СПОЧАТКУ БУЛА АВАРІЯ

У 23 роки Джо Диспенза, який щойно захопився на той час мануальною терапією, потрапив в аварію. На швидкості майже 90 км / год його збив позашляховик. Наслідок аварії — компресійні переломи дев'яти хребців. Вердикт хірурга-ортопеда був невтішний: потрібна операція, у разі відмови від якої неминучий параліч. І жодних гарантій, що навіть після операції Диспенза не залишиться інвалідом. І «самовпевнений молодик» зробив свій вибір: він відмовився від операції на користь щоденних вправ із візуалізації здорового хребта. Спочатку було непросто не втрачати концентрації: Диспенза раз у раз зісковзував у думки, а що як не вийде і решту життя він буде змушений провести в інвалідному візку...

> *Джо Диспенза: «За шість тижнів битви із собою я навчився виконувати практику внутрішнього відновлення без зупинок і поривів почати все спочатку. Це було як вдалий удар по тенісному м'ячу. У цьому було щось правильне. Я почувався наповненим, задоволеним, цілісним».*

Відновлення хребта стало даватися легше. Так Диспенза на власному досвіді прилучився до одного з принципів квантової фізики: розум і матерія нероздільні, свідоме і несвідоме є те, що керує нашою долею. За дев'ять із половиною тижнів після аварії він став на ноги, цілком одужавши.

Відтоді минуло майже сорок років. І весь цей час Джо Диспенза присвятив подальшому вивченню роботи мозку, перепрограмуванню цієї роботи, взаємозв'язку розуму і тіла й ідеї переваги духу над матерією. Завдяки медитації, методику якої наведено в самарі, можна вилікувати багато недуг і побудувати своє життя так, як хочеться.

ДУМКА МАТЕРІАЛЬНА, АБО ЯК ПЕРЕТВОРИТИ РОЗУМ НА МАТЕРІЮ

Чому стаються мимовільні ремісії, коли люди виліковуються, не вживаючи ліків? Чому люди одужують, приймаючи порожню пігулку чи ін'єкцію фізрозчину? Тому що вони вірять. Вірять у щось зовнішнє.

А що коли вірити не в зовнішнє, а у внутрішнє? Те, що всередині тебе самого. Адже людина може змінити стан свого буття сама, не вдаючись до зовнішнього: треба лише переконати себе, що ти сам для себе і є плацебо!

ТРИ ІСТОРІЇ ПРО ВІРУ — У ДОБРЕ І ПОГАНЕ

Історія 1. Про те, як Сем помер від раку, але не від раку. Сем Лонд був щасливий із дружиною, доки вона не загинула. Невдовзі після її смерті Семові діагностували рак шлунка. Він одружився вдруге. Лонда успішно прооперували, та за певний час діагностували рак печінки. На запитання лікаря «Чим я можу вам допомогти?» вмираючий Лонд відповів, що хотів би зустріти Різдво вдома. Так і сталося. Але за тиждень після Різдва дружина знову привезла його до лікарні, де він незабаром помер. Розтин показав невелику пухлину в печінці й маленьку цятку пневмонії в легенях. Ні те, ні інше не могло стати причиною смерті. Лонда вбили його думки й оточення: всі довкола, як і він сам, були певні, що він помирає. І він помер.

Історія 2. Про те, що очікування одужання — вже одужання. 1996 року у США були опубліковані результати експерименту, під час якого п'ятьох із десяти пацієнтів, які хворіли на остеоартрит коліна, прооперували, а ще п'ятьох — ні. Останні про це не знали, їм дали наркоз, зробили розрізи і зашили їх. І що ж у підсумку? Результати були майже однакові в обох групах. Усі пацієнти повідомили про ліпшу рухливість суглобів. І якщо одним допомогла віра в лікування й сама операція, то іншим — лише віра.

Історія 3. Про отруйних змій і стрихнін. Щоб продемонструвати силу віри, проповідники (і часто парафіяни) церков у регіоні Аппалачів (штати Теннессі, Джорджія, Алабама, Кентуккі й Західна Вірджинія, США) використовують отруйних змій. Ритуал починається з музики. Атмосфера нагнітається, всі танцюють і моляться. Проповідник дістає з ящика отруйну змію — зазвичай це гримуча змія або щитомордник. Потім ще одну і ще... Нерідко до нього приєднуються і присутні. Змій тримають голими руками, танцюючи з ними. Весь цей час на кафедрі стоїть склянка з отрутою (переважно розбавлений стрихнін) — підійти й випити її може кожен.

> *Джо Диспенза: «Люди так змінюють силою думки свої тіла, що стають невразливими для небезпек».*

Заради справедливості зазначимо, що змії, буває, кусають змієносців (serpent handlers). По медичну допомогу постраждалі звертаються нечасто, віддаючи перевагу молитві перед протиотрутою. Частина таких випадків закінчується трагічно.

ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ТРАНСФОРМАЦІЯ?

Плацебо (від латинського «догоджу»). Поняття «плацебо» з'явилося в роки Другої світової війни, коли хірург Генрі Бічер змушений був зробити операцію, не маючи морфію. Замість знеболювального солдатові вкололи фізрозчин. Після війни Бічер узявся вивчати ефект плацебо.

Через роки були проведені дослідження, які показали: плацебо справді запускає в організмі механізм вироблення ендорфінів (природні анальгетики). Так, змінюючи свідомість (думку), ми змінюємо й тіло. Під впливом тих чи інших думок наш організм виробляє ті чи інші речовини. Вони здатні зцілювати і захищати від болю (або провокувати його), сприяти міцному, глибокому сну (або призводити до безсоння), дарувати радість і задоволення (або завдавати гіркоти й болю). Тобто нашу реальність визначають наші думки і настрій.

Одним із поворотних моментів у вивченні плацебо стало дослідження Теда Капчука (Гарвард, 2010), яке показало, що плацебо працює, навіть якщо учасники експерименту знають, що вживають несправжні ліки.

> *Групі із сорока пацієнтів із синдромом подразненої товстої кишки дали баночки з написом «плацебо», стільки ж пацієнтів не отримали нічого (контрольна група). За три тижні експерименту ті, хто приймав плацебо, показали вдвічі більше полегшення симптомів, ніж контрольна група.*

Ноцебо (від латинського «зашкоджу») — явище, протилежне плацебо. Адже вірити можна не лише в добре, а й у погане. Феномен, коли людина раптово захворює і / або помирає, дізнавшись про прокляття знахаря чи чаклуна вуду і повірivши в їхню силу, — називається

ноцебо. Вуду — це, звичайно, найяскравіший приклад, що не так часто трапляється в житті. Набагато частіше ми страждаємо, наприклад, від побічних ефектів, коли вживаємо лікарські препарати, перед тим прочитавши інструкцію. Це теж ноцебо.

> *Як і плацебо, ноцебо стало предметом багатьох досліджень. Наприклад, у 1960-х роках було проведене дослідження у групі пацієнтів, які хворіють на бронхіальну астму. 40 пацієнтам дали інгалятори з водяною парою, водночас їм сказали, що в інгаляторах — подразнювальна речовина. Як наслідок, майже половина групи пережила спазми дихальних шляхів і ще майже третина — гострі напади. Після цього пацієнтам дали нові інгалятори з тією самою парою, але їм сказали, що всередині — лікарський препарат, який полегшує симптоми. В усіх учасників експерименту прохідність дихальних шляхів відновилася. На що всі вони насправді реагували? На водяну пару, що надходила до їхніх легень? Ні. Вони реагували на свою думку: вони «знали», чим дихають.*

Усе це свідчить про таке: зміни в нашому житті й тілі починаються зі змін у голові, зі зміни думок.

Думка трансформує реальність завдяки роботі передньої частини мозку. Весь процес можна розбити на три етапи: обумовлення, очікування і сенс.

Обумовлення (умовний рефлекс) формується, коли ми пов'язуємо досвід із певними відчуттями (випив знеболювальне — перестала боліти голова). Знеболювальне виступає стимулом, який зумовлює ту чи іншу реакцію. Якщо поєднати природний стимул з умовним і робити це постійно, то згодом перший (у нашому випадку знеболювальне) можна замінювати другим (плацебо). Реакція організму буде така сама.

Очікування виникає, коли ми починаємо думати про інший наслідок. Наприклад, пацієнт, який має хронічну хворобу, чує від лікаря схвальні відгуки про якийсь препарат. У його мозку формується зв'язок між цим препаратом та іншою, новою для нього реальністю, де він живе без болю.