

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





CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Cuvânt-înainte</i> de Dr. Amit Goswami	11
Capitolul 1	
Începuturi	15
Capitolul 2	
În spinarea unui uriaș	49
Capitolul 3	
Neuroni și sistem nervos: o călătorie pe autostrada originală a informației	96
Capitolul 4	
Cele trei creiere și alte aspecte	125
Capitolul 5	
Înzestrați de natură cu circuite implicite, deveniți flexibili prin educație	170
Capitolul 6	
Neuroplasticitatea: cum se poate schimba sau dezvolta creierul prin cunoaștere și experiență	209
Capitolul 7	
Punerea în practică a cunoștințelor și experienței	255
Capitolul 8	
Chimismul experienței	283

Capitolul 9	
Chimismul dependenței emoționale	329
Capitolul 10	
Preluarea controlului: lobul frontal în gândire și-n acțiune	374
Capitolul 11	
Arta și știința exersării mentale	421
Capitolul 12	
Dezvoltarea ființei	461
<i>Epilog: O schimbare cuantică</i>	516
<i>Index</i>	527

CAPITOLUL 1

Începuturi

*Ciudat, dar nu mi s-a mai spus
Că-n mintea noastră-ncape
Într-o celulă sidefie cât un vârful 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 dumneavoastră 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 întreagă 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, plămâni și-au modificat dinamica, iar circulația sângelui 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 redefinească 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 bătailor 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 electrice 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 disponerea 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. Apropiați-vă degetul mare de cel mic și apoi de arătător. Apropiați-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