



Автор цієї статті, професор Джо Диспенза, у юному віці потрапив в автомобільну аварію, внаслідок чого його хребет був зламаний у шести місцях. Треба було перенести операцію, під час якої пошкоджені хребці закріпили б між собою сталевими стрижнями.

Але Джо Диспенза зробив по-своєму. Він відмовився від хірургічного втручання та вирішив перевірити на практиці ідею про здатність тіла до самоцілення. По дві години двічі на день він заглиблювався в себе і починав подумки створювати картину бажаного результату – повністю вилікований хребет.

Диспенза отримав ступінь бакалавра у державному коледжі Евергрін. Пізніше – почесний докторський ступінь з хіропрактики в університеті Лайф. Після захисту диплома Диспенза продовжив освіту в галузі неврології, хімії та функції мозку, біології клітин, пам'яті та старіння. Тепер він – доктор-нейрофізіолог, професор нейрохімії та нейробиології.

Професор Диспенза переконаний, що кожна людина має особливий потенціал і необмежені можливості, саме про це йде мова в його статті.

НАША СВІДОМІСТЬ ВПЛИВАЄ НА РЕАЛЬНІСТЬ

Доктор Джо Диспенза (*Joe Dispenza*) став одним із перших, хто почав досліджувати вплив свідомості на реальність з наукової точки зору. Його теорія взаємозв'язку між матерією та свідомістю принесла йому світову популярність після виходу документального фільму «Ми знаємо, що робить сигнал».

Ключове відкриття, зроблене Джо Диспензою, полягає в тому, що мозок не відрізняє фізичні переживання від душевних. Грубо кажучи, клітини «сірої речовини» не відрізняють реальне, тобто матеріальне, від уявного, тобто від думок!

Мало хто знає, що дослідження Диспензи в галузі свідомості та нейрофізіології почалися з трагічного випадку. Після того як Джо Диспензу збила машина, лікарі запропонували йому скріпити пошкоджені хребці за допомогою імпланту, який згодом міг стати причиною довічного болю. Тільки так, на думку лікарів, він міг би почати знову ходити. Але Диспенза вирішив кинути виклик традиційній медицині і відновити своє здоров'я за допомогою сили думки. Усього через 9 місяців самолікування Диспенза знову зміг ходити. Це і послужило поштовхом до вивчення можливостей свідомості.

Першим кроком на цьому шляху стало спілкування з людьми, котрі вже мали досвід «спонтанної ремісії». Це – спонтанне і неможливе, на думку медиків, лікування людини від тяжкого захворювання без застосування традиційного лікування. У ході опитування Диспенза з'ясував, що всі люди, які пройшли через подібну практику, були переконані в тому, що думка є первинною по відношенню до матерії і може зцілювати будь-які захворювання.

Нейронні мережі

Теорія доктора Диспензі стверджує, що кожного разу, переживаючи будь-яку недугу, ми «активуємо» величезну кількість нейронів у нашому мозку, які, своєю чергою, впливають на наш фізичний стан.

Саме феноменальна сила свідомості завдяки здатності до концентрації створює так звані «синаптичні зв'язки» – зв'язки між нейронами. Переживання, що повторюються (ситуації, думки, почуття), створюють стійкі нейронні зв'язки, названі «нейронними мережами». Кожна мережа по суті є певним спогадом, на основі якого наше тіло в майбутньому реагує на схожі об'єкти та ситуації.

Згідно з Диспензою, все наше минуле «записане» у нейромережах мозку, які формують те, як ми сприймаємо та відчуваємо світ загалом та його конкретні об'єкти зокрема. Таким чином, нам лише здається, що наші реакції спонтанні. Насправді більшість із них запрограмовані стійкими нейронними зв'язками. Кожен об'єкт (стимул) активує ту чи іншу нейронну мережу, що в свою чергу викликає набір певних хімічних реакцій в організмі. Ці хімічні реакції змушують нас діяти чи почуватися певним чином – бігти чи застигати на місці, радіти чи засмучуватися, збуджуватися чи впадати у апатію тощо. Всі наші емоційні реакції – не більше як результат хімічних процесів, обумовлених сформованими нейромережами, і ґрунтуються вони на минулому досвіді. Іншими словами, у 99 % випадків ми сприймаємо реальність не такою, якою вона є, а інтерпретуємо її на основі готових образів з минулого.

Основне правило нейрофізіології звучить так: нерви, що використовуються разом, з'єднуються. Це означає, що нейромережі утворюються в результаті повторення та закріплення досвіду. Якщо досвід тривалий час не відтворюється, то нейромережі розпадаються. Таким чином, звичка утворюється в результаті регулярного натискання кнопки однієї і тієї ж нейромережі. Так формуються автоматичні реакції та умовні рефлексі – ви ще не встигли подумати та усвідомити, що відбувається, а ваше тіло вже реагує певним чином.

Сила уваги

Тільки вдумайтеся: наш характер, наші звички, наша особистість є лише набором стійких нейромереж, які ми будь-якої миті можемо послабити або зміцнити завдяки усвідомленому сприйняттю дійсності! Концентруючи увагу усвідомлено та вибірково на тому, чого ми хочемо досягти, ми створюємо нові нейронні мережі.

Раніше вчені вважали, що мозок є статичним, але дослідження нейрофізіологів показують, що абсолютно кожен найменший досвід робить у ньому тисячі та мільйони нейронних змін, які відбиваються на організмі загалом. У своїй книзі «Еволюція нашого мозку, наука змінювати нашу свідомість» Джо Диспенза ставить логічне запитання: якщо ми за допомогою нашого мислення викликати мемо в організмі певні негативні стани, то чи не стане в результаті цей аномальний стан нормою?

Люди з однієї групи щодня протягом години натискали на пружинистий механізм одним пальцем. Люди з іншої групи повинні були лише уявляти, що натискають. У результаті пальці людей із першої групи зміцніли на 30 %, а з другої – на 22 %. Такий вплив суто уявної практики на фізичні параметри – результат роботи нейронних мереж. Так Джо Диспенза довів, що для мозку та нейронів немає жодної різниці між реальним та уявним досвідом. Отже, якщо ми приділяємо увагу негативним думкам, наш мозок сприймає їх як реальність і викликає відповідні зміни у тілі (хвороба, страх, депресія, сплеск агресії і т.п.)

Звідки граблі?

Ще один висновок із досліджень Диспензи стосується наших емоцій. Стійкі нейронні мережі формують неусвідомлені патерни емоційної поведінки, тобто схильність до тих чи інших форм емоційного реагування. У свою чергу, це веде до досвіду, що повторюється в житті.

Ми наступаємо на ті самі граблі тільки тому, що не усвідомлюємо причини їхньої появи! А причина проста – кожна емоція «відчувається» внаслідок викиду в тіло певного набору хімічних речовин, і наш організм просто стає до певної міри «залежним» від цих хімічних сполук. Усвідомивши цю залежність саме як фізіологічну залежність від хімічних речовин, ми можемо її позбутися. Необхідний лише свідомий підхід.

Джо Диспенза – біохімік, нейрофізіолог, нейропсихолог, хіропрактик, батько трьох дітей (двоє з них за його ініціативи народилися під водою, хоча 23 роки тому в США цей спосіб вважався повним божевіллям) і дуже приємна у спілкуванні людина. Лекції читає з таким іскрометним гумором, про нейрофізіологію говорить настільки простою та зрозумілою мовою – справжній ентузіаст від науки, який навчає звичайних людей, щедро ділячись своїм 20-річним науковим досвідом.

У своїх поясненнях він активно використовує останні досягнення квантової фізики і говорить, що настав уже час, коли людям мало просто дізнатися про щось, тепер вони зобов'язані застосовувати свої знання на практиці: навіщо чекати на якийсь особливий момент або початок нового року для того, щоб почати кардинально змінювати своє мислення і життя на краще?

Просто починайте це робити прямо зараз: перестаньте виявляти щоденні негативні моменти поведінки, що часто повторюються, яких хочете позбутися, наприклад, скажіть

собі вранці: «Сьогодні я проживу день, нікого не засуджуючи» або «Сьогодні я не буду скиглити і скаржитися на все поспіль» або «Не буду сьогодні дратуватимуся»....

Намагайтеся робити щось в іншому порядку, наприклад, якщо спочатку милися, а потім чистили зуби – зробіть навпаки. Або візьміть і вибачте когось. Просто так. Ламайте звичні конструкції! І ви відчуєте незвичайні та дуже приємні відчуття, вам сподобається, вже не кажучи про ті глобальні процеси у своєму тілі та свідомості, які ви цим запустите! Почніть звикати розмірковувати про себе і розмовляти з собою, як з найкращим другом.

Зміна мислення призводить до глибоких змін у фізичному тілі.

Якщо людина взяла і задумалася, неупереджено подивившись на себе збоку: «Хто я? Чому мені погано? Чому живу так, як не хочу? Що мені потрібно змінити в собі? Що саме мені заважає? Чого я хочу позбутися?» і відчула гостре бажання не реагувати, як раніше, або не робити чогось, як раніше, – це означає, що вона пройшла через процес «усвідомлення». Це – внутрішня еволюція. У цей момент людина здійснила стрибок. Відповідно і особистість починає змінюватися, а новій особистості потрібне нове тіло.

Так відбувається спонтанне лікування: з новою свідомістю хвороба більше не може залишатися в тілі, оскільки змінюється вся біохімія організму. Ми змінюємо думки, а від цього змінюється набір хімічних елементів, що беруть участь у процесах, наше внутрішнє середовище стає токсичним для хвороби, – і людина одужує.

Залежну поведінку (тобто адикцію до будь-чого: від відеоігор до дратівливості) можна визначити дуже легко: це те, що вам важко зупинити, коли ви хочете.

Якщо не можете відлипнути від комп'ютера і перевіряєте свою сторінку в Facebook кожні 5 хвилин, або наприклад, розумієте, що дратівливість заважає вашим відносинам, але не можете перестати дратуватися, знайте, що у вас залежність не тільки на ментальному рівні, а й на біохімічному (ваше тіло вимагає вкидання гормонів, відповідальних за цей стан).

Науково доведено, що «дія хімічних елементів триває від 30 сек до 2 хв, і якщо ви продовжуєте відчувати той чи інший стан довше, знайте, що весь інший час ви штучно підтримуєте його в собі», думками провокуючи циклічне збудження нейромережі та повторний викид небажаних гормонів, які викликають негативні емоції, тобто ви самі підтримуєте у собі цей стан!

За великим рахунком, ви добровільно вибираєте своє здоров'я. Найкраща порада для таких ситуацій – навчіться переключати свою увагу на щось інше: природа, спорт, перегляд комедії та будь-що, здатне відволікти і переключити вас. Різка перефокусування уваги дозволить послабити та «згасити» дію гормонів, що відповідають на негативний стан. Ця здатність називається «нейропластичністю».

І чим краще ви розвинете в собі цю якість, тим легше вам буде керувати своїми реакціями, що, по ланцюжку, призведе до величезної кількості змін у вашому сприйнятті зовнішнього світу та внутрішнього стану. Цей процес називається «еволюцією». Тому що нові думки призводять до нового вибору, новий вибір веде до нової поведінки, нова поведінка веде до нового досвіду, новий досвід веде до нових емоцій, які разом з новою інформацією з навколишнього світу починають змінювати ваші гени епігенетично (тобто вдруге).

Формування цілей діяльності



Забезпечення діяльності цілепокладання

<https://svitppt.com.ua/psihologiya/rozvitok-svidomosti-lyudini.html>

А потім ці нові емоції, у свою чергу, починають викликати нові думки, і так ви розвиваєте самоповагу, впевненість у собі і т.п. Саме таким чином ми можемо вдосконалити себе та, відповідно, своє життя.

Депресія – теж яскравий приклад залежності. Будь-який стан залежності говорить про біохімічний дисбаланс у тілі, а також про дисбаланс у роботі зв'язку «свідомість-тіло»

Найбільша помилка людей полягає в тому, що вони асоціюють свої емоції та лінії поведінки зі своєю особистістю. Ми так і говоримо: «Я нервовий», «Я слабовільний», «Я хворий», «Я нещасний». Люди вважають, що прояв певних емоцій ідентифікує їхню особистість, тому постійно підсвідомо прагнуть повторювати схему реагування чи стан (наприклад, фізичну хворобу чи депресію), ніби підтверджуючи собі щоразу, хто вони такі. Навіть якщо самі дуже страждають при цьому! Величезна помилка. Будь-який небажаний стан можна за бажання прибрати, а можливості кожної людини обмежені лише її фантазією.

І коли хочете змін у житті, уявіть чітко, чого саме ви бажаєте, але не розробляйте в думці «жорсткий план» того, як саме це станеться, для можливості «вибору» найкращого для вас варіанту, який може виявитися зовсім несподіваним. Достатньо внутрішньо розслабитися та спробувати порадіти від душі тому, що ще не сталося, але обов'язково станеться. Знаєте, чому? Тому що на квантовому рівні реальності це вже сталося, за умови, що ви чітко уявили і щиро порадили. Саме з квантового рівня починається зародження матеріалізації подій.

Так почніть діяти спочатку там. Люди звикли радіти тільки з того, що «можна помацати», що вже реалізувалося. Але ми не звикли довіряти самим собі та своїм здібностям до створення реальності, хоча займаємося цим щодня і, в основному, на негативній хвилі. Досить згадати, як часто реалізуються наші побоювання, хоча ці події теж сформовані нами, тільки без контролю... А от коли ви виробите в собі здатність до контролю над мисленням та емоціями, почнуть відбуватися справжні дива.

Можна навести тисячі прекрасних надихаючих прикладів. Знаєте, коли хтось усміхається і каже, що щось станеться, а його питають: «Звідки ти знаєш?», і він спокійно відповідає: «Просто знаю...». Це яскравий приклад контрольованої реалізації подій... Правда, що абсолютно кожен хоч раз відчував цей особливий стан.

І ще Диспенза радить:

Ніколи не переставайте навчатися. Найкраще інформація засвоюється, коли людина здивована. Намагайтеся щодня дізнаватися про щось нове – це розвиває і тренує ваш мозок, створюючи нові нейронні зв'язки, що, в свою чергу, змінюватиме і розвиватиме вашу здатність до усвідомленого мислення, яке допоможе вам змодельовати вашу власну щасливу та повноцінну реальність.

Найголовнішою нашою звичкою має стати звичка бути самими собою. ■

Переклад – Євгенія Рябенко.

Джерело: <http://www.aum.news/nauka/694-dzho-dispenza-nashe-soznanie-vliyaet-na-realnost>