

ВЪВЕДЕНИЕ

Важната роля на ума, която невинаги осъзнаваме

Невероятните изцеления, на които станах свидетел в семинарите за напреднали, както и всички научни данни, които получихме в резултат от измерванията ни, ме тласнаха към идеята за *плацебо*: как хората могат да пият захарно хапче или да получават инжекция с физиологичен разтвор и след това вярата им в нещо извън тях да довежда до подобрението им.

Започнах да се питам: „А какво ще стане, ако хората започнат да вярват в *себе си* вместо в нещо извън тях? Какво ще стане, ако те повярват, че могат да променят нещо вътре в себе си и в резултат да постигнат същото състояние на съществуване си като човека, приемащ плацебо? Не правят ли именно това участниците в нашите семинари, за да се подобрят? Хората наистина ли се нуждаят от хапче или инжекция, за да променят състоянието на съществуването си? Можем ли да научим хората да постигнат същото нещо като им обясним как работи плацебо?“

Все пак, проповедникът змиеносец, който пие стрихнин, без да пострада от биологичното му въздействие, несъмнено е променил състоянието на съществуването си, нали така? (Повече за това ще прочетете в Първа глава.) Следователно, ако измерваме случващото се в мозъка и използваме цялата получена информация, то ще можем ли да научим хората как те самите да променят състоянието на съществуването си, без да разчитат на нещо извън тях – без плацебо? Можем ли да ги научим, че те *са* плацебо? С други думи, можем ли да ги убедим, че вместо да вярват в познатото, например захарно хапче или инжекция с физиологичен разтвор, могат да повярват в непознатото и да го направят *познато*?

Именно на това е посветена настоящата книга – овластяването ви да осъзнаете, че притежавате цялата необходима ви биологична и неврологична машинария, за да го постигнете. Целта ми е да демистифицирам тези концепции, използвайки за целта новата наука за начина, по който в действителност стоят нещата, така че да стане възможно повече хора да променят вътрешното си състояние, за да сътворят положителни промени в здравето си и във външния си свят. И ако това звучи твърде изумително, за да е истина, то – както вече споменах – към края на книгата ще разполагате с резюмета на известна част от изследванията, които проведохме при нашите семинари, и ще видите как точно е възможно.

За какво не е настоящата книга

Ще ви отнема само минута, за да поговоря за част от нещата, на които *не* е посветена настоящата книга, да изясня възможните недоразумения още от началото. Най-напред, тук няма да прочетете за етиката на използването на плацебо в медицинските лечения. Водят се множество дебати за моралната коректност да се лекува пациент, не участващ в медицинско проучване, с инертно вещество. Макар обсъжданията дали резултатът оправдава подобни средства да са ценни в един по-обхванат разговор за различните видове плацебо, те стоят извън посланието, което книгата ми се стреми да предаде. *Човекът е своето плацебо* е посветена на това wie да сте двигателят, сътворяващ на собствената си промяна, а не на това дали е добре или не други хора да ви измамат да го направите.

Книгата също така не е и за отричането. Никой от методите, за които ще прочетете тук, не представлява отричане на здравословното състояние, в което се намирате в момента. Обратно, книгата изцяло е посветена на трансформиране на болестите и болезните. Интересувам се именно от измерването на промените, настъпващи у хората, когато те преминат от болест към здраве. Вместо на отричане на действителността *Човекът е своето плацебо* е посветена на обективизиране на възможното, когато пристъпите в една *нова* действителност.

Ще откриете, че честната обратна връзка под формата на медицински изследвания ще ви предостави информация дали правеното от вас — работи. След като съзрете сътворените от вас резултати, ще можете да обърнете внимание какво сте направили, за да стигнете до тази крайна точка, и да го повторите. Ако правеното от вас не работи, значи е време да го промените, докато сработи. Именно това представлява съчетаването на науката с духовността. Отричането, от друга страна, се появява, когато вие не се вглеждате в действителността на случващото се вътре във и около вас.

Настоящата книга също така не ще поставя под въпрос ефективността на различните лечителски модалности. Съществуват многобройни различни модалности и доста от тях работят добре. Всички те имат някакъв вид измерваем благотворен ефект поне при някои хора, ала пълното каталогизиране на тези методи не е нещо, върху което бих искал да се фокусирам в тази книга. Целта ми тук е да ви въведа в конкретната лечителска модалност, която най-силно гравна вниманието ми — как да се лекувате единствено посредством мисълта. Окуражавам ви да продължите да използвате някоя или пък всички лечителски модалности, които действат при вас, било то предписани по рецепта лекарства, хирургични операции, акупунктура, хиропрактика, биофийдбек, терапевтичен масаж, хранителни добавки, йога, рефлексология, енергийна медицина, звукова терапия и така нататък. *Човекът е своето плацебо* не отхвърля нищо, освен собствените ви самоналожени ограничения.

Какво има в книгата?

Човекът е своето плацебо е разделена на две части:

ПЪРВА ЧАСТ ви предоставя цялото детайлното знание и квалифицираната информация, от които се нуждаете, за да разберете същността на плацебо ефектът и как той действа във вашия мозък и тяло, както и как да сътворявате същия вид чудотворни промени във вашия мозък и тяло *съвсем сами, единствено чрез мисълта*.

Първа глава започва със споделяне на няколко невероятни истории, разкриващи впечатляващата сила на човешкия ум. Някои от тези исто-

рии показват как мислите на хората са ги излекували, а други – как мислите им са ги разболели (и понякога дори са ускорили смъртта им). Ще прочетете за мъж, починал, след като чул, че е болен от рак, макар аутопсията му да показала, че диагнозата му е била погрешна; за жена, тормозена от депресия десетилетия наред, но подобрила се драстично по време на проучването на едно лекарство – антидепресант, въпреки че била в плацебо групата, и за неколцина ветерани, окуцели от остеоартрит, които били чудотворно излекувани с фалшива операция на коляното. Ще прочетете и някои потресаващи истории за вуду проклетия и проповедници змиеносци. Целта ми при споделянето с вас на тези драматични истории е да ви разкрия широката гама на нещата, които мозъкът може да прави сам по себе си, без каквато и да е помощ от страна на съвременната медицина. И, надявам се, така ще стигнете до въпроса: „Как е възможно това?“

Втора глава ви представя кратка история на плацебото, като се проследяват описанията на свързани с него научни открития от 70-те години на XVIII в. (когато един виенски лекар използвал магнити, за да предизвика състояние, което смятал за терапевтични конвулсии) чак до наши дни, когато невроучените разбулват въодушевяващи мистерии за сложния начин, по който функционира умът. Ще се срещнете с лекар, разработил хипнотични техники, след като закъснял за ангажимент с пациент и установил, че той е бил хипнотизиран от пламъка на лампата; с хирург от Втората световна война, който, след като му свършил морфинът, успешно използвал инжекции с физиологичен разтвор за аналгетик за ранени пациенти; и ранни психоневроимунолози в Япония, заменили листа на отровен бръшлян с безвредни листа и установили, че тестовата им група реагира по-силно на това, което ѝ е казано, че изпитва, отколкото на изпитването в действителност.

Също така ще прочетете как Норман Казънс се смял до оздравяване; как изследователят от Харвард – Хърбърт Бенсън – лекар, успял да намали рисковите фактори при сърдечноболни, като изяснил как работи трансценденталната медитация, и как италианският невроучен Фабрицио Бенедети, доктор по медицина, обусловил пациентите си с едно лекарство, след което го заменил с плацебо и установил, че мозъкът им продължава да сигнализира да се произвеждат същите невротимични вещества, каквито произвеждало и лекарството. Също така ще прочетете за

едно поразително ново проучване, изцяло променило играта – то показва как пациенти, страдащи от синдром на раздразнените черва, драстично се подобрили след прием на плацебо – макар *съвършено да знаели*, че получават плацебо, а не активно лекарство.

Трета глава ще ви разкрие физиологията на мозъчните ви процеси при активиране на плацебо ефекта. Ще научите, че плацебо довежда до положителни резултати, когато прегръщате или приемате новата мисъл, че е възможно да сте в добро здравословно състояние и после я използвате, за да прогоните мисълта, че винаги ще сте болни. Това означава, че сте в състояние да променяте мисленето си като на мястото на несъзнателното предсказание, че бъдещето ви ще е същото като познатото ви минало, поставите предчувствието и очакването за ново потенциално бъдеще. И ако приемете тази концепция, ще се наложи да си изясните как мислите, какво представлява умът и как мисленето и умът влияят върху тялото.

Ще ви покажа, че докато продължавате да мислите едни и същи мисли, ще правите същите избори, водещи до същите поведения, сътворяващи същите преживявания, и създаващи същите емоции, които ще ви подтикват към същите мисли – така че на неврохимично ниво си оставате един и същ човек. Всъщност, вие напомняте на себе си какви мислите, че сте. Оказва се обаче, че не сте с въградени в мозъка неврални връзки, предопределящи ви да си останете един и същ през целия ви живот. Ще ви обясня концепцията за невропластичността и как в наши дни вече знаем, че мозъкът е способен да се променя в хода на живота ни и да сътворява нови нервни пътища и нови неврални връзки.

В **Четвърта глава** се обсъжда плацебо ефектът в тялото и се изяснява следващата стъпка във физиологията на плацебо реакцията. Главата започва с историята за група възрастни мъже, оттеглили се за седмица в откъснато от света място, осигурено им от харвардски изследователи, помолвили ги да си представят при пристигане на мястото, че са с двадесет години по-млади. В края на седмицата при мъжете настъпили многобройни измерваеми физиологични промени. Всички те били върнали назад телесния си биологичен часовник; и ще научите тайната как са постигнали това.

За да се обясни този феномен, в главата се обсъжда и какво представляват гените и как те подават сигнали на тялото. Ще научите как относно-

телно новата и въодушевяваща наука – епигенетика – детронира идеята на старата школа, че вашите гени са вашата участ и ни показва, че умът е в състояние да инструктира нови гени да се държат по нови начини. Ще откриете, че тялото притежава сложни механизми за активиране на едни гени и дезактивиране на други, което означава, че не сте обречени да изявявате всичките унаследени гени. А това значи, че ще можете да се научите как да променяте невронните си вериги, за да си избирате нови гени и така да предизвиквате у себе си действителни физически промени. Тук ще прочетете и за начина, по който тялото ни произвежда от стволовите клетки – физическата материя, стояща зад много от чудесата на плацебо ефекта – нови, здрави клетки в увредени преди това области.

Пета глава свързва предходните две глави, обяснявайки как мислите променят вашия мозък и вашето тяло. Тя започва с въпроса: „Ако околната ви среда се промени и в резултат вие сигнализирате на нови гени по нови начини, то възможно ли е да сигнализирате на новия ген *преди* промяната в околната ви среда?“ След това обяснявам как да използвате техниката, наречена *умствена репетиция*, за да съчетаете конкретно ясно намерение с конкретна приповдигната емоция (и да дадете на тялото си образец за бъдещото преживяване), благодарение на което да преживеете новото бъдещо събитие в настоящия момент.

Най-главното тук е да направите вътрешните си мисли по-действителни от външната ви среда, тъй като тогава мозъкът не ще вижда разликата между двете и ще се промени по такъв начин, сякаш събитието вече се е случило. Ако успеете да направите това достатъчен брой пъти, то ще трансформирате тялото си и ще започнете да активирате нови гени по нови начини, с което ще предизвикате епигенетични промени – все едно, че въобразеното бъдещо събитие е действително. И след това можете да навлезете право в тази нова реалност и *да станете* плацебо. Пета глава не само обяснява науката, стояща зад този процес, но и разказва за много обществени личности от различни сфери на живота, които са я използвали (независимо дали са осъзнавали напълно навремето, че правят именно това) за да превърнат в действителност най-дръзките си мечти.

Шеста глава се съсредоточава върху концепцията „податливост на внушения“ и започва с очарователната, но и ужасяваща история за екип

изследователи, заели се да проверят дали един обикновен, придържащ се към закона, умствено здрав човек, силно податлив на хипноза, може да бъде програмиран да направи нещо, което в нормалния случай би сметнал за немислимо – да стреля по непознат с намерението да го убие.

Ще научите, че хората притежават различна степен на податливост на внушения и че колкото по-податливи сте на внушения, толкова сте по-способни да получите достъп до подсъзнателния си ум. Този достъп е ключово важен за разбирането на плацебо ефекта, тъй като съзнателният ум се равнява едва на 5% от същността ни. Останалите 95% представляват множество подсъзнателни програмирани състояния, при които тялото е станало умът. Ще научите, че трябва да надхвърлите аналитичния си ум и да навлезете в оперативната система на подсъзнателните ви програми, ако искате новите ви мисли да доведат до нови резултати и да променят генетичната ви участ, както и ако желаете да разберете защо медитацията е могъщо средство за постигането на тази цел. Главата завършва с кратко обсъждане на различните състояния на мозъчните вълни и на това кои от тези състояния са най-благоприятни за усилване на податливостта ви на внушения.

Седма глава разкрива как нагласите, убежденията и възприятията променят състоянието на съществото ви и създават вашата личност – вашата лична действителност – и как можете да ги измените, за да си сътворите нова действителност. Тук ще прочетете за силата на несъзнателните убеждения, както и ще получите възможността да идентифицирате някои от убежденията, които нямате, без да съзнавате. Също така ще прочетете и как околната среда и асоциативните ви спомени могат да саботират способността ви да промените убежденията си.

Ще обясня по-подробно как, за да промените убежденията и възприятията си, е необходимо да съчетаете едно ясно намерение с една приповдигната емоция, която да обуслови тялото ви да повярва, че бъдещият потенциал, който сте си избрали от квантовото поле, вече се е случил. Приповдигнатата емоция е от жизненоважно значение, тъй като само когато изборът ви има амплитуда на енергията, по-висока от тази на вградените в хардуера на мозъка ви програми и от емоционната пристрастеност на тялото ви, вие ще успеете да промените невронните вериги в мозъка си, както и генетичната изява на тялото си, и ще

преобусловите тялото си към един нов ум (и ще изтриете всякакви следи от старите вериги от неврони и старото обуславяне).

В **Осма глава** ще ви въведа в квантовата вселена – онзи непредсказуем свят на материя и енергия, изграждащ атомите и молекулите на всичко във вселената и оказващ се повече енергия (имаща вид на празно пространство), отколкото твърда материя. Квантовият модел, според който всички възможности съществуват в настоящия момент, е от ключово значение за използването на плацебо ефекта за лечение, тъй като ви позволява да си избирате ново бъдеще и *да го наблюдавате като действителност*. Така ще разберете колко възможно е да прекосите реката на промените и да превърнете непознатото в познато.

В **Девета глава** ви запознавам с три участнички в мои семинари, използвали тези техники, за да подобрят здравословното си състояние и да постигнат наистина забележителни резултати. Най-напред ще се срещнете с Лори, която на деветнадесетгодишна възраст е диагностицирана с рядка дегенеративна костна болест, според лекарите ѝ – неизлечима. Въпреки че костите в левия крак и бедро на Лори са претърпели дванадесет големи фрактури за няколко десетилетия и затова ѝ се е наложило да използва патерици, за да се придвижва, днес тя върви, без да се нуждае дори от бастун. Рентгеновите ѝ снимки не показват наличието на фрактури в костите ѝ.

След това ще срещнете Кандъс, диагностицирана с болест на Хашимото – тежко заболяване на щитовидната жлеза, съпроводено с многобройни усложнения – в период от живота ѝ, когато е била изпълнена с негодувание и гняв. Лекарят ѝ я уведоми, че ще се наложи да приема лекарства до края на живота си, ала тя обори твърдението му, като успя да преобърне здравословното си състояние. Днес Кандъс е влюбена в един изцяло нов за нея живот и не пие никакви лекарства за щитовидната жлеза, а резултатите от кръвните ѝ изследвания са в рамките на нормалните стойности.

И накрая ще се срещнете с Джоан (жената, за която споменах в Предисловието), майка на пет деца, успешна бизнесдама и предприемач, смятана от мнозина за свръхжестка, преди внезапно да се срине и да бъде диагностицирана с напреднала форма на множествена склероза. Състоянието на Джоан бързо се влошавало и накрая тя вече не можела да движи краката си. Когато за пръв път дойде на мой семинар, успя да осъществи незначителни промени в състоянието си, докато един ден жената, която не бе дви-

жила краката си години наред, тръгна да се разхожда из залата, без чужда помощ, само след час медитация!

В **Десета глава** споделям с вас още забележителни истории, случили се с участници в мои семинари, заедно със съпровождащите ги сканирания на мозъка им. Ще се срещнете с Мишел, напълно излекувала се от болест на Паркинсон, и с Джон, парализиран от кръста надолу, който стана от инвалидната количка след една медитация. Ще научите как Кати (главен изпълнителен директор, живеещ на бързи обороти) се научи да открива настоящия момент и как Бони се излекува от фиброидни тумори и силно менструално кървене. Накрая ще се срещнете с Дженивиев, която изпадна в такова състояние на блаженство по време на медитация, че по лицето ѝ започнаха да се стичат съзи на радост, и с Марая, чието преживяване може да се опише единствено като оргазъм в мозъка ѝ.

Ще ви покажа данните, които моят екип учени извлече от ЕЕГ находките на споменатите хора, за да можете да видите промените, на които станахме свидетели в реално време в хода на семинарите. Най-важното в тези данни е, че доказват, че не е нужно да сте монах или монахиня, учен, научен работник или духовен водач, за да извършите сходни подвизи. Не са ви необходими докторска степен или медицинско образование. Хората, описани в книгата, са обикновени – точно като вас. След като прочетете тази глава, ще разберете, че това, което те постигнаха, не е магия или чак толкова чудотворно, те просто се научиха и приложиха на практика поддаващи се на научаване умения. И ако използвате същите умения, ще успеете да осъществите в себе си сходни промени.

ВТОРА ЧАСТ от настоящата книга е посветена на медитацията. Тя включва **Единадесета глава**, в която са очертани някои простички подготвителни стъпки към медитацията и са разгледани конкретни техники, които ще са ви от помощ; и **Дванадесета глава**, в която ви предлагам стъпка по стъпка напътствия как да използвате медитационните техники, които преподавам в семинарите си – същите онези техники, които участниците в тях използваха, за да стигнат до забележителните резултати, за които вече сте прочели в книгата.

Щастлив съм да отбележа, че макар все още да не разполагаме с всички отговори за овладяването на силата на плацебо, всякакъв род хора използват тези идеи *точно сега*, за да осъществят изключителни промени в живота си – видът промени, които много други хора смятат за невъзможни. Техниките, споделени с вас в настоящата книга, не се ограничават само до лекуването на физически заболявания. Те могат също така да се употребят за подобряване на всеки един аспект от живота ви. Надявам се, че книгата ще ви вдъхнови да ги опитате и с това да си дадете възможност да осъществите във *вашия* живот същия род привидно невъзможни промени.*

* *Бележка на автора:* Макар историите за участници в мои семинари, които са се излекували, да са верни, имената им и някои идентифициращи ги детайли бяха променени в книгата, за да се защити личния им живот.