

TARTALOM

<i>Előszó</i> – Dr. Dawson Church	11
<i>Prológus:</i> Az ébredés	15
<i>Bevezetés:</i> Az elme hatalma az anyag fölött	27
I. RÉSZ: ISMERETEK	
<i>1. fejezet:</i> Elképzelhető?	37
<i>2. fejezet:</i> A placebo rövid története	54
<i>3. fejezet:</i> A placebohatás az agyban	75
<i>4. fejezet:</i> A placebohatás és a test	103
<i>5. fejezet:</i> Hogyan változtatják meg gondolataink agyunkat és testünket?	125
<i>6. fejezet:</i> A szuggesztióra való fogékonyság	140
<i>7. fejezet:</i> A hozzáállás, a hiedelmek és a percepciók	170
<i>8. fejezet:</i> A kvantumelme	191
<i>9. fejezet:</i> Három személyes átváltozás története	207
<i>10. fejezet:</i> Az ismeretszerzéstől az átalakulásig: bizonyíték, hogy a placebo te magad vagy	234
II. RÉSZ: ÁTALAKULÁS	
<i>11. fejezet:</i> A meditáció előkészületei	263
<i>12. fejezet:</i> A hiedelmek és percepciók megváltoztatása meditációval	276
<i>Utószó:</i> Válg természetfelettivé!	286
FÜGGELÉK	
<i>A Hiedelmek és percepciók megváltoztatása</i> című meditációk szövege*	291
<i>Jegyzetek</i>	300
<i>Név- és tárgymutató</i>	313
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	324
<i>A szerzőről</i>	326

PROLÓGUS

Az ébredés

Nem így terveztem én ezt. Igazából ez a jelenlegi előadói-szerzői-kutatói munkám talált rám. Sokan csak úgy tudunk felébredni, ha valaki vagy valami felébreszt minket. Engem 1986-ban ébresztett fel egy esemény. Gyönyörű áprilisi nap volt Dél-Kaliforniában, amikor az a megtiszteltetés ért, hogy egy Palm Springs-i triatlon során áthajtott rajtam egy terepjáró. Abban a pillanatban megváltozott az egész életem, és akkor vette kezdetét ez az egész utazás. Huszonhárom éves voltam, viszonylag friss kiropraktórpraxissal a kaliforniai La Jollában, és hónapok óta keményen edzettem erre a triatlonra.

A verseny első számán, az úszáson már túl voltam: a kerékpár nyergében ért a baleset. Egy éles kanyar felé közeledtem, ahol tudtam, hogy bele fogunk keveredni a közúti forgalomba. Egy rendőr, a közeledő autóknak háttal, intett nekem, hogy forduljak jobbra és kövessem a pálya vonalát. Annyira hajtottam és annyira csak a versenyre koncentráltam, hogy le sem vettem a rendőrrel szememet. Éppen két másik biciklist előztem a kanyarban, amikor egy piros, összerék-meghajtású Ford Bronco nagyjából 90-nel hátulról belém rohant. A következő pillanatban már a levegőben kalimpáltam, majd egyenesen a hátamra puffantam. A jármű nagy sebessége és az idős sofőr lassú reakcióideje miatt a terepjáró továbbra is felém tartott, és a lökhárító hamarosan már hozzám is ért. Hogy ne hajtson át rajtam a kocsis, és ne szoruljak be az alváz és az aszfalt közé, gyorsan megragadtam a lökhárítót. Az autó így vonszolt magával egy jó darabon, mire az idős hölgy észrevette, mi is történik. Amikor végül beletaposott a fékbe és megállt, már vagy húsz métert megtettem tehetetlenül a földön csúszva.

Emlékszem a mellettünk elsuhanó kerékpárok hangjára, és a biciklisek rémült kiáltozására és káromkodására – nem tudták, megálljanak-e segíteni, vagy folytassák a versenyt. Én magam teljesen magatehetetlenül feküdtem a földön.

Mint később megtudtam, hat csigolyám eltört: kompressziós csigolyatörés alakult ki a 8., 9., 10., 11. és 12. háti csigolyában, valamint az 1. ágyéki csigolyá-

ban (tehát a lapockám és a vesém között). Az egyes különálló csigolyák egymás tetejére állítva alkotják a gerincoszlopot, és amikor ekkora erővel a földre zuhantam, az ütközés erejétől a csigolyák összeomlottak és összenyomódtak. A nyolcadik háti csigolya, tehát a megsérült csigolyák közül a legfelső, több mint 60 százaléknyi nyomódott össze, a gerincvelőt körülvevő és azt védő csontburok pedig perec formájúvá roppant össze. Ha egy csigolya összenyomódik és eltörik, a csontállománynak valahol helyet kell találnia magának. Az én esetemben az összetört csontdarabok a gerincvelő felé vették az útjukat. Elég rosszul állt a szénám.

Másnap, mintha csak fokozódna a rémálom, egy sor különféle idegrendszeri rendellenességre ébredtem: mindenféle fájdalmaim voltak; a lábam hol többé, hol kevésbé zsibbadt vagy bizsergett, helyenként nem is éreztem, és a mozgáskoordinációm riasztó mértékben romlott.

Miután vért vettek, röntgent, CT-t és MRI-t készítettek a kórházban, az ortopéd sebész megmutatta az eredményeket, és komoran közölte a hírt: hogy megakadályozzák a gerincvelőre került csontdarabok továbbvándorlását, be kell ültetniük egy Harrington-rudat. Ez azzal jár, hogy a törés alatt és fölött levő két-három csigolya hátsó részeit kivágják, majd két, egyenként 30 centis rozsdamentes acélrudat csavaroznak a gerincoszlop mellé. Ezután a csípőcsontomból kivájnak néhány darabot, és a rudakra illesztik őket. Komoly beavatkozás, de így legalább lesz rá esélyem, hogy újra járjak. Még így is valamilyen szinten korlátozott leszek a mozgásban, valamint krónikus fájdalommal kell leélnem életem hátralevő részét. Mondanom sem kell, nem igazán voltam lenyűgözve.

Műtét nélkül azonban elkerülhetetlennek látszott a bénulás. Palm Springs egész környékének legjobb ideggyógyásza, aki egyetértett a sebészem véleményével, azt mondta, hogy az egész Egyesült Államokban nem hallott még olyan, hozzám hasonló állapotú betegről, aki elutasította volna a kezelést. Az ütközés erejétől a T8-as csigolyám ék alakúvá nyomódott össze, ezért a gerincoszlopom álló helyzetben nem bírta el a testem súlyát: gerincem összecuklott volna, és még mélyebbre nyomja a csontdarabkákat a gerincvelőmbe, ami azonnali bénulást okozott volna mellkastól lefelé. Ez sem volt túl biztató kilátás.

Átszállítottak egy La Jolla-i kórházba, közelebb a lakásomhoz, ahol még két orvos megvizsgált. Egyikük Dél-Kalifornia egyik vezető ortopéd sebésze, de nem túl meglepő módon ők is mindketten a Harrington-műtétet javasolták. Elég egyértelművé tették, hogy vagy megműttem magam, vagy lebénulok, és soha többé nem fogok tudni járni. Ha én lettem volna a szakvéleményre felkért egészségügyi szakemberek helyében, más betegeknek én

magam is ugyanazt mondtam volna, mint ők: ez a legbiztosabb megoldás. Saját magamnak viszont mégsem ezt a megoldást választottam.

Lehet, hogy egyszerűen túl fiatal és bátor voltam akkoriban, mindenestre nem fogadtam meg a felkínált modellt és a szakértői ajánlást. Hiszek abban, hogy létezik egyfajta felsőbb értelem, egy láthatatlan tudat, ami mindannyiunkban ott van, és aminek az életet köszönhetjük. Ez tart meg, ez védelmez, és ez gyógyít minket minden pillanatban. Ez az, ami csaknem százbillió specializált sejtet hoz létre mindössze két sejtből, ez tartja fent bennünk a napi több százezer szívdobbanást, és ez igazgatja a másodpercenként minden egyes sejtben lezajló több százezer kémiai reakciót – sok más lenyűgöző funkciója mellett. Akkoriban úgy gondolkodtam, hogy ha létezik ez a felsőbb értelem, amely tudatosan, szándékosan és szeretetteljes módon ilyen csodálatos képességekről tesz tanúbizonyságot, akkor talán képes lehetek arra, hogy figyelmemet elfordítom a külvilágról, elkezdem keresni a kapcsolatot ezzel a felsőbb értelemmel, és kötelekeket építek ki vele.

Hiába értettem azonban racionálisan, hogy a test gyakran képes meggyógyítani magát, most ennek a tudásnak minden egyes cseppjét önmagamra kellett alkalmazni és továbbfejleszteni, hogy valódi gyógyulást tapasztalhaszak meg. És mivel nem mentem sehová, és nem csináltam semmit azonkívül, hogy arccal lefelé fekszem, meghoztam két döntést. Először is azt, hogy ezentúl minden egyes nap teljes figyelmemet ennek a bennem élő értelemnek szentelem, elé tárom terveimet, mintákat mutatok neki, tudtára adom, mi az elképzelésem, konkrét utasításokat adok neki, majd gyógyulásomat alárendelem ennek a felsőbb, korlátlan hatalmú értelemnek, és hagyom, hogy elvégezze helyettem a gyógyítás folyamatát. Másodszor pedig, hogy nem fogom hagyni, hogy akár csak egyetlen olyan gondolat is észrevétlenül megfogalmazódjon bennem, amelyet nem akarok megtapasztalni. Nem hangzik túl nehéznek, igaz?

Radikális döntés

Az orvosok szakvéleménye ellenére saját felelősségre elvittem magam egy mentővel két közeli barátom házába, és a következő három hónapot itt töltöttem, mindvégig a gyógyulásra koncentrálni. Küldetéstudatom volt. Eldöntöttem, hogy minden egyes napot azzal fogok kezdeni, hogy csigolyáról csigolyára helyreállítom a gerincemet, és tudtára adom ennek a felsőbb értelemnek – már ha figyelemre méltatja erőfeszítéseimet –, hogy mit szeretnék. Tudtam, hogy teljes jelenlétemre igényt fog tartani... tehát azt várja el, hogy jelen

legyek minden egyes pillanatban – ne a múltamon rágódjam, ne a jövőm miatt aggodalmaskodjam, ne életem külső körülményei miatt szorongjak, és ne a fájdalomra vagy az egyéb tünetekre koncentrálok. Mi is érezzük emberi kapcsolatainkban, hogy a másik fél mikor van jelen, igaz? Mivel a tudat nem más, mint éberség, és az éberség nem más, mint odafigyelés, az odafigyelés pedig jelenlét és észrevétel, ez a tudat is tudta, mikor vagyok jelen, és mikor nem. Mindenesül jelen kellett lennem, amikor kapcsolatba léptem ezzel az elmével; az én és az ő jelenlétének egymásra kellett találnia, az én akaratomnak és az ő akaratának egyezsége kellett jutnia, elmémnek összhangba kellett kerülnie az ő elméjével.

Ezért aztán naponta két órára befelé fordítottam tekintetemet, és magam elé képzeltem azt az eredményt, amit el szerettem volna élni: egy tökéletesen gyógyult gerincet. Közben természetesen ráébredtem, mennyire tudattalan és dekoncentrált vagyok. Elég furcsa. Rá kellett jönnöm, hogy krízis vagy trauma esetén túl sok figyelmet és energiát szentelünk annak, amit *nem* akarunk, ahelyett hogy arra gondolnánk, amit *akarunk*. Az első néhány hét alatt én is ebbe a bűnbe estem, bár úgy tűnt, csak átmenetileg.

Egyszer éppen azon meditáltam, hogy milyen lesz az életem teljesen gyógyult gerinccel, amikor hirtelen rádöbbsentem, hogy tudat alatt azon gondolkodom, amit az orvosok mondtak pár héttel azelőtt: hogy valószínűleg soha nem leszek képes járni. Belül a gerincem rekonstrukciójával voltam elfoglalva, aztán hirtelen azon kezdtem aggódni, hogy most vajon el kell-e adnom a rendelőmet, ahol kiropraktórként praktizálok. Bár mentálisan azt gyakoroltam, hogy apránként újra megtanulok járni, mégis azon kaptam magam, hogy azt képezem el, hogy életem hátralevő részét kerekesszékekben kell majd töltenem – ismerjük ezt a jelenséget, igaz?

Így tehát valahányszor elkalandozott a figyelmem külső gondolatok felé, előlről kellett kezdenem az egészet, és végigvinnem az egész vizualizációt. Fárasztó volt, frusztráló, és, bevallom őszintén, az egyik legnehezebb dolog, amit valaha is csináltam. De úgy gondolkodtam, hogy a bennem élő megfigyelőnek kristálytiszt, szennyeződésmentes és zavartalan képre van szüksége. Annak érdekében, hogy ez a felsőbb értelem véghezvigye mindazt, amire reményeim – sőt, *tudásom* – szerint képes, az első pillanattól az utolsóig nem volt szabad elvesztenem a tudatomat.

Végül, miután már hat hete hadakoztam önmagammal, és kitartóan próbálkoztam, hogy jelen legyek a tudatban, sikerült végigcsinálnom a belső helyreállító folyamatot az elejétől a végéig anélkül, hogy újra kellett volna kezdenem. Emlékszem, amikor először sikerült. Olyan volt, mint pont jól eltalálni egy teniszlabdát. Egyből éreztem, hogy ez most így *rendben van*.

Valami a helyére ugrott. Én ugrottam a helyemre. Teljesnek éreztem magam, elégedettnek és egésznek. Életemben először éreztem, hogy igazán nyugodt vagyok, és hogy igazán jelen vagyok – mind testben, mind lélekben. Nem kattogott fölöslegesen az agyam, nem gondolkodtam, nem szorongtam, nem próbálkoztam; valami elhárult, és a helyére egyfajta béke és nyugalom költözött. Olyan volt, mintha már nem érdekelné semmi, sem a múltammal, sem a jövőmmel kapcsolatban, ami miatt aggódnom kellene.

Ez a felismerés megerősített, hogy a helyes úton járok, innentől kezdve ugyanis mindennap egyre könnyebben el tudtam képzelni, amit el akartam érni: a csigolyáim gyógyulását. De ami a legfontosabb: elkezdtem észlelni magamon a fiziológiai változások első jeleit. Ekkor kezdtem összekapcsolni a bensőmben végzett, változásra irányuló munkát azzal, ami rajtam kívül – a testemben – történt. Amint felfedeztem ezt a kapcsolatot, azonnal elkezdtem jobban odafigyelni arra, amit csinálok, és mindezt nagyobb meggyőződéssel is tettem, mégpedig újra meg újra. Ebből következően már örömmel és lelkesen csináltam, nem pedig rettegve, valamiféle kétségbeesett erőfeszítéssel. Hirtelen a szükséges idő is lerövidült: már nem kellett két-három óra ugyanahhoz a folyamathoz.

Időm, ugye, az volt bőven. Elkezdtem hát azon gondolkodni, hogy milyen lenne újból megnézni a naplementét a tengerparton, vagy ebédelni egyet a barátaimmal valamelyik étteremben. Az biztos, hogy ezek után már nem vennék semmit magától értetődőnek. Részletesen elképzeltem, hogy lezuhanyozom, és érzem, ahogy folyik a víz az arcomon meg a testemen, vagy hogy egyszerűen csak ülök a vécén, vagy hogy a San Diegó-i tengerparton sétálok és a szél fújja az arcomat. A balesetem előtt soha nem értékeltém eléggé ezeket az apróságokat, de immár más jelentést nyertek – és nem sajnáltam rá az időt, hogy érzelmileg megragadjam, mígnem már szinte azt éreztem, hogy tényleg el is értem őket.

Akkoriban még nem tudtam, mit is csinálok, de ma már tudom: elkezdtem gondolkodni azokon a jövőbeni lehetőségeken, amelyek a kvantummezőben már léteztek, majd érzelmileg egyenként magamhoz engedtem őket. A jövő céltudatos megválasztásával és a jövőre vonatkozó felfokozott érzelmek hozzájuk társításával a testem már a jelen pillanatban kezdte azt hinni, hogy *már most* ezt a jövőbeni élményt éli át. Ahogyan egyre jobban el tudtam képzelni a vágyott jövőmet, a sejtjeim elkezdték átrendezni magukat. A megszokottól eltérő géneknek kezdtem jeleket küldeni a megszokottól eltérő módon, a testem pedig *valóban* elkezdett gyorsabban gyógyulni.

Tulajdonképpen a kvantumfizika egyik alapelvét tanultam meg: anyag és elme nem különálló létezők, a tudatos és tudattalan gondolatok és érzések

pedig nem mások, mint a sorsunkat irányító tervrajz alkotóelemei. Az emberi elmében és a kvantummező végtelen lehetőségeinek elméjében megvan a kitartás, a meggyőződés és a koncentrációs képesség bármiféle lehetséges jövő megvalósításához. Ehhez azonban a két elmének együtt kell működnie, hogy életre hívják azt a jövőbeni valóságot, ami a lehetőségek síkján már most is létezik. Rájöttem, hogy ebben az értelemben mindannyian isteni teremtkök vagyunk, függetlenül bőrszíntől, nemtől, kultúrától, társadalmi helyzettől, műveltségtől, vallási hovatartozástól, sőt, még a múltbeli hibáinktól is. Életemben először végre igazán áldottnak éreztem magam.

Más fontos döntéseket is meghoztam a gyógyulással kapcsolatban. Felállítottam egy komplett életrendet (amit az *Evolve Your Brain* [Fejleszd az agyad] című könyvemben részletesen ismertetek), amibe beletartozott a diéta, az energiagyógyítással foglalkozó barátok napi látogatása, valamint egy gondosan kidolgozott rehabilitációs program is. De semmi nem volt fontosabb számomra ebben az időszakban, mint az, hogy kapcsolatba lépjek ezzel a bennem élő értelemmel, és ezen keresztül meggyógyítsam a testem az elmém segítségével.

Kilenc és fél héttel a baleset után felkeltem és beléptem az új életembe – bármiféle protézis vagy sebészeti beavatkozás nélkül. Teljesen felépültem. Tíz hét múlva már fogadtam a betegeimet, tizenkét hét múlva pedig újra edzettem és súlyt emeltem, de a rehabilitációt nem hagytam abba. Ma pedig, csaknem harminc évvel a baleset után, őszintén kijelenthetem, hogy azóta is alig-alig fáj a hátam.

Kezdetét veszi a komoly kutatómunka

Ezzel azonban még nem ért véget a kaland. Nem meglepő, hogy ezek után már régi énemként nem térhettem vissza az életembe. Számos szempontból megváltoztam. Egy olyan valóságba nyertem beavatást, amelyet egyetlen általam ismert ember sem értett meg igazán. Sok barátommal így már nem tudtam azonosulni, és természetes, hogy nem tudtam visszatérni régi életemhez. Azok a dolgok, amik egykor oly fontosak voltak nekem, már nem igazán számítottak. Elkezdtem ugyanakkor érdeklődni az olyan mélyebb kérdések iránt, hogy ki is vagyok én, mi az élet értelme, mi keresnivalóm van itt, mi a célom, és hogy kicsoda vagy kicsoda Isten. Hamarosan el is költöztem San Diegóból, és végül északnyugaton nyitottam egy kiropraktőrklínikát Washington államban, Olympia közelében. Először azonban eléggé visszavonultan éltem, és a spiritualitást tanulmányoztam.