

## Pohvale za knjigo *Placebo ste vi*

»**Placebo ste vi** je priročnik z navodili, kako ustvariti čudeže v telesu, na področju zdravja in na splošno v življenju. Je preprosto čudovit. Mogoče gre za edini recept, ki ga boste kdaj potrebovali.«

**Christiane Northrup, dr. med.**, avtorica knjižnih uspešnic *Žensko telo, ženska modrost* in *Brezčasne boginje* s seznama časopisa *New York Times*

»Vaš um neverjetno pomembno vpliva na uspeh ali poraz pri tako rekoč vsem, od odnosov, šole, dela in financ do sreče v vsakdanjem življenju. Knjiga **Placebo ste vi** predstavlja mogočno raziskovanje vašega najpomembnejšega vira in ponuja številna praktična orodja za optimalno delovanje uma, ki okrepi splošni uspeh v življenju. Všeč mi je, kako dr. Dispenza posreduje zapletene zamisli – tako, da ga vsi razumejo in imajo koristi od njih.

**Daniel G. Amen, dr. med.**, ustanovitelj klinike Amen in avtor knjižnih uspešnic *Change Your Brain, Change Your Life* ter *Magnificent Mind at Any Age* s seznama časopisa *New York Times*

»Na podlagi izkušenj z bolniki z boleznimi, ki jim ogrožajo življenje, sem spoznal resnico, ki je razkrita v knjigi **Placebo ste vi**. Telo doživlja to, kar um verjame. Spoznal sem, kako 'prelisičiti' ljudi, da bi okrepili zdravje. Zdravniki lahko ubijejo ali zdravijo z besedami, ko te postanejo 'meči'. Vsak od nas ima prirodne zmožnosti za samozdravljenje. Pomembno je vedeti, kako jih izkoristiti. Berite in se učite.«

**Bernie Siegel, dr. med.**, avtor knjig *A Book of Miracles* in *The Art of Healing*

»Dr. Joe Dispenza je stkal izsledke znanstvenih raziskav in ustvaril res prelomen pristop na področju izkoriščanja uma za zdravljenje telesa. Očarana sem. Bravo!«

**dr. Mona Lisa Schulz, dr. med.**, avtorica knjig *Vse je v najlepšem redu* in *Ozdravite svoj um*

»Učinek placebo – naš odziv na prepričanje, da smo prejeli sprožilec za zdravljenje – medicina že dolgo preučuje kot nenavaden pojav. Dr. Joe Dispenza nas v svoji knjigi **Placebo ste vi**, ki spreminja paradigmo, dobesedno izstrelj onkraj prepričanja, da je učinek placebo nekakšno odstopanje oziroma napaka. V dvanajstih jedrnatih poglavjih, ki se berejo kot znanstvena shrhljivka, Dispenza razkriva trdne razloge, zakaj naj bi sprejeli dejstvo, ki lahko spremeni naše življenje: učinek placebo smo namreč mi sami, ko si dokažemo najmočnejše zmožnosti zdravljenja, ustvarjanja čudežev in dolgoživosti! To knjigo obožujem in veselim se sveta, v katerem bo skrivnost placebo temelj vsakdanjega življenja.«

**Gregg Braden**, avtor knjižnih uspešnic *Božanska matrika* in *Globoka resnica* s seznama časopisa *New York Times*

»Dr. Joe Dispenza je vrhunski učitelj, ki je sposoben pojasniti znanost izjemno preprosto, da bi jo lahko razumel vsakdo.«

**Don Miguel Ruiz, dr. med.**, avtor knjižnih uspešnic *Štirje dogovori*, *Mojstrstvo ljubezni* in *Tolteška umetnost življenja in smrti*

»Knjiga **Placebo ste vi** je obvezno branje za vsakogar, ki želi izkusiti optimalno zdravje uma, telesa in duha. Dr. Joe Dispenza razbline mit, da nimamo nadzora nad svojim zdravjem. Vrača nam moč in pravico, da smemo vse življenje pričakovati čudovito zdravje in dobro počutje, ter razkriva, kako ga ustvarimo. Če boste prebrali to knjigo, boste dobili najboljše možno zdravstveno zavarovanje na svetu.«

**Sonia Choquette**, svetovalka na področju šestih čutov in avtorica knjižne uspešnice *The Answer Is Simple* s seznama časopisa *New York Times*

Joe Dispenza

# PLACEBO STE VI

Vaš um je pomemben



**PRIMUS**  
*izbrane knjige*

# Vsebina

## **MARJAN OGOREVC**

Spremna beseda k slovenski izdaji .....	9
---	---

## **DR. DAWSON CHURCH**

Predgovor .....	11
-----------------	----

## **PROLOG**

Prebujenje .....	15
------------------	----

## **UVOD**

Um je pomemben .....	29
----------------------	----

## **Prvi del: INFORMACIJE**

### **PRVO POGlavJE**

Je to mogoče? .....	41
---------------------	----

### **DRUGO POGlavJE**

Kratka zgodovina placeba .....	63
--------------------------------	----

### **TRETJE POGlavJE**

Učinek placeba na možgane .....	89
---------------------------------	----

### **ČETRTO POGlavJE**

Učinek placeba na telo .....	121
------------------------------	-----

### **PETO POGlavJE**

Kako misli spreminjajo možgane in telo .....	147
--	-----

### **ŠESTO POGlavJE**

Dojemljivost .....	165
--------------------	-----

<b>SEDMO POGlavJE</b>	
Načini razmišljanja, prepričanja in zaznavanja .....	199
<b>OSMO POGlavJE</b>	
Kvantni um .....	223
<b>DEVETO POGlavJE</b>	
Tri zgodbe o osebni preobrazbi .....	241
<b>DESETO POGlavJE</b>	
Od informacij k preobrazbi: dokaz, da ste res placebo ..	275

## **Drugi del: PREOBRAZBA**

<b>ENAJSTO POGlavJE</b>	
Priprava na meditacijo .....	309
<b>DVANAJSTO POGlavJE</b>	
Meditacija za spreminjanje prepričanj in dojetanja ....	325
<b>EPILOG</b>	
Pod okriljem nadnaravnega .....	339
<b>DODATEK</b>	
Zapis meditacije za spreminjanje prepričanj in dojetanja .....	345
Opombe .....	359
Zahvale .....	373
O avtorju .....	377



Marjan Ogorevc

## SPREMNA BESEDA K SLOVENSKI IZDAJI

**D**r. Joeja Dispenzo spremljam že vrsto let, njegovo knjigo v hrvaškem prevodu sem nekajkrat prebral in sem vesel, da bo odslej na voljo tudi slovenskim bralcem. *Placebo ste vi* imam na polici s knjigami na delu, ki ga imenujem »zelo pomembne knjige«. Njegovo dragoceno znanje in spoznanja, ki jih podaja znanstveno, a hkrati razumljivo laikom, v prvi vrsti priporočam vsem tistim, ki želijo narediti pri sebi premik naprej in razumeti, zakaj se nam dogajajo stvari, na katere navidezno nimamo vpliva. Njegove ugotovitve pogosto izzovejo »aha-učinek«, zdi se, da nam pripoveduje nekaj, kar smo že vedeli.

Za mene je to zelo dragoceno znanje, saj mi znanstveno potrjuje in razlaga učinek, ki ga imajo na nas sprememba razmišljanja, razreševanje vzrokov za težave in napačnih prepričanj, ki jih sam prakticiram v okviru karmične diagnostike. V svoji dolgoletni terapevtski praksi sem dela Dispenze skrbno preučil in praktično preizkusil. Knjigo prebiram vedno znova in v njej še vedno najdem kaj novega, česar morda ob prvem branju nisem razumel ali pa sem preprosto spregledal. Upam trditi, da so njegova dela, še posebej knjiga *Placebo ste vi*, skoraj obvezna za vsakega terapevta, ki se ukvarja bodisi z bioterapijskim delom ali pa s katero od psihoterapevtskih tehnik.

V knjigi me je najbolj navdušila njegova praktična in preprosta razlaga znanja, ki sicer ni novo, večina tega znanja obstaja že tisočletja in je del starih ezoteričnih tradicij. Času

primerno pa je to znanje nadgradil z izsledki nevroznanosti, epigenetike in jih prilagodil za čas, v katerem živimo. V knjigi je razložil in podkrepil svojo trditev, da s svojimi mislimi, čustvi in čutenjem, s svojimi prepričanji oblikujemo svoje možgane in telo. Na podlagi novejših odkritij na področju epigenetike, nevroplastike možganov in psihonevroimunologije nam razloži, kako vse to deluje in kaj lahko naredimo, da spremenimo stanje duha in telesa, v katerem smo.

V času, v katerem živimo, se zdi, da je duh ušel iz steklenice, vse je dostopno na spletu, predvsem ekonomski razlogi spodbujajo različne strokovnjake, da ponujajo čudežne metode, delavnice. Ker je zmeda postala popolna, tako laiki kot strokovnjaki težko iz vseh ponujenih informacij izločijo tiste prave, zato je prišel čas, da se prej skrito znanje razkrije, sistematizira in razloži, da torej ezoterično postane eksoterično, dostopno širšim množicam. Velik del tega dobimo v tej knjigi.

\*

\* \*

Dawson Church, dr. med.,  
avtor knjige *The Genie in Your Genes*

## PREDGOVOR

Kot večina oboževalcev Joeja Dispenze se tudi jaz navdušujem nad njegovimi izzivalnimi zamislimi. Joe spaja trdne znanstvene dokaze z navdušujočimi vpogledi in s tem, ko širi obzorja mogočega, premika meje znanega. Znanost jemlje resneje od večine znanstvenikov, v tej osupljivi knjigi pa z najnovejšimi znanstvenimi dognanji na področjih epigenetike, nevroplastičnosti in psihonevroimunologije oblikuje logični sklep.

Ta sklep je vznemirljiv: vi in prav vsi ljudje oblikujemo svoje možgane in telo z mislimi, čustvi, nameni in transcendentalnimi stanji, ki jih izkusimo. Knjiga *Placebo ste vi* vas vabi, da s temi spoznanji oblikujete novo telo in si ustvarite novo življenje.

To ni metafizična izjava. Joe pojasnjuje vsak člen verige vzročnosti, ki se začne z mislijo in konča z biološkim dejstvom, kot je, recimo, povečanje števila izvornih celic ali beljakovinskih molekul v krvnem obtoku, ki krepijo imunost.

Joe na začetku knjige opisuje nesrečo, v kateri si je zdrobil šest hrbteničnih vretenc. Na robu smrti je moral to, kar je verjel v teoriji, preizkusiti v praksi: naša telesa imajo prirojeno inteligenco, ki obsega čudežno moč zdravljenja oziroma celjenja. Discipliniranost, s katero se je lotil vizualizacije celjenja svoje hrbtenice, je srž navdihujoče zgodbe o odločnosti.

Vse nas navdihujejo takšne zgodbe o spontani remisiji in »čudežnem« zdravljenju, Joe pa nam v tej knjigi razkriva, da



lahko vsakdo doživi čudežno ozdravljenje. Obnova je vtkana v vsako vlakno našega telesa, degeneracija in bolezen pa sta izjemi, ne pravili.

Ko dojamemo, kako se naša telesa sama obnavljajo, lahko začnemo namenoma izkoriščati vpliv teh fizioloških procesov, ki vplivajo na hormone, ki jih sintetizirajo naše celice, na beljakovine, ki jih ustvarjajo, na živčne prenašalce, ki jih tvorijo, ter na nevronske poti, po katerih pošiljajo signale. Anatomija naših teles ni statična, ampak v njih kar vrvi od sprememb, in to v vsakem trenutku. Naši možgani delujejo s polno paro ter vsako sekundo ustvarjajo in uničujejo nevronske povezave. Joe nas uči, kako zavestno upravljati ta proces. Uči nas, kako prevzeti krmilo vozila, imenovanega telo, namesto da bi bili v pasivni vlogi sopotnika.

Odkritje, da se lahko število povezav v nevronskega snopu podvoji s ponavljajočim se stimuliranjem, je v devetdesetih letih dvajsetega stoletja predstavljalo pravo revolucijo na področju biologije. Nevropsihiater Eric Kandel, ki se je dokopal do tega odkritja, je prejel Nobelovo nagrado. Kandel je pozneje ugotovil, da se začnejo nevronske povezave krčiti v pičlih treh tednih, če jih ne uporabljamo. Svoje možgane lahko preoblikujemo s signali, ki potekajo skozi naše nevronske omrežje.

V desetletju, v katerem so Kandel in drugi izmerili nevroplastičnost, so drugi znanstveniki odkrili, da je le peščica naših genov statična. Večino genov (po ocenah od 75 do 85 odstotkov) vklaplajo in izklaplajo signali iz našega okolja. Nanje vplivajo tudi misli, prepričanja in čustva, ki se porajajo v naših možganih. Ena kategorija teh genov, *takojšnji zgodnji geni* (IEG), vrhunec svojega izraza doseže v pičlih treh sekundah. Ti geni so pogosto regulacijski – nadzorujejo izražanje stotin drugih genov in več tisoč drugih beljakovin na oddaljenih mestih v naših telesih. Takšne prežemajoče in bliskovite spremembe ponujajo prepričljivo pojasnilo za določene oblike radikalnih ozdravitev, o katerih boste brali v tej knjigi.

Joe je eden od znanstvenih piscev, ki v celoti prepoznava vlogo čustev pri preobražanju. Negativna čustva so lahko dobesedno oblika zasvojenosti z visoko ravniyo naših lastnih stresnih hormonov, kot sta kortizol in adrenalin. Oba omenjena stresna hormona in hormoni, ki spodbujajo sproščanje – recimo DHEA in oksitocin – imajo določene okvirje, kar pojasnjuje, zakaj se ne počutimo prijetno, kadar zaradi svojih misli ali prepričanij porušimo hormonsko ravnovesje. Ta zamisel je v osrčju znanstvenega razumevanja zasvojenosti in hlepenja.

Ko spremenite svoje notranje stanje, lahko spremenite svojo resničnost, povezano z zunanostjo oziroma okoljem. Joe mojstrsko pojasni verigo dogodkov, ki se začne z nameni, ki izvirajo iz čelnega možganskega režnja, potem pa se pretvorijo v kemične posrednike, imenovane *neuropeptidi*, ki pošiljajo signale po telesu in vklaplajo ali izklaplajo gene. Nekatere izmed teh kemičnih snovi, recimo *oksitocin*, »hormon crkljanja«, katerega izločanje spodbuja dotikanje, so povezane z občutki ljubezni in zaupanja. Z vajo se lahko naučite hitro prilagoditi okvire tako za stresne kot zdravilne hormone.

Zamisel, da se lahko sami pozdravite preprosto tako, da misli preobrazite v čustva, se vam utegne sprva zdeti osupljiva. Niti Joe ni pričakoval takšnih rezultatov, ki jih je zaznal pri sodelujočih na svojih delavnicah, ko so ravnali popolnoma po teh zamislih: bil je priča spontanim remisijam tumorjev, bolniki na invalidskih vozičkih so shodili, migrene pa so izginile. Joe je z iskrenim navdušenjem in brez predsodkov, kot otrok pri igri, začel premikati meje mogočega. Spraševal se je, kako hitro bi lahko potekalo radikalno zdravljenje, če bi ljudje popolnoma prepričano izkoristili učinek placeba na telo. Zato naslov knjige *Placebo ste vi* odseva dejstvo, da vaše lastne misli, čustva in prepričanja ustvarjajo verige fizioloških pojavov v telesu.

Včasih vam bo ob branju te knjige neprijetno. Ampak vztrajajte. Nelagodje je samo znak vpliva vašega starega jaza, ki ugovarja zaradi neizogibnosti sprememb, ki vas bodo preobrazile,

ter motenj, povezanih z vrednostmi hormonov. Joe pravi, da so lahko ti občutki neudobja preprosto biološki odziv na razkroj starega jaza.

Večina nima časa ali želje razumeti te zapletene biološke procese. Zato je ta knjiga tako koristna. Joe se poglobi v znanstveni vidik teh sprememb in jih opiše razumljivo in poljudno. Zelo se potrudi, da bi ponudil elegantna in preprosta pojasnila. Pomaga si z vzporednicami in preučuje primere ter natančno pojasni, kako nam lahko ta odkritja pomagajo v vsakdanjem življenju. Razkriva dramatične preboje na področju zdravja, ki so jih izkusili tisti, ki so zadevo vzeli zares.

Nova generacija raziskovalcev je skovala izraz za Joejevo početje: *samousmerjena nevroplastičnost*. Gre za to, da z izkušnjami, ki jih pridobivamo, usmerjamo oblikovanje novih nevronskih poti in uničevanje starih. Prepričan sem, da bo *samousmerjena nevroplastičnost* postala ena od najmogočnejših zamisli na področju osebne preobrazbe za prihajajoči rod, ta knjiga pa bo v ospredju novega gibanja.

Drugi del te knjige prinaša meditacijske vaje, pri katerih se metafizično konkretno uresniči. Brez težav lahko meditirate sami in na svoji koži preizkusite pestro paleto zmožnosti, kako biti sam svoj placebo. Cilj knjige je spremeniti vaša prepričanja in zaznave o vašem življenju na biološki ravni. Tako boste navdušenje nad drugačno prihodnostjo uresničili na snovni ravni.

Odpravite se na očarljivo potovanje, ki vam bo razširilo obzorja mogočega in vas izzvalo, da boste sprejeli drastično višjo raven zdravljenja in delovanja. Ničesar ne morete izgubiti, če se boste navdušeno predali procesu ter zavrgli misli, čustva in biološke okvirje, ki so vas omejevali v preteklosti. Verjemite, da ste sposobni izkoristiti svoje najvišje zmožnosti in navdihneno ukrepati, pa boste postali placebo, ki bo ustvaril srečno in zdravo prihodnost zase in za naš planet.

\*  
\*   \*

## Prolog

# PREBUJENJE

N ačrtoval nisem nič od tega. Delo, s katerim se zdaj ukvarjam – sem govorec, avtor in raziskovalec – me je poiskalo samo. Nekateri včasih potrebujemo budnico, da bi se prebudili. Leta 1986 sem jo dobil tudi sam. Bil je čudovit aprilski dan v južni Kaliforniji in imel sem to čast, da me je na triatlonu v Palm Springsu povozil terenec. Tisti trenutek mi je spremenil življenje in predstavljal je začetek tega popotovanja. Takrat sem bil star triindvajset let in nedavno pred tem začel delati kot kiropraktik v La Jolli v Kaliforniji. Za tisti triatlon sem mesece garaško treniral.

Opravil sem plavalni del preizkušnje, in ko se je zgodila nesreča, sem ravno kolesaril. Bližal sem se zahrbtnemu ovinku in vedel sem, da se bomo kolesarji za njim vključili v promet. Policist, ki je bil s hrbtnom obrnjen proti prihajajočim avtomobilom, mi je nakazal, naj zavijem desno. Ker sem se nadvse naprezal in sem bil osredotočen na dirko, nisem umaknil pogleda z njega. Ko sem na tistem odseku prehitel dva kolesarja, se je v moje kolo s hitrostjo kakšnih devetdeset kilometrov na uro od zadaj zaletel rdeči terenec. Takoj me je vrglo v zrak, potem pa sem pristal na hrbtu. Zaradi hitrosti kolesa in počasnih refleksov starejše ženske za krmilom terenca se mi je ta še kar približeval, in kmalu sem se od blizu »srečal« z njegovim odbijanjem. Hitro sem se ga oprijel, da me vozilo ne bi povozilo in da se moje telo ne bi znašlo v primežu kovine in

asfalta. Tako me je voznica še nekaj časa vlekla po cesti, preden je dojela, kaj se je dogajalo. Ko je končno bliskovito ustavila, sem se nenadzorovano zakotalil še skoraj dvajset metrov.

Še vedno se spominjam zvoka koles, ki so švistela mimo, pa tudi srhljivega vreščanja in preklinjanja kolesarjev, ki so vozili mimo mene – niso vedeli, ali naj ustavijo in pomagajo ali naj nadaljujejo tekmovanje. Ko sem ležal tam, mi ni preostalo drugega, kot da se vdam.

Kmalu je postalo jasno, da sem imel poškodovanih šest vretenc: utrpel sem kompresijske zlome prsnih vretenc 8, 9, 10, 11 in 12 ter ledvenega vretenca 1 (na delu med lopaticama in ledvicami). Vretenca so v hrbtenici »nakopičena« kot opeke, in ko sem s tolikšno silo treščil ob tla, so se sesedla in stisnila. Osmo prsno vretence – v zgornjem predelu telesa, ki je utrpelo poškodbe – je bilo več kot 60-odstotno sesedeno, lok hrbtenice, ki zaobjema in varuje hrbtenjačo, pa je bil poškodovan in stisnjen v obliko preste. Ko se vretence stisne in se zlomi, se kost seveda premakne. V mojem primeru se je zajetna količina zdrobljenih delcev pomaknila proti hrbtenjači. Nikakor me ni čakalo nič dobrega.

Naslednje jutro sem se zbudil kot iz obupne nočne more, obenem pa sem imel celo paleto nevroloških simptomov, vključno z različnimi hudimi bolečinami. Nisem čutil celotnega predela nog, poleg tega sta me pestila odrevenelost in ščemenje, pri nadzorovanju gibov pa sem izkusil težave, zaradi katerih sem se zavedel resnosti svojega položaja.

Po vseh krvnih preiskavah, rentgenskih slikanjih, računalniški tomografiji in slikanju z magnetno resonanco v bolnišnici mi je ortopedski kirurg pokazal izvide in resnobno sporočil: da bi zadržali premikanje drobcev kosti, ki so bili zdaj v moji hrbtenjači, sem potreboval operacijo, pri kateri bi vstavili tako imenovano Harringtonovo palico. To je pomenilo, da bi izrezali hrbtne dele dveh ali treh vretenc nad in pod poškodovanim predelom, potem pa bi ob obeh straneh hrbtenice vstavili dve trideset-centimetrski jekleni palici in ju pričvrstili z vijaki. Potem bi s

kolčnice spraskali nekaj drobcev kosti in jih »nalepili« na palici. Operacija bi bila obsežna, bi pa vsaj imel možnost, da bi spet hodil. Vseeno sem vedel, da bom do določene mere ostal invalid in da bom moral do konca življenja prenašati kronične bolečine. Najbrž mi ni treba posebej poudariti, da mi to ni bilo všeč.

Če bi zavrnil operacijo, bi najbrž postal hrom. Najboljši nevrolog v Palm Springsu mi je povedal, da ne pozna nobenega bolnika v Združenih državah v takšnem stanju, ki bi zavrnil poseg. Zaradi nesreče se je moje vretence T-8 stisnilo in je spominjalo na zagozdo. Če bi vstal, hrbtenica ne bi zmogla nositi teže telesa – sesedla bi se in takoj bi ohromel od prsi navzdol. Tudi to ni bila ravno privlačna možnost.

Premestili so me v bolnišnico v La Jolli, bližje mojemu domu, kjer sem si priskrbel še dve dodatni mnenji, vključno z oceno vodilnega ortopedskega kirurga v južni Kaliforniji. Ni me presenetilo, ko sta se oba zdravnika strinjala, da bi moral privoliti v operacijo, pri kateri bi mi vstavili Harringtonovo palico. Napoved se je zdela precej jasna: operacija ali pa ohromelost brez možnosti, da bi še kdaj hodil. Če bi bil sam zdravnik, bi bilo moje priporočilo verjetno enako – operacija je bila najvarnejša možnost. Vendar se nisem odločil zanjo.

Mogoče sem bil takrat samo mlad in drzen, vendar sem se odločil proti možnostim, ki jih je ponujala medicina. Zavrnil sem tudi priporočila strokovnjakov. Prepričan sem, da v vsakem od nas obstaja inteligenca, nevidna zavest, ki omogoča življenje. Ustvari skoraj sto bilijonov celic (začenši s samo dvema), omogoči, da naše srce utripne več sto tisočkrat vsak dan, in omogoča več sto tisoč kemičnih reakcij v sleherni celici, in to vsako sekundo – naštel sem samo nekaj osupljivih zmožnosti te inteligence. Če je ta inteligenca resnična in hote, čuječe ter ljubeče »razkazuje« tako osupljive sposobnosti, bi mogoče lahko svojo pozornost z zunanjega sveta preusmeril na svojo notranjost in se povezal z njo, sem razmišljal takrat. Z njo bi lahko ustvaril odnos.

Doumel sem, da se je telo pogosto sposobno samo pozdraviti, zdaj pa sem moral vse svoje znanje preizkusiti v praksi, ga povzdigniti na višjo raven ter ustvariti pristno zdravilno izkušnjo. In ker sem lahko samo ležal z obrazom, obrnjenim proti tlom, sem se odločil dvoje. Prvič: vsak dan sem se nameraval popolnoma posvetiti tej inteligenci v sebi in ji omogočiti, da bi razvila načrt, osnutek, vizijo – moje želje oziroma »navodila« so bila popolnoma jasna –, potem pa bi zdravljenje predal tej višji sili, ki ima brezmejno moč, ter ji dovolil, da me ozdravi. Drugič: nobeni neželeni misli ne bom dovolil, da bi se izmuznila mojemu zavedanju. Zveni preprosto, kajne?

### **Radikalna odločitev**

Nisem upošteval nasvetov svojih zdravnikov, ampak sem zapustil bolnišnico v reševalnem vozilu, ki me je pripeljalo domov, v oskrbo dveh tesnih prijateljev, kjer sem bival naslednje tri mesece in se posvetil svojemu zdravljenju. To je bilo moje poslanstvo. Odločil sem se, da bom vsak dan namenil obnovi oziroma rekonstrukciji svoje hrbtenice, vretenca za vretencem, tej zavesti – če je zaznavala moj trud – pa bom razkril, kaj hočem. Vedel sem, da bo takšno početje terjalo mojo popolno navzočnost in osredotočenost – moral sem biti navzoč v sedanjem trenutku, ne pa razmišljati ali obžalovati preteklosti, skrbeti glede prihodnosti, obsedeno tuhtati o razmerah okrog sebe ali se osredotočati na svoje bolečine oziroma simptome. V vsakem odnosu, s komer koli, vemo, kdaj nam nekdo namenja svojo pozornost in kdaj ne, kajne? Kajti zavest je zavedanje, zavedanje je namenjanje pozornosti, namenjanje pozornosti pa pomeni osredotočenost na sedanji trenutek. Jasno mi je bilo, da bo ta zavest vedela, kdaj bom osredotočen in kdaj ne. Ko bom v stiku s to silo, bom moral biti popolnoma navzoč. Moja navzočnost bo morala biti enakovredna navzočnosti te sile. Moja volja se bo morala kosati z njeno, moj um pa z njenim.

Dve uri dvakrat na dan sem se poglobil vase in začel ustvarjati podobo želenega rezultata: popolnoma ozdravljene hrbtenice. Seveda sem se zavedal, kako nezavedno delujem in kako neosredotočen sem. Kako ironično! Takrat sem dojel, da v krizi oziroma ob poškodbi preveč svoje pozornosti in energije namenjam razmišljanju o tem, česa *nočemo*, namesto da bi se osredotočili na to, kaj *hočemo*. V prvih tednih po poškodbi sem tako pogosto ravnal tudi sam – zdelo se mi je, da ves čas razmišljam samo o tem, česa nočem.

Med meditacijo o ustvarjanju življenja s popolnoma zaceljeno hrbtenico sem nenadoma dojel, da nezavedno razmišljam o tem, kar so mi nekaj tednov pred tem povedali kirurgi: da najbrž ne bom nikoli več hodil. V mislih sem bil poglobljen v rekonstrukcijo hrbtenice, že v naslednjem trenutku pa sem si belil glavo s tem, ali naj prodam svojo ordinacijo za kiropraktiko. Korak za korakom sem si v mislih predstavljal, kako spet hodim, vendar sem se večkrat zalotil pri tuhtanju, kako bi bilo, če bi vse življenje preživel na invalidskem vozičku.

Zato sem vsakič, ko se je moja pozornost razblinila, misli pa so mi začele begati, začel znova in v glavi spet ustvaril želeno podobo. Zadeva je bila dolgočasna, naporna in, iskreno povedano, ena od najtežjih, kar sem se jih kdaj lotil. Vendar sem domneval, da mora biti končna podoba, ki naj bi jo zaznal opazovalec v meni, jasna, neomadeževana in neprekinjena. Da bi omenjena inteligenca dosegla to, kar sem upal – kar sem *vedel*, da se lahko zgodi –, sem moral od začetka do konca delovati zavestno in se ne prepustiti vplivu nezavednega.

Po šestih tednih bojov s samim seboj in naprezanju, da bi bil v stiku s to zavestjo, se mi je končno uspelo prebiti skozi svoj notranji proces rekonstrukcije, ne da bi se moral vmes ustaviti in začeti znova. Spominjam se dne, ko mi je to prvič uspelo: počutil sem se, kot bi zadel teniško žogico pod popolnim kotom. Čutil sem, da nekaj počnem *prav*. Zdelo se je, da se je vse »poklopilo«. Počutil sem se izpolnjeno, zadovoljno, celostno.



Prvič sem bil res sproščen in navzoč – v umu in telesu. Misli mi niso vrvele, ničesar nisem preučeval, nisem tuhtal, obsedeno razmišljal ali se trudil. Začutil sem olajšanje, kot bi mi bilo odvzeto breme. Preplaval me je občutek miru in tišine. Nič več mi ni bilo mar za vse stvari v zvezi s svojo preteklostjo in prihodnostjo, za katere mi bi »moralo« biti mar.

To spoznanje je utrdilo mojo pot, kajti prav v tistem obdobju, ko sem se osredotočal na želeni rezultat in sem rekonstruiral svoja vretenca, je bila zadeva iz dneva v dan preprostejša. Najpomembneje pa je, da sem začel opažati izjemne fiziološke spremembe. V tistem trenutku sem to, s čimer sem se ukvarjal v sebi, začel povezovati s tem, kar se je dogajalo zunaj mene – v mojem telesu. V trenutku, ko sem prepoznal to povezavo, sem postal bolj pozoren na svoje početje in zadeve sem se lotil še bolj zagnano; poleg tega sem jo nenehno ponavljal. Zaradi tega sem jo počel radostno in z navdihom – nisem je dojemal kot grozljivo garanje. Nenadoma sem stvari, za katere sem prej porabil dve ali tri ure, lahko opravil precej hitreje.

Časa sem imel dovolj, zato sem začel razmišljati o tem, kako bi bilo, če bi spet videl sončni zahod z obrežja ali obedoval s prijatelji za mizo v restavraciji. Pomislil sem, da teh stvari nikoli ne bom imel za samoumevne. Zelo podrobno sem si predstavljal, kako se prham. Občutil sem vodo na svojem obrazu in telesu. Prestavljal sem si, da preprosto sedim na stranišču ali pa se sprehajam po plaži v San Diegu, na obrazu pa čutim veter. Teh stvari pred nesrečo nisem nikoli zares cenil, zdaj pa so dobile nov pomen – in vzel sem si čas ter jih sprejel na čustveni ravni. Vztrajal sem, dokler nisem dobil občutka, da že obstajajo.

Takrat nisem vedel, kaj počnem, zdaj pa vem: dejansko sem začel razmišljati o vseh teh zmožnostih v prihodnosti, ki so obstajale v kvantnem polju, potem pa sem na čustveni ravni sprejel vsako od njih. In ko sem načrtoval prihodnost ter jo »oplenenil« z izrazitim čustvenim doživljanjem, je moje telo v sedanosti začelo verjeti, da dejansko doživlja to prihodnost.

Moja sposobnost predstavljanja želene prihodnosti se je vse bolj krepila, moje celice pa so se reorganizirale. Geni so se začeli izražati na novo in takrat se je moje telo *res* začelo pospešeno celiti.

Spoznaval sem eno od glavnih načel kvantne fizike: um in snov nista ločena elementa. Zavestne in nezavedne misli ter občutki predstavljajo podlago, ki nadzoruje našo usodo. Vztrajnost, prepričanje in osredotočenost na manifestiranje kakršne koli potencialne prihodnosti – vse to obstaja v človeškem umu ter umu neskončnih zmožnosti v kvantnem polju. Oba uma morata sodelovati, da bi ustvarila kakršno koli prihodnjo resničnost, ki potencialno že obstaja. Spoznal sem, da smo vsi božanski stvarniki, ne glede na raso, spol, kulturo, družbeni položaj, izobrazbo, verska prepričanja ali celo napake iz preteklosti. Prvič v življenju sem se počutil *res* blagoslovljenega.

Sprejel sem tudi druge ključne odločitve o svojem zdravljenju. Razvil sem pravi program zdravljenja (podrobno opisan v knjigi *Evolve Your Brain*), ki je obsegal prehrano, obiske prijateljev, ki so se ukvarjali z energijskim zdravljenjem, ter dovršen program rehabilitacije. Ampak v tistem obdobju sem na prvo mesto postavil stik z inteligenco v sebi. Ob njeni pomoči sem na ravni uma ozdravil svoje telo.

Devet tednov in pol po nesreči sem vstal in odkorakal naprej v življenje – brez mavca ali operacij. Popolnoma sem okreval. Deseti teden po nesreči sem spet začel sprejemati stranke. V dvanajstem tednu sem spet telovadil in dvigoval uteži, obenem pa nadaljeval rehabilitacijo. Danes, skoraj trideset let po nesreči, lahko iskreno povem, da me od takrat hrbet ni skoraj nikoli bolel.

## Pravi začetek raziskav

Ampak to ni bil konec pustolovščine. Dejstvo, da nisem mogel živeti tako kot nekoč, ni presenetljivo. Spremenil sem se v več pogledih. Spoznal sem resničnost, ki je nihče od znancev ni mogel zares razumeti. Nisem se mogel povezati s številnimi svojimi

prijatelji, in nikakor se nisem mogel vrniti k enakemu slogu življenja. Stvari, ki so se mi nekoč zdele zelo pomembne, so bile odtlej nepomembne. In začel sem si postavljati pomembna vprašanja – *Kdo sem? Kakšen je smisel življenja? Kaj počnem tu? Kakšno je moje poslanstvo? Kaj ali kdo je Bog?* Kmalu zatem sem odpotoval iz San Diega in se preselil na severozahod Združenih držav. V bližini Olympie v zvezni državi Washington sem odprl kiropraktično ordinacijo. Najprej pa sem se skoraj popolnoma odmaknil od sveta in preučeval duhovnost.

Sčasoma so me začele zelo zanimati tudi spontane remisije: ljudje so se znebili hudih bolezni ali stanj, ki so veljala za neozdravljiva oziroma trajna, in to brez konvencionalnih medicinskih posegov, kot so operacije in uživanje zdravil. Med tistimi dolgimi, osamljenimi nočmi med okrevanjem, ko nisem mogel spati, sem se s tisto zavestjo »dogovoril«, da bom preostanek življenja preučeval in raziskoval povezavo med umom in telesom ter zamisel o prevladi uma nad snovnim, če bom še kdaj lahko hodil. In že skoraj tri desetletja od takrat bolj ali manj počnem prav to.

Obiskal sem nekaj držav, poiskal številne ljudi, ki so imeli diagnoze različnih bolezni in so jih zdravili konvencionalno ali nekonvencionalno. Njihovo stanje je bodisi ostajalo enako ali pa se je slabšalo, dokler se jim ni nenadoma začelo izboljševati. Začel sem se pogovarjati s temi ljudmi, da bi odkril, katere so njihove skupne izkušnje, da bi lahko razumel in zapisal, zaradi česa se jim je stanje izboljšalo. Želel sem namreč spojiti znanost in duhovnost. Ugotovil sem, da so vsi od teh čudežnih primerov temeljili na izrazitem vplivu uma.

Znanstvenik v meni je postal zelo nemiren in še bolj radoveden. Spet sem začel obiskovati predavanja na univerzi in preučeval sem izsledke najnovejših raziskav na področju nevroznanosti. Po diplomii sem svoje znanje še poglobil na področjih slikanja možganov, nevroplastičnosti, epigenetike in psihonevroimunologije. Zdaj, ko sem vedel, kaj so storili tisti ljudje, da so ozdraveli, obenem pa sem vedel vse o znanosti

vplivanja na um (no, tako se mi je vsaj zdelo), sem pomislil, da bi lahko pomagal drugim – tako bolnim kot tistim, ki so zdravi, a bi radi še okrepili svoje zdravje, pa tudi odnose, kariero, družinske vezi in življenje na splošno.

Potem sem postal eden od štirinajstih znanstvenikov in raziskovalcev, ki so jih leta 2004 povabili k sodelovanju v dokumentarnem filmu *What the Bleep Do We Know!?* (Kaj, hudiča, sploh vemo!?). Ta film je postal takojšnja senzacija. Ljudi je spodbujal, naj se sprašujejo o naravi resničnosti, potem pa naj skušajo ugotoviti, kako (če sploh) njihovo razmišljanje vpliva na njihovo življenje. Ljudje po svetu so se pogovarjali o filmu in njegovih zamislih. V povezavi s tem je leta 2007 izšla moja prva knjiga *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* (Razvijte svoje možgane: znanost spreminjanja uma). Ko je bila knjiga nekaj časa na tržišču, so me ljudje začeli spraševati: »Kako se to naredi? Kako naj se spremenim? Kako naj ustvarim zeleno življenje?« To so me spraševali najpogosteje.

Tako sem zbral ekipo in se lotil izvajanja delavnic po Združenih državah in v tujini, na katerih sem predaval o ustroju možganov in o tem, kako lahko reprogramiramo mišljenje z nevrofiziološkimi načeli. Te delavnice so bile najprej samo nekakšna izmenjava informacij. Ampak ljudje so hoteli več, zato sem dodal meditacije, da bi okrepil sinergijo in dopolnil informacije, udeležencem pa razkril praktične korake spreminjanja uma in telesa, zaradi katerega se končno spremeni tudi njihovo življenje. Po uvodnih delavnicah v različnih delih sveta so me ljudje spraševali: »Kaj sledi?« Zato sem poleg uvodnih delavnic začel izvajati še nadaljevalna predavanja. Pozneje je vse več ljudi spraševalo, ali bi lahko pripravil še bolj poglobljena predavanja, torej na naslednji ravni. To se je dogajalo v večini krajev, kjer sem predaval.

Zdelo se mi je, da sem povedal vse in ljudi naučil vsega, kar sem lahko, vendar so hlepeli po še več, zato sem poglobil svoje znanje in izpilil predstavitve in meditacije. Moje početje je dobilo zagon in dobival sem dobre povratne informacije.

Ljudem se je uspelo znebiti nekaterih navad, ki so jih uničevale, ter zaživeti srečnejše. Do takrat smo bili s sodelavci pričeli samo neznatnim, nepomembnim spremembam, vendar so ljudje uživali v informacijah in hoteli nadaljevanja. Zato sem se vedno odzval vabilom. Menil sem, da bo moje poslanstvo opravljeno, ko me bodo nehali vabiti.

Kakšno leto in pol po prvi delavnici smo z ekipo začeli dobivati elektronska sporočila udeležencev, ki so opisovali pozitivne spremembe, ki so jih izkušali po rednem meditiranju. Njihova življenja so se začela izrazito spreminjati in bili so navdušeni. Povratne informacije, ki smo jih dobili v naslednjem letu, so pritegnile mojo pozornost, pa tudi pozornost mojih sodelavcev. Naši udeleženci so začeli poročati ne samo o spremembah na področju telesnega zdravja, ampak tudi o izboljšanih izvidih zdravniških preiskav. Včasih so bili ti popolnoma normalni! Ti ljudje so poskrbeli za natančno takšne telesne, umske in čustvene spremembe, kot so bile tiste, ki sem jih preučeval, opazoval in na koncu pisal o njih v knjigi *Evolve Your Brain*.

Zdelo se mi je izjemno vznemirljivo, ker sem bil priča temu, saj sem vedel, da lahko vse, kar se da ponoviti, postane znanstveno pravilo. Številni so nam pošiljali elektronska sporočila, ki so se začela z istimi besedami: »Ne boste verjeli, ampak ...« In te spremembe so bile zdaj več kot naključje.

Malce pozneje istega leta so se na obeh prireditvah v Seattlu začele dogajati osupljive stvari. Na prvi prireditvi je ženska z multiplo sklerozo, ki je ob prihodu uporabljala hojico, na koncu delavnice hodila brez pomoči. Na drugi prireditvi tistega leta v Seattlu je druga ženska, ki jo je multipla skleroza pestila že deset let, zaplesala in izjavila, da sta ohromelost in otrplost, ki sta ji delali preglavice v levem stopalu, popolnoma izginili. (Več o eni od teh žensk – pa tudi o njima podobnih – v prihajajočih poglavjih.) Povpraševanje po delavnicah je bilo veliko, zato sem leta 2010 priredil naprednejšo delavnico v Koloradu, kjer so ljudje začeli opažati, da se jim stanje oziroma počutje

izboljšuje kar tam, med samo prireditvijo. Ljudje so vstali, vzeli mikrofon in razkrili precej osupljive zgodbe.

V tistem obdobju so me medse vabili tudi številni vodilni iz poslovnega sveta, da bi jim predaval o biologiji sprememb, nevroznanosti vodenja in o tem, kako preobraziti posameznike, da bi tako preobrazili kulturo. Po nagovoru ene od skupin je k meni pristopilo več direktorjev. Zanimalo jih je, kako prilagoditi moje zamisli in tako oblikovati podjetniški model preobrazbe. Tako sem oblikoval osemurni tečaj, ki ga je mogoče prilagoditi podjetjem in organizacijam. Bil je tako uspešen, da smo na njegovi podlagi zasnovali podjetniški program »30 dni do genialnosti«. Naše stranke so bili poslovneži iz podjetij Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards, telekomunikacijskega podjetja WOW! (ki se je najprej imenovalo Wide Open West) ter številnih drugih. To je privedlo do možnosti zasebnega poučevanja za najvišje vodstvene kadre.

Povpraševanje po naših podjetniških programih se je tako zelo povečalo, da sem začel uriti izvajalce oziroma učitelje; zdaj imam več kot trideset dejavnih učiteljev, vključno z nekdanjimi direktorji, podjetniškimi svetovalci, psihoterapevti, odvetniki, zdravniki, inženirji in doktorji znanosti, ki potujejo po svetu in o tem modelu preobrazbe predavajo v različnih podjetjih. (Zdaj načrtujemo izdajo certifikatov samostojnim učiteljem, ki bodo lahko naš model sprememb uporabljali pri svojih strankah.) Niti v sanjah si ne bi drznil pomisliti, da bom izkusil takšno prihodnost.

Leta 2012 sem izdal svojo drugo knjigo, *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One (Odvadite se biti to, kar ste: kako izgubiti svoj um in ustvariti novega)*, ki predstavlja praktično dopolnilo h knjigi *Evolve Your Brain*. V njej nisem poglobljeno pojasnil samo nevroznanosti sprememb in epigenetike, ampak sem opisal tudi štiritedenski program, v katerem sem korak za korakom razkril navodila, kako uvesti spremembe. Zadeva temelji na izkušnjah z delavnic, ki sem jih vodil v tistem času.

Potem sem priredil še eno napredno delavnico v Koloradu, na kateri smo bili priče *sedmim* spontanim remisijam različnih stanj. Neka ženska, ki je zaradi hudih alergij na hrano živela samo od zelene solate, je tisti konec tedna ozdravela. Drugi so se znebili preobčutljivosti na gluten, celiakije, težav s ščitnico, hudih kroničnih bolečin ter drugih stanj. Nenadoma sem zaznal res pomembne spremembe zdravja ljudi in njihovih življenj. Ti so se odmaknili od svoje takratne resničnosti in ustvarili novo. Dogajalo se je pred mojimi očmi.

## Informacije za preobrazbo

Tisti dogodek v Koloradu leta 2012 je bil prelomna točka v moji karieri, saj sem končno uvidel, da ljudje niso izboljšali samo svojega počutja, ampak so se njihovi geni izražali na novo – *prav tam*, med meditacijo. Spremembe so bile izjemne. Da bi človek, ki ga je leta pestila bolezen, kakršna je lupus, ozdravel med enourno meditacijo, se je v njegovem umu in telesu *moralo* zgoditi nekaj prelomnega. Hotel sem ugotoviti, kako izmeriti te spremembe, ki so se dogajale na delavnicah, da bi lahko natančno ugotovili, kaj se je zgodilo.

Tako sem na začetku leta 2013 ponudil popolnoma novo delavnico. Delo v njej je potekalo na povsem drugi ravni. Priredil sem jo v Arizoni, nanjo pa sem povabil ekipo strokovnjakov, vključno z nevroznanstveniki, tehnikami in kvantnimi fiziki s posebnimi instrumenti. Na štiridnevni delavnici je sodelovalo več kot dvesto udeležencev. Strokovnjaki so s svojo opremo merili elektromagnetno polje v prostoru, kjer je potekala delavnica, da bi ugotovili, ali se medtem energija spreminja. Merili so tudi energijsko polje teles udeležencev ter energijska središča njihovih teles (imenovana tudi *čakre*), da bi ugotovili, ali lahko vplivajo na ta središča.

Meritve so opravljali z izjemno natančno opremo in postopki: z elektroencefalografijo (EEG) so merili električno

aktivnost v možganih, s kvantitativno elektroencefalografijo (QEEG) so podatke, pridobljene z EEG, računalniško analizirali, z merjenjem variabilnosti srčne frekvence (HRV) so zapisovali odklone časovnih intervalov med srčnimi utripi in koherenco srca (merjenje srčnega ritma, ki odseva komunikacijo med srcem in možgani), z vizualizacijo izločenih plinov (tehnika GDV) pa so merili spremembe bioenergijskih polj.

Številnim udeležencem smo skenirali možgane pred prireditvijo in po njej, da bi lahko ugotovili, kaj se je dogajalo v notranjosti njihovih možganov. Naključno smo izbrali udeležence, ki smo jim opravili skeniranje med prireditvijo, da bi ugotovili, ali lahko izmerimo kakšne spremembe možganskih vzorcev v realnem času med tremi meditacijami, ki sem jih vodil vsak dan. Dogodek je bil veličasten. Osebe s Parkinsonovo boleznijo ni več pestilo tresenje. Človek s travmatično poškodbo možganov se je pozdravil. Ljudje s tumorji v možganih in telesih so ugotovili, da so te tvorbe izginile. Številni posamezniki z artritičnimi bolečinami so prvič po več letih doživeli olajšanje. Poleg vsega naštetega smo bili priča številnim drugim izjemnim spremembam.

Med tem osupljivim dogodkom smo lahko končno znanstveno izmerili objektivne spremembe in dokumentirali subjektivne spremembe v zvezi z zdravjem udeležencev, o katerih so poročali sami. Mislim, da ne pretiravam, če rečem, da smo bili priče nečemu zgodovinskemu. Pozneje v tej knjigi bom razkril nekatere od teh zgodb in vam tako pokazal, česa ste sposobni – gre za zgodbe vsakdanjih ljudi, ki jim je uspelo nekaj izjemnega.

Ko sem razvijal to delavnico, sem hotel ljudem dati znanstvene informacije, potem pa še navodila za njihovo uporabo, da bi lahko čim bolj poglobili osebno preobrazbo. Navsezadnje je znanost sodobni jezik misticizma. Spoznal sem, da v trenutku, ko začnem govoriti v jeziku vere ali kulture, v trenutku, ko se začnem naslanjati na tradicijo, vnesem razdor med poslušalce. Znanost pa jih poenoti in odstre tančico mističnosti.

Ugotovil sem tudi, da ljudje lahko doživijo preobrazbo, če jih lahko poučim o njenem znanstvenem modelu (jim razkrijem



kanček kvantne fizike, da bi lažje razumeli znanost možnosti), zadevo oplemenitim z najnovejšimi dognanji na področjih nevroznanosti, nevroendokrinologije, epigenetike in psihonevroimunologije, jih pravilno usmerim in jim omogočim uporabo teh informacij. In če to lahko storim v okolju, v katerem lahko v živo spremljam oziroma »merim« preobrazbo, bi to merjenje prineslo še več informacij, ki bi jih lahko uporabil pri poučevanju udeležencev o preobrazbi, ki so jo pravkar izkusili. Te informacije bi lahko uporabil pri *naslednji* preobrazbi, in tako naprej – ljudje bi začeli krčiti vrzel med tem, kar mislijo, da so, in tem, kar v resnici so – namreč božanski ustvarjalci. To bi jim še olajšalo nadaljevanje takšnega početja. Tej zamisli pravim »informacije za preobrazbo« in postala je moja nova strast.

Danes ponujam sedemurni spletni intenzivni uvodni tečaj, osebno pa vsako leto opravi devet ali deset tridnevni naprednih delavnic po vsem svetu ter eno ali dve petdnevni nadaljevalni delavnici, na katere pridejo omenjeni znanstveniki s svojo opremo in v živo merijo možganske spremembe, spremembe delovanja srca, spremembe izražanja genov ter energijske spremembe. Rezultati so naravnost osupljivi in predstavljajo temelj te knjige.

\*

\* \*

## UVOD

# UM JE POMEMBEN

zjemni rezultati, ki sem jim bil priča na nadaljevalnih delavnicah, ki jih vodim, ter vsi znanstveni podatki, ki so bili pridobljeni na teh dogodkih, so me pripeljali do zamisli o *placebu*: kako lahko ljudje zaužijejo tableto sladkorja ali jim vbrizgajo solno raztopino, njihovo prepričanje v nekaj zunaj njih pa potem omogoči, da ozdravijo.

Začel sem se spraševati: »Kaj če bi ljudje začeli verjeti *vase* namesto v nekaj zunaj sebe? Kaj če bi verjeli, da lahko spremenijo nekaj v sebi, in bi se spravili v stanje, v katerem je oseba, ki uživa placebo? Mar niso tega počeli udeleženci naših delavnic, da bi se jim stanje izboljšalo? Ali ljudje res potrebujejo tableto oziroma injekcijo, da bi spremenili svoje počutje? Jih lahko naučimo, kako doseči enake stvari, če jim pokažemo, kako dejansko učinkuje placebo?«

Navsezadnje je pridigar, ki kroti kače in pije strihnin, a nima nobenih bioloških posledic, vsekakor spremenil svoje stanje, kajne? (Več o tem v prvem poglavju.) Če lahko začnemo meriti dogajanje v možganih in preučimo vse te informacije, najbrž ljudi lahko naučimo, kako naj to počnejo sami, ne da bi se zanašali na nekaj zunaj njih – brez placeba, kajne? Jih lahko naučimo, da so *sami* placebo? Z drugimi besedami: ali jih lahko prepričamo, naj namesto v znano – v tabletko sladkorja ali v injekcijo solne raztopine – verjamejo v neznano in poskrbijo, da bo to postalo *znano*?

In prav o tem govori ta knjiga: omogoča vam spoznanje, da imate vse biološke ter nevrološke ustroje, da lahko storite prav to, kar sem omenil pravkar. Z novimi znanstvenimi do-gnanji želim odstreti tančico s teh zamisli, da bi lahko več ljudi spremenilo svoja notranja stanja in tako ustvarilo pozitivne spremembe v zvezi z zdravjem in v njihovem zunanem svetu. Če se vam vse skupaj zdi preveč osupljivo, da bi bilo resnično, naj ponovim, da boste na koncu knjige našli seznam raziskav, katerih izsledke smo uporabljali na naših delavnicah, da bi vam pokazali, kako je zadeva sploh izvedljiva.

### O čem ta knjiga ne govori

Rad bi omenil nekaj stvari, o katerih ta knjiga *ne* govori, da bi že kar na začetku razjasnil morebitne napačne predstave. Tu ne boste brali o etiki uporabe placeba pri zdravljenju. Veliko se govori o moralni upravičenosti zdravljenja bolnikov, ki ni del medicinskega poskusa z inertno snovjo. Razprava o tem, ali cilj upravičuje takšno sredstvo, je lahko dobrodošla v okviru splošnega pogovora o placebo, vendar je ta zadeva popolnoma ločena od sporočila, ki ga prinaša ta knjiga. *Placebo ste vi* vas postavlja na voznikov sedež, ko gre za ustvarjanje sprememb v vašem življenju, in ne govori o pravilnosti tega, da vas drugi »prelisičijo« in prepričajo v takšno početje.

Ta knjiga tudi ne govori o zanikanju. Nobena od metod, o ka-terih boste brali tu, ne zanika vaših trenutnih zdravstvenih težav oziroma stanj. Prav nasprotno: govori o preobražanju bolezni. Zanima me, kako se spremenijo ljudje, ko se znebijo bolezni in ozdravijo. *Placebo ste vi* ne govori o zavračanju resničnosti, ampak o možnostih, ko človek vstopa v novo resničnost.

Spoznali boste, da iskrene povratne informacije v obliki medicinskih testov razkrivajo, ali vaše početje učinkuje. Ko boste videli učinke, ki jih boste ustvarili, boste lahko namenili pozornost temu, kar vas je pripeljalo do uspeha, in ponovili

zadevo. In če vaše početje ne bo učinkovito, je čas, da ga spremenite, dokler ne boste izkusili uspeha. To je spajanje znanosti in duhovnosti. Zanikanje pa se pojavi, kadar ne sprejmete resničnosti tega, kar se dogaja v in okoli vas.

Ta knjiga tudi ne dvomi o učinkovitosti različnih zdravljenj. Teh je veliko in številna učinkujejo zelo dobro. Vsa imajo bolj ali manj merljive koristne učinke na vsaj nekaj ljudi, vendar se ta knjiga ne osredotoča na ustvarjanje popolnega popisa teh metod. Želim vam predstaviti obliko zdravljenja, ki je še posebej pritegnila mojo pozornost: samozdravljenje zgolj z mislimi. Spodbujam vas, da še naprej uporabljate vse možnosti in tehnike zdravljenja, ki so v vašem primeru učinkovite – to so lahko zdravila na recept, kirurški posegi, akupunktura, kiropraktika, *biofeedback*, terapevtska masaža, prehranska dopolnila, joga, refleksologija, energijska medicina, zvočna terapija, in tako naprej. *Placebo ste vi* ne govori o zavračanju česar koli, razen tistih omejujočih prepričanj, ki ste jih ustvarili sami.

## Kaj je v tej knjigi?

Knjiga *Placebo ste vi* ima dva dela:

**PRVI DEL** razkriva vse podrobne informacije, ki jih potrebujete, da bi razumeli, kaj je učinek placeba in kako vpliva na možgane in telo. Izvedeli boste tudi, kako ustvariti takšne čudežne spremembe v svojih možganih in telesu – popolnoma sami, zgolj z mislimi.

**Prvo poglavje** prinaša nekaj neverjetnih zgodb, ki dokazujejo osupljivo moč človeškega uma. Nekaj teh zgodb razkriva, kako so se ljudje pozdravili z mislimi, druge kažejo, kako so zaradi svojih misli zboleli (in včasih celo pospešili svojo smrt). Brali boste o moškem, ki je umrl, ko je izvedel, da ima raka, čeprav je obdukcija razkrila, da so mu postavili napačno diagnozo.

Brali boste o ženski, ki jo je desetletja pestila depresija, stanje pa se ji je drastično izboljšalo med poskusnim jemanjem anti-depresiva, čeprav je bila v skupini, ki je dobivala placebo. Brali boste tudi o peščici veteranov, ki so šepali zaradi osteoporoze, potem pa so čudežno ozdraveli po lažni operaciji kolena. Prebrali boste celo nekaj osupljivih zgodb o vudujskih urokih in krotanju kač. Te dramatične zgodbe razkrivam, da bi opozoril na to, česa vsega je sposoben človeški um – sam, brez kakršne koli pomoči sodobne medicine. In upam, da se boste ob tem vprašali: »Kako je to mogoče?«

**Drugo poglavje** prinaša kratko zgodovino placeba. Razkriva poročila o znanstvenih odkritjih od 70. let 18. stoletja (ko je dunajski zdravnik z magneti sprožil krče, ki jih je pojmoval za terapevtske) do danes, ko nevroznanstveniki razkrivajo vznemirljive skrivnosti o zapletenosti delovanja uma. Spoznali boste zdravnika, ki je razvil tehnike hipnoze, ko je nekega dne zamudil v ordinacijo in naletel na čakajočega bolnika, ki je zamaknjeno zrl v plamen svetilke, pa kirurga iz druge svetovne vojne, ki je ranjencem uspešno dajal injekcije fiziološke raztopine za lajšanje bolečin, ko mu je zmanjkalo morfija. Spoznali boste tudi zgodnje raziskovalce s področja psihonevroimunologije, ki so liste strupenega bršljana zamenjali z neškodljivimi in ugotovili, da se je njihova testna skupina bolj odzivala na to, kar so ji povedali, kot na to, kaj so sodelujoči dejansko doživljali.

Brali boste tudi o tem, kako se je Norman Cousins pozdravil s smehom; kako je Herbert Benson, zdravnik in raziskovalec s Harvarda, ublažil dejavnike tveganja pri srčnih bolnikih, ko je odkril, kako učinkuje transcendentalna meditacija. Brali boste tudi o italijanskem nevroznanstveniku, zdravniku in doktorju znanosti Fabriziu Benedettiju, ki je bolnikom dal zdravilo, potem pa ga je nadomestil s placebom – in opazoval, kako so možgani še naprej neovirano dajali ukaze za ustvarjanje istih nevrokemičnih snovi, kakršnih ustvarjanje je sprožalo zdravilo.

Brali boste tudi o osupljivi novi raziskavi, ki bo popolnoma spremenila položaj: njeni izsledki namreč razkrivajo, da so se simptomi pri bolnikih s sindromom razdražljivega črevesja drastično ublažili, ko so ti zaužili placebo – čeprav so se *popolnoma zavedali*, da so dobili placebo, ne aktivnega zdravila.

**Tretje poglavje** razkriva, kaj se dogaja v telesu, ko začne delovati učinek placeba. Placebo po svoje učinkuje, ker lahko človek sprejme novo zamisel o tem, da je lahko zdrav, potem pa z njo nadomesti prepričanje, da bo vedno bolan. To pomeni, da lahko spremenite svoje mišljenje in nezavedno nič več ne pričakujete, da bo vaša prihodnost enaka znani preteklosti, ampak začnete pričakovati nov možen izid. Če se strinjate s to zamislijo, to pomeni, da morate preučiti svoje razmišljanje ter premisliti o tem, kaj sploh je um in kako te stvari vplivajo na telo.

V tem poglavju pojasnujem, da ne morete spremeniti svojih odločitev, dokler ne spremenite misli. Izzovejo namreč enako vedenje, ki ustvarja enake izkušnje, te pa sprožajo enaka čustva, ki so vzrok za enake misli. Nevrokemično torej ostajate enaki. S takšnim početjem se nenehno opominjate, kaj menite, da ste. Ampak vedite, ni vam namenjeno, da bi bili do konca življenja enaki. V tem poglavju tudi pojasnujem zamisel o nevroplastičnosti. Razkrivam, da danes vemo, da so se možgani sposobni spreminjati vse življenje, ustvarjati nove nevronske poti in povezave.

**Četrto poglavje** preučuje učinek placeba na telo in pojasnjuje naslednji korak fiziologije placebo odziva. Na začetku tega poglavja je zgodba o skupini starejših moških, ki se znajdejo na enotedenskem seminarju v organizaciji harvardskih raziskovalcev. Ti so jih prosili, naj se pretvarjajo, da so dvajset let mlajši. Do konca tedna so se pri moških pojavile številne merljive fiziološke spremembe – »telesna ura« se je pri vseh pomaknila nazaj. Izvedeli boste, kako jim je to uspelo.