni önmagadról és az életedről és
ez milyen érzés lenne?*

*Ne habozz, lépj be az új létállapotba ...és hagyd, hogy a tested felemelkedjen
az új mentális szintre ... és hagyd, hogy a döntés energiája ... átírja az agyi áram-
köreidet ... és a testi génjeidet... és hagyd, hogy a tested felszabaduljon az új jövő
felé ... Új energiát kell érezned ... hogy valami nagyobbá válj, mint a tested, a
környezeted vagy az idő ...és uralkodhass a testeden, a környezeteden és az időn.
Válj olyan gondolattá, ami hatást gyakorol az agyra ...*

*És tanítsd meg a tested ... hogy milyen érzés lesz ebben az új meggyőződésben
élni... erősnek lenni... saját nagyságotól duzzadni... bátornak lenni... legyőz-
hetetlennek ... szeretni az életet... végtelennek érezni magad... úgy élni, mintha
imáid máris meghallgatásra találtak volna ... Gyerünk, adj a testednek - a tudat
alatti elmédnek - egy kis ízelítőt... küldj új jeleket az új géneknek ... Energiád az
anyag epifenoménja ... változtasd meg az energiádat és a testedet... Gyerünk, az
elme hatalmasabb az anyagnál...*

*Hogyan fogsz élni ebben a létállapotban? ... Ha kialakul benned az új meg-
győződés, milyen döntéseket fogsz hozni? ... Hogyan fogsz viselkedni?... Milyen
élményekben lesz részed ebben a létállapotban? ... És milyen érzés lesz gyógyult-
nak és szabadnak lenni, hinni önmagadban és a lehetőségekben? ... Engedd el
önmagad ...*

*Áldd meg ezt a jövőt saját energiáddal... Ha így teszel... új sors vár majd rád
... mert az energia oda áramlik, ahová a figyelmedet összpontosítod... Fektesz be
a jövődbe ... és a múltad helyett a jövőd határozza meg ... Tárd ki a szíved és
hagyd, hogy a testedet megindítsa saját belső élményed ... és ne feledd, hogy az,
amit igazán átélsz az ismeretlenben ... és érzelmileg magadhoz engeded... annak
a frekvenciája végül lelassul... és háromdimenziós anyaggá válik ...*

*Most pedig add fel és engedd el... hagyd, hogy egy nálad nagyobb értelem vég-
rehajtsa helyetted úgy, ahogy ne fed a legjobb lesz ...*

*Most pedig... emeld fel a bal fezed és tedd a szívedre ... és áldd meg a testedet
... hogy emelkedjen egy új mentális szintre ... és áldd meg az életed... hogy elméd
kiterjesztése legyen ... áldd meg a jövőd ... hogy soha ne legyen a múltad... áldd
meg a múltad ... hogy változzon bölcsességgé ... áldd meg az élet nehézségeit...
hogy bevezessenek a nagyságba ...és hogy meglásd a dolgok mögötti rejtett értel-
met ... áldd meg a lefed ... hogy ébresszen fel ebből az álomból... és áldd meg
magadban az istenit... hogy mozduljon meg benned... hogy mozduljon meg álta-
lad ... és hogy mozduljon meg körülötted... hogy megmutassa életed értelmét ...*

Végül pedig ... adj hálát új életedért, mielőtt az megvalósulna ... hogy tested a tudat alatti elméd — elkezdje már most megtapasztalni ezt a jövőt... Hiszen a hála olyan érzelmi jelzést küld, mintha az esemény már be is következett volna... Mert a hála ... a befogadás legvégső állapota ...

És vésd jól emlékezetedbe ezt az érzést... hozd vissza tudatodat... az új testhez ... az új környezethez ... és az új időhöz ... és ha kész vagy, kinyithatod a szemedet.

UTÓSZÓ

Természetfelettivé válni

Bizonyára lesznek, akik ezt a könyvet a hitgyógyítás tárgykörébe sorolják majd. Igazából nincs is ezzel semmi gondom, mert vajon mi más lenne a hit, mint az, amikor egy gondolatban jobban hiszünk, mint bármi másban. Hát nem az a hit, amikor elfogadunk egy gondolatot - függetlenül a külső körülményektől -, majd annyira átadjuk magunkat az eredménynek, hogy úgy élünk, mintha az imáink már meg is hallgattattak volna? Nekem ez pont úgy hangzik, mint a placebo. Mindig is mi magunk voltunk a placebo.

Talán nem is az a fontos, hogy mindennap görcsösen azt lessük, hogy meghallgatásra találnak-e az imáink, hanem az, hogy úgy álljunk fel a meditációból, mintha imáink *már* meghallgatásra találtak volna. Ha ezt mindennap megtesszük, olyan mentális szintre kerülünk, ahol valóban az ismeretlenben élünk, és a váratlanra készülünk fel. Ekkor történik majd meg, hogy a rejtélyes bekapogtat az ajtónkon.

A placeboválasz lényege a pusztán a gondolat révén történő gyógyulás. A gondolat azonban önmagában még csak meg nem nyilvánult érzelem. Ha érzelmileg is megragadjuk ezt a gondolatot, akkor kezd csak el valóságossá válni - tehát ekkor lesz belőle valóság. Az érzelmi jelzés nélküli gondolat nem más, mint a tapasztalat hiánya, következésképpen szunnyadó állapotban van, és azt várja, hogy ismertté váljon az ismeretlenből. Ha a gondolatot elkezdjük élménnyé, majd bölcsességgé változtatni, akkor fejlődni kezdünk emberi lényként.

Amikor tükörbe nézünk és látjuk a tükörképünket, akkor tudjuk, hogy ilyen a fizikai valóságunk. De vajon a valódi énünk, az egónk és a lelkünk milyennek látja önmagát? Az életünk az, ami az elménk, a tudatunk és valódi énünk tükörképe.

Ne azt várjuk, hogy majd valami ősi bölcsességet birtokló spirituális iskola, fenn a Himalája hegyei között, lejön értünk, beavat a misztikába, és szentet csinál belőlünk. Maga az *életünk* avat be minket a nagyságba. Talán helyes volna, ha úgy tekintenénk életünkre, mint lehetősége, amellyel az én egyre

magasabb szintre tudunk emelkedni annak érdekében, hogy felülkerekedjünk önnön korlátainkon, és egyre jobban kitágítsuk a tudatunkat. Így látja ezt egy pragmatista, szemben azzal, aki áldozatnak érzi magát.

Ha le akarunk térni az életről való megszokott gondolkodásunk jól kitaposott ösvényéről, és új paradigmákat akarunk magunkévá tenni, az eleinte minden bizonnyal természetellenes érzés lesz. Őszintén szólva, erőfeszítés kell hozzá, ami nem kényelmes. Hogy miért? Mert ha változunk, már nem érezzük magunkat önmagunknak. Én tehát azt tartom *géniusznak*, aki kényelmetlenül érzi magát, de ezzel ki tud egyezni.

Hányszor fordult elő a történelem folyamán, hogy csodálatra méltó egyéneket, akik felvették a harcot az elavult hiedelmekkel és kiléptek a komfortzónájukból, eretneknek vagy bolondnak bélyegeztek, és csak később kezdték zseniként, szentként vagy mesterként tisztelni őket? idővel természetfelettivé váltak.

De hogyan váljunk mi is természetfelettivé? El kell kezdenünk olyan dolgokat tenni, amelyeket nem érzünk természetesnek — például a válság közepén *adni*, amikor mindenki nélkülözni és szenvedni látszik; *szeretni*, amikor mindenki dühös és ítélkező; *bátorságot és békét sugározni*, amikor mindenki fél; *kedvességet mutatni*, amikor mások ellenségesek és agresszívak; *megadni magunkat a lehetőségnek*, amikor mindenki más agresszívan tolakszik az első helyért, megpróbálja befolyásolni az eredményt, és erőszakosan küzd magát fölfelé; *megértően mosolyogni* a nehézségek láttán; valamint *a teljesség érzését ápolni magunkban*, amikor betegséget diagnosztizálnak nálunk.

Teljességgel természetellenesnek hat efféle döntéseket hozni ilyen körülmények között, de ha újra és újra megpróbáljuk, idővel meg tudjuk haladni a normát - és mi magunk is természetfelettivé válunk. De ami a legfontosabb, azzal, hogy *mi* természetfelettivé válunk, *másoknak* is megadjuk erre a lehetőséget. A tükröneuronok akkor tüzelnek, amikor azt látjuk, hogy valaki más végrehajt valamit. Az idegsejtjeink ennek a másik embernek az idegsejtjeit tükrözik vissza úgy, mintha mi magunk hajtanánk végre ezt a cselekvést. Ha például látunk egy profi táncost, amint salsát táncol, akkor *mi* is jobban fogunk tudni tőle salsázni, mint előtte. Ha látjuk, hogy Serena Williams hogyan üti meg a teniszlabdát, *mi* is jobban fogjuk tudni megütni a teniszlabdát, mint előtte. Ha látjuk, hogy valaki egy közösséget szeretettel és együttérzéssel vezet, saját életünket is ily módon fogjuk vezetni. És ha látjuk, hogy valaki önerőből kigyógyul egy betegségből azzal, hogy megváltoztatja a gondolkodását, mi is hajlamosabbak leszünk efelé elmozdulni.

Remélem, hogy e könyv elolvasása után felismerjük, hogy a végső hit nem más, mint az a hit, amelyet önmagunkba és a lehetőségek végtelen mezőjébe

vetünk, - és ha az önmagunkba mint szubjektív tudatba vetett hitet összeolvasztjuk az objektív tudatba vetett hitünkkel, akkor egyensúlyba kerül a szándék és a megadás. Ez azonban nem könnyű. Ha túl erős a szándékunk (ezt hívják „próbálkozásnak”), saját magunkat fogjuk akadályozni, és elhibázzuk a célt. Ha viszont túlságosan megadjuk magunkat, lustává, apatikus-sá és leverté válunk. Ha azonban ötvözni tudjuk a határozott szándékot a lehetőségekbe vetett végtelen bizalommal, akkor belepünk az ismeretlenbe, és elkezd megnyílni előttünk a természetfeletti. Én azt hiszem, akkor a legjobb ha ebben a létállapotban vagyunk.

Ha ez a két létállapot összeolvad, akkor azt hiszem, mélyebb forrásból tudunk meríteni. És amikor a teljesség, az elégedettség és az önmagunk iránti szeretet valóban belülről fakad, mert túlmerészkedtünk azon, amit lehetségesnek tartottunk, és túlléptünk az önmagunk által felállított korlátokon, akkor bekövetkezik a kivételes. Az anyagi megvalósuláshoz vezető út titka, hogy elégedettek vagyunk önmagunkkal a jelen pillanatban, de közben nem tévesztjük szem elől a magunk elé kitűzött jövőbeni célt.

Ha annyira teljesnek érezzük magunkat, hogy már nem is érdekel, hogy „az” megtörténik-e, akkor csodálatos dolgok öltenek testet a szemünk előtt. Megtanultam, hogy a teremtéshez a teljesség érzése a tökéletes állapot. Számtalanszor láttam már ilyet a világ minden részén, amikor a szemem előtt ment végbe a gyógyulás. Az ilyen emberek annyira teljesnek érzik magukat, hogy már nem éreznek se hiányt, se szükségét, és nem próbálkoznak semmivel. Elengedik, majd legnagyobb csodálatukra, valami náluk nagyobb veszi át tőlük - ők pedig csak nevetnek rajta, hogy ez milyen egyszerű.

Remélem, hogy ez a könyv és a kutatásaim valaminek a kezdetét, és nem a végét jelentik. Én magam leszek az első, aki elismeri, hogy nem tud mindent. Ám a legnagyobb örömet az okozza nekem, ha valamilyen módon sikerült hozzájárulnom valaki más személyes fejlődéséhez. Számos arcon láttam már az átalakulást, és azt mondhatom, hogy kultúrától, bőrszíntől és nemtől függetlenül mindannyian ugyanúgy nézünk ki, ha megszabadulunk saját önkorlátozó hiedelmeink rabláncaitól.

Van egy biológiai fogalom, amit igen nagyra tartok: az emergencia, vagy más szóval megjelenés. Bizonyára láttuk már, ahogy egy halraj egyszerre ugyanabba az irányba fordul el, vagy hogy több száz madár egyszerre, egyetlen tudatként vagy elmeként mozog. Ezt a jelenséget látva hajlamosak vagyunk úgy vélni, hogy a csoport minden egyes tagja ugyanazt a vezetőt követi, aki mutatja

nekik az utat. Úgy tűnhet, hogy a több száz vagy több ezer egyed összehangolt mozgása egy felülről irányított jelenség. Pedig a valóságban nem így történik.

Valójában egy alulról szerveződő jelenségről van szó. A csapatnak igazából nincs vezetője: mindenki vezet. Ugyanannak a kollektív tudatnak a részei, és mind egyszerre ugyanazt csinálják. Mintha mindannyian kapcsolatban lennének egymással egy téren és időn kívül eső információs mezőn át. Egy közösség egyetlen elmét alkot. A sok egyedből egyetlen organizmus keletkezik. Ez a nagy számok hatalma.

Az embereket arra a tudat alatti hiedelemre programozzák és kondicionálják, hogy ha túl nagy szenvedéllyel éljük az életünket és megváltoztatjuk a világot, akkor minden bizonnyal mártírhalál vár ránk. A történelem folyását valamilyen mély üzenettel megváltoztató nagy vezetők legtöbbje tudna erről mesélni: Martin Luther King, Jr.; Mahatma Gandhi; John Lennon; Jeanne d'Arc; William Wallace; a názáreti Jézus vagy Abraham Lincoln mind azt tanúsítják, hogy létezik egy tudattalan stigma, amely azt sugallja, hogy a látnoki vezetőknek az életükkel kell fizetniük az igazságért. De talán végre elérkeztünk a történelem azon szakaszába, ahol fontosabb az igazságért élni, mint meghalni.

Ha több száz, ezer vagy millió emberi lény engedi magához a lehetőségeken alapuló új tudatot, és hangolja össze cselekedeteit szándékaival, valamint a szeretet, a kedvesség és az együttérzés egyetemes törvényei szerint rendezi be az életét, akkor egy új tudat jöhet létre — és megtapasztaljuk a valódi egységünket. És akkor végre nem lesz szükségünk ennyi vezetőre.

Ha tehát napi szinten kötelezzük el magunkat, hogy a lehető legjobbat adjuk magunkból, és felülemelkedünk a stresszhormonok diktálta önző mentális állapotunkon, és mindannyian így teszünk, akkor együtt meg tudjuk a világot változtatni azzal, hogy megváltoztatjuk önmagunkat. És ha elég sokan kovácsoljuk magunkat teljesebb emberi lénnyé, akkor az egyes közösségek, amelyekben világszerte élünk, végül felszámolják a jelenlegi, félelmen, versengésen, nélkülözésen, ellenségességen, mohóságon és megtévesztésen alapuló valóságképet. Egy idő után a régit teljesen eltörli majd az új. A legnagyobb aggodalmam az, hogy jelenleg egy olyan világban élünk, ahol a tudományos kutatások az önérdekkel keverednek, és gyakran a profit hajtja őket, ezért nem biztos, hogy mindig azt mondják nekünk, ami a valóság. Ily módon tehát saját magunknak kell rátalálni az igazságra.

Képzeljünk el egy olyan világot, amelyben emberek milliárdjai olyan egységben élnek, mint egy halraj — ahol mindenki a végtelen lehetőségekhez kapcsolódó, felemelő gondolatokat enged magához, ezek a gondolatok pedig lehetővé teszik, hogy bölcsebben döntsenek, altruistább viselkedést tanúsít-

sanak, és megvilágosítóbb erejű élményeket teremtsenek maguk körül. Az emberek innentől kezdve már nem a jól ismert túlélési érzelmek mentén rendeznék be életünket, mint most, amikor inkább anyagnak érzik magukat, mint energiának, és el vannak vágva a lehetőségektől, hanem kiterjedtebb, önzetlenebb és szívből jövő érzéseket táplálnának magukban, - inkább energiának éreznék magukat, mint anyagnak, és úgy éreznék, valami náluk nagyobbban állnak kapcsolatban.

Ha ezt meg tudnánk tenni, akkor egy teljesen más világ *jelenne* meg, mi pedig a nyílt szívre épülő, új hitvallás mentén élhetnénk életünket. Én legalábbis ezt látom magam előtt, amikor lehunyom a szemem, és meditálni kezdek.

Dr. Joe Dispenza



FÜGGELÉK

A Hiedelmek és percepciók megváltoztatása című meditációk szövege

Ha a saját hangunkra szeretnénk elvégezni az irányított meditációt az előre felvett és MP3-as formátumban a kiadó honlapján ingyenesen letölthető verzió helyett, akkor bátran olvassuk fel és rögzítsük az alábbi két szöveg valamelyikét. Az első egy egyórás meditáció szövege, amellyel két hiedelem vagy percepció változtatható meg, a második pedig egy 45 perces meditáció, amely egyetlen hiedelem vagy percepció megváltoztatásához használható.

Ha a saját hangunkat vesszük fel, tartsunk egy-két másodperces szünetet ott, ahol a három pont jelzi, és legalább öt teljes másodpercre álljunk meg minden mondat végén. Amint látható, mindkét meditáció második része után felhívom rá a figyelmet, hogy tartsunk szünetet a felolvasásban, hogy el tudjunk időzni az ismeretlenben, mielőtt megkezdénénk a meditáció utolsó részét, ahol sor kerül az egy vagy két hiedelem vagy percepció megváltoztatására.

1. sz. meditáció

A meditáció egyórás változata (két hiedelem vagy percepció megváltoztatásához)

Most ... figyelmedet helyezd ... arra a térre ... amelyet a szemed elfoglal ... a térben.

Érzed ... a tér energiáját ... a két szemed között ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre ... amelyet a két halántékd közötti rész elfoglal ... a térben.

Érzed ... annak a térnek a térfogatát ... amelyet a halántékd elfoglal ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre ... amelyet az orrlyukaid ... elfoglalnak a térben.

Érzed ... annak a térnek a térfogatát ... amelyet az orrod belseje elfoglal ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre ... amely a nyelved és a torkod hátsó fele közötti rész elfoglal ... a térben.

Érzed ... annak a térnek a térfogatát ... amelyet a torkod hátsó része elfoglal ... a térben?

És most ... érzed ... annak a térnek az energiáját ... amelyet a füled körüli tér elfoglal ... a térben?

Érzed ... a tér energiáját ... a füled körül ... a térben?

És most helyezd figyelmedet ... az állad alatti térre ... a térben.

Érzed ... annak a térnek a térfogatát, amely a nyakad körül van ... a térben?

És most ... érzed ... a teret ... a mellkasod mögött ... a térben?

Érzed ... a tér energiáját ... a mellkasod körül ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... annak a térnek a térfogatára ... amely a vállad körül van ... a térben.

Érzed ... annak a térnek az energiáját ... amely a két vállad körül van ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre ... amely a hátad mögött van ... a térben.

Érzed ... a tér energiáját ... a gerinced mögött ... a térben?

És most ... helyezd ... a figyelmedet ... a két combod közötti részre... a térben.

Érzed ... a tér energiáját ... amely összeköti a két térdedet ... a térben?

És most ... érzed ... a két lábad közötti tér ... térfogatát ... a térben?

És érzed ... a tér energiáját ... a lábadon túl ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... a tested körüli térre ... a térben.

Érzed ... a tér energiáját ... a testeden túl ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre, amely a tested és a szoba falai között van ... a térben.

Érzed a térnek a térfogatát ... amelyet a szoba elfoglal ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre ... amelyet a tér egésze elfoglal ... a térben.

Érzed ... azt a teret ... amelyet a tér egésze elfoglal ... a térben?

És most ... itt az idő ... hogy válj senkivé ... semmivé ... és megszűnj időben ... és térben lenni ... és válj ... tiszta tudattá ... a lehetőségek végtelen mezőjén ... és fektesd energiádat az ismeretlenbe ... Minél tovább időzöl az ismeretlenben ... annál jobban magadhoz vonzod az új életed ... Válj egyszerűen gondolattá a végtelen feketeségében ... és figyelmedet helyezd a ... semmire ... a senkire ... és az időn kívülre ...

Ha pedig ... kvantummegfigyelőként ... észreveszed, hogy elméd visszatér az ismerethez ... a megszokotthoz ... az emberekhez ... a dolgodhoz ... vagy az ismert valóság helyszíneihez ... a testedhez ... az identitásodhoz, az érzelmeidhez ... az

időhöz ... a múlthoz ... vagy a megjósolható jövőhöz ... akkor egyszerűen csak tudatosítsd, hogy az ismertet figyeled meg ... és engedd vissza a tudatodat a lehetőségek ürességébe ... és légy újra senki ... semmi ... sehol ... az időn kívül ... Térj vissza a kvantumlehetőségek anyagtalan birodalmába ... Minél inkább a lehetőségek világában van a tudatod ... annál több lehetőséget teremtesz magadnak az életben ... Maradj a jelenben ...

[Időzz cl itt 5-20 percig, attól függően, hogy milyen hosszú ideig kell medítnod.]

Most pedig ... mi volt az az első hiedelem ... vagy percepció... amelyet meg akartál változtatni önmagadban vagy az életedben?

Továbbra is ezt akarod hinni és így akarod a világot és magadat látni?

Ha nem ... akkor meg kell hoznod egy döntést... de olyan erős elhatározással ... hogy a döntés ereje ... akkora energiát hordozzon magával, amely képes meghaladni az agyadba bevésődött programokat ... és a testedbe beivódott érzelmi függőséget... és lehetővé teszi, hogy a tested reagáljon az új elmére ...

Hagyd, hogy a döntésedből olyan élmény legyen, amelyet soha nem fogsz elfelejteni ... és hagyd, hogy az élmény ... olyan nagy energiájú érzést váltson ki — amely átírja a programokat ... és megváltoztatja a biológiádat... Mozdulj ki alvó állapotodból, és változtasd meg az energiádat...

Eljött az ideje, hogy visszaengedd a múltat a lehetőségek közé ... és hagyd, hogy a lehetőségek végtelen mezője megoldja úgy, ahogy neked a legjobb ... Engedd el!

Most pedig ... mit szeretnél hinni és észlelni önmagadról és az életeredről ... és ez milyen érzés lenne?

Ne habozz ... most kell belépned az új létállapotba ... és hagyni, hogy a tested reagáljon az új elmére... változtasd meg az energiádat azzal, hogy ötvözöd a tiszta szándékot egy felfokozott érzélemmel, hogy az anyag új mentális szintre tudjon emelkedni...

És hagyd, hogy a döntés ... olyan energiát hordozzon magával ... amely meghaladja a múlt bármely egyéb élményének energiáját ... és hagyd, hogy a tested megváltoztassa a saját tudatod, a saját energiád ... és új létállapotba kerülj ... és hogy ez a pillanat határozzon meg... és hagyd, hogy ez a céltudatos gondolat olyan erős belső élménnyé váljon ... hogy akkora felfokozott érzelmi energia társuljon hozzá, ami olyan emlékké válik, hogy soha nem felejtet el ... és felülírja az agyadban és testedben levő régi emlékeket ... Gyerünk! Érezd az erőt ... Inspirálódj ... Olyan döntést hozz, amelyet soha többé nem tudsz elfelejteni...

És most... adj egy kis ízelítőt a testednek a jövőből, és mutasd meg neki, milyen érzés lesz ebben a hitben élni ... és hagyd, hogy a tested reagáljon az új elmére ...

És hogyan élnél ebben a létállapotban? ... Milyen döntéseket fogsz meghozni? ... Hogyan fogsz viselkedni? ... Milyen élményeid lesznek a jövőben? ... Hogyan fogsz élni? ... Milyen érzés lenne? ... Hogyan fogsz szeretni? ... Hagyd, hogy a lehetőségek végtelen hullámai egyetlen élménnyé redukálódjanak az életedben.

Most pedig tanítsd meg a testednek érzelmileg, hogy milyen lesz ez az új jövő ... Gyerünk, tárd ki a szíved ... és higgy a lehetőségekben ... emelkedj fel ... szeress bele a pillanatba ... és tapasztald meg már most ezt a jövőt ...

És most engedd át a teremtést a felsőbb értelemnek ... hiszen gondolataink és élményeink a lehetőség e birodalmában ... ha igazán átéljük őket ... a jövőben tényleg testet öltenek majd ... a lehetőségek hullámaiból anyagi részecskék lesznek ... az anyagtalan anyaggá válik a gondolatból energia, az energiából anyag lesz.

És most ... új hiedelmed hátráljon a tudatmezőbe, amely már tudja, hogyan rendezze el úgy az eredményt, hogy az neked a lehető legjobb legyen ... és elvesse a lehetőség magvát ...

Most pedig ... mi volt az a második hiedelem vagy percepció, amelyet meg akartál változtatni önmagadban vagy az életedben? ... Jó lesz majd neked, ha továbbra is ez marad a hiedelmed és a percepciód?

Ha nem ... akkor most kell meghoznod egy döntést ... de olyan erős elhatározással ... hogy a döntés ereje ... akkora energiát hordozzon magával, hogy a tested reagáljon az új elmére ... és döntésed végleges legyen ... és ez a döntés olyan élménnyé váljon, amelyet soha nem fogsz elfelejteni ... Hagyd el jól ismert nyugalmi állapotodat, és változtasd meg az energiádat, hogy az anyag egy új mentális szintre emelkedjen ... Gyerünk! Légy erős ... Hagyd, hogy a saját energiád mozgasson ...

És hagyd, hogy a döntés energiája ... neurológiailag átírja az agyadban futó tudat alatti programokat ... és genetikai és érzelmi változásokat hozzon létre a testedben ... és hagyd, hogy ez a döntés meghaladjon a múltat ... és hagyd, hogy az energia megváltoztassa a biológiádat ... Inspirálódj ...

És most... engedd át ezt a hiedelmet a felsőbb intelligenciának ... egyszerűen csak engedd el ... és add át ... a lehetőségek mezőjének ... hadd térjen vissza az energiába ...

Most pedig ... mit szeretnél hinni és észlelni önmagadról és az életedről ... és ez milyen érzés lenne?

Ne habozz, lépj be az új létállapotba ... és hagyd, hogy a tested felemelkedjen az új mentális szintre... és hagyd, hogy a döntés energiája ... átírja az agyi áramköröidet ... és a testi génjeidet ... és hagyd, hogy a tested felszabaduljon az új jövő felé ... Új energiát kell érezned ... hogy valami nagyobbá válj, mint a tested, a környezeted vagy az idő ... és uralkodhass a testeden, a környezeteden és az időn ... Válgj olyan gondolattá, ami hatást gyakorol az agyra ...

És tanítsd meg a tested ... hogy milyen érzés lesz ebben az új meggyőződésben élni ... erősnek lenni ... saját nagyságodtól duzzadni ... bátornak lenni ... legyőzhetetlennek ... szeretni az életet ... végtelennek érezni magad ... úgy élni, mintha imáid máris meghallgatásra találtak volna ... Gyerünk., adj a testednek a tudat alatti elmédnek - egy kis ízelítőt ... küldj új jeleket új géneknek ... Energiád az anyag epifenoménya ... változtasd meg az energiádat és a testedet ... Gyerünk, az elme hatalmasabb az anyagnál...

Hogyan fogsz élni ebben a létállapotban? ... Ha kialakul benned az új meggyőződés, milyen döntéseket fogsz hozni? ... Hogyan fogsz viselkedni? ... Milyen élményekben lesz részed ebben a létállapotban? ... És milyen érzés lesz gyógyultnak, és szabadnak lenni, hinni önmagában és a lehetőségekben? ... Engedd el önmagad...

Áldd meg ezt a jövőt saját energiáddal... Ha így teszel ... új sors vár majd rád ... mert az energia oda áramlik, ahová a figyelmedet összpontosítod ... Fektesz be a jövődbe ... és a múltad helyett a jövőd határozza meg ... Tárd ki a szíved és hagyd, hogy a testedet megindítsa saját belső élményed ... és ne feledd, hogy az amit igazán átélsz az ismeretlenben ... és érzelmileg magadhoz engeded ... annak a frekvenciája végül lelassul ... és háromdimenziós anyaggá válik ...

Most pedig add fel és engedd el ... hagyd, hogy egy nálad nagyobb értelem végrehajtsa helyetted úgy, ahogy neked a legjobb lesz ...

Most pedig ... emeld fel a bal kezéd és tedd a szívedre ... és áldd meg a testedet ... hogy emelkedjen egy új mentális szintre ... és áldd meg az életed ... hogy elméd kiterjesztése legyen ... áldd meg a jövőd ... hogy soha ne legyen a múltad ... áldd meg a múltad ... hogy változzon bölcsességgé ... áldd meg az élet nehézségeit ... hogy bevezessenek a nagyságba ... és hogy meglásd a dolgok mögötti rejtett értelmet ... áldd meg a lelked ... hogy ébresszen fel ebből az álomból ... és áldd meg magadban az istenit... hogy mozduljon meg benned... hogy mozduljon meg általad ... és hogy mozduljon meg körülötted ... hogy megmutassa életed értelmét ...

Végül pedig ... adj hálát új életedért, mielőtt az megvalósulna ... hogy tested - a tudat alatti elméd — elkezdje már most megtapasztalni ezt a jövőt... Hiszen a hála olyan érzelmi jelzést küld, mintha az esemény már be is következett volna ... Mert a hála ... a befogadás legvégső állapota ...

És vésd jól emlékezetedbe ezt az érzést... hozd vissza tudatodat... az új testhez ... az új környezethez ... és az új időhöz ... és ha kész vagy, kinyithatod a szemedet.

2. sz. meditáció

A meditáció 45 perces változata (egyetlen hiedelem vagy percepció megváltoztatásához)

Most ... figyelmedet helyezd ... arra a térre ... amelyet a szemed elfoglal ... a térben.

Érzed ... a tér energiáját ... a két szemed között ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre ... amelyet a két halántékd közötti rész elfoglal... a térben.

Érzed ... annak a térnek a térfogatát ... amelyet a halántékd elfoglal ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre ... amelyet az orrlyukaid ... elfoglalnak a térben.

Érzed ... annak a térnek a térfogatát ... amelyet az orrod belseje elfoglal ... a térben?

És most ... helyed figyelmedet ... arra a térre ... amely a nyelved és a torkod hátsó fele közötti rész elfoglal ... a térben.

Érzed ... annak a térnek a térfogatát ... amelyet a torkod hátsó része elfoglal ... a térben?

És most ... érzed ... annak a térnek az energiáját ... amelyet a füled körüli tér elfoglal ... a térben?

Érzed ... a tér energiáját ... a füled körül ... a térben?

És most helyezd figyelmedet ... az állad alatti térre ... a térben.

Érzed ... annak a térnek a térfogatát, amely a nyakad körül van ... a térben?

És most ... érzed ... a teret ... a mellkasod mögött ... a térben?

Érzed ... a tér energiáját ... a mellkasod körül ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... annak a térnek a térfogatára ... amely a vállad körül van ... a térben.

Érzed ... annak a térnek az energiáját ... amely a két vállad körül van ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre ... amely a hátad mögött van ... a térben.

Érzed ... a tér energiáját ... a gerinced mögött ... a térben?

És most ... helyezd ... a figyelmedet ... a két combod közötti részre ... a térben.

Érzed ... a tér energiáját ... amely összeköti a két térdedet ... a térben?

És most ... érzed ... a két lábad közötti tér ... térfogatát ... a térben?

És érzed ... a tér energiáját ... a lábodon túl ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... a tested körüli térre ... a térben.

Érzed ... a tér energiáját ... a testeden túl ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre, amely a tested és a szoba falai között van ... a térben.

Érzed ... a térnek a térfogatát ... amelyet a szoba elfoglal ... a térben?

És most ... helyezd figyelmedet ... arra a térre ... amelyet a tér egésze elfoglal ... a térben.

Érzed ... azt a teret ... amelyet a tér egésze elfoglal ... a térben?

És most ... itt az idő... hogy válj senkivé ... semmivé ... és megszámj időben ... és térben lenni ... és válj ... tiszta tudattá ... a lehetőségek végtelen mezőjén és fejedt energiádat az ismeretlenbe ... Minél tovább időzöl az ismeretlenben ... annál jobban magadhoz vonzod az új életed ... Válj egyszerűen gondolattá a végtelen feketeségében ... és figyelmedet helyezd a ... semmire ... a senkire ... és az időn kívülre ... Minél jobban az ismeretlenre koncentrálsz ... annál közelebb kerül hozzád az új életed ...

Hagyd, hogy éberséged részecskéből hullám felé mozduljon el ... az anyag felől a tudat felé ... az anyagi felől az anyagtalan felé ... a tér és idő felől a téren és időn kívüli felé ... az érzékek világa felől az érzékeken túli felé ... az ismerttől az ismeretlen felé ... ha pedig ... kvantummegfigyelőként... észreveszed, hogy elméd visszatér az ismerthez ... a megszokotthoz... az emberekhez... a dolgokhoz... vagy az ismert valóság helyszíneihez ... a testedhez ... az identitásodhoz, az érzelmeidhez ... az időhöz ... a múlthoz ... vagy a megjósolható jövőhöz ... akkor egyszerűen csak tudatosítsd, hogy az ismertet figyeled meg ... és engedd vissza a tudatodat a lehetőségek türességébe ... és légy újra senki ... semmi ... sehol ... az időn kívül ... Térj vissza a kvantumlehetőségek anyagtalan birodalmába ... Minél inkább a lehetőségek világában van a tudatot ... annál több lehetőséget teremtesz magadnak az életben ... Maradj a jelenben ...

[Időzz el itt 5—10 percig, attól függően, hogy milyen hosszú ideig kell medítnod.]

Most pedig ... mi volt az a hiedelem ... vagy percepció ... amelyet meg akartál változtatni önmagadban vagy az életedben?... Továbbra is ezt akarod hinni és így akarod a világot és magadat látni? ... Ha nem ... akkor meg kell hoznod egy döntést ... de olyan erős elhatározással... hogy a döntés ereje ... akkora energiát hordozzon magával, amely képes meghaladni az agyadba bevéssző programokat ... és a testedbe beivódott érzelmi függőséget ... és lehetővé teszi, hogy a tested reagáljon az új elmére ... hagyd, hogy a döntésedből olyan élmény legyen, amelyet soha nem fogsz elfelejteni ... és hagyd, hogy az élmény ... olyan nagy energiájú érzést váltson ki ... amely átírja a programokat ... és megváltoztatja a biológiádat ...

Mozdulj ki alvó állapotodból, és változtasd meg az energiádat úgy, hogy biológiád a saját energiád által változzon meg ... Gyerünk! Légy lelkes, és dönti úgy hogy meghaladod a múltadat! Légy lelkes, légy erővel telt! A saját energiád mozditson meg ... és most engedd át ezt a hiedelmet egy felsőbb intelligenciának egy magasabb értelemnek ... engedd csak el, és add át a lehetőségek mezőjének, hadd legyen belőle újra tiszta energia ...

Most pedig ... mit szeretnél hinni és észlelni önmagadról és az életedről ... és ez milyen érzés lenne? ... Ne habozz ... most kell belépned az új létállapotba ... és hagyni, hogy a tested új mentális szintre emelkedjen ... hagyd, hogy a döntés energiája átírja az áramköröket az agyadban és a géneket a testedben ... és hagyd, hogy a tested felszabaduljon a múltból és belépjen egy új jövőbe... változtasd meg az energiádat azzal, hogy ötvözöd a tiszta szándékot egy felfokozott érzélemmel, hogy az anyag új mentális szintre tudjon emelkedni... és hagyd, hogy a döntés ... olyan energiát hordozzon magával ... amely meghaladja a múlt bármely egyéb élményének energiáját ... és hagyd, hogy a tested megváltoztassa a saját tudatod, a saját energiád... és új létállapotba kerülj ... és hogy ez a pillanat határozzon meg ... és hagyd, hogy ez a céltudatos gondolat olyan erős belső élménnyé váljon ... hogy akkora felfokozott érzelmi energia társuljon hozzá, ami olyan emlékké válik, hogy soha nem felejtet el ...

Most pedig tanítsd meg a testednek érzelmileg, hogy milyen lesz ebben a hitben élni ... erősnek lenni ... önnön nagyságod által megindulni ... legvívóhatetlennek lenni ... bátornak lenni ... szeretni az életet ... ledobni a láncokat ... úgy élni, mintha imáid már meghallgatásra találtak volna ... adj egy kis ízelítőt a testednek a jövőből, és adj új jelzéseket új géneknek ... Az energiád az, ami hatást gyakorol az anyagra, és ha megváltozik az energiád, megváltozik a tested is ... Gyerünk, urald az anyagot az elmédde ... és hogyan élsz majd ebben az új létállapotban ... milyen döntéseket fogsz meghozni ... hogyan fogsz viselkedni és milyen élményeket fogsz megfigyelni ebben a létállapotban, és ez milyen érzés lesz ... hinni a lehetőségben ... hinni önmagadban ... meggyógyulni... szabadnak lenni ... amikor megmozdít a Lélek?... Gyerünk, szeresd a jövődet életre ... A te teremtményed; szeress bele ... Ebben a létállapotban kell gondoskodnod róla a figyelmeddel ... hiszen az energia oda áramlik, ahová a figyelmed helyezed ... Fektesd be a jövődbe azzal, hogy megfigyeled ... és hagyd, hogy egy új jövő határozzon meg a megszokott múlt helyett ... Tárd ki a szíved, és hagyd, hogy megindítsa a testedet a saját belső tapasztalatod ... hiszen amit igazán átélsz a lehetőségben és érzelmileg magadhoz engeded ... végül majd rád talál a jövőben... Gondolatból... energia... majd anyag... és most engedd el és add át ... egy felsőbb értelemnek ... és hagyd, hogy végrehajtsa helyetted úgy, ahogyan az neked a legjobb lesz.

Most pedig... emeld fel a bal kezéd és tedd a szívedre ... és áldd meg a testedet ... hogy emelkedjen egy új mentális szintre ... egy új energiaszintre ... És áldd meg az életed ... hogy elméd kiterjesztése legyen ... hogy létállapotod ... visszatükröződjön a világodban ... És áldd meg a jövőd ... hogy soha ne legyen a múltad ... áldd meg a múltad ... hogy változzon bölcsességgé ... áldd meg az élet nehézségeit ... hogy bevezessenek a nagyságba ... és áldd meg a lelked ... hogy ébresszen fel ebből az álomból és legyen a vezetőd ... és áldd meg magadban a soha nem látottat ... hogy beléd áramoljon az energia ... hogy felkavarjon ... hogy haladjon át rajtad ... és vegyen körbe téged ... hogy az ő elméje a te elmédé legyen ... hogy az ő természete a te természetéddé legyen ... hogy az ő akarata a te akaratoddá legyen ... hogy az ő életszeretete ... a te életszereteteddé legyen ... és hogy mutassa meg az értelmet azzal, hogy jelet küld neked ... valami módon az életedben ... hogy tudassa veled, hogy valódi ... És ha a gondolat elküldi a jelet ... és az érzés visszavonzza hozzád az eseményt... akkor fogadd a hála érzésével ... és mondj köszönetét ... az új életedért, még mielőtt megvalósulna ... Hiszen a hála érzelmi jelzése azt jelenti ... hogy az esemény már be is következett ... és minél tovább időzöl a hála állapotában ... annál jobban magadhoz vonzod az új életedet ... mert a hála ... a befogadás legvégső állapota ... És most vezesd vissza a figyelmedet az új testedhez ... az új életedhez ... és a teljesen új jövődhöz ... és ha kész vagy ... kinyithatod a szemedet.

