

SPIS TREŚCI

Wstęp: Zapomniany cud	9
PONOWNE STWARZANIE TWOJEGO CIAŁA ...	15
Od załamania do przełomu	17
Przełom 1. Twoje fizyczne ciało to fikcja	34
Przełom 2. Twoje rzeczywiste ciało jest energią	52
Przełom 3. Świadomość posiada magię	72
Przełom 4. Możesz poprawić swoje geny	98
Przełom 5. Czas nie jest twoim wrogiem	116
OŻYWIANIE DUSZY	137
Dusza jest twoim duchowym ciałem	139
Przełom 1. Istnieje łatwiejszy sposób życia	164
Przełom 2. Miłość budzi duszę	195
Przełom 3. Bądź tak nieograniczony jak twoja dusza	220
Przełom 4. Owocem poddania się jest łaska	245
Przełom 5. Wszechświat ewoluuje przez ciebie	269
10 KROKÓW DO PEŁNI	293
Obietnice, których możesz dotrzymać	295

Wnioski: Kto mnie stworzył?	345
Podziękowania	349
O autorze	351

WSTĘP

ZAPOMNIANY CUD

Pewnego dnia podczas pierwszego semestru studiów medycznych wszedłem do dusznej sali sekcyjnej i stanąłem naprzeciw leżącego pod prześcieradłem ciała. Odsłonięcie go było dla mnie szokujące, ale jednocześnie bardzo ekscytujące. Wziąłem do ręki skalpel i zrobiłem małe nacięcie skóry nad mostkiem. Wtedy zdałem sobie sprawę, że jestem bliski odkrycia tajemnicy ludzkiego ciała.

W tym samym momencie odarłem je z jego uświęconej natury. Przekroczyłem granicę, zza której powrót jest niemal niemożliwy. Dzięki nauce zyskałiśmy ogromną ilość faktograficznej wiedzy, ale jednocześnie utraciliśmy bogactwo mądrości duchowej.

Dlaczego nie możemy mieć i jednego, i drugiego?

Kiedy nauka zredukowała ludzkie ciało do przedmiotu, odwróciliśmy się od jednej ze stron naszej natury. Pod medycznym skalpelem studentów cud ludzkiego ciała redukowany jest do zbioru organów i kości. Z tych martwych części pozyskiwana jest ogromna większość medycznej wiedzy.

Najgorsze w związku z tym zapomnianym cudem jest to, iż przestał on być użyteczny. Dlaczego my nie mielibyśmy zacząć od cudu? W każdej komórce toczą się tysiące procesów na sekundę z doskonałą precyzją. Skąd bierze się ta zdumiewająca inteligencja? Ludzki mózg słusznie został nazwany tryfuntowym wszechświatem – przecież to jego setki miliardów neuronów dają życie całemu wszechświatowi. Jak ta zupowata szara materia to

robi? Słowa takie jak cud i tajemnica zaledwie dotykają tego, o co w tym wszystkim chodzi. A zatem co trzeba zrobić, żeby od słów przejść do odkrycia rzeczywistości, z którą nie radzą sobie nieprzygotowani do tego lekarze?

Wymagałoby to przeskoku do kreatywnego myślenia, prawdziwego przełomu. Przełom ten nazywam ponownym stworzeniem ciała. Być może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale twoje ciało jest przede wszystkim stworzeniem. Weź jakiegokolwiek czasopismo medyczne, a znajdziesz w nim masę koncepcji, które są całkowitym wytworem człowieka, a mimo to przyjmujemy je za podstawy naszego życia. Pewnego dnia usiadłem i sporządziłem spis artykułów, które wpajano mi na uczelni medycznej. W efekcie powstała długa lista podejrzanych twierdzeń.

Ciało jest maszyną złożoną z ruchomych części i tak jak wszystkie maszyny z czasem się zużywa.

Ciało jest narażone na nieustanne ryzyko typu zakażenia i choroby; we wrogim środowisku roi się od zarazków i wirusów, czekających tylko, aby zaatakować system immunologiczny organizmu.

Komórki i organy są od siebie odseparowane i powinny być analizowane oddzielnie.

Przypadkowe reakcje chemiczne determinują wszystko, co dzieje się w organizmie.

Mózg tworzy umysł poprzez burzę impulsów elektrycznych połączonych z reakcjami biochemicznymi. Aby zmienić umysł, można nimi manipulować.

Wspomnienia są przechowywane w komórkach mózgu, chociaż nikt jeszcze nie odkrył, w jakiej formie i gdzie dokładnie ma to miejsce.

Nic metafizycznego nie jest realne; rzeczywistość zawiera się w atomach i cząsteczkach.

Geny determinują nasze zachowanie; jak mikroukłady, są zaprogramowane do mówienia ciała, co ma robić.

Wszystko, co dotyczy ciała, ewoluuje w celu przetrwania, a ostatecznym celem jest znalezienie partnera i reprodukcja.

Kiedyś uważałem te tezy za bardzo przekonujące. Ciała, które badałem i leczyłem podczas mojej medycznej praktyki, potwierdzały je. Pacjenci przychodzili do mnie z częściami, które były zużyte. Ich objawy mogłem podzielić na problemy różnych organów. Przepisywałem antybiotyki, aby zwalczyć atakujące bakterie i tak dalej. Kiedy popatrzy się na to z zupełnie innej strony, wszyscy ci ludzie żyli życiem, które nie miało nic wspólnego z psującymi się maszynami i komórkami serca działającymi oddzielnie od komórek wątroby. Życie to było pełne znaczenia i nadziei, emocji i aspiracji, miłości i cierpienia. Ani maszyny, ani zbiory organów nie prowadzą takiego życia. Wkrótce zacząłem rozumieć, że ciało widziane oczami nauki niedostatecznie przedstawia całość.

Oczywiste stało się dla mnie to, że mur oddzielający życie medyczne od życia jednostki można łatwo naruszyć. Jeśli człowiek tracił pracę albo umarł mu ktoś bliski, prowadziło to do depresji. Stan ten ukazywał się jako zmiana w chemii mózgu. Aby go wyleczyć, mogłem przepisać lekarstwo, ale to jedynie maskowało objawy. Prawdziwe wyleczenie pacjenta zależało od zdobycia przez niego nowej pracy albo przejścia przez proces żałoby. Są to wydarzenia pełne znaczenia, a nie tylko chemiczne reakcje zachodzące w różnych tkankach i organach.

Bez wątpienia ciało potrzebuje ponownego stworzenia. Aby mieć życie pełne znaczenia, musisz używać swojego ciała, nie możesz niczego doświadczać bez niego. I dlatego twoje ciało również powinno być pełne znaczenia. Co może dać twojemu

ciału największe znaczenie, cel, inteligencję i kreatywność? Tylko uświęcona strona natury – strona, o której nauka zapomniała. To doprowadziło mnie do zwrotu „ożywienie duszy”. Zawsze waham się, kiedy używam terminów religijnych, ponieważ są one obciążone emocjonalnym bagażem, ale słowa „dusza” nie da się uniknąć. 90% ludzi wierzy, że posiada duszę i że nadaje ona ich życiu największe znaczenie. Dusza jest boska; łączy nas z Bogiem. Życie cechuje miłość, prawda i piękno, a za źródło tych cech uważamy naszą duszę. Nieprzypadkowo kogoś, kogo darzymy idealną miłością, nazywamy bratnią duszą.

Skalpel w rękach studenta medycyny nie odziera ciała z duszy, ale może to zrobić. W przeciwieństwie do głoszonych przez nas przekonań żyjemy tak, jakby dusza nie liczyła się w materialnym świecie. Dusza może być odporna na wszystkie choroby ciała, ale bez niej ciało nie może mieć znaczenia. Kiedy jesteśmy przygnębieni, zaniepokojeni, pobudzeni seksualnie, wyczerpani emocjonalnie lub źli, każda komórka otrzymuje chemiczną informację. Tak samo każda komórka otrzymuje chemiczną wiadomość, kiedy się zakochujemy, doświadczamy spokoju w medytacji, poczucia obecności Boga lub wpadamy w ekstazę. Pomiędzy duszą i ciałem zachodzi ciągłe przekazywanie sobie informacji zwrotnej. Sami wymyśliliśmy separację pomiędzy nimi, a następnie pojawiła się wiara, że separacja ta jest realna.

Możesz protestować, mówić, że nigdy nie odczuleś ani ekstazy, ani obecności Boga. To jedynie odzwierciedla naszą wąską koncepcję duszy, ograniczającą ją do religii. Jeśli przyjrzyj się mądrym tradycjom obecnym w każdej kulturze, odkryjesz, że dusza ma inne znaczenie. Jest źródłem życia, iskrą, która ożywia martwą materię. Stwarza umysł i emocje. Innymi słowy, dusza jest prawdziwym fundamentem doświadczenia. Służy jako kanał dla kreacji, ponieważ rozwija się w każdej sekundzie. Tym, co czyni te wzniosłe idee ważnymi, jest fakt, że wszystko, co robi dusza,

przekłada się na proces w ciele. Dosłownie: nie można mieć ciała bez duszy. Zapomniany cud polega na tym, że dusza – na pozór niewidzialna, na uboczu i z dala od materialnego świata – w rzeczywistości tworzy ciało. Każdy z nas jest ucieleśnioną duszą.

Chciałbym dowieść ci, że twoje ciało potrzebuje ponownego stworzenia. Moc dokonania tego masz ty. Jakkolwiek dziwnie to brzmi, każde pokolenie majstrowało przy duszy. Ostatnia odnowa, która była wielkim krokiem naprzód, zaszła w okresie, kiedy traktowaliśmy nasze ciała jako źródła grzechu i cierpienia. Pożądanie fizyczne było uznawane za uwłaczające Bogu, a ciało za tymczasową przeszkodę, występującą zanim śmierć przyniesie błogosławioną wolność. W epoce przednaukowej ciało było darzone głębokim brakiem zaufania i przysługiwały mu nędzne warunki sanitarne, marne jedzenie i tylko tyle ochrony przed żywiołami, ile wystarczało do przeżycia. Dlatego naturalne było spodziewanie się krótkiego, przykrego, pełnego bólu i choroby życia.

I rzeczywiście, było to dokładnie to, czego dostarczało ludziom ciało. Średnia przeżywalność wynosiła trzydzieści lat, a choroby dzieciństwa wyciskały piętno na całe życie. Ty i ja ogromnie skorzystaliśmy na tym, że taki pogląd na istnienie stał się przestarzały, a ciało zostało ponownie odkryte przez naukę. Medycyna zyskała zdumiewającą kontrolę nad procesem chorobowym. Ponieważ nasze oczekiwania co do ciała zwiększyły się, przestaliśmy znęcać się nad nim. Dobre zdrowie i długie życie stały się nowym naturalnym stanem rzeczy – tak jak powinny. Teraz twoje ciało jest gotowe na następny przełom, który na nowo połączy je ze znaczeniem, z głębszymi wartościami duszy. Nie ma powodu, aby pozbawiać twoje ciało miłości, piękna, kreatywności i inspiracji. Człowiek jest przeznaczony do odczuwania ekstazy, tak głęboko jak każdy święty. Kiedy jej doświadczysz, twoje komórki przyłączą się do ciebie.

Nie możesz przejść do wyższego bytu, jeśli nie zaprosisz ciała do stania się częścią tej podróży. Życie jest przeznaczone do tego, by było kompletnym doświadczeniem. Ludzie wciąż walczą z problemami, zarówno fizycznymi, jak i mentalnymi, nie podejrzewając ich podstawowej przyczyny. A jest nią zerwanie więzi pomiędzy ciałem i duszą. Książka ta powstała w nadziei na odnowienie tej więzi. Jestem tak samo przepelniony gorliwością i optymistyczny jak pierwszego dnia, w którym użyłem mojego skalpela, aby odkryć tajemnice czekające pod skórą. Różnica polega na tym, że teraz mój optymizm rozciąga się również na duszę. Świat potrzebuje uzdrowienia. W takim stopniu, w jakim budzisz swoją duszę, ludzkość budzi duszę świata. Może się zdarzyć, że ogarnie nas fala uzdrowienia, z początku mała, ale mogąca przerosnąć wszelkie oczekiwania w jednym pokoleniu.

PONOWNE STWARZANIE TWOJEGO CIAŁA

OD ZAŁAMANIA DO PRZEŁOMU

Tobie i mnie ciało stwarza problemy, które będą się tylko pogłębiać. Jako dzieci kochaliśmy nasze ciało i rzadko o nim myśleliśmy. W miarę dorastania szybko traciliśmy to upodobanie i nie bez powodu. Na leczenie ciała z jego rozlicznych chorób i nieszczęść wydawane są miliardy dolarów. Kolejne miliardy są wyrzucane w błoto na kosmetyki, których celem jest utrzymanie nas w przeświadczeniu, że wyglądamy lepiej niż w rzeczywistości. Mówiąc bez ogródek, ludzkie ciało jest niezadowolające i było takie przez długi czas. Nie można mu ufać, bo choroba często uderza bez ostrzeżenia. Z czasem ciało psuje się i wreszcie umiera. Podejźmy do tego problemu poważnie. Może zamiast zajmowania się fizyczną formą, jaką otrzymaliśmy, powinniśmy poszukać zupełnie nowego sposobu na podejście do ciała?

Przełomy zdarzają się, kiedy zaczynamy myśleć o problemie w zupełnie nowy sposób. Największe z nich dokonują się, kiedy zaczynamy myśleć w sposób nieograniczony. Odwróć wzrok od tego, co widzisz w lustrze. Gdybyś pochodził z Marsa i nigdy nie widział, jak ciało starzeje się i z czasem podupada, mógłbyś wierzyć, że dzieje się coś wręcz przeciwnego. Z biologicznego punktu widzenia nie ma powodu, dla którego ciało powinno być niedoskonałe. A więc zacznijmy inaczej. Usuń wszystkie przestarzałe założenia ze swojego umysłu. Jesteś teraz wolny i możesz rozważyć pewne przełomowe idee, co zupełnie zmieni sytuację.

Twoje ciało jest nieograniczone. Kanalizuje energię, kreatywność i inteligencję całego wszechświata.

W tej chwili wszechświat słucha przez twoje uszy, widzi twoimi oczami, doświadcza twoim mózgiem.

Twoim celem istnienia tutaj jest pozwolenie, aby wszechświat się rozwijał.

Nic z tego nie jest niecodzienne. Ludzkie ciało jest najbardziej zaawansowanym eksperymentem laboratoryjnym we wszechświecie. Ty i ja jesteśmy najnowszymi technikami życia. Naszą największą szansą na przeżycie jest przyjęcie tego faktu. Szybka ewolucja – szybsza niż w przypadku jakiegokolwiek innej formy życia na naszej planecie – obdarzyła nas naszym obecnym stanem wciąż poprawiającego się zdrowia, dłuższego życia, eksplodującej kreatywności i wizji możliwości coraz szybciej rozwijanych przez naukę. Nasza fizyczna ewolucja ustąpiła około 200 tysięcy lat temu. Nasze płuca, wątroba, serce czy nerki nie różnią się od organów mieszkańców jaskiń. Tak naprawdę 60% twoich genów jest takie same jak u banana, 90% – jak u myszy i ponad 99% – jak u szympansa. Innymi słowy, wszystko, co czyni nas ludźmi, zależało od ewolucji, która jest dużo bardziej нефизyczna niż fizyczna. Odkryliśmy siebie, a kiedy już to zrobiliśmy, wzięliśmy ze sobą na przejażdżkę nasze ciała.

Jak stworzyliśmy siebie samych

Proces stwarzania ciała zaczął się w dniu, w którym się urodziłeś, a przyczyną, dla której nie postrzegałeś tego w ten sposób, jest fakt, iż przebiegało to bardzo naturalnie. Cały problem polega na tym, że łatwo jest przyjąć coś za rzecz oczywistą. Wady, które dzisiaj widzisz w swoim ciele, nie są wrodzone. Nie są to złe nowiny dostarczone przez twoje geny lub pomyłki popełnione

przez naturę. Każdy twój wybór – podjęty świadomie czy nieświadomie – odgrywa rolę w ciele, które tworzysz.

Oto lista zmian fizycznych, do których się przyczyniłeś i wciąż przyczyniasz. To bardzo podstawowa lista, medycznie uzasadniona, z której prawie żadna część twojego ciała nie jest wykluczona.

Każda umiejętność, jaką nabywasz, tworzy nową sieć neuronową w twoim mózgu.

Każda nowa myśl tworzy unikalny wzór aktywności mózgu. Każda zmiana nastroju jest przenoszona przez cząsteczki przekąźnikowe do każdej części ciała i wpływa na podstawową aktywność chemiczną każdej komórki.

Za każdym razem, kiedy ćwiczysz, zmieniasz swój szkielet i mięśnie.

Każdy kęs jedzenia, jaki przyjmujesz, zmienia twój codzienny metabolizm, wpływa na równowagę elektrolitów i proporcję tłuszczu przekazywanych do mięśni.

Twoja aktywność seksualna i decyzja dotycząca reprodukcji wpływają na twoją równowagę hormonalną.

Poziom stresu, jakiemu się poddajesz, wzmacnia lub osłabia twój system immunologiczny.

Każda godzina zupełnego braku aktywności powoduje zanik mięśni.

Twoje geny dostrajają się do twoich myśli i emocji i w tajemniczy sposób włączają się i wyłączają stosownie do twoich pragnień.

Twój system immunologiczny staje się silniejszy lub słabszy w odpowiedzi na bycie w kochających lub pozbawionych miłości związkach.

Żałoba, strata i samotność zwiększają ryzyko choroby i skracają życie.

Dzięki używaniu umysłu twój mózg pozostaje młody; nieużywanie umysłu prowadzi do jego zamarcia.

Wykorzystując te narzędzia, stworzyłeś swoje ciało i możesz tworzyć je nadal, kiedy tylko zechcesz. Oczywiście pytanie brzmi: dlaczego już wcześniej tego nie robiliśmy? Przecież problemy widzieliśmy wystarczająco długo. Odpowiedź jest taka, że układanie małych kawałków układanki było dużo łatwiejsze niż dostrzeżenie całości. Medycyna jest podzielona na specjalności. Kiedy jesteś zakochany, endokrynolog może donieść ci o spadku poziomu hormonów stresu w twoim systemie wewnętrznydzielnicznym; psychiatra stwierdzi poprawę nastroju, którą neurolog może potwierdzić podczas badania przesiewowego mózgu; dietetyk może zmartwić się, że straciłeś apetyt, ale to, co jesz, jest lepiej trawione. I tak dalej. Nikt nie zapewni ci kompletnego obrazu.

Aby sprawy były jeszcze bardziej skomplikowane, ciało jest tak zmienne i tak doskonale wielozadaniowe, że trudno jest wyobrazić sobie, iż istnieje jakiś jeden krok, który mógłby prowadzić do transformacji. W tej chwili możesz być zakochany, w ciąży, podróżować przez kraj, przechodzić na nową dietę, tracić sen lub zyskiwać go, być lepszy w pracy lub gorszy. Twoje ciało jest wszechświatem w ruchu.

Ponowne stwarzanie ciała oznacza zmienianie całego wszechświata.

Próby manipulowania ciałem sprawiają, że dostrzegamy drzewa, a nie widzimy lasu. Ktoś wariuje na punkcie swojej wagi, inny trenuje do maratonu, a jeszcze inny przechodzi na dietę wegańską, podczas gdy jego znajoma boryka się z menopauzą. Thomas Edison nie chciał ulepszyć lampy naftowej. On zrezygnował z wykorzystania ognia – jedyne generowane przez człowieka źródło światła od czasów prehistorycznych – i odkrył

nowe źródło. To był naprawdę duży wzrost kreatywności. Jakiego ty dokonasz postępu jako kreator własnego ciała?

Powrót do źródła

Jeśli potraktujemy postępowanie Edisona jako wzór, uznamy, że nowe źródło nie może zostać odnalezione, dopóki nie zrezygnujemy ze starego. Ostatnio, kiedy ludzkie ciało zostało poddane gruntownemu przeglądowi, jego wynalazcy jako narzędzia użyli materializmu. Bez względu na to, czy był to William Harvey, który odkrył krążenie krwi, czy Edward Jenner aplikujący pierwszą szczepionkę na ospę, ostatnie wielkie ponowne stworzenie ciała wynikało z następujących zasad:

ciało jest przedmiotem;
ciało jest zgrane jak skomplikowana maszyna;
maszyna z czasem się psuje;
maszyneria ciała jest nieustannie atakowana przez zarazki
i inne mikroby, które również są drobnymi przedmiotami
– maszynami w mikroskali.

Gdyby którekolwiek z tych założeń było prawdziwe, niemożliwy byłby nowy syndrom zwany elektrowrażliwością, z powodu którego ludzie skarżą się, że nawet przebywanie w pobliżu źródła energii elektrycznej powoduje u nich dyskomfort i ból. Elektrowrażliwość jest traktowana tak poważnie, że co najmniej jeden kraj, Szwecja, będzie finansować osłonięcie przed polem elektromagnetycznym domów osób, u których zdiagnozowano tę dolegliwość.

Szeroko rozpowszechnione twierdzenie, że telefony komórkowe uszkadzają ciało, nie osiągnęło jeszcze etapu ostatecznej konkluzji, ale sprawdzenie, czy istnieje coś takiego jak elektrowrażliwość,

liwość, wydaje się dużo łatwiejsze. W jednym z eksperymentów badani zostali umieszczeni w środku pola magnetycznego (codziennie jesteśmy otoczeni przez mikrofałę, sygnały radiowe i telewizyjne, przekazy pochodzące z telefonów komórkowych i linii mocy), a następnie wypytani o odczucia, kiedy pole było włączane i wyłączane. Okazało się, że wszystkie odpowiedzi były przypadkowe. Ludzie, którzy określali siebie elektrowrażliwymi, nie radzili sobie gorzej niż wszyscy inni, co oznacza, że ich odpowiedzi nie były lepsze od przypadkowego zgadywania.

Ale to nie załatwiło sprawy. W następnym eksperymencie osobom uczestniczącym w badaniu wręczono telefony komórkowe i zapytano je, czy czują ból lub dyskomfort, kiedy umieszczają je przy głowie. Osoby elektrowrażliwe opisały wiele dolegliwości, w tym ostry ból głowy, a badanie MRI wykazało, że mówiły prawdę. Ośrodki bólu w ich mózgach były aktywne. Pułapka polegała na tym, że telefony komórkowe były atrapami i nie emitowały żadnych sygnałów elektrycznych. Zatem samo *oczekiwanie*, że poczują ból, było wystarczające, aby stworzyć odczucie bólu. Następnym razem, kiedy użyto prawdziwych telefonów, osoby te mogły już cierpieć z powodu syndromu.

Zanim zlekceważysz to jako efekt psychosomatyczny, zatrzymaj się i zastanów. Jeśli ktoś mówi, że jest elektrowrażliwy, a jego mózg działa tak jakby był elektrowrażliwy, stan ten jest rzeczywisty – przynajmniej dla niego. Stany psychosomatyczne są zawsze realne dla tych, którzy ich doświadczają. Prawdziwe jest również stwierdzenie, że oni sami są ich twórcami. W rzeczywistości mamy tu do czynienia z dużo szerszym zjawiskiem – odpływem i przyływem nowych chorób, które mogą być nowymi reakcjami. Kolejnym przykładem jest anoreksja i różne zaburzenia związane z jedzeniem, takie jak bulimia. W zeszłym pokoleniu takie choroby były rzadkie, a obecnie wydają się powszechne, szczególnie wśród nastolatki. Zespół napięcia przedmiesiączko-

wego (PMS) miał swój okres rozkwitu, ale obecnie wydaje się zanikać. Zjawisko cięcia się, czyli samookaleczania się, kiedy pacjent, zazwyczaj młoda kobieta, w tajemnicy wykonuje powierzchowne rany na skórze za pomocą noża, wydaje się nasilać po okresie prawie zupełnego zapomnienia.

Kiedy pojawiają się nowe zaburzenia, pierwszą reakcją jest zawsze założenie, że ofiary stworzyły syndrom, który jest w zasadzie urojony bądź psychotyczny. Ale kiedy zaburzenie rozprzestrzenia się, a lekarze odkrywają, że pacjenci nie mogą wyłączyć tego, co włączyło chorobę, możliwy jest tylko jeden wniosek: stwarzane przez nas samych symptomy są realne.

Maszyny nie mogą tworzyć nowych zaburzeń. Ale za to cały model maszyny był niedoskonały od początku. Maszyny z czasem się zużywają. Jeśli prowadzisz samochód wystarczająco długo, jego ruchome części osiadają wskutek tarcia. Ale jeśli używasz mięśni, stają się one silniejsze. Nieużywanie, które pozwala na utrzymanie maszyny w pierwotnym stanie, prowadzi do zaniku mięśni. Skrzypiące artretyczne stawy wyglądają jak idealny przykład zużycia się ruchomych części, ale artretyzm jest tak naprawdę skutkiem całego mnóstwa złożonych zaburzeń, nie tylko tarcia.

W ciągu całego twojego życia ten przestarzały model ciała nie zmieniał się; stanowił jedynie przedmiot manipulacji. Najbardziej wyrafinowane leki to środki chemiczne podawane w celu zmienienia innych środków chemicznych. Najbardziej wyrafinowana operacja to robota stolarska służąca zreperowaniu zepsutej części maszyny. A zatem czym jest twoje ciało, jeśli nie maszyną? Całe twoje ciało jest jednym, holistycznym, dynamicznym procesem na rzecz bycia żywym. Jesteś odpowiedzialny za ten proces, choć nikt nie zapewnił ci wiedzy na temat tego, jak powinieneś sobie z tym radzić. Być może dzieje się tak dlatego, że przedsięwzięcie jest ogromne: zasłania wszystko i nigdy się nie zatrzymuje.

Proces życia

W tym momencie twoje ciało jest rzeką, która w każdej chwili się zmienia, ciągłym strumieniem łączącym setki tysięcy chemicznych zmian na poziomie komórkowym. Zmiany te nie są przypadkowe; nieustannie zapewniają one cel pędzącemu do przodu życiu i zachowują to, co najlepsze z przeszłości. Twoje DNA jest jak encyklopedia, która przechowuje całą historię ewolucji. Zanim się urodziłeś, twoje DNA przekartkowało strony, aby upewnić się, że każdy kawałek wiedzy znajduje się na swoim miejscu. Embrion w łonie matki zaczyna życie jako pojedyncza komórka. Następnie krok po kroku przechodzi przez etapy ewolucyjne ryby, płaza i ssaka niższego rzędu. Pojawiają się prymitywne skrzela, a następnie zanikają, aby stworzyć miejsce płucom. Wyposażone w błonę pławną płetwy przekształcają się w palce. W momencie, kiedy może zostać zaobserwowany rozpoznawalny kształt ludzki, embrion jest gotowy do zrobienia dużego postępu. Zaczyna formować się mózg i do ostatniego tygodnia ciąży w każdej minucie tworzone są miliony połączeń nerwowych. 2 miliardy lat genetycznej ewolucji nabierają rozpędu aż do osiągnięcia niezwyklej szybkości i zostają skompresowane do dziewięciu miesięcy.

Tak naprawdę w momencie, kiedy dziecko pojawia się na świecie, okazuje się, że ewolucja nieco już przesadziła. Twój mózg jako noworodka był nadmiernie złożony – z milionami wbudowanych węń niepotrzebnych połączeń nerwowych – jak system telefoniczny ze zbyt dużą liczbą kabli. Pierwsze kilka lat spędziłeś na sortowaniu tych milionów nadwyżkowych połączeń, pozbywając się tych, których nie potrzebowałeś, a zachowując te, które działały w celu uczynienia cię dokładnie tym, kim jesteś. Ale w tym momencie fizyczna ewolucja doszła do nieznanego

terytorium. Zaczęła się konieczność wyborów, które nie były automatycznie wbudowane w twoje geny.

Dziecko stanęło na granicy nieznanego, a jego genom skończyły się strony w encyklopedii. Sam musiałeś napisać następną stronę. Kiedy to zrobiłeś, rozpoczynając proces formowania zupełnie unikalnego życia, twoje ciało podążyło za tobą: twoje geny zaadaptowały się do sposobu, w jaki myślisz, czujesz i działasz. Prawdopodobnie nie wiesz, że bliźnięta jednojajowe, urodzone z dokładnie takim samym DNA, po dorostaniu wyglądają bardzo różnie genetycznie: pewne geny zostały włączone, inne – wyłączone. Zjawisko to jest znane jako ekspresja i supresja genów. Do osiągnięcia wieku siedemdziesięciu lat obrazy chromosomów bliźniąt nie wyglądają w żadnej mierze tak samo. Kiedy ich życia się rozchodzą, geny adaptują się.

Twój mózg tworzy nowe połączenia, zależące od tego, czy chcesz uczyć się muzyki, języka obcego czy matematyki. Nic nie blokuje twoich pragnień w rozwoju i ewolucji. Ale dopóki nie dokonasz wyboru, mózg nie dostaje wytycznej do zmiany. Badanie mózgu dziecka, które nie uczy się matematyki, muzyki lub języka obcego, wykazuje, że obszary odpowiedzialne za te umiejętności nie są rozwinięte. Weźmy prostą umiejętność, taką jak chodzenie. Z każdym niezdarnym krokiem małe dziecko zaczyna zmieniać swój mózg. Ośrodki nerwowe odpowiedzialne za równowagę, znane jako system przedsionkowy, zaczynają się budzić i wykazują aktywność; jest to jedyny obszar mózgu, który nie może rozwinąć się w macicy. Kiedy dziecko opanuje już chodzenie, system przedsionkowy kończy tę fazę swojego funkcjonowania.

Kiedy już dorosłeś, możesz chcieć nauczyć się prowadzić samochód, jeździć na motorze lub chodzić po równoważni. Mózg, nawet jeśli jest już dojrzały, nie zatrzymuje się w tym punkcie. Dzieje się coś wręcz przeciwnego: kiedy chcesz nauczyć się nowej umiejętności, twój mózg adaptuje się do twojego prag-

nienia. Podstawowa funkcja, taka jak równowaga, może być precyzyjnie dostrojona i wytrenowana, wykraczając daleko poza podstawowy poziom. Jest to cud połączenia umysłu z ciałem. Nie jesteś niezmienny. Twój mózg jest płynny i elastyczny, zdolny do tworzenia nowych połączeń do najpóźniejszego wieku. Daleki od osłabnięcia, mózg jest silnikiem ewolucji. Tam, gdzie fizyczna ewolucja wydaje się zatrzymywać, tak naprawdę zostawia otwarte drzwi.

Moim celem jest przeprowadzenie cię przez te drzwi, ponieważ za nimi znajduje się dużo więcej, niż jesteś sobie w stanie wyobrazić. Zostałeś zaprojektowany do odkrywania ukrytych możliwości, które bez ciebie pozostałyby ukryte. W tym miejscu przychodzi mi do głowy obraz prawdopodobnie największego osiągnięcia równowagi, do jakiego kiedykolwiek doszła istota ludzka. Być może widzieliście zdjęcia z tego wydarzenia. Siódmego sierpnia 1974 r. francuski akrobata Philippe Petit złamał system bezpieczeństwa wieżowców World Trade Center. Wspiął się na dach i z pomocą wspólników rozpiął pomiędzy dwoma wieżami dwustukilogramową stalową linę. Balansując z mierzącą 8 m tyczką, przeszedł po linie mającej 43 m długości. Wieże kołysały się, ponieważ wiał duży wiatr, a pod Francuzem zionęła przepaść o głębokości stu czterech pięter, czyli 400 m. Petit był artystą na wysoko zawieszanej linie, jak sam siebie nazywał, który wywindował podstawową umiejętność ciała, równowagę, na nowy poziom.

To, co śmiertelnie przeraziłoby normalnego człowieka, dla jednej osoby stało się normalne. W istocie Petit znalazł się na samym skraju ewolucji. Osiem razy przemierzył tę odległość po linie, która miała zaledwie niecałe 2 cm średnicy. W pewnym momencie usiadł na niej, a nawet się położył. Zdawał sobie sprawę, że było to coś więcej niż tylko fizyczne osiągnięcie. Dzięki niewzruszonej koncentracji, jakiej to wymagało, Petit rozwinął

mistyczne uznanie dla tego, co robił. Jego uwaga musiała skupić się, nie pozwalając strachowi czy rozproszeniu na wkroczenie nawet na sekundę. Normalnie mózg jest zupełnie niezdolny do takiego niezłomnego skupienia; zakłócenia błędzą po nim dowolnie; strach automatycznie odpowiada na pierwszy ślad zagrożenia. Ale jasna intencja człowieka była wystarczająca: mózg i ciało dostosowały się; ewolucja posunęła się naprzód ku nieznanemu.

Nigdy więcej niepowodzeń, od teraz tylko przełomy

Ty również jesteś na wznoszącym się wierzchołku ewolucji. Następną rzecz, o jakiej pomyślisz, lub następną akcja, jaką podejmiesz, albo stworzy dla ciebie nową możliwość, albo powtórzy przeszłość. Obszary potencjalnego rozwoju są ogromne, a mimo to przeważnie je przeoczamy. Aby zobaczyć, jak wygląda to terytorium przed nami, warto zrobić listę. Na kawałku papieru spisałem tak szybko jak to możliwe wszystkie aspekty mojego życia, które potrzebują rozwoju. Nie ograniczałem się. Wszystko, czego chciałbym doświadczyć, każda przeszkoda, która mnie powstrzymuje, każdy ideał, jaki chciałbym osiągnąć, znalazły się na liście. Oto co wymyśliłem.

Miłość	Wina	Wieczność
Śmierć	Nadzieja	Bezczasowość
Przemiana	Brak	Działanie
Życie pozagrobowe	Wiara	Pragnienie
Niewinność	Cel	Motywacja
Łaska	Wizja	Karma
Odnowa	Egoizm	Wybór
Strata	Inspiracja	Wrażliwość

Brak bezpieczeństwa	Moc	Złudzenie
Strach	Kontrola	Wolność
Intuicja	Poddanie się	Obecność
Kryzys	Wybaczenie	Brak więzi
Energia	Odrzucenie	Uwaga
Zaufanie	Wesołość	Cisza
Odporność	Docenienie	Bycie

Jeśli chcesz wiedzieć, gdzie wszechświat chciałby, abyś poszedł w następnej kolejności, niniejsza lista oferuje ci duży wybór. Twoja dusza ciągle dostarcza ci energii i inteligencji, które mogą być wykorzystane w każdym z tych obszarów. Twoje ciało jest przygotowane do zmiany. Nawet jeśli nie artykułujemy, jaki aspekt życia wymaga uwagi, mózg już się nim zajmuje. Weźmy na przykład miłość. Dziś albo jesteś zakochany, albo właśnie się odkochałeś, albo myślisz o miłości, albo starasz się pozyskać więcej miłości, rozprzestrzenić swoją miłość, albo przeboleć stratę miłości. Wszystkie te mentalne działania, zarówno świadome, jak i nieświadome, wywierają wpływ na ciało. Fizjologia wdowy będącej w żałobie po stracie męża, który zmarł na atak serca, jest bardzo różna od fizjologii młodej dziewczyny, która właśnie się zakochała. Możemy prymitywnie zmierzyć różnicę poprzez pobranie krwi i przebadanie poziomu hormonów. Możemy być odrobinę subtelniejsi i zrobić badanie MRI, sprawdzające, które obszary mózgu świecą się, kiedy odczuwane są poszczególne emocje. Na genetycznym poziomie możemy zobrazować, które geny są wyrażane, a które wyciszone. Ale i bez tego oczywiste jest, że żałobę i miłość dzielą całe światy i każda komórka w ciele ma tego świadomość.

Tragedia bycia odłączonym od duszy polega na tym, że traconych jest bardzo wiele potencjalnych przełomów. Jak linoskoczek, który przeskakuje nad przepaścią, ty i ja mierzymy się z wieloma przepaściami, które czekają, abyśmy przez nie przeskoczyli. Co

my osobiście wiemy na temat śmierci i życia pozagrobowego? Czego doświadczyliśmy w związku z bogactwem ciszy i ogromem bytu? Kiedy już zdajesz sobie sprawę z tego, do jak wielu przełomów chciałbyś dojść, najtrudniejszą częścią zadania jest zdecydowanie, kiedy zacząć. To dlatego rodzaj ludzki tak mocno polega na wielkich duchowych przewodnikach, którzy dają nam poczucie zmierzania we właściwym kierunku.

Wyobraź sobie, że poszedłeś zobaczyć się z nowym lekarzem, a on okazał się Jezusem lub Buddą. Gdybyś przyszedł ze skurczami żołądka, Jezus powiedziałby: „To tylko grypa. Prawdziwym problemem jest to, że nie odnalazłeś w tym Królestwa Bożego”. Po przeprowadzeniu testów funkcjonowania serca Budda mógłby powiedzieć: „Masz niewielki zator w tętnicy wieńcowej, ale tak naprawdę to chciałbym, abyś otrząsnął się ze złudzenia oddzielnej jaźni”. W prawdziwym życiu nic takiego się nie zdarza. Lekarze są szkoleni do bycia technikami. Nie myślą o twojej duszy i nie starają się jej wyleczyć.

Pierwsze pytanie, jakie wychodzi z ust lekarza, brzmi: „Jak pan/pani się dzisiaj czuje?”, i prowadzi do setek możliwych odpowiedzi. Możesz odpowiedzieć: „Czuję się samotny i nie wiem, co zrobić z moim małżeństwem”; „W pracy czuję się jak nieudacznik” albo „Bóg raczy wiedzieć. Jak pan myśli, jak się czuję?”. Ale zostałeś nauczony, aby nie mówić takich rzeczy swojemu lekarzowi, i wiesz, że tym, o czym on chce słyszeć, jest twój artretyzm, poranne nudności lub podejrzany guzek w twojej piersi. Wizyta u lekarza jest rytuałem, który nie różni się zbyt wiele od przyprowadzenia samochodu do warsztatu i dowiedzenia się, dlaczego nie działa właściwie.

Jezus i Budda nie pomijali żadnej sfery życia. Diagnozowali z niesamowitą dokładnością całokształt – aspekt fizyczny, mentalny, emocjonalny i społeczny. Teraz zadanie to należy do ciebie i do mnie. Nie możemy odwiedzić idealnego lekarza, ale mamy duszę. Twoja dusza może przejąć funkcję idealnego lekarza, po-

nieważ stoi na skrzyżowaniu ciebie i wszechświata. Możesz udać się tam, skąd przyszli Jezus i Budda. Sekret polega na otwarciu się i pozwoleniu życiu na działanie się. Nigdy nie wiesz, kiedy nastąpi kolejny przełom. Drzwi otwierają się i od tego momentu twoje życie się zmienia. Od tej chwili nie będzie więcej załamań – tylko przełomy.

Quiz: czy jesteś gotowy na zmianę

Chociaż wszyscy żyliśmy z przestarzałymi ideami co do ciała, moment zmiany nadchodził. Stary model wykazywał wiele objawów rozpadu. Czy byłeś częścią tej zmiany?

Przedstawiony tu quiz bada twoją otwartość na osobistą zmianę. Wszyscy możemy stać się bardziej otwarci, ale dobrze jest mieć punkt wyjścia przed rozpoczęciem podróży.

Odpowiedz na następujące pytania:

Tak ___ Nie ___ Wierzę, że umysł wpływa na ciało.

Tak ___ Nie ___ Wierzę, że niektórzy ludzie doznali zdumiewającego uzdrowienia z choroby, czego lekarze nie potrafili wyjaśnić.

Tak ___ Nie ___ Kiedy pojawiają się fizyczne symptomy, poszukuję alternatywnych kuracji.

Tak ___ Nie ___ Leczenie dłońmi to rzeczywiste zjawisko.

Tak ___ Nie ___ Ludzie mogą uczynić się chorymi bez fizycznej przyczyny.

Tak ___ Nie ___ Nie muszę zobaczyć uzdrawiania, aby uwierzyć w jego istnienie.

Tak ___ Nie ___ Medycyna tradycyjna posiada wiedzę o rzeczach, których medycyna naukowa jeszcze nie odkryła.

Tak ___ Nie ___ Mogę zmienić swoje geny przez to, jak myślę.

Tak ___ Nie ___ Długość życia człowieka nie jest determinowana przez geny.

Tak ___ Nie ___ Naukowcy nie odkryją pojedynczego genu odpowiedzialnego za starzenie – proces jest za bardzo złożony.

Tak ___ Nie ___ Używanie mózgu powstrzymuje go przed zestarzeniem się.

Tak ___ Nie ___ Posiadam zdolność wpływania na to, czy zachoruję na nowotwór.

Tak ___ Nie ___ Moje ciało odpowiada na moje emocje: kiedy one się zmieniają, moje ciało również się zmienia.

Tak ___ Nie ___ Starzenie się zawiera znaczący komponent umysłowy. Mój umysł może determinować, czy starzeję się szybciej, czy wolniej.

Tak ___ Nie ___ Jestem generalnie zadowolony z mojego ciała.

Tak ___ Nie ___ Nie spodziewam się zawodu po moim ciele.

Tak ___ Nie ___ Poświęcam uwagę higienie, ale zarazki nie stanowią dla mnie dużego problemu.

Tak ___ Nie ___ Co najmniej raz wyleczyłem się sam.

Tak ___ Nie ___ Co najmniej raz miałem do czynienia z medycyną Wschodu (akupunktura, qigong, ajurweda, reiki etc.).

Tak ___ Nie ___ Z powodzeniem stosowałem kuracje ziołowe.

Tak ___ Nie ___ Uprawiałem medytację lub inne techniki redukcji stresu.

Tak ___ Nie ___ Modlitwa ma moc leczniczą.

Tak ___ Nie ___ Cudowne kuracje są możliwe i uprawnione.

Tak ___ Nie ___ Moje ciało ma dużą szansę na to, aby być tak samo zdrowe za dziesięć lat jak dzisiaj.

Tak ___ Nie ___ Chociaż przeciętna starsza osoba przyjmuje siedem leków, przewiduję osiągnięcie siedemdziesiątki bez leków w ogóle.

Liczba odpowiedzi twierdzących ___

Ocena twojego wyniku

1–10 odpowiedzi twierdzących. Akceptujesz powszechny pogląd, że ciało jest zasadniczo niezmiennie, albo na skutek działania genów, albo na skutek mechanicznego procesu rozpadu i starzenia się. Spodziewasz się, że kiedy się zestarzejesz, twoje ciało zużyje się. Twój optymizm dotyczący medycyny alternatywnej jest wyraźnie ograniczony i może być całkowicie przyćmiony przez sceptycyzm. Nigdy nie poszedłbyś do uzdrowiciela i postrzegasz tak zwane cudowne kuracje jako oszustwo albo okłamywanie samego siebie. Z jednej strony ufasz medycynie naukowej i oczekujesz, że lekarze zajmą się tobą, ale z drugiej nie poświęcasz ciału zbyt dużo uwagi i jesteś fatalistą w kwestii części, które mogą się w nim popsuć.

Biorąc pod uwagę możliwość dużego przełomu, jesteś ostrożny wobec jakichkolwiek zmian w twoim życiu.

11–20 odpowiedzi twierdzących. Twoje doświadczenie sprawiło, że odsunąłeś się od powszechnej opinii na temat ciała. Jesteś otwarty na zmianę i poszerzyłeś swoje horyzonty na temat leczenia. Albo ty, albo twoi znajomi z powodzeniem wypróbowaliście pewne formy alternatywnego leczenia i nie uważasz już, że medycyna akademicka jest jedyną odpowiedzią na kłopoty. Mimo to doniesienia na temat leczenia dłońmi prawdopodobnie budzą twój sceptycyzm. Generalnie nie odnalazłeś metody rozumienia ciała, która jest bardziej satysfakcjonująca niż zachodni model naukowy, ale mimo to masz świadomość, że niekonwencjonalne podejścia mogą być uzasadnione.

Przyciąga cię możliwość doświadczenia dużej zmiany w twoim życiu, chociaż jeszcze nie zdecydowałeś, która ścieżka jest dla ciebie właściwa.

21–25 odpowiedzi twierdzących. Uczyniłeś świadomy wysiłek, aby odsunąć się od starego paradygmatu. Zdecydowanie akcep-

tujesz alternatywne terapie. Korzystasz z konwencjonalnego leczenia tylko po wypróbowaniu medycyny holistycznej, ale nawet wtedy jesteś ostrożny wobec lekarstw i operacji. Twoje spojrzenie na ciało jest skłonne do związania się z duchową podróżą, którą podejmujesz zupełnie poważnie. Identyfikujesz się z innymi poszukiwaczami wyższego poziomu świadomości. Mocno wierzysz w leczenie dłońmi. Poddajesz w wątpliwość, czy jakakolwiek forma materializmu może rzeczywiście zgłębić tajemnicę życia.

Jako główny cel w twoim życiu przyjąłeś osobistą przemianę i chcesz się zmienić tak szybko, jak to możliwe.