

Dr. Joe Dispenza

TU EȘTI PLACEBO

CUM SĂ ÎȚI TRANSFORMI MINTEA ÎN MATERIE,
FĂCÂND-O SĂ CONTEZE

Traducere din limba engleză:
Teodora Nicolau

 ACT și Politon

2016

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i> de Dr. Dawson Church	11
<i>Prefață</i> : Trezirea	15
<i>Introducere</i> : Cum să îți transformi mintea în materie, făcând-o să conteze	31

Partea I: INFORMAREA

<i>Capitolul 1</i> : Este cu puțință?	45
<i>Capitolul 2</i> : Scurtă istorie a substanțelor placebo	71
<i>Capitolul 3</i> : Efectul placebo în creier	101
<i>Capitolul 4</i> : Efectul placebo în corp	137
<i>Capitolul 5</i> : În ce mod gândurile schimbă creierul și corpul	167
<i>Capitolul 6</i> : Sugestibilitatea	189
<i>Capitolul 7</i> : Atitudini, credințe și percepții	229
<i>Capitolul 8</i> : Mintea cuantică	257
<i>Capitolul 9</i> : Trei povești despre transformare personală	279
<i>Capitolul 10</i> : De la informare la transformare: dovada că tu ești placebo	317

Partea II: TRANSFORMAREA

Capitolul 11: Pregătirea pentru meditație	357
Capitolul 12: Meditația pentru schimbarea credințelor și percepțiilor	375
<i>Postfață:</i> Cum să devii supranatural	389
<i>Anexă:</i> Scenariul <i>Meditației pentru schimbarea credințelor și a percepțiilor</i>	395
<i>Note finale</i>	411
<i>Mulțumiri</i>	425

CUVÂNT-ÎNAINTE

Ca majoritatea fanilor săi, aștept cu nerăbdare și plăcere ideile provocatoare ale lui Joe Dispenza. Combinând dovezi științifice solide cu observații stimulatoare, Joe lărgeste orizonturile posibilului, extinzând granițele lucrurilor știute. El ia știința mai în serios decât cei mai mulți oameni de știință, iar în această carte fascinantă extrapolează cele mai recente descoperiri în epigenetică, plasticitate neuronală și psihoneuroimunologie, ajungând la concluzia logică.

Această concluzie este una fascinantă: tu, ca orice altă ființă umană, îți modelezi creierul și corpul în funcție de gândurile pe care le gândești, de emoțiile pe care le simți, de intențiile pe care le ai și de stările transcendente pe care le experimentezi. Cartea *Tu ești placebo* te invită să valorifici această cunoaștere pentru a crea un nou corp și o nouă viață pentru tine.

Aceasta nu este o afirmație metafizică. Joe explică fiecare verigă din lanțul cauzalității, care începe cu un gând și se termină cu un fapt biologic, cum ar fi o creștere a numărului de celule stem sau a moleculelor proteice care conferă imunitate și circulă în fluxul sangvin.

Cartea începe prin a relata un accident suferit de Joe, în urma căruia șase dintre vertebrele coloanei sale vertebrale au fost distruse. Dintr-odată, *in extremis*, el a fost confruntat cu necesitatea de a pune în practică ceea ce credea la nivel teoretic: corpul nostru posedă o inteligență înnăscută, care include puteri de vindecare miraculoase. Disciplina pe care a adus-o procesului prin care a vizualizat cum i se vindeca singură coloana vertebrală este o poveste a inspirației și a hotărârii.

Cu toții suntem inspirați de asemenea povești de remisie spontană și de vindecare „miraculoasă”, și totuși, ceea ce Joe ne demonstrează în această carte este că suntem cu toții capabili să

experimentăm astfel de miracole tămăduitoare. Reînnoirea este încorporată în însăși structura corpului nostru, iar degenerarea și bolile constituie excepția, nu regula.

Odată ce am înțeles modul în care se reînnoiește corpul nostru, putem începe să valorificăm cu bună știință aceste procese fiziologice, dirijând hormonii pe care îi sintetizează celulele noastre, proteinele pe care le formează, neurotransmițătorii pe care îi produc și căile neuronale prin intermediul cărora trimit semnale. În loc să posede o anatomie statică, corpul nostru freamătă într-o continuă schimbare, clipă de clipă. Creierul nostru este în priză, generând în fiecare secundă crearea și distrugerea conexiunilor neuronale. Joe ne învață că putem conduce deliberat acest proces, preluând poziția puternică a conducătorului vehiculului, în locul rolului pasiv al pasagerului.

Descoperirea potrivit căreia numărul de conexiuni dintr-un circuit neuronal se poate dubla prin stimularea repetată a revoluționat biologia în anii 1990. Cel care a făcut descoperirea, neuropsihiatrul Eric Kandel, a câștigat Premiul Nobel. Kandel a descoperit ulterior că, în cazul în care nu folosim conexiunile neuronale, acestea încep să se micșoreze în numai trei săptămâni. În acest mod, ne putem remodela creierul cu ajutorul semnalelor pe care le transmitem prin rețelele noastre neuronale.

În același deceniu în care Kandel și alții au măsurat neuroplasticitatea, alți oameni de știință au descoperit că unele dintre genele noastre sunt statice. Majoritatea genelor (estimările variază între 75 și 80 la sută) sunt dezactivate și activate de semnale din mediul înconjurător, inclusiv mediul gândurilor, al credințelor și emoțiilor pe care le cultivăm în creier. O clasă a acestor gene, *genele de răspuns imediat* (*immediate early genes* – IEG), are nevoie de doar trei secunde pentru a atinge nivelul maxim de expresie. IEG sunt adesea gene de reglare, care controlează expresia a sute de alte gene și a mii de alte proteine din locuri îndepărtate ale corpului nostru. Acest tip de schimbare generalizată și rapidă este o explicație plauzibilă pentru unele dintre cazurile de vindecare radicală despre care vei citi în aceste pagini.

Joe este unul dintre puținii autori de texte științifice care au surprins pe deplin rolul emoției în procesul transformării. Emoțiile negative ar putea reprezenta la propriu o dependență

față de nivelurile crescute ale propriilor noștri hormoni ai stresului, cum ar fi cortizonul și adrenalina. Atât acești hormoni ai stresului, cât și hormonii relaxării, cum ar fi dehidroepiandrosteronul (DHEA) și oxitocina, prezintă valori constante, ceea ce explică de ce nu ne simțim bine în propria piele când nutrim gânduri sau cădem pradă unor credințe care împing echilibrul nostru hormonal în afara zonei de confort. Această idee se află chiar la limita înțelegerii științifice a dependențelor și poftei.

Schimbând starea ta internă, poți schimba realitatea ta externă. Joe explică cu abilitate lanțul evenimentelor, începând cu intențiile care originează în lobul frontal al creierului tău și se transformă apoi în transmițători chimici, denumiți *neuropeptide*, ce trimit semnale în tot corpul, pornind sau oprind comutatoarele genetice. Unele dintre aceste substanțe chimice, cum ar fi *oxitocina*, „hormonul dragostei”, care este stimulat prin atingere, sunt asociate cu sentimente de iubire și încredere. Prin exercițiu, poți învăța să îți reglezi rapid valorile-limită pentru hormonii stresului și hormonii vindecării.

Concepția conform căreia te poți vindeca singur, traducând pur și simplu gândul în emoție, ar putea părea șocantă la început. Nici măcar Joe nu s-a așteptat la rezultatele pe care a început să le observe la cei care au participat la workshopurile sale, după ce au aplicat în întregime aceste idei: remisia spontană a tumorilor, pacienți ținuiți în scaunul cu roțile care au început să meargă și dispariția migrenelor. Cu plăcerea sinceră și deschiderea spre experimentare a unui copil care se joacă, Joe a început să forțeze limitele, întrebându-se cât de repede ar putea avea loc vindecarea radicală dacă oamenii ar aplica efectul placebo al corpului cu deplină convingere. Prin urmare, titlul *Tu ești placebo* reflectă faptul că tocmai propriile tale gânduri, emoții și credințe sunt cele care generează lanțul de evenimente fiziologice din corpul tău.

Uneori, te vei simți inconfortabil citind această carte. Dar ci-tește în continuare. Disconfortul este doar vechiul tău sine, care protestează împotriva caracterului inevitabil al schimbării transformatoare și împotriva faptului că valorile tale hormonale constante sunt tulburate. Joe ne asigură că senzațiile respective de disconfort ar putea reprezenta pur și simplu senzația biologică a disoluției vechiului sine.

Cei mai mulți dintre noi nu vor avea timpul sau înclinația de a înțelege aceste procese biologice complexe. Și tocmai din acest punct de vedere, cartea de față aduce un serviciu enorm. Joe explorează în profunzime știința din spatele acestor schimbări, pentru a le prezenta într-un mod inteligibil și ușor de asimilat. El duce tot greul din culise, pentru a prezenta explicații elegante și simple. Folosind analogii și anamneze, demonstrează exact cum putem aplica aceste descoperiri în viețile noastre de zi cu zi și ilustrează progresele spectaculoase privind starea de sănătate, făcute de cei care le iau în serios.

O nouă generație de cercetători a creat o sintagmă pentru practica pe care o evidențiază Joe: *neuroplasticitate autodirecționată* (*self-directed neuroplasticity* – SDN). Ideea din spatele sintagmei este că noi dirijăm formarea unor noi căi neuronale și distrugerea celor vechi prin intermediul experiențelor pe care le cultivăm. Cred că SDN-ul va deveni unul dintre cele mai importante concepte în transformarea personală și neurobiologie pentru generația viitoare, iar cartea de față se va afla în fruntea acestei mișcări.

În exercițiile de meditație din *Partea a doua* a acestei cărți, metafizica trece într-o manifestare concretă. Poți face aceste meditații cu ușurință, singur, experimentând direct posibilitățile extinse pe care le ai când ești propriul tău placebo. Scopul este să îți schimbi credințele și percepțiile despre viața ta la nivel biologic, astfel încât, în esență, să transpui prin iubire un nou viitor în existența materială concretă.

Pornește, așadar, în această călătorie fermecată, care îți va extinde orizontul posibilului și provoacă-te să îmbrățișezi un nivel al vindecării și funcționării profund superior. Nu ai nimic de pierdut dacă te arunci cu entuziasm în acest proces și scapi de gândurile, sentimentele și valorile biologice constante care ți-au limitat trecutul. Crede în abilitatea ta de a-ți atinge potențialul maxim, și vei deveni acel placebo care creează un viitor fericit și sănătos pentru tine și pentru întreaga noastră planetă.

– **Dr. Dawson Church**, autorul cărții *The Genie in Your Genes* (*Duhul fermecat din genele tale*)

PREFAȚĂ

Trezirea

Nu am plănuit niciodată să fac nimic din toate acestea. Munca de orator, autor și cercetător, în care sunt implicat în prezent, m-a găsit, oarecum, pe mine. Unii dintre noi au nevoie uneori de un semnal de alarmă ca să se trezească. În 1986, am primit semnalul. Într-o frumoasă zi de aprilie, în California de Sud, am avut privilegiul de a fi călcat de un SUV în timpul unui triatlon, în Palm Springs. Acel moment mi-a schimbat viața și m-a antrenat în toată această călătorie. Aveam 23 de ani la acea vreme, un cabinet de chiropractică relativ recent deschis în La Jolla, California, și mă antrenasem intens timp de câteva luni de zile pentru acest triatlon.

Terminasem segmentul de înot și eram la partea de ciclism a cursei, când s-a întâmplat. Mă apropiam de o curbă riscantă, unde știam că ne vom amesteca în trafic. Un agent de poliție, cu spatele la mașinile care soseau, mi-a făcut semn cu mâna să cotesc la dreapta și să urmez pista. Dat fiind că pedalam din răspuțeri și mă concentram asupra cursei, nu mi-am luat nicio clipă privirea de la el. Pe când depășeam doi cicliști la curba respectivă, un Bronco roșu 4x4, cu o viteză de aproximativ 88 de kilometri la oră, mi-a izbit bicicleta din spate. Urmaătorul lucru pe care mi-l amintesc este că am fost catapultat în aer și apoi am aterizat direct pe spate. Din cauza vitezei vehiculului și a reflexelor slabe ale femeii vârstnice care conducea acel Bronco, SUV-ul a continuat să se îndrepte spre mine și

curând am fost lipit de bara sa de protecție. Am apucat rapid bara pentru a evita să fiu călcat de mașină și pentru a-mi împiedica trupul să ajungă între metal și asfalt. Așa că am fost târât un pic pe șosea, înainte ca șoferița să își dea seama ce se întâmplă. Când, în sfârșit, a frânat brusc, m-am rostogolit fără control cam 18 metri.

Îmi amintesc încă sunetul bicicletelor șuierând pe lângă mine, precum și țipetele îngrozite și înjurăturile cicliștilor care treceau pe lângă mine – neștiind dacă ar trebui să oprească și să mă ajute sau să își continue cursa. În timp ce zăceam întins pe jos, tot ce am putut să fac a fost să mă las în voia sorții.

Aveam să descopăr în curând că mi se fracturaseră șase vertebre: aveam fracturi de compresie ale vertebrelor toracice 8, 9, 10, 11 și 12 și a vertebrei lombare 1 (pornind de la omoplați, până la rinichi). Vertebrele sunt suprapuse asemenea unor blocuri individuale la nivelul coloanei, iar când am lovit pământul cu acea forță, ele s-au prăbușit și s-au comprimat în urma impactului. A opta vertebră toracică, segmentul cel mai de sus pe care mi l-am rupt, se prăbușise cu mai bine de 60%, iar arcul vertebral care adăpostește și protejează măduva spinării era fracturat și fragmentele se împingeau unul în altul, luând forma unui covrig. Când o vertebră se comprimă și se fracturează, osul trebuie să ajungă undeva. În cazul meu, o mare parte a fragmentelor sfărâmate s-au întors către măduva spinării. Cu siguranță, nu era o imagine plăcută.

De parcă aș fi fost într-un coșmar scăpat de sub control, m-am trezit în dimineața următoare cu o serie de simptome neurologice, inclusiv diferite tipuri de durere; cu grade diferite de amorțeală, înțepături și o oarecare pierdere a senzației la nivelul picioarelor, precum și cu unele dificultăți serioase de a-mi controla mișcările.

Așadar, după ce am făcut la spital toate testele de sânge, radiografiile, tomografiile computerizate și RMN-urile, chirurgul ortoped mi-a arătat rezultatele și mi-a dat vestea cu gravitate: pentru a opri fragmentele de oase care se aflau acum pe

măduva spinării, trebuia să mi se implanteze o tijă Harrington printr-o intervenție chirurgicală. Asta ar fi însemnat să mi se secționeze părțile posterioare ale vertebrelor, pornind de la două până la trei segmente deasupra și dedesubtul fracturilor, pentru a înșuruba și fixa apoi două tije din oțel inoxidabil de 30,5 centimetri de-a lungul ambelor părți ale coloanei mele vertebrale. Apoi, medicii ar fi urmat să preleveze câteva fragmente din osul iliac și să le lipească peste tije. Avea să fie o intervenție chirurgicală riscantă, dar însemna că, cel puțin, aș fi avut o șansă să merg din nou. Chiar și așa, știam că probabil urma să rămân cu un oarecare handicap și că aș fi fost nevoit să trăiesc cu dureri cronice pentru tot restul vieții. Și, se înțelege de la sine, nu îmi plăcea această variantă.

Dar dacă alegeam să nu fac operația, paralizia părea sigură. Cel mai bun neurolog din zona Palm Springs, care era de acord cu opinia primului chirurg, mi-a spus că nu știa niciun alt pacient din Statele Unite, aflat în starea mea, care să fi refuzat operația. Impactul accidentului comprimase vertebra T-8 sub forma unei pene, care avea să-mi împiedice coloana vertebrală să-mi susțină greutatea corpului când urma să mă ridic în picioare: șira spinării avea să-mi cedeze, împingând părțile sfărâmate de vertebre în măduva spinării, cauzând paralizia instantanee de la piept în jos. Nici asta nu era câtuși de puțin o variantă atrăgătoare.

Am fost transferat la un spital din La Jolla, mai aproape de casă, unde am primit două opinii medicale suplimentare, inclusiv una din partea celui mai bun chirurg ortoped din California de Sud. După cum era de așteptat, ambii doctori au căzut de acord că ar trebui să suport operația de implant a tijelor Harrington. Era un prognostic destul de consecvent: să suport intervenția chirurgicală sau să rămân paralizat, incapabil de a mai merge vreodată. Dacă aș fi fost eu cel care să facă recomandarea în calitate de profesionist în domeniul medical, aș fi spus același lucru: era cea mai sigură variantă. Dar nu a fost varianta pe care am ales-o pentru mine însumi.

Poate că eram doar tânăr și neînfricat în acea perioadă a vieții mele, dar am decis să nu urmez tiparele tradiționale dictate de medici și recomandările experților. Cred că există o inteligență, o conștiință invizibilă în interiorul fiecăruia dintre noi, care este dătătoare de viață. Ea ne susține, ne menține, ne protejează și ne vindecă în fiecare clipă. Creează aproape 100 de trilioane de celule specializate (începând doar de la două), ne menține inima bătând de sute de mii de ori pe zi și poate organiza sute de mii de reacții chimice pe secundă într-o singură celulă – printre multe alte funcții uimitoare. M-am gândit atunci că, dacă această inteligență este reală și dacă dă dovadă în mod intenționat, conștient și cu iubire de asemenea capacități uimitoare, atunci poate că mi-aș putea distra atenția de la lumea exterioară, aș putea privi către interior și aș crea o legătură – dezvoltând o relație cu aceasta.

Dar, deși înțelegeam din punct de vedere rațional că organismul are adesea capacitatea de a se vindeca singur, acum trebuia să aplic toată filosofia pe care o știam pentru a aduce cunoașterea respectivă la nivelul următor și mai departe, pentru a crea o experiență adevărată în privința vindecării. Și, din moment ce nu plecam nicăieri și nu făceam nimic altceva decât să zac cu fața în jos, m-am decis în privința a două lucruri. În primul rând, în fiecare zi aveam să îmi îndrept toată atenția conștientă asupra acestei inteligențe din interiorul meu și aveam să-i ofer un plan, un model, o viziune, cu ordine extrem de precise, apoi aveam să îmi încredințez vindecarea acestei minți superioare, cu putere nelimitată, îngăduindu-i să se ocupe ea de vindecare pentru mine. Și, în al doilea rând, nu aveam să las niciun gând pe care nu voiam să îl experimentez să se strecoare pe lângă conștientizarea mea. Pare ușor, nu-i așa?

O decizie radicală

În ciuda sfaturilor echipei mele medicale, am părăsit spitalul într-o ambulanță, care m-a dus acasă la doi prieteni apropiați, unde am rămas în următoarele trei luni, pentru a mă

concentra asupra vindecării mele. Eram într-o misiune. Am decis că aveam să încep fiecare zi reconstruindu-mi coloana, vertebră cu vertebră, și că urma să îi arăt acestei conștiințe, dacă acorda atenție eforturilor mele, ce anume doream. Știam că avea să necesite prezența mea absolută... altfel spus, ca eu să fiu prezent în momentul respectiv – să nu mă gândesc la trecut sau să-l regret, să nu-mi fac griji pentru viitor, să nu mă gândesc obsesiv la condițiile din viața mea exterioară, sau să mă concentrez pe durerea ori pe simptomele mele. Ca în orice relație pe care o avem cu cineva, știm cu toții când acel cineva este sau nu prezent alături de noi, corect? Deoarece conștiința înseamnă conștientizare, conștientizarea înseamnă atenție, iar atenția înseamnă să fii prezent și să observi, această conștiință avea să fie conștientă de clipele în care eram prezent și în care nu eram. Trebuia să fiu complet prezent când urma să interacționez cu această minte; prezența mea trebuia să se potrivească cu prezența sa, voința mea trebuia să se potrivească cu voința sa, iar mintea mea trebuia să se potrivească cu mintea sa.

Așadar, timp de două ore, de două ori pe zi, am pătruns în interior și am început să creez o imagine a rezultatului pe care mi-l doream: o coloană vertebrală complet vindecată. Desigur, am devenit conștient de cât de inconștient și de lipsit de concentrare eram. Mi se pare ironic. La acea vreme mi-am dat seama că atunci când are loc o criză sau o dramă, ne irosim prea multă atenție și energie gândindu-ne la ce *nu* vrem, în loc să ne gândim la ceea ce vrem *cu adevărat*. În timpul acelor prime câteva săptămâni, m-am făcut vinovat de această tendință, din câte se părea, clipă de clipă.

În mijlocul meditațiilor mele privind crearea vieții pe care o doream, cu o coloană vertebrală complet vindecată, mi se întâmpla să conștientizez dintr-odată că mă gândisem în mod inconștient la ceea ce îmi spusese chirurgia cu câteva săptămâni înainte: că probabil nu mai aveam să merg niciodată. Eram în mijlocul reconstruirii interioare a coloanei mele vertebrale, iar în secunda următoare mă pomeneam stresându-mă dacă ar trebui să îmi vând cabinetul de chiropractică. În timp

ce repetam în minte, pas cu pas, cum să merg din nou, mă surprindeam închihuindu-mi cum ar fi să trăiesc pentru tot restul vieții ținut într-un scaun cu roțile – ați înțeles ideea.

Așadar, de fiecare dată când îmi era distrasă atenția, iar mintea îmi rățăcea înspre orice fel de gânduri neesențiale, obișnuiam să o iau de la capăt și să refac întreaga schemă a imaginilor. Era obositor, frustrant și, ca să fiu sincer, unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le făcusem vreodată. Dar, m-am gândit că imaginea finală pe care doream să o remarce observatorul din mine trebuia să fie clară, pură și neîntreruptă. Pentru ca această inteligență să realizeze ceea ce speram – ceea ce știam – că era în stare să facă, trebuia să rămân conștient de la început până la sfârșit, și nu să devin inconștient.

În sfârșit, după șase săptămâni de luptă cu mine însumi, timp în care făceam eforturi să fiu prezent cu această conștiență, am reușit să duc până la capăt procesul meu de reconstrucție interioară, fără să fiu nevoit să mă opresc și să o iau de la început. Îmi amintesc ziua în care am făcut acest lucru pentru prima oară: era ca și cum aș fi lovit o minge de tenis exact unde trebuie. Era ceva foarte *nimerit* în legătură cu acest lucru. S-a potrivit. M-am potrivit. Și m-am simțit complet, mulțumit și întreg. Pentru prima oară, am fost cu adevărat relaxat și prezent – în mintea și în corpul meu. Nu exista nicio sporovăială mentală, niciun act de analiză, de gândire, nimic obsesiv, nicio strădanie; mă eliberasem de ceva, iar acum predominau un fel de pace și liniște. Era ca și cum nu îmi mai păsa deloc de toate lucrurile din trecut și viitor în legătură cu care ar fi trebuit să mă îngrijorez.

Iar această înțelegere mi-a consolidat drumul deoarece, chiar în acea perioadă, în timp ce cream viziunea lucrurilor pe care le voiam, reconstruindu-mi vertebrele, a început să-mi fie din ce în ce mai ușor, pe zi ce trecea. Mai important este că am început să observ unele schimbări fiziologice destul de semnificative. Exact în acel moment am început să corelez ceea ce

faceam în interiorul meu, pentru a crea această schimbare, cu ceea ce avea loc în exteriorul meu – în corpul meu. Din clipa în care am făcut corelația respectivă, am acordat mult mai multă atenție lucrurilor pe care le făceam și le-am făcut cu o mai mare convingere; apoi le-am făcut iar și iar. Prin urmare, continuam să fac lucrurile respective cu o anumită doză de bucurie și inspirație, în locul unor eforturi atât de cumplite, compromise. Și, dintr-odată, am reușit să fac într-un timp mai scurt lucrurile care, la început, îmi luau două sau trei ore pentru a le realiza, într-o sedință.

Acum, aveam destul de mult timp la dispoziție. Prin urmare, am început să mă gândesc cum ar fi să văd din nou apusul de pe țărmul oceanului sau să iau prânzul cu prietenii la o masă într-un restaurant, și m-am gândit că nu voi mai considera niciodată aceste lucruri ca fiind de la sine înțelese. În detaliu, mi-am imaginat că fac duș și simt apa pe fața și corpul meu, sau că pur și simplu stau în picioare în timp ce folosesc toaleta, ori că fac o plimbare pe plaja din San Diego, simțind cum îmi suflă vântul în față. Acestea erau câteva dintre lucrurile pe care nu le apreciasem niciodată pe deplin înainte de accident, dar acum aveau o semnificație – și le-am îmbrățișat pe îndelete din punct de vedere emoțional, până când m-am simțit de parcă aș fi fost deja acolo.

Nu știam ce făceam la acea vreme, dar acum știu: începeam, de fapt, să mă gândesc la toate aceste posibilități viitoare care existau în câmpul cuantic, iar apoi le îmbrățișam din punct de vedere emoțional, pe fiecare în parte. Și, în timp ce alegeam acel viitor intențional și îl îmbinam cu emoția elevată a gândului de a fi acolo, în viitorul respectiv, în momentul prezent, corpul meu a început să creadă că se afla într-adevăr în acea experiență viitoare. Pe măsură ce abilitatea mea de a-mi observa destinul dorit devenea din ce în ce mai ascuțită, celulele mele au început să se reorganizeze singure. Am început să trimit semnale unor noi gene, în noi moduri și apoi corpul meu a început într-adevăr să se însănătoșească mai rapid.

Ceea ce învățam este unul dintre principiile fundamentale ale mecanicii cuantice: mintea și materia nu sunt elemente separate, gândurile și sentimentele noastre conștiente și inconștiente reprezintă înseși modelele care ne controlează destinul. Perseverența, convingerea și concentrarea pentru a manifesta orice viitor posibil se află în interiorul minții umane și în interiorul minții posibilităților infinite din câmpul cuantic. Ambele forme ale minții trebuie să conlucreze pentru a materializa orice realitate viitoare, care există deja în mod potențial. Mi-am dat seama că, în acest mod, suntem cu toții creatori divini, indiferent de rasă, sex, cultură, statut social, educație, credințe religioase sau chiar de greșeli trecute. Pentru prima oară în viața mea m-am simțit cu adevărat binecuvântat.

Am mai luat și alte decizii-cheie cu privire la vindecarea mea. Am pus la punct un întreg regim (descriș în detaliu în *Evolve Your Brain – Dezvoltă-ți creierul!*), care includea o dietă, vizite din partea unor prieteni care practicau vindecarea cu ajutorul energiei și un program complex de reabilitare. Dar nimic nu a fost mai important pentru mine în acea perioadă decât să intru în contact cu acea inteligență din interiorul meu și, prin intermediul ei, să îmi folosesc mintea pentru a-mi vindeca trupul.

La nouă săptămâni și jumătate după accident, m-am ridicat din pat și am pășit din nou în viața mea – fără să fi avut corpul în ghips și nici intervenții chirurgicale. Mă recuperasem complet. După zece săptămâni am început să primesc din nou vizitele pacienților și după 12 săptămâni am reluat antrenamentele și ridicarea greutăților, în timp ce îmi continuam reabilitarea. Iar acum, la aproape 30 de ani după accident, pot spune cu mâna pe inimă că spatelul nu m-a mai durut aproape deloc de atunci.

* Apărută în română cu titlul *Antrenează-ți creierul! Strategii și tehnici de transformare mentală*, Editura Curtea Veche, București, 2012 (n. red.)