

Joe Dispenza explorează în profunzime
extraordinarul potențial al minții.

Lynne McTaggart

J O E D I S P E N Z A

ANTRENEAZĂ-ȚI CREIERUL!

Strategii și tehnici de
transformare mentală



CAPITOLUL 1

Începuturi

*Ciudat, dar nu mi s-a mai spus
Că-n mintea noastră-ncap
Într-o celulă sîde fie cât un vîrf de ac
Ori raiul Domnului, ori iadul.*

— OSCAR WILDE

Vă invit acum să vă gândiți la ceva, orice. Indiferent ce-ați simțit la acest gând – furie, tristețe, inspirație, bucurie sau chiar dorință sexuală, în organismul dumnevoastră s-a petrecut o schimbare. V-ați schimbat singur. Toate gândurile, fie ele de tipul „Pot“, „Nu pot“, „Nu sunt destul de bun“ sau „Te iubesc“ au efecte măsurabile asemănătoare. Nu uitați că, așa cum stați acum și citiți aceste rânduri, fără să ridicați un singur deget, organismul va trece printr-o serie întregă de transformări dinamice. Știați că, din cauza ultimului gând care v-a trecut prin cap, pancreasul și glandele suprarenale s-au apucat deodată să secreteze câțiva hormoni noi? Ca-ntr-o furtună cu tunete și fulgere iscată din senin, diferite zone ale creierului tocmai vi s-au alimentat cu un curent electric, eliberând o grămadă de substanțe neurochimice, mult prea numeroase ca să le putem numi aici. Splina și timusul au trimis un e-mail general către sistemul imunitar, anunțându-l că e momentul să facă anumite schimbări. Au început să se reverse fel de fel de sucuri gastrice. Ficatul a început să prelucreze enzime care nici nu erau acolo acum câteva clipe. Pulsul vi s-a schimbat, plămânii și-au modificat dinamica, iar circulația sîngelui către capilarele extremităților e și ea alta. Și toate acestea doar pentru că v-ați gândit la ceva. Iată ce puternic sunteți.

Dar cum de puteți face toate astea? Din punct de vedere intelectual, suntem capabili să înțelegem cum creierul poate realiza și regla un volum mare de funcții în întreg organismul, dar în ce măsură suntem noi responsabili de activitatea creierului, în calitatea lui de director executiv al organismului? Ne place sau nu, în momentul în care se ivește un gând, totul devine istorie. Toate reacțiile din organism, declanșate în egală măsură de gândurile intenționate și de cele involuntare, încep să se desfășoare în spatele conștiinței noastre. Dacă ne gândim bine, e șocant să ne dăm seama cât de ample sunt și ce influențe au efectele unor gânduri, conștiente sau nu.

E posibil oare, spre exemplu, ca niște gânduri aparent inconștiente care ne trec în mod repetat prin minte în fiecare zi să creeze o cascadă de reacții chimice răspunzătoare nu numai de ceea ce simțim, dar și de modul în care simțim? Putem accepta faptul că tocmai efectele pe termen lung ale modului nostru obișnuit de a gândi și de a reacționa ar putea fi cauza unei stări de dezechilibru a organismului, sau a ceea ce numim în mod curent boală? E posibil oare ca, în fiecare clipă, să ne deprindem corpul să nu fie sănătos? Sau, doar gândind, suntem atât de frecvent însăși cauza deturnării de la normal a proceselor chimice din propriul corp, încât sistemul său de autoreglare ajunge până la urmă să redefiniească aceste stări nefirești, acceptându-le ca normale, obișnuite? E un proces subtil și poate că nu i-am acordat foarte multă atenție până acum. Îmi doresc ca această carte să vă ofere câteva sugestii pentru coordonarea propriului univers interior.

Și dacă tot suntem la capitolul atenție, aș vrea, să conștientizați și să ascultați. Auziți cum bâzâie frigiderul? Cum trec mașinile pe stradă? Cum latră un câine prin vecini? Dar rezonanța bățăilor proprii inimi? Nefăcând nimic altceva în astfel de momente decât să transferați atenția asupra altui lucru, ați provocat un șoc de putere și un flux de intensitate electrică în milioane de celule cerebrale din chiar propriul cap. Opțiunea de a fi conștienți de altceva vă schimbă creierul. Iar schimbarea afectează nu numai felul în care funcționa creierul înainte, ci și modul în care urmează el să funcționeze și, poate, întreaga sa funcționare viitoare.

Pe măsură ce vă întoarceți atenția la rândurile de față, vă modificați circulația sângelui din diferitele părți ale creierului, transmițând totodată și o cascadă de impulsuri, schimbând rutele și curenții electrici către zone cerebrale. La nivel microscopic, există o multitudine de celule nervoase care se asociază chimic ca să se „țină de mână“ și să comunice, stabilind niște relații strânse pe termen lung. Schimbarea obiectului atenției face ca pâlpâitoarea rețea tridimensională de țesut nervos complex să explodeze în noi combinații și succesiuni. Ați realizat voluntar acest lucru, concentrându-vă asupra altui subiect. Pur și simplu v-ați regândit.

Ca ființe umane, posedăm în mod natural capacitatea de a ne concentra atenția asupra oricărui lucru. Așa cum suntem pe cale să aflăm, ceea ce ne definește în mod esențial este modalitatea de concentrare și locul în care o facem, obiectul asupra căruia ne îndreptăm atenția și răstimpul în care o facem. Dar dacă luciditatea noastră este o stare atât de mobilă, de ce e așa de greu să rămânem concentrați asupra unor gânduri care ne-ar putea fi de folos? Acum, când sunteți încă atent la pagina de față, s-ar putea să fi uitat de durerea de spate, de schimbul de cuvinte avut astăzi cu șeful și chiar de sexul dumneavoastră. Însuși cursul propriei stări de existență este configurat tocmai de obiectul atenției noastre și durata acestui proces.

De exemplu, putem actualiza oricând o amintire neplăcută, tatuată doar în circumvoluțiunile intime ale materiei noastre cenușii și, ca prin minune, aceasta prinde viață. O alternativă ar fi și să ne facem probleme în legătură cu temerile și grijile viitoare, care nici nu au de fapt formă până când nu le creăm mental. Pentru noi însă, ele sunt reale. Atenția trezește totul la viață și conferă realitate lucrurilor neobservate sau lipsite până acum de consistență.

Vă vine sau nu să credeți, dar, din perspectiva neuroștiințelor, concentrarea atenției asupra durerii din corp îi conferă acesteia realitate din cauza activării electrice a circuitelor cerebrale care o percep. Dacă însă ne transferăm total atenția asupra altui lucru, circuitele din creier care prelucrează durerea și senzațiile fizice specifice pot fi întrerupte efectiv, iar durerea dispare cât ai bate din palme. Dar dacă vrem să verificăm dacă durerea a dispărut definitiv, circuitele

cerebrale respective se activează din nou, făcându-ne să resimțim din nou senzația de disconfort. Iar dacă circuitele în cauză continuă să se activeze, conexiunile dintre ele devin mai puternice. Astfel, acordându-i atenție zi de zi durerii, configurăm interconexiuni neurologice pentru a-i conștientiza și mai pregnant percepția, deoarece circuitele cerebrale specifice se consolidează. Iată ce efect are concentrarea atenției asupra noastră înșine și iată o posibilă explicație a modului în care ne definește suferința sau chiar amintirile îndepărtate. Din punct de vedere neurologic, devenim tocmai lucrurile la care ne gândim în mod repetat și obiectul propriei atenții. Neuroștiințele concluzionează că, îndreptându-ne în mod repetat atenția asupra unui lucru, oricare ar fi el, ne putem modela și forma cadrul neurologic al propriului sine.

Toate elementele care ne alcătuiesc, ceea ce numim „eu“ și „tu“ – gândurile, visele, amintirile, speranțele, sentimentele, închipuirile, temerile, priceperile, obișnuințele, durerile și bucuriile –, sunt inscripționate în dantelăria vie a celor 100 de miliarde de celule cerebrale. Până în acest punct al lecturii, v-ați regândit de vreo câteva ori. Chiar și cea mai neînsemnată informație pe care ați dobândit-o a făcut ca micile celule cerebrale să stabilească noi conexiuni între ele, iar dumneavoastră nu mai sunteți ce erați. Imaginile pe care aceste cuvinte vi le-au trezit în minte au lăsat niște amprente în vastul, nesfârșitul relief neurologic al identității numite „eu“. Și asta pentru că „eu“, ca ființă conștientă, este înglobat în rețeaua electrică interconectată a țesutului celular cerebral și nu există cu adevărat decât în aceasta. Eu, ca individ, mă definesc prin dispunerea specifică sau interconectarea neurologică a celulelor nervoase care se bazează pe ceea ce învăț, pe ce-mi amintesc, pe experiența personală, pe trăirile proprii, pe proiecțiile individuale, pe acțiuni și pe felul în care gândesc despre mine.

Suntem un edificiu în construcție. Celulele nervoase care ne conturează ca indivizi se află într-un proces de permanentă organizare. Să lăsăm deoparte ideea conform căreia creierul ar fi static, rigid și fix – celulele lui sunt mereu remodelate și reorganizate de gândurile și experiențele noastre. Din punct de vedere neurologic, suntem

obiectul unor repetate schimbări operate de nenumărații stimuli din lumea înconjurătoare. În loc să vă imaginați celulele nervoase ca pe niște bețișoare solide, inflexibile, microscopice, asamblate ca să alcătuiască materia cenușie a creierului, vă invit să vi le închipuiți ca pe niște matrice sprintene de fibre electrice delicate, alcătuiind o rețea dinamică, în permanentă legare și dezlegare unele de altele. Iată o imagine mult mai apropiată de ceea ce suntem noi cu adevărat.

Faptul că puteți citi și înțelege cuvintele de pe această pagină se datorează numeroaselor interacțiuni trăite în viață. Persoanele care v-au educat și v-au instruit au operat de fapt modificări esențiale ale creierului la nivel microscopic. Dacă acceptați ideea potrivit căreia creierul vi se schimbă permanent, pe măsură ce parcurgeți paginile care vă stau în față, vă puteți da seama ușor că părinții, profesorii, vecinii, prietenii, familia și cultura au contribuit la alcătuirea personalității dumneavoastră actuale. Simțurile noastre sunt cele care, prin intermediul diferitelor experiențe, ne scriu povestea identității pe tabla propriei minți. Marea noastră măiestrie constă în dirijarea cu acuratețe a acestei remarcabile orchestre alcătuite de creier și minte; și, așa cum tocmai am văzut, ne putem orienta activitățile mentale.

Și, acum, să vă mai schimb un pic creierul. Aș vrea să vă învăț ceva nou. Iată instrucțiunile: priviți-vă mâna dreaptă. Apropiati-vă degetul mare de cel mic și apoi de arătător. Apropiati-l apoi de inelar și pe urmă de mijlociu. Repetați mișcarea până devine automată. N-ar trebui să vă ia mai mult de câteva minute de atenție.

Ca să deprindeți bine mișcarea degetelor, a trebuit să vă părăsiți starea de relaxare și să treceți de la citit la o stare de accentuată și concentrată atenție. V-ați cultivat în mod voluntar creierul; de bunăvoie și intenționat, v-ați intensificat nivelul de conștiință. Ca să reușiți să memorați exercițiul, a trebuit să vă suplimentați și nivelul de energie din creier. Ați răsucit întrerupătorul becului pe care-l aveți în cap și care e mereu aprins și ați trecut de la lumina de veghe la ceva mai puternic. Ați căpătat motivație, iar opțiunea de a acționa în acest fel v-a determinat creierul să se activeze. Învățarea și realizarea activității au necesitat amplificarea nivelului de atenție. Intensificarea circulației sangvine și a celei electrice în diferite zone din creier v-a ajutat

să participați mai activ la ceea ce făceați. V-ați împiedicat creierul să se îndrepte către orice alt gând, astfel încât să puteți deprinde o nouă activitate, iar procesul respectiv a consumat energie. Ați modificat modul de organizare a milioane de celule nervoase activate în diferite tipare sau scheme. Acțiunea realizată în mod conștient a presupus intenție, concentrare și atenție, iar rezultatul final este acela că sunteți iarăși altul din punct de vedere neurologic, nu numai prin ivirea unui gând, ci și prin manifestarea unei acțiuni sau a unei noi deprinderi.

Acum aș vrea să închideți ochii. De data aceasta, în loc să realizați exercițiul fizic cu degetele, vă rog să *exersați* același lucru în minte. Cu alte cuvinte, să vă amintiți ce-ați făcut acum câteva minute și să vă apropiați mental degetul mare așa cum v-am indicat: de degetul mic, apoi de arătător, de inelar și la urmă de cel mijlociu. Repetați mental acțiunea, fără s-o realizați fizic. Reluați-o de câteva ori în minte și pe urmă deschideți ochii.

Ați observat că, în timpul exercițiului mental, creierul părea să-și imagineze întreaga succesiune de mișcări, așa cum se desfășura ea în realitate? De fapt, dacă ați fost pe deplin atent la acțiunea pe care o exersați cu ochii minții, prin concentrare, asupra repetării mișcării degetelor, ați activat același grup de celule nervoase din aceeași zonă a creierului, ca și cum ați fi făcut exercițiul fizic. Cu alte cuvinte, creierul nu și-a dat seama de diferența dintre realizarea fizică a acțiunii și rememorarea modului ei de realizare. Actul repetiției mentale este o cale eficace de dezvoltare și modelare a circuitelor cerebrale.

Există studii recente în domeniul neuroștiințelor care arată că ne putem schimba creierul prin gânduri. Așa că puneți-vă următoarea întrebare: ce anume repetați cel mai des în minte, la ce anume reflectați de obicei și sfârșiți prin a pune în practică? Indiferent dacă gândurile și acțiunile sunt generate conștient sau inconștient, sinele neurologic este mereu afirmat și reafirmat ca fiind „eu“, propria persoană. Nu uitați că, orice v-ar ocupa mintea, faptul acesta vă reprezintă identitatea actuală și ceea ce veți deveni. Eu sper că volumul de față vă va ajuta să înțelegeți de ce sunteți așa cum sunteți, cum ați ajuns așa și de ce este nevoie să vă schimbați prin gânduri și acțiuni conștiente.

În acest punct, puteți pune anumite întrebări: ce anume ne permite să ne schimbăm voit modul în care ne funcționează creierul? Unde sălășluiește „eul“ și ce ne conferă capacitatea de a ne activa și dezactiva diferitele circuite cerebrale care ne determină apoi să fim conștienți sau inconștienți? „Eul“ la care mă refer se găsește într-o regiune a creierului numită lob frontal, fără de care eu nu mai sunt „eu“. Lobul frontal s-a dezvoltat ultimul în decursul evoluției, exact în spatele frunții și deasupra ochilor. Imaginea de sine se localizează în lobul frontal și ceea ce păstrăm în acest spațiu special ne determină felul în care interacționăm cu lumea și percepem realitatea. Lobul frontal controlează și reglează și alte zone, mai vechi, ale creierului. El navighează spre propriul viitor, ne controlează comportamentul, visează la noi posibilități și ne îndrumă pe tot parcursul vieții. Este sediul conștiinței și darul făcut omului de evoluție. Această regiune a creierului este cea mai adaptabilă la schimbare și reprezintă mijlocul prin care vă dezvoltați gândurile și acțiunile. Îmi doresc ca această carte să vă ajute să vă folosiți cea mai recent dezvoltată parte anatomică a creierului, pentru vă remodela mintea și destinul.

Evoluție, schimbare și neuroplasticitate

Noi, oamenii, suntem dotați cu capacitatea unică de a ne schimba. Și tocmai lobul frontal este cel folosit pentru a depăși comportamentele programate, cartografiate genetic în creierul uman, istoria înregistrată a trecutului nostru ca specie. Din cauză că lobul nostru frontal este mai dezvoltat decât la orice altă specie de pe pământ, dispunem de o extraordinară putere de adaptare, care aduce cu sine și posibilitatea de opțiune, de formulare a intențiilor și de conștiință deplină. Suntem posesorii unui strop de biotehnologie avansată, care ne permite să învățăm din greșeli și defecte, să ne aducem aminte și să ne modificăm comportamentul ca să ne descurcăm mai bine în viață.

E adevărat că o mare parte a comportamentului uman este prestabilă în mod genetic. Toate formele de viață sunt predeterminate să fie expresia propriului bagaj genetic și trebuie să acceptăm că o foarte mare parte din ceea ce suntem ca ființe umane este prestabil de genele pe care le purtăm. Și, totuși, nu suntem condamnați să ne

trăim viața fără a contribui și noi în vreun fel la evoluția generațiilor viitoare. Putem avea un aport la progresul propriei specii aici, pe Pământ, deoarece, spre deosebire de alte specii, în mod teoretic, posedăm echipamentul necesar pentru a ne dezvolta acțiunile pe parcursul unei vieți. Noile comportamente adoptate ne vor oferi ocazia unor noi experiențe ce trebuie introduse în codul nostru genetic – pentru uzul atât al prezentului, cât și al viitorului. Și asta ne face să ne întrebăm: câte experiențe am avut în ultimul timp?

Știința biologiei moleculare începe să cerceteze conceptul conform căruia, cu condiția primirii semnalelor necesare, genele noastre au aceeași capacitate de schimbare ca și celulele nervoase. Și, atunci, rămâne întrebarea: oare putem transmite tipul necesar de stimul către celulele propriului organism, pe cale fie chimică, fie neurologică, astfel încât să le putem desfereca uriașa bibliotecă de informație genetică existentă în stare latentă, neutilizată încă? Cu alte cuvinte, folosindu-ne de gânduri și de reacții, putem oare obține elixirul chimic potrivit care să ne extragă mintea și trupul dintr-o stare permanentă de stres, pentru a o introduce într-una de reînnoire și schimbare? Suntem cumva capabili să evadăm din limitele noastre biologice și să devenim ființe umane superior dezvoltate? Ceea ce intenționez să fac este să vă arăt că, din punct de vedere atât teoretic, cât și practic, există o adevărată biologie a schimbării – și asta, prin păstrarea ei în minte.

Suntem capabili să ne debarasăm de vechiul adagiu conform căruia boala e creată de gene? Putem merge cu speculația dincolo de opinia cea mai recentă, potrivit căreia mediul activează genele care declanșează/generează boală? Este oare posibil ca, acționând asupra propriului mediu intern, independent de cel extern, să ne putem păstra sau modifica genele? Cum ne explicăm cazul a doi muncitori care lucrează cot la cot timp de 20 de ani, expuși aceluiași factori cancerigeni, dar numai unul se îmbolnăvește de cancer, iar celălalt nu? Cu siguranță că trebuie să existe un element de natură internă responsabil de această situație, care să fie mai puternic decât expunerea continuă la mediul nociv despre care se știe că poate modifica țesuturile.

Există un volum de cunoștințe în continuă îmbogățire, care scoate în evidență efectele stresului asupra organismului omenesc. Viața în condiții de stres înseamnă a trăi într-o stare primitivă de supraviețuire, aceeași pentru majoritatea speciilor. Când trăim în circumstanțe de supraviețuire, ne limităm evoluția, deoarece substanțele chimice specifice stresului ne vor determina întotdeauna creierul, altfel capabil de gânduri mărețe, să acționeze așa cum îi dictează propriile substraturi chimice, noi apropiindu-ne astfel mai mult de animal și depărtându-ne de sorgința noastră divină. Vinovate de declanșarea tendinței de alterare a stării noastre interne sunt substanțele chimice caracteristice stresului, primele care apasă pe butonul distrugerii celulare. Cartea de față va examina aceste efecte asupra organismului omenesc, ceea ce îl slăbește fiind nu stările repetate de stres acut, ci perpetuarea stresului de lungă durată, cronic. Dorința mea este să vă arăt efectele stresului asupra organismului, determinându-vă să deveniți atât de conștient de sine, încât să vă opriți și să vă întrebați: există oare ceva sau cineva care chiar să merite toate astea?

Ni se pare adesea că nu ne putem elibera de aceste stări interioare de tulburare emoțională. Faptul că ne bazăm pe astfel de stări de natură chimică ne face să trăim experiențe de confuzie, nefericire, agresivitate și chiar depresie, și asta ca să enumerăm doar câteva. De ce ne cramponăm de relații și slujbe care în mod logic nu mai funcționează? De ce schimbarea propriei persoane și a condițiilor de viață ni se pare atât de grea? Există ceva în noi care ne face să acționăm astfel. Cum reușim să îndurăm așa ceva zi de zi? Dacă situația noastră profesională ne displace atât de mult, de ce nu ne căutăm pur și simplu alta? Dacă în viața noastră personală există lucruri care ne fac să suferim, de ce nu le schimbăm?

Toate aceste întrebări au un răspuns pertinent. Preferăm să perpetuăm aceleași condiții pentru că am devenit dependenți de starea emoțională pe care o produc și de substanțele chimice care o declanșează. Sigur că știu din experiență că, pentru majoritatea oamenilor, schimbarea de orice gen este dificilă. Prea mulți oameni sunt încremeniți în situații care îi fac nefericiți, încercând sentimentul că nu au de ales, că trebuie să sufere. Nu-i uit nici pe cei mulți care se

lasă pradă unor situații de adâncă tulburare, care îi chinuiesc toată viața. Simplul fapt că optăm pentru o astfel de alternativă e o problemă în sine, iar cauza pentru care ne alegem o asemenea viață e alta. Preferăm să trăim înțepeniți în îngustimea unui cadru mental și într-o atitudine oarecare, în parte, din cauza zestrei noastre genetice, dar și pentru că o regiune a creierului (zonă de interconexiuni nervoase care configurează gânduri și reacții repetate) ne limitează viziunea asupra posibilităților. La fel ca niște ostatici la bordul unui avion deturnat, ne simțim ținuiți în scaun de centura de siguranță, îndreptându-ne spre o destinație la alegerea căreia n-am avut niciun cuvânt de spus și nu reușim să vedem toate celelalte posibilități care ne stau la dispoziție.

Mi-aduc aminte de când eram copil, cum vorbea mama despre o prietenă de-a ei ca fiind genul de persoană care nu era fericită decât dacă era nefericită. Iar înțelesul fundamental, la nivel biochimic și neurologic, al cuvintelor ei nu l-am descifrat decât acum câțiva ani, când am început să studiez intens creierul și comportamentul uman. Iată unul dintre motivele pentru care am scris această carte.

Este posibil ca titlul ei să vă fi atras din cauza credinței în potențialul uman și sunteți, probabil, interesat de autoperfecționare. Un alt motiv pentru care ați pus mâna pe această carte ar putea fi acela că, mai mult sau mai puțin, nu sunteți mulțumit de viața pe care o trăiți și vreți s-o schimbați. Schimbarea este un cuvânt plin de forță și ea poate fi realizată, dacă doriți.

Când vine vorba de evoluție, schimbarea este singurul element universal sau constant pentru toate speciile de pe pământ. Dezvoltarea este, în esență, schimbare prin adaptare la mediu. Mediul nostru ca ființe umane cuprinde toate elementele ce ne alcătuiesc viața, totalitatea condițiilor complexe legate de cei dragi, statutul nostru social, locul în care trăim, ocupația, modul nostru de a reacționa la propriii părinți și copii și chiar vremurile în care trăim. Dar, așa cum suntem pe cale să aflăm, a te schimba înseamnă a-ți depăși mediul.

Când schimbăm ceva în viață, facem în așa fel ca lucrurile să arate altfel decât ar fi arătat dacă n-am fi intervenit. A te schimba înseamnă a