

Rozvíjejte svůj **MOZEK**

Jak věda napomáhá změnit vaše myšlení



Dr. Joe Dispenza

S předmluvou **Amita Goswamiho, Ph.D.**,
autora knihy *Vesmír vědomý si sám sebe* a *Kvantový doktor*

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*, 2007. Publikováno po dohodě s nakladatelstvím Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, USA. Práva pro Českou republiku vyjednávána s Prava I Prevodi, Bělehrad, ve spojení s Montréal-Contacts/The Rights Agency.

© Joe Dispenza, D.C., 2007

Ilustrace © Larissa Hise Henoch

Fotografie na obálce © iStock.com

Překlad © Bronislava Grygová, 2020

© Nakladatelství ANAG, 2020

ISBN 978-80-7554-295-3

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	9
PŘEDMLUVA.....	13
KAPITOLA 1: Začátky	17
KAPITOLA 2: Na zádech obra.....	43
KAPITOLA 3: Neurony a nervový systém: Jízda po informační superdálnici	81
KAPITOLA 4: Naše tři mozky a ještě něco navíc.....	109
KAPITOLA 5: Zapojený přírodou, změnitelný výchovou.....	145
KAPITOLA 6: Neuroplasticita: Jak vědomosti a zkušenosti mění a rozvíjejí mozek	177
KAPITOLA 7: Uvedení poznatků a zkušeností do praxe	215
KAPITOLA 8: Chemie přežití	239
KAPITOLA 9: Chemický základ emoční závislosti.....	277

KAPITOLA 10: Přebíráme velení: Čelní lalok při myšlení a v akci.....	315
KAPITOLA 11: Umění a věda mentálního nácviku	353
KAPITOLA 12: Evoluce vašeho bytí.....	387
EPILOG: Kvantová změna.....	433
POZNÁMKY	443
REJSTŘÍK.....	461
O AUTOROVÍ	477

ZAČÁTKY

*Podivné, že mi neřekli,
že mozek může
v drobné buňce barvy slonoviny
skrývat nebe či peklo.*

OSCAR WILDE

Vybízím vás, abyste si mysleli jednu myšlenku, jakoukoliv myšlenku. Ať už se týkala pocitu hněvu, smutku, inspirace, radosti, či dokonce sexuálního vzrušení, změnili jste své tělo. Změnili jste sebe. Všechny myšlenky, od „nemohu“, „mohu“, „nejsem dost dobrý“ po „miluji tě“, mají stejný měřitelný účinek. I když teď pohodlně sedíte a čtete tuto stránku, aniž byste hnuli prstem, mějte na paměti, že vaše tělo prochází spoustou dynamických změn. Spustila je poslední myšlenka. Věděli jste, že slinivka a nadledviny okamžitě uvolňují několik nových hormonů? Jako když znenadání udeří blesk, různé oblasti mozku náhle zaplavil zvýšený elektrický proud, jenž rozpohyboval spoustu neurochemických látek, kterých je příliš mnoho na to, abychom je tu jmenovali. Slezina a brzlík poslaly hromadný e-mail imunitnímu systému, aby provedl pár změn. Začalo se vyplavovat několik různých žaludečních šťáv. Játra začala zpracovávat enzymy, které tu ještě před několika okamžiky nebyly. Tepová frekvence zakolísala, plíce změnily objem a tok krve v kapilárách vašich rukou a chodidel je rovněž jiný. A to všechno jen z myšlení jedné myšlenky. Tak jste mocní.

Ale jak jste schopní toto vše učinit? Rozumově chápeme, že mozek dokáže řídit a regulovat řadu rozdílných funkcí prostřednictvím ostatních částí těla, ale jak jsme zodpovědní za práci, kterou náš mozek vykonává coby výkonný ředitel těla? Ať se nám to líbí nebo ne, jakmile se v mozku odehraje myšlenka, ostatní je minulostí. Všechny tělesné reakce, k nimž dochází v důsledku našeho záměrného či nezáměrného myšlení, se odehrávají mimo naše uvědomění. Když se nad tím zamyslíme, je až zarážející, jak mocné a rozsáhlé mohou být účinky jedné či dvou vědomých či nevědomých myšlenek.

Například je možné, že zdánlivě nevědomé myšlenky, které probíhají naší myslí každý den a opakovaně, mohou vytvořit kaskádu chemických reakcí, jež produkují nejen *to*, co cítíme, ale i *jak* se cítíme? Dokážeme přijmout fakt, že dlouhodobé účinky našeho zvykového myšlení mohou být příčinou toho, že se tělo dostane do nerovnovážného stavu neboli stavu, který označujeme jako nemoc? Je možné, že okamžik za okamžikem trénujeme opakovanými myšlenkami a reakcemi naše tělo k tomu, aby bylo nezdравé? Co když pouhým myšlením způsobíme, že se naše vnitřní chemie dostává mimo běžný rozsah tak často, že seberegulační systém těla nakonec posuzuje tyto abnormální stavy jako normální a regulární? Je to jemný proces a možná jsme mu až do teď nevěnovali příliš mnoho pozornosti. Mým přáním je, aby tato kniha nabídla několik návrhů, jak ovládat náš vnitřní vesmír.

Jelikož se zabýváme pozorností, chci, abyste teď dávali pozor, stali se uvědomělými a naslouchali. Slyšíte vrčení ledničky? Zvuk auta projíždějícího okolo? Vzdálený štěkot psa? A co tlukot vašeho vlastního srdce? Pouhou změnou pozornosti v těch okamžicích jste způsobili příval energie a tok elektřiny v milionech mozkových buněk přímo uvnitř vaší hlavy. Tím, že jste pozměnili své uvědomění, jste změнили svůj mozek. Nejen, že jste změнили to, jak pracoval jen chvíli předtím, ale změнили jste i to, jak bude pracovat v příštím okamžiku a možná po zbytek života.

Když jste se znovu vrátili ke sloům na této stránce, změнили jste tím tok krve v různých částech mozku. Rovněž jste spustili kaskádu impulzů a tím jste pozměnili elektrické proudy putující do různých oblastí mozku. Z mikroskopického hlediska se nesmírné množství různých nervových buněk chemicky „vzalo za ruce“, aby komunikovaly a vytvořily mezi sebou silnější dlouhodobé vztahy. Díky vašemu posunu pozornosti rozechvělá trojrozměrná síť komplikované nervové tkáně, které se říká mozek, pálí v nových kombinacích a sekvencích. Udělali jste to

z vlastní vůle tím, že jste změnilí ohnisko pozornosti. Doslova jste změnilí svou mysl.

Jako lidské bytosti máme přirozenou schopnost zaměřit naše uvědomění na cokoli. Jak se dozvíme, to, jak, kam a na co upřeme svou pozornost a jak dlouho ji věnujeme, nás utváří na neurologické rovině. Pokud je naše uvědomění takto pohyblivé, proč je tak těžké udržet pozornost na myšlenkách, které nám mohou být prospěšné? Právě teď, když se soustředíte a čtete tuto stránku, jste možná zapomněli na bolest v zádech, na roztržku se šéfem z dnešního rána, a dokonce i na to, jakého jste pohlaví. Právě to, kam a na co upíráme pozornost, mapuje průběh našeho stavu bytí.

Například si můžeme kdykoliv vzpomenout na něco trpkého z naší minulosti, co bylo uloženo kdesi hluboko v naší šedé kůře mozkové, a ono to jako mávnutím proutku ožije. Také záleží na nás, zda v budoucnu budeme trpět úzkostí a obavami, které neexistují, dokud si je naše mysl nevyčaruje. Ale pro nás jsou reálné. Naše pozornost přivádí vše k životu a činí realitou to, co předtím zůstávalo bez povšimnutí či nereálné.

Věřte nevěřte, podle neurovědy vzniká bolest tehdy, když na ni upřeme pozornost, protože se aktivují ty obvody mozku, které ji vnímají. Když se pak zaměříme na něco jiného, mozkové obvody, které zpracovávají bolest a tělesné vjemy, se doslova vypnou a bolest rychle zmizí. Ovšem chceme-li zjistit, zda zmizela nadobro, odpovídající obvody se opět aktivují a cítíme, že bolest se vrací. A pokud tyto obvody pálí opakovaně, spoje mezi nimi se posilují. Takže tím, že denně věnujeme pozornost bolesti, se neurologicky zapojujeme a vytváříme citlivější uvědomění bolesti, protože se s ní související mozkové obvody posilují. Tak velké účinky na vás má pozornost věnovaná vaší vlastní osobě. To může být jedno z vysvětlení toho, jak nás utvářejí bolest i vzpomínky ze vzdálené minulosti. O čem opakovaně přemýšlíme a kam upíráme svoji pozornost, tím se neurologicky stáváme. Neurověda dokládá, že opakovaným soustředěním, které věnujeme nějaké věci, můžeme formovat svůj neurologický rámec.

Všechno, co nás utváří, „vy“ a vaše „já“ – naše myšlenky, sny, vzpomínky, naděje, pocity, tajné představy, obavy, dovednosti, zvyky, bolesti a radosti – je vetkáno do živé krajky 100 miliard našich nervových buněk. Za dobu, co jste tuto knihu dočetli až sem, jste trvale změnilí svůj mozek. Pokud jste se dozvěděli i pouhý jeden bit informací, maličké

mozkové buňky vytvořily mezi sebou nová spojení a to, kým jste, se změnilo. Obrazy, které tato slova vytvořila ve vaší mysli, zanechaly stopy v nesmírných, nekonečných polích neurologické krajiny, která je identitou, již nazýváme „vy“. Je tomu tak proto, že „vy“, jakožto bytost schopná vnímání, skutečně existujete ve vzájemně propojené elektrické síti mozkových buněk a jste do ní ponořeni. To, jak jsou vaše nervové buňky specificky uspořádány neboli neurologicky zapojeny, co předvídáte, co děláte a jak o sobě smýšlíte, vás definuje jako jedince.

Jste probíhajícím procesem. Organizace mozkových buněk, která vás utváří, je v neustálém pohybu. Zapomeňte na názor, že mozek je statický, pevný a neměnný. Naopak, jeho buňky jsou neustále přetvářeny a reorganizovány vašimi myšlenkami a zkušenostmi. Z neurologického hlediska se opakovaně měníme nekonečnými podněty vnějšího světa. Nepředstavujme si nervové buňky jako pevné, neflexibilní, drobné tyčinky, které jsou vzájemně uspořádány tak, aby tvořily vaši šedou kůru mozkovou. Představte si je jako tancující drobná elektrická vlákna čilé sítě, která se neustále spojují a zase rozpojují. To více odpovídá pravdě o tom, kdo jste.

Skutečnost, že čtete slova na této stránce a rozumíte jim, je výsledkem mnoha interakcí, do nichž jste během života vstoupili. Učili a poučovali vás různí lidé a v podstatě mikroskopicky měnili váš mozek. Pokud přijmete názor, že mozek se s tím, jak čtete tyto stránky, neustále mění, pak jasně vidíte, že k tomu, kým v současnosti jste, přispěli vaši rodiče, učitelé, sousedé, přátelé, rodina a kultura. Příběh o tom, kým jsme, píše na tabulku naší mysli naše smysly skrze naše nejrůznější zkušenosti. My musíme být dobrým dirigentem tohoto pozoruhodného orchestru mozku a mysli. Jak jsme právě zjistili, můžeme řídit svou duševní činnost.

Nyní mozek pozměňme ještě o trochu víc. Chci vás naučit něco nového. Zde jsou pokyny: Podívejte se na pravou ruku. Dotkněte se palcem malíku a pak ukazováku. Potom se palcem dotkněte prsteníku a pak prostředníku. Opakujte to tak dlouho, dokud to nedokážete provádět automaticky. A teď to zkuste rychleji, ať se vaše prsty pohybují hbitěji a bez chyb. Budete-li této činnosti věnovat pozornost několik minut, zvládnete ji.

Abyste se naučili dobře pohybovat prsty, musíte vystoupit ze stavu odpočinku, ze stavu relaxace a čtení ke zvýšenému stavu vědomého uvědomování si. Dobrovolně jste o něco posílili svůj mozek, zvýšili jste

úroveň uvědomění záměrnou svobodnou vůlí. Abyste si tuto dovednost zapamatovali, museli jste také zvýšit hladinu energie v mozku. Rozsvítili jste v něm jasněji žárovku, která tam svítí neustále. Měli jste motivaci a vaše volba to provést vedla k zapnutí mozku.

Naučit se a provádět cvičení s prsty vyžadovalo, abyste znásobili svou úroveň uvědomění. Tím, že jste zvýšili tok krve a elektrickou aktivitu v různých částech mozku, mohli jste se vědoměji věnovat tomu, co děláte. Zabránili jste mozku, aby se zatoulal k jiným myšlenkám, protože jste se chtěli naučit něco nového a tento proces spotřeboval určitou část energie. Změnili jste způsob, jakým miliony mozkových buněk pálí v různých schématech. Vaše záměrné konání vyžadovalo vůli, soustředění a pozornost. Konečným výsledkem je, že jste se neurologicky opět změnili, a to nejen myšlením myšlenky, ale předvedením činnosti nebo nové dovednosti.

Přeji si, abyste na okamžik zavřeli oči. Tentokrát, namísto cvičení s prsty, chci, abyste *procvičovali* stejnou činnost v mysli. Tedy, vzpomeňte si, co jste dělali právě před chvílí, a v duchu se palcem dotýkejte prstů, jak jsem vás o to žádal dříve: dotkněte se palcem malíku, ukazováku, prsteníku a prostředníku. Provádějte tuto činnost jen v duchu, nikoliv fyzicky. Zopakujte to několikrát a pak otevřete oči.

Všimli jste si, že zatímco jste cvičení prováděli v duchu, mozek si představoval celou sekvenci, jako byste ji opravdu prováděli? Pokud jste se plně soustředili na to, co procvičujete v duchu, aktivovali jste stejnou množinu nervových buněk ve stejné části mozku, jako byste procvičovali doopravdy. Nacvičování v duchu je efektivní způsob, kterým můžete kultivovat a vytvářet nové obvody ve svém mozku.

Nejnovější studie neurovědy potvrzují, že mozek můžeme změnit pouhým myšlením. Takže se zeptejte sami sebe: Jakým nacvičováním v duchu, přemýšlením a konečně demonstrováním trávíte většinu času? Ať už tvoříte své myšlenky a činy vědomě, či nevědomě, vždy tím potvrzujete své neurologické já. Mějte na paměti, že čemukoliv věnujete v duchu svůj čas, tím jste a tím se stanete. Doufám, že tato kniha vám pomůže porozumět tomu, proč jste, jací jste, jak jste se do daného stavu dostali a co musíte záměrnými myšlenkami a činy udělat, abyste se změnili.

Ted' si možná kladete následující otázky: Co nám umožňuje vlastní vůli změnit fungování mozku? Kde existuje „já“ a co nám dovolu- je zapínat a vypínat různé mozkové obvody, což pak vede k tomu, že

si jsme, nebo nejsme něčeho vědomi? „Já“, o kterém mluvím, funguje a žije v části mozku nazývané čelní lalok a bez čelního laloku už nejste „sebou“. Pokud jde o evoluci, čelní lalok je poslední částí mozku, která se vyvíjí, a najdeme ji hned za čelní kostí přímo nad očima. Zde se nachází váš obraz o sobě samých a to, co na tomto speciálním místě existuje, určuje, jak vstupujete do interakce se světem a jak vnímáte realitu. Čelní lalok řídí a reguluje ostatní, vývojově starší části mozku. Plánuje vaši budoucnost, ovládá vaše chování, sní o nových možnostech a vede vás životem. Je to sídlo vašeho vědomí. Čelní lalok je darem, který vám věnovala evoluce. Tato oblast mozku se nejlépe přizpůsobuje změnám a jejím prostřednictvím rozvíjíte své myšlenky i činy. Mým přáním je, aby vám tato kniha pomohla využívat ji k přetvoření vašeho mozku i osudu.

Evoluce, změna a neuroplasticita

My lidé máme unikátní schopnost měnit se. Prostřednictvím čelního laloku se dostáváme za předprogramované vzorce chování, které jsou geneticky roztrženy v lidském mozku jako záznam historie našeho druhu. Protože je náš čelní lalok rozvinutější než u kteréhokoliv jiného živočišného druhu na Zemi, máme velkou schopnost adaptovat se, s níž se pojí volba, záměr a plné uvědomění. Vlastníme vyspělý kousek biotechnologie, který nám umožňuje učit se z vlastních chyb a omylů, pamatovat si a modifikovat naše chování tak, aby se nám žilo lépe.

Je pravda, že lidské chování je z velké části geneticky předem dáno. Všechny formy života jsou předurčeny k tomu, aby byly tím, co geneticky vyjadřují, a my musíme souhlasit, že mnohé z toho, kým jsme jako lidské bytosti, je předurčeno našimi geny. Přesto nejsme odsouzeni žít bez toho, aniž bychom příštím generacím neodkázali nějakou formu evolučního daru. K pokroku našeho druhu tady na Zemi můžeme přispět, protože na rozdíl od jiných živočišných druhů teoreticky máme hardware, který během našeho života rozvíjí naši činnost. Nové typy chování, jež předvádíme, poskytnou nové zkušenosti, které by měly být zakódovány v našich genech – jak pro tuto chvíli, tak pro příští generace. To nás vede k úvaze: Kolik nových zkušeností jsme v poslední době nasbírali?

Molekulární biologie začíná zkoumat myšlenku, že – při správných signálech – jsou naše geny stejně proměnlivé jako mozkové buňky.

Vnitřní doktor v praxi

Věřil jsem, že se moje tělo zahojí samo. Taková je filozofie chiropraktiků. Věříme, že naše vrozená inteligence dává tělu život. Potřebujeme jen vypnout naši vzdělanou mysl a dát té vyšší inteligenci šanci, aby dělala, co může.

Vyznavači holistického přístupu vědí, že tato vrozená inteligence prochází centrálním nervovým systémem od středního mozku a dalších níže položených subkortikálních oblastí mozku do těla. Děje se to po celý den každý den a tento postup mě už léčil. Ve skutečnosti propůjčoval život všemu, co jsem dělal, a udržoval všechny mé funkce od trávení potravy až po oběh krve. Tyto procesy jsem si vždy neuvědomoval. Většina z nich se odehrává na pozadí, v říši podvědomí, odděleně od mého vědomí. I když jsem měl vzdělaný a myslící neokortex, který se domníval, že činí rozhodnutí za mé tělo, ve skutečnosti zahájila proces hojení takzvaná nižší centra mozku. Stačilo se jen poddat inteligenci, která už ve mně aktivně pracovala, a nechat ji jednat za sebe. Rovněž jsem si připomínal, že moje tělo provádí tyto úkoly na rudimentární úrovni – hojení probíhá v říši podvědomí, ovšem jen do té míry, do které mu to dovolí naše genetické naprogramování. Ale já jsem potřeboval něco víc.

Poznal jsem, že jsem se díval jiným oknem než ti čtyři chirurgové, žil jsem v říši, která pro ně byla něčím naprosto neznámým. Znovu jsem nad sebou začal přebírat kontrolu a ukáznil jsem se.

Následujícího dne jsem podepsal revers a opustil nemocnici. Jeden velice našťvaný lékař sdělil mému otci, že jsem duševně rozkolísaný v důsledku prodělaného traumatu, a nabádal ho, aby mě nechal prohlédnout psychologem. Ale něco ve mně mě utvrzovalo, že dělám dobře. Když jsem opouštěl nemocnici, držel jsem se jedné myšlenky: Moje vědomosti o nemateriální síle a energii ve mně, které neustále dodávají mému tělu život, mě vyléčí, pokud s nimi dokážu navázat kontakt a nasměřuji je. Jak říkají chiropraktikové: „Síla, která tělo vytvořila, ho také vyléčí.“

Sanitka mě převezla do domu dvou blízkých přátel. Příští tři měsíce tvořil můj pokoj krásný obraz ve tvaru písmene A: s mnoha okny, s výhledem na oblohu, světlý a prostorný – přesný protiklad tmavé a přečpané kóje v nemocnici. Začal jsem relaxovat a nepřemýšlel jsem o své volbě. Musel jsem se zaměřit jen na hojení a nedovolit, aby mě jiné myšlenky a emoce zakořeněné ve strachu a pochybách odváděly od cíle. Moje volba byla definitivní.

Rozhodl jsem se, že si potřebuji vytvořit nějakou strategii, abych se ze zranění úplně dostal. Budu jíst jen nezpracované potraviny a jen malé porce, abych si energii potřebnou k hojení nespotřeboval trávením těžkých vařených jídel. Hned po sexu a silném stresu ubírá trávení největší část tělesné energie. Navíc, budou-li enzymy již obsaženy v nutričním základu syrových nezpracovaných potravin, trávení se tím urychlí a na zpracování potravy a její vyloučení se spotřebuje méně energie.

Tři hodiny denně, ráno, v poledne a večer, jsem trávil sebehypnózou a meditací. Vizualizoval jsem si, s radostí zcela vyléčeného člověka, že mám páteř naprosto v pořádku. V duchu jsem provedl její rekonstrukci segment po segmentu. Prohlížel jsem si stovky obrázků páteře, abych si zdokonalil představivost. Moje soustředěné myšlenky pomohou nasměrovat vyšší inteligenci, která již léčila moje tělo.

Když jsem byl v přípravce a pak studoval chiropraxi, přitahovalo mě studium hypnózy. Ten zájem podnítila skutečnost, že jsem měl dva spolubydlící, kteří často chodili a mluvili ze spaní. Vzbudili mou zvědavost ohledně schopnosti podvědomé mysli a nakonec ohledně samotné hypnózy. Přečetl jsem o ní všechny dostupné knížky. Můj zájem měl ještě jinou motivaci – chtěl jsem chodit na přednášky, nedělat si žádné poznámky, ale všechno si pamatovat. Dva roky, o víkendech a po večerech, jsem navštěvoval školu nazvanou Hypnosis Motivation Institute v Norcross ve státě Georgia. Do promoce jsem absolvoval přes pět stovek hodin věnovaných klinické hypnóze vyvinuté „otcem moderní hypnózy“ doktorem Johnem Kappasem.

Když jsem ještě studoval na chiropraktika, získal jsem licenci a osvědčení jako klinický hypnoterapeut. Pracoval jsem na částečný úvazek v soukromé ordinaci hypnoterapie v holistickém léčebném středisku v Atlantě. Přestože jsem tenkrát ještě plně nechápal, jak mysl pracuje, stal jsem se přímým svědkem toho, jak působí síla podvědomí, když jsem se zabýval několika různými zdravotními problémy. Například jakmile jsem u pacientů navodil změněný stav, viděl jsem, jak žena, která nemohla dosáhnout orgasmu, prožívá klinický orgasmus bez fyzického doteku, viděl jsem kuřáka, který kouřil dvacet let, jak po jediném sezení se zlovykem přestal, a viděl jsem klienta s chronickou dermatitidou a vyrážkami, kterému se kůže zhojila během jedné hodiny.

Svůj léčebný režim jsem proto zahájil jednoduchou myšlenkou, že náprava mého zranění je možná, protože jsem byl osobně svědkem

toho, jaké schopnosti má podvědomá mysl. Teď byla řada na mně, abych je vyzkoušel.

Sestavil jsem také plán návštěv, kdy za mnou mohli přijít lidé dvakrát denně na jednu hodinu, jednou dopoledne před obědem a jednou před večeří. Požádal jsem je, aby položili ruce na oblast zraněné části mé páteře. Přátelé, pacienti, lékaři, příbuzní i lidé, které jsem vůbec neznal, mi pomáhali tím, že záměrně pokládali své ruce na má záda a dělili se se mnou o hojivé účinky své energie.

Nakonec jsem si uvědomil, že aby se v zasažených kostech uložilo správné množství vápníku, musím na poškozené segmenty vyvinout nějaký gravitační tlak. Když se kost vyvíjí nebo hojí, přirozená gravitační síla funguje jako stimulující prostředek, který mění normální elektrický náboj vnějšího prostředí kosti, takže díky polaritě je pak pozitivně nabitá molekula vápníku přitahována k negativně nabitému povrchu kosti. Dávalo mi to smysl, avšak v žádné literatuře jsem nenašel využití takové úvahy k léčení kompresivních zlomenin.

Neexistence tohoto výzkumu a publikací mě však nezastavila.

Poprosil jsem přítele, aby mi vyrobil nakloněnou rovinu – desku, na kterou budu moci položit chodidla a mít pod nimi oporu. Každý den jsem se pomalu a opatrně překulil z postele na tuto desku a vynesli mě ven. Ležel jsem v úhlu 2 stupňů nad horizontálou a začal jsem konzervativně zatěžovat páteř. Každý den jsme úhel zvětšili. Šestý týden tvořil 60 stupňů a necítil jsem žádné bolesti. Bylo to úžasné, když si připomeneme, jak mi původně předpovídali, že nevylezu z postele tři měsíce až půl roku.

Uplynulo šest týdnů a já jsem se cítil silný, sebejistý a šťastný. Najali jsme doktora, který za mě ordinoval, a já jsem svou praxi řídil po telefonu.

V určité chvíli jsem dospěl k rozhodnutí, že k mému uzdravení přispěje pohyb, nikoliv nehybnost, jak předepisují lékaři. Nastal čas zkusit plavat. Věděl jsem, že voda mě bude nadnášet, potlačí účinky gravitace na páteř a já se budu moci volně pohybovat. V domě, kde jsem bydlel, měli venkovní i vnitřní bazén, což bylo ideální. Oblékli mě do velmi upnutého plovacího obleku a přenesli mě v pohodlném nemocničním křesle k vyhřívánému bazénu. Srdce mi uhánělo stejně zběsile jako mysl. Už tak dlouho jsem se necítil ve svislé poloze! Zprvu jsem plul vodorovně v křesle, ale postupně jsem se poprvé narovnal do svislé pozice a držel jsem se madla. Plul jsem ve strnulé poloze, stoupal jsem a klesal ve vlnách, které mnou pohybovaly. Tím, že jsem se nechal nadnášet

vodou ve vzpřímené poloze, namísto abych stál, jsem snížil tíhu, kterou moje páteř nesla, protože se zmírnil vliv gravitace. To mi umožňovalo zůstat ve svislé poloze při minimálním tlaku na hojící se páteř.

Od té chvíle jsem denně plaval. Nejprve jsem jen šlapal vodu. Během několika dní jsem plaval jako ryba a procvičoval všechny svaly. Užíval jsem si této nové svobody plavání, nechal se nadnášet vodou ve svislé poloze, a dokonce jsem si i trochu hrál. Kdyby to jen viděli ti chirurgové! Moje tělo reagovalo úžasně.

Po osmi týdnech jsem se začal plazit po podlaze. Cítil jsem, že když napodobím vývoj batolete, bude se můj pohyb vyvíjet podobně a nakonec se postavím. Abych znovu nabyl a uchoval si pohyblivost, cvičil jsem denně jógu a tím neustále protahoval svou pojivovou tkáň. Většina pozic byla vleže. Po devíti týdnech jsem seděl, koupal se a nakonec jsem byl schopen dojít si i na toaletu. Ano, tyto jednoduché věci!

To jsem popsals, co jsem dělal se svým tělem. Ale prožil jsem ještě jednu klíčovou zkušenost, která ovlivnila mou mysl a v důsledku i pozitivní výsledek mého snažení. Kolem šestého týdne jsem začal být trochu podrážděný. Ležet celé dny na sluníčku nebo v posteli zní skvěle, pokud to děláte dobrovolně a můžete z lehu na břicho kdykoliv vstát. Jenže to nebyl můj případ. Hledal jsem nějaký způsob duševní stimulace. Nebylo možné soustředit se celý den na páteř a její jednotlivé součásti – nebylo to ani žádoucí. Mozek potřeboval přestávku.

Jednoho dne v průběhu prvních šesti týdnů jsem zahlédl knihu, která ležela osamoceně na polici. Zaujala mě její záhadně prázdná obálka, a proto jsem požádal přítele, který mě přišel navštívit, aby mi ji podal. Několikrát jsem jí prolístoval ve snaze najít její název, ale marně. Autorem byl Ramtha a vydala ji skupina lidí spojená s Ramthovou školou osvětlení (Ramtha School of Enlightenment, RSE). Otevřel jsem tedy *Ramtha: Bílá kniha*¹ a pustil se do čtení. Tehdy jsem ještě netušil, jak mě tato kniha ovlivní.

Byl jsem vychován jako katolík, ale nebyl jsem zrovna nábožensky či duchovně založenou osobou. Věřil jsem ve vrozenou inteligenci těla. Věděl jsem, že existuje síla, která nás všechny oživuje, a také to, že ta síla/intelligence je mnohem větší než všechno ostatní, co my lidé vlastníme. Byl jsem přesvědčen o tom, že v každém z nás se nachází nějaký duchovní prvek, ale nepřitahovala mě rigidní a hierarchicky uspořádaná církev ani dogmata. Věřil jsem tomu, že lidé jsou mnohem schopnější, než si myslíme. Nemohl bych o sobě říct, že jsem věřící jakéhokoliv

spirituálního směru. Zcela jistě jsem nepatřil k církvi, která se týkala nějakého vyznání, ale věřil jsem v něco hmatatelného, reálného a aktivně existujícího v mém životě.

Proto jsem byl v jistém smyslu otevřenější než většina ostatních tomu, o čem jsem se měl brzy dozvědět v *Bílé knize*. Začal jsem číst ze zvědavosti, ale po několika úvodních stranách moje podvědomí pošťouchlo můj intelekt a řeklo mi, abych četl pozorně. Ta slova dávala smysl v mnoha rovinách. Když jsem se dostal k části, která vysvětlovala, jak naše myšlenky a emoce vytvářejí naši realitu, k myšlence o nadvědomí, propadl jsem té knize nadobro. Přečetl jsem ji za šestatřicet hodin. Byl jsem člověk uprostřed změny a ta kniha ji významně urychlila.

Ramtha: Bílá kniha se stala dokonalým katalyzátorem, který mi vysvětlil mnohé z toho, o čem jsem přemýšlel a co jsem prožíval po většinu svého dospělého věku. Ta kniha mi zodpověděla mnoho otázek, které se týkaly lidského potenciálu, života a smrti, boží podstaty lidských bytostí (abych jmenoval jen některé z nich). Potvrdila mnohá z mých rozhodnutí, zejména riskantní volbu vyhnout se operaci. Narušila hranice, jejichž existenci jsem vnímal intelektuálně, a pozvedla mě na další úroveň uvědomění a chápání podstaty reality. Lépe než předtím jsem porozuměl tomu, že naše myšlenky neovlivňují pouze naše tělo, ale celý život. Pojetí nadvědomí nebylo jen vědou stavějící mysl nad hmotu, ale také názor, že mysl ovlivňuje povahu veškeré reality. To nebylo špatné na knihu, která ležela opuštěná na policiče a prášilo se na ni!

Už dlouho jsem se zajímal o nevědomí a moje zkušenosti s hypnoterapií byly nejviditelnější součástí tohoto zájmu. Ale díky Ramthově učení mi myšlenka nadvědomí pomohla pochopit, že jsem zodpovědný za všechno, co se v mém životě děje – dokonce i za svůj úraz. Moje tělo přešlo z rychlého pruhu na dálnici do naprosté nehybnosti. To muselo mít zcela jistě nějaké účinky, ale tím nejvýznamnějším bylo, že jsem začal vnímat dokonalost sebe sama. Toto prudké zpomalení mě ovlivnilo mnohem hlouběji, než bych si kdy dokázal představit – musel jsem revidovat všechno, co jsem znal. Výsledkem bylo mé osobní obohacení.

Uzavřel jsem sám se sebou dohodu. Pokud se mé tělo dokáže uzdravit a já budu znovu chodit bez jakéhokoli postižení či bolesti, věnuji velkou část života studiu převahy mysli nad hmotou a tomu, jak vědomí vytváří realitu. Ponořil jsem se do učení, jak vědomě a promyšleně řídit svou budoucnost. Tehdy jsem se také rozhodl zapsat se do Ramthovy školy osvícení, abych toto učení lépe pochopil.

Zhruba po devíti či devíti a půl týdnech jsem vstal a doslova vkročil zpět do života. Po deseti týdnech jsem se vrátil do práce, věnoval se pacientům a radoval se z volnosti. Žádný krunýř, žádná deformita, žádné ochrnutí. Po dvanácti týdnech jsem posiloval s činkami a pokračoval v rehabilitaci. Na šest měsíců po nehodě jsem měl být uvězněn v krunýři, ale nasadil jsem si jej jen jednou, když jsem znovu začínal chodit, a to asi jen na hodinu. V tomto bodě svého procesu uzdravování jsem jej už nepotřeboval.

Od onoho úrazu uplynulo již více než dvacet let. Připadá mi zajímavé, že ačkoliv si 80 % Američanů stěžuje na bolest v zádech, od svého uzdravení jsem téměř nikdy žádnou bolest zad nepocítil.

Často přemítám o tom, co by se stalo a kde bych dnes byl, kdybych se nerozhodl pro své vlastní přirozené hojení. Někteří z vás se možná ptají, zda to za to riziko stálo. Když si představím důsledky jiného rozhodnutí, tiše se raduji ze své současné svobody. Myslím, že během té krátké etapy mého života mě zaujal proces hojení mysli a těla více, než bych si dokázal představit, kdybych tehdy zvolil konvenční operaci.

Upřímně, opravdu nevím, zda to, co jsem zažil, nebyl zázrak. Ale udělal jsem dobře, když jsem si slíbil, že co nejvíce prozkoumám fenomén spontánního hojení. *Spontánní hojení* označuje proces, kdy se tělo samo léčí nebo se zbavuje nemoci bez pomoci tradičních lékařských intervencí, jako jsou operace nebo léky.

Během sedmnácti let, kdy jsem studoval, a sedmi následujících, kdy jsem učil v Ramthově škole osvícení, jsem se dostal mnohem hlouběji než za tyto základní otázky. To vše mě inspirovalo a obohatilo. Bez toho, co jsem se naučil a prožil na RSE, by tato kniha nemohla vzniknout. *Rozvíjejte svůj mozek* je pokusem spojit dohromady vše, co jsem se naučil a co jsem prožil, spolu s částí Ramthova učení a výsledky mého vlastního výzkumu.

Posledních sedm let mě Ramtha občas jemně ponoukal k tomu, abych se o tyto informace, své zkušenosti a výzkum podělil. Někdy mě přemlouval, prosil a přímo tlačil tímto směrem. Tato kniha představuje moje vyrovnání se s různými vlivy v mém životě, silnější uchopení vědeckých pojmů a odhodlání vrátit alespoň díl z toho, co jsem měl to štěstí dostat. Popravdě řečeno, kniha *Rozvíjejte svůj mozek* by nemohla vzniknout před sedmi lety – výzkum, který je pro ni tak důležitý, jednoduše ještě nebyl hotový. Nebyl jsem připraven. Dnes jsem.

NAŠE TŘI MOZKY A JEŠTĚ NĚCO NAVÍC

*V poměru k našemu tělu je náš mozek třikrát větší
než mozek našich nejbližších příbuzných.
Porodit tento ohromný orgán je nebezpečné a bolestivé,
jeho růst je drahý a u člověka v klidovém stavu
spotřebovává asi 20 % celkové tělesné energie,
i když zabírá jen 2 % tělesné hmotnosti.
Tato nákladná evoluce musí mít nějaký důvod.*

SUSAN BLAKEMORE

Ve svém románu *Galapágy* používá americký spisovatel Kurt Vonnegut opakovaně jednu frázi k tomu, aby vyjádřil své pohrdání „takzvanými“ pokroky člověka, společenskou a politickou evolucí. „Děkuju pěkně, velký mozek,“ píše.

Sice popisuje svou nespokojenost s válkou, chudobou, násilím a tak dále – s výsledky toho, co produkuje náš mozek –, ale mnozí z nás jeho cynismus nesdílí. Když Vonnegut mluví o „velkém mozku“, nemyslí to doslova. Lidský mozek váží okolo jednoho a půl kila a tvoří asi tak 2 % naší tělesné hmotnosti. Vzhledem k velikosti těla je šestkrát větší než mozek ostatních žijících savců vyjma delfína. Mozky člověka a delfína jsou si velmi podobné, pokud jde o poměr k velikosti těla. Ovšem mozek delfína se v posledních 20 milionech let nijak významně nevyvíjel ani neměnil.

Záhada evoluce lidského mozku je rébusem pro mnoho biologů a paleontologů. S tím, jak se živočišný druh vyvíjel, zvětšovala se hmota jeho mozku stejným poměrem jako plíce, játra, žaludek a další tělesné struktury. Asi před 250 000 lety dosáhla většina savců vrcholu své evoluce, co se složitosti a hmoty mozku týká. Pouze v posledních 250 000 až 300 000 letech, když savčí mozek dostoupil svého zenitu, pokud jde o velikost a výkon, se evoluce lidského druhu odklonila od evoluce ostatních savců několika málo očekávanými směry. První lidé měli dosáhnout vrcholu ve vývoji mozku ve stejnou dobu jako ostatní savci. Namísto toho však lidský neokortex prodělal ohromný skok co do celkové hmoty a složitosti, a to ve velmi krátké době.

Růst mozku – dilema

Nedávné nálezy ukazují, že v době, kdy lidský střední mozek dosáhl své dnešní evoluční složitosti (před 250 000 až 300 000 lety), došlo u našich předků k dvacetiprocentnímu nárůstu hmoty neokortexu, tedy myslící, uvažující oblasti lidského mozku.¹ Zdá se, že k této náhlé akceleraci v nárůstu objemu a hustoty mozkové hmoty došlo spontánně a nemáme pro ni vysvětlení, protože je v rozporu s normálním, lineárním průběhem evoluce. Tento rychlý dvacetiprocentní přírůstek šedé hmoty je tím, co činí lidský mozek jedinečným. Co způsobilo tento prudký vývoj mozku, díky kterému máme neokortex mnohem větší a hustší než jakýkoliv jiný druh, zůstává záhadou.

Rovněž na rozdíl od ostatních savců, když hustota lidského neokortexu narostla o 20 %, velikost těla vzrostla jen o 16 %. Jinými slovy, velikost lidského těla se zvětšila jen o 80 % v poměru k nárůstu mozkové hmoty, což je skutečně značná odchylka od obvyklého poměru těla a mozku u savců.

Nabízí se další zajímavá otázka. Proč mozek expandoval, zatímco velikost hlavy, obecně i ve vztahu k ostatním částem těla, s ním nedržela krok? Celkový objem lebky se sice do jisté míry zvětšil, ale ne proporcionálně, tak jak by se dalo usuzovat podle evoluce zvířat. Vědci se domnívají, že kdyby lidská hlava rostla stejným poměrem jako mozek, ženská pánev by nedokázala pojmout novorozence s tak velkým obvodem hlavy. I dnes je porod dítěte riskantní a těžký, a to právě kvůli velikosti hlavy plodu. Nárůst velikosti hlavy plodu bez odpovídajícího zvětšení

v pánevní oblasti by vedl k větší mortalitě novorozenců i matek a lidé jako živočišný druh by vymřeli. Zvětšit velikost ženské pánve, což by bylo jedním z možných řešení, matka příroda odmítla. Lze si představit, jak by ženské postavy vypadaly, kdyby došlo k nárůstu velikosti hlavy plodu. S tak zvětšenou pávní by lidské samice musely pravděpodobně znovu chodit po čtyřech.

Mozek jako pěnový míč

Řešení přírody, jak si poradit s větším mozkiem bez odpovídajícího zvětšení lebky, je jednoduché a elegantní. Mozek se poskládal sám do sebe, takže asi 98 % neokortexu je smotáno v závitěch. Podobně jako složený vějíř skrývá květinové vzory pod povrchem, nový „zabalovaný“ mozek ukrývá většinu své šedé hmoty. Tento návrh připomínající ořech je skvělým způsobem, jak zabalit více materiálu do něčeho, co zabírá méně prostoru.

Před několika lety jsem pomáhal dcerce se školním úkolem, který se týkal mozku. Debatovali jsme o tom, jak spousta mozkových závitů maximalizuje hmotu a šetří místem. Měla problém pochopit hlavní myšlenku. Když ráno odešla do školy, koupil jsem v hračkářství deset pěnových míčků, které měly v průměru 14 centimetrů, a našel jsem čtyřlitrovou zavařovací sklenici. Večer jsem dceru požádal, aby do sklenice vložila jen dva míčky. Zabraly většinu objemu nádoby. „Žádné závitě, vid?“ Přikývla. „Takhle by mozek vypadal, kdyby žádné neměl,“ vysvětloval jsem. Pak jsem ji požádal, aby do sklenice natlačila všech deset míčků a zavřela ji víkem. Když to prováděla, začala se šklebit a nakonec se rozesmála. Obsah sklenice teď vypadal jako mozkové závitě.

Klíčová část evolučního skoku mozku, ke které došlo před 250 000 lety, tedy zavínování mozku, postupně dosáhla dnešní úrovně. Jak by vám nyní vysvětlila i moje dcerka, skládání mozku do sebe bylo adaptací, která dala prvním lidem zásadní výhodu nad jinými druhy v jejich prostředí. Zvýšení inteligence u raných lidí a jejich schopnost se učit bez toho, aniž by se tělesné proporce nějak významněji narušily, nám poskytl evoluční výhodu, která zvýšila šance našeho druhu na přežití.

Skládání mozku a vývoj nového mozku lidstvu přinesly i možnosti duševního růstu, kterých jsme ještě zdaleka nevyužili. Dnešní lidé mají téměř stejný podíl mozkové hmoty jako lidé žijící před 250 000 až 300 000 lety. Jakmile jsme se stali novým lidským druhem se

zvětšeným novým mozkiem, nemuseli jsme následovat dlouhou, lineární evoluční cestu, kterou se musel vydat zbytek tvorů na planetě. Nicméně je jasné, že náš druh jako celek plnou kapacitu nového mozku nevyužívá.

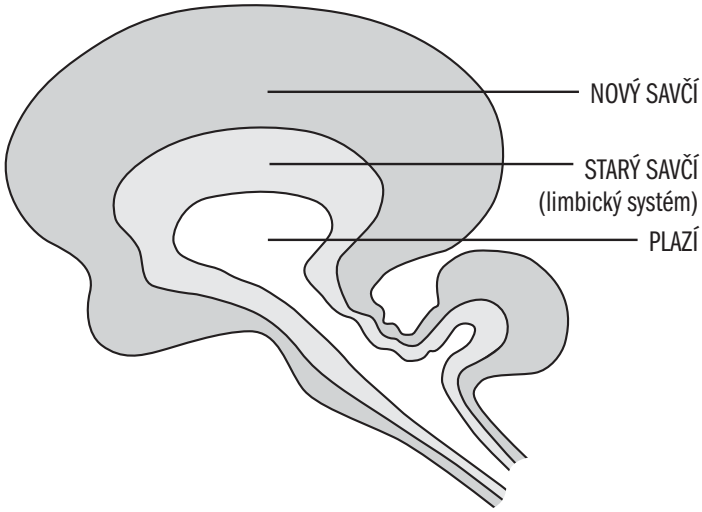
Mozek – časová schránka evoluce

Pokud chcete jít po stopách evolučního vývoje lidstva, je dobré začít od vrcholu. Mozek slouží jako jakási časová kapsle ilustrující vývoj člověka a evoluce má dlouhou paměť. Celou ji nosíme v lebce. Kdyby náš mozek dnes vypadal jinak, vypadala by jinak i historie našeho druhu.

Podle průkopnického bádání doktora Paula MacLeana má lidský mozek tři uskupení, každé rozdílného tvaru, velikosti, chemie, struktury a funkčního schématu, která odrážejí náš vývoj v průběhu odlišných období. V podstatě se lidský mozek skládá ze tří jednotlivých podmozků. MacLeanův výzkum naznačuje, že tyto tři mozky se rovnají třem vzájemně propojeným biologickým počítačům. Každý má svou vlastní inteligenci, vlastní individuální subjektivitu, vlastní vnímání času a prostoru a vlastní paměť, stejně jako další funkce.²

Původní názvy těchto tří substruktur jsou *archipallium* (také označovaná jako plazí mozek či R-komplex – od slova „reptilian“ – a mozkový kmen ve spojení s malým mozkiem neboli rombencefalón čili zadní mozek), *paleopallium* (střední mozek, savčí mozek či limbický mozek) a *neopallium* (nový mozek, neokortex, mozková kůra neboli přední mozek). Pro zjednodušení primárně označujeme mozkový kmen společně s malým mozkiem jako *první mozek*, střední mozek jako *druhý mozek* a neokortex jako *třetí mozek* nebo *nový mozek*. Různé názvy těchto tří mozkových systémů používám v knize zaměnitelně. Podívejte se na obrázek 4.1, nákras je převzat z MacLeanovy knihy *The Triune Brain in Evolution* (Evoluce trojjediného mozku). Můžete jej porovnat s dnešním lidským mozkiem na obrázku 3.7. Ačkoliv každý podmozek funguje nezávisle, u člověka pracuje celý mozek dohromady, aby dosáhl vyššího výkonu než jeho části.

Hierarchické uspořádání těchto tří mozků nám poskytuje důležité informace o naší evoluci a funkcích mozku. Nejprve, před více než 500 miliony let, se vyvinul *mozkový kmen*, křížovatka, kde se spojuje mícha s mozkovou bazí. Tato nejprimitivnější oblast mozku tvoří



OBRÁZEK 4.1
Trojjediný mozek

většinu mozkové hmoty u plazů a ještěrek. Dříve vědci používali termín plazí mozek, protože připomíná celý mozek plazů.

Hned za mozkovým kmenem je připojen *malý mozek*, který se vyvinul zhruba před 500 až 300 miliony let. Tato část prvního mozku odpovídá za koordinaci, *propriocepci* (nevědomé vnímání pohybu a orientace v prostoru) a pohyby těla, velké i jemné. Nejnovější studie naznačují, že malý mozek plní ještě další funkce. Například se těsně připojuje k čelnímu laloku, tedy k oblasti odpovídající za záměrné plánování.³ Kromě toho se ukázalo, že hraje dynamickou roli při složitém emočním chování.⁴ Neurony malého mozku jsou nejhustěji spojené nervové buňky v celém mozku. Tato zvýšená vzájemná konektivita mu umožňuje řídit řadu funkcí, aniž bychom se jim museli vědomě věnovat.

Střední mozek se objevil někdy před 300 až 150 miliony let. Tento druhý mozek je někdy nazýván savčí, protože je nejrozvinutější u savců. Obklopuje mozkový kmen a prošel největším nárůstem, co do složitosti, a vývojem v posledních 3 milionech let. Vrcholu dosáhl asi před 250 000 lety. Tato oblast je domovem našeho mimovolního, autonomního nervového systému.

Zabydlet se a smířit se

Určitě jste už slyšeli o krizi středního věku a nejspíše jste i viděli její dopady. Počet rozvedených manželství a zakoupených sportovních aut je pravděpodobně přímo úměrný počtu lidí, kteří se každým rokem dožívají padesátky. Proč se tolik lidí středního věku snaží udělat v životě změnu? Víme, že emoce a pocity jsou chemickými markery předchozích prožitků. Jak stárneme a přibývá nových zkušeností, nastává u nás na přelomu třicítky období, kdy se domníváme, že jsme už prožili většinu z toho, co nám může život nabídnout. Možná jsme prostě přestali zkoušet nové a začali opakovat stejné prožitky, které v nás vytvářejí stejné pocity. Jelikož dříve jsme v životě měli pestré zážitky, můžeme tvrdit, že víme, jaký pocit většina z našich jedinečných zkušeností vyvolává – a můžeme je tím pádem předvídat. Během krize středního věku jako bychom se snažili cítit stejně, jako jsme se cítili, když jsme poprvé prožívali emoce spojené s novými prožitky.

Od dětství až po ranou dospělost se učíme a rosteme pomocí našeho prostředí. Pak dosáhneme středního věku – a už je geneticky daný, jde o přirozený jev, nebo naučený, environmentální vliv –, kdy jsme zajisté prožili hodně z toho, co nám mohou životní zkušenosti a emoce nabídnout. Do této doby z větší části rozumíme sexualitě a sexuální identitě, protože jsme je zažili. Známe bolest, utrpení, viktimizaci a lítost. Víme, jaké to je být smutný, zklamaný, podvedený, nemotivovaný, nejistý a slabý. Už jsme reagovali bez přemýšlení. Báli jsme se. Provinili jsme se. Cítili jsme se již trapně, styděli jsme se a připadali si odmítnutí. Obviňovali jsme, stěžovali jsme si, vymlouvali se a byli jsme zmatení. Známe úspěch i prohru. Záviděli jsme a žárlili. Víme, co je tyranie, nadvláda, důležitost, konkurence, pýcha a vztek. Prožili jsme chvíle naprosté moci a uznání. Prokázali jsme osobní přesvědčení, sebeovládání, oddanost něčemu či někomu i sebezmocnění. Jednali jsme sobecky a ovládali jsme jiné. Umíme nenávidět a posuzovat ostatní a hlavně víme, jak posuzovat sami sebe.

Všechny tyto pocity a emoce tu jsou ze dvou důvodů. Prvním důvodem, proč jsou nám tyto pocity tak známé, je, že naše životní zkušenosti aktivovaly předem existující neurální sítě, které jsme zdědili po rodičích a předcích, a my jsme tyto vzpomínky přeměnili v postoje a typy jednání. Také víme, jaké tyto emoce jsou, protože jsme vyvolali určité situace a zkušenosti v životě a naše prostředí přimělo neurony vytvořit

z těchto zkušeností nová spojení. Když si vybavíme pocity spojené s těmito vzpomínkami, uvěříme, že tyto myšlenky jsou tím, kým jsme.

Protože nám pocity pomáhají zapamatovat si nějaký prožitek a protože do té doby jsme už dost zkušení, získali jsme skrze bezpočet různých pocitů spoustu vzpomínek. Jelikož jsme do věku kolem třicítky zažili v životě tolik emocí, dokážeme předpovědět výsledek většiny situací.¹ Je snadné určit, jaký z nich budeme mít pocit, protože víme, jaký dojem jsme si odnesli z těch předchozích.

Tak se pocity stávají barometrem určujícím naši motivaci v životě. Začneme pak volit na základě toho, jak se budeme cítit. Když naše já ví, že možný prožitek je známý a předvídatelný, cítíme se dobře, že jsme si danou možnost zvolili. Je tomu tak proto, že jsme sebejistí a pocit nás utvrzuje v tom, že jsme danou událost prožili již dříve, takže můžeme předpovědět její výsledek.

Pokud však nemůžeme predikovat, jaký budeme mít z dané situace pocit, s největší pravděpodobností se do takové záležitosti nepustíme. Ve skutečnosti, předvídáme-li, že může přinést nepříjemný pocit, budeme se snažit jí vyhnout.

Když je nám pětatřicet, je naše myšlení téměř výlučně založeno na pocitech. Ty se stávají jeho prostředkem. Tato dvojice je téměř neoddělitelná. Většina z nás nedokáže pocity přemoci myšlením. Smyčka zpětné vazby myšlenek a pocitů, jež jsou vnitřně spjaty s tělem, se v tomto období života uzavírá, protože trávíme více času pocity než učením. Pocity jsou minulými vzpomínkami na prožitky. Učení znamená vytváření nových vzpomínek doprovázených novými pocity. V této životní etapě se přestáváme soustředit primárně na růst a učení a začínáme přežívat. Práce, domovy, auta, hypotéky, finance, investice, děti, školy, mimoškolní aktivity a udržování vztahu či manželství – to jsou ty správné ingredience k tomu, abychom začali žít v režimu přežívání namísto rozvíjení se.

A tak, máme-li v této fázi života šanci prožít něco nového, snažíme se odhadnout výsledek podle toho, jaký by to s sebou přinášelo pocit. Pronášíme věty jako: „Jaké to bude? Jak dlouho to bude trvat? Bude to bolet? Mám přinést něco k jídlu? Budeme si moci dělat přestávky? Kdo jsou ti lidé?“ Všechny tyto starosti odrážejí naše obavy o tělo, prostředí a čas. Je to znamení, že mládí se pomalu vytrácí a my začínáme stárnout.

Abychom pokračovali v tomto stylu uvažování, zůstáváme stále více v pasti své schránky. Váháme vystoupit ze známého a zažít něco neznámého či nového, protože nedokážeme identifikovat pocit, který bude takový možný prožitek doprovázet. Schránka našeho omezeného myšlení vytváří stejný „rámec“ myšlení.

Vysvětlení je jednoduché. Nová zkušenost evokuje nový pocit. Neznámý prožitek nás může vystavit neznámému pocitu, takže se spouští mechanismus přežití osobnosti. Protože jsme novou událost dosud nezažili, naše „já“ prochází databáze předchozích prožitků, hledá známá schémata a asociace, aby předpovědělo, jaké pocity může taková situace navodit. Rovněž se aktivují neurální sítě zděděných vzpomínek, aby se pokusily vyhodnotit budoucnost. Když nám dojdou možnosti, jednoduše se neznámému prožitku vyhneme. Šance prožít něco nového je nyní potlačena pálením našeho starého nervového hardwaru. Jinými slovy, leží mimo hranice naší komfortní zóny. A tak neznámému odoláme.

Chemický rozměr závislosti

Po mnoho let byl akceptován model mozku a jeho funkcí, podle něhož mozek vysílá elektrické impulzy do svých složitě provázaných vedení (která společně měří tisíce kilometrů), aby tak reguloval různé funkce a umožňoval nám existovat v tomto světě. Nyní zjišťujeme, že kromě tohoto elektrického modelu vycházejícího z neuronů, axonů, dendritů a neurotransmiterů mozek funguje ještě na jiné úrovni.

Candace Pert nazývá tento *chemický mozek druhým nervovým systémem* a poukazuje na naši kolektivní neochotu tento model přijmout: „Zvláště obtížné bylo akceptovat skutečnost, že tento systém založený na chemii byl nesporně mnohem starší a pro organismus mnohem důležitější. Existovaly peptidy, jako například endorfiny, produkované uvnitř buněk dlouho předtím, než existovaly dendrity, axony, nebo dokonce neurony – ve skutečnosti existovaly ještě předtím, než byl mozek.“² Možná je to pro vás překvapivé zjištění, nebo to naopak jen potvrzuje to, co jste již věděli.

Podívejme se blíže na to, co Pert říká, abychom naplno pochopili, jak se vyvíjí „já“ a jak si můžeme zvyknout a stát se závislími na tom, kým jsme z neurologického hlediska (a tedy závislími na našich emocích).

Nejprve prozkoumáme chemii myšlenky a emocí. Pochopíme, jak tyto chemické látky pracují v souladu s neurologickými strukturami, o nichž jsme již hovořili a jež tyto chemické látky produkují. Stejně jako jsme neurologicky pevně zapojeni do svého prostředí a naše reakce jsou výsledkem nejpevněji zapojených neurálních sítí mozku, jsme i závislí na přívalu chemických látek a emocí, které náš mozek a tělo produkují v reakci na vstupy z prostředí, těla a našich nejniternějších soukromých myšlenek. Abychom tuto chemickou složku emocí a chování pochopili, podíváme se na dva aspekty této chemické dimenze.

- Které procesy v mozku vyvolávají chemické reakce a vedou k tomu, že jsou tyto chemické látky v těle uvolňovány?
- Jak uvolnění těchto chemických látek ovlivňuje tělo?

Nejprve je důležité pochopit, že jsme chemické bytosti. Jsme produktem biochemie, od buněčné úrovně – kde se odehrávají miliony chemických reakcí a transakcí při tom, když dýcháme, trávíme, odháníme vetřelce, pohybujeme se, myslíme a cítíme – až po naše nálady, akce, názory, smyslové vjemy, emoce, a dokonce až po to, co prožíváme a co se učíme. Zatímco se psychologové, behavioristé a další odborníci kdysi dohadovali, zda je za naše chování primárně odpovědné naše genetické dědictví nebo prostředí, nové výzkumy a nová zjištění posouvají ohnisko bádání k chemickému základu emocí.

Hlavní kritérium chemie

Základní informací, kterou si musíme zapamatovat, je toto: Pokaždé, když v mozku aktivujeme nějakou myšlenku, vyrábíme chemické látky, které vytvářejí pocity a další reakce v těle. Naše tělo si postupně zvyká na hladinu chemikálií roznášených krví, obklopujících buňky a omývající mozku. Jakékoliv narušení pravidelné, konzistentní a vyhovující hladiny chemického uspořádání našeho těla vede k diskomfortu. Učiníme téměř cokoli, vědomě či podvědomě, v závislosti na tom, jak se cítíme, abychom obnovili známou chemickou rovnováhu.

Stejně jako jsme to dělali, když jsme spustili reakci boj, nebo útek, provádíme něco podobného pokaždé, když vypálíme nějakou myšlenku – reagujeme produkcí různých chemikálií. Tři prostředky, jimiž chemicky komunikujeme, jsou neurotransmitery, peptidy a hormony.

Tudíž kdykoliv si něco myslíme, v synaptickém prostoru operují neurotransmitery a pálí neurální sítě spojené s daným pojmem či vzpomínkou.

S každou vzpomínkou se pojí emoce, které chemicky reprodukuje peptidy. Jak jsme již zjistili, část středního mozku zvaná hypotalamus vyrábí spoustu různých peptidů. Má laboratoř receptů, která zpracuje každou myšlenku, již v mozku pálíme, a každou emoci, kterou prožíváme, a pomocí peptidů vyrobí odpovídající chemický podpis. Proto je limbický nebo střední mozek popisován často jako emocionální mozek. Umožňuje volný průběh našeho sexuálního chování, zapíná naše kreativní sklony a naše soutěživé tendence nás motivují. Tento emocionální mozek zodpovídá za výrobu chemických látek, které spouštějí naše emocionální reakce a myšlenky.

Když se do krevního oběhu dostane chemická „myšlenka“, zapíná tělo, podobně jako to činí ACTH s nadledvinami a produkcí glukokortikoidů (kortizolu). Jakmile se tělo zapne, komunikuje prostřednictvím *smyčky negativní zpětné vazby*, aby zachovalo požadované hladiny chemických látek v mozku a v buňkách těla.

Ukažme si, jak tato smyčka negativní zpětné vazby funguje. Protože hypotalamus je nejcévnatější část mozku (je nejbohatěji zásobován krví), monitoruje obíhající množství každého peptidu každou chemickou reakcí v těle. Pokud máme vysoké hladiny ACTH, budou hladiny kortizolu nízké, a když hypotalamus zjistí vysoké hladiny kortizolu, reaguje tím, že sníží hladiny ACTH. Konkrétní chemické hladiny jsou dány individuálním chemickým uspořádáním jednotlivého člověka. Každý muž či žena má vlastní jedinečnou homeostatickou rovnováhu, která je, jak jsme si již říkali, přímo ovlivněna jejich genetickým naprogramováním, jejich reakcí na podmínky prostředí a jejich vlastními neslyšnými myšlenkami.

Na obrázku 9.1 vidíme, jak mozek a tělo pracují společně na regulaci chemické komunikace. Vysoké hladiny obíhajících peptidů signalizují různým žlázám a orgánům v těle, aby uvolnily hormony a výměšky. Když mozek zaregistruje vysoké hladiny hormonů či výměšek a nízké hladiny obíhajících peptidů, zafunguje jako termostat a zastaví tvorbu hormonů. Když hladiny hormonů v krevním oběhu klesnou, mozek, prostřednictvím hypotalamu, vnímá tyto snížené hladiny a začne vyrábět více peptidů, kvůli nimž se pak uvolňuje více hormonů.

Učiňte první krok ke skutečné evoluci

*„Doktor Dispenza se do hloubky zabývá ohromným potenciálem mysli. Přečtěte si tuto knihu a inspi-
rujte se k životní změně.“*

Lynne McTaggart,

autorka knih *Pole* a *The Intention Experiment*

*„Elegantně napsaná kniha poskytující solidní vědecké základy toho, jak může síla lidského ducha vy-
léčit naše tělo a změnit nám život.“*

Howard Martin,

výkonný viceprezident HeartMath
a spoluautor knihy *The HeartMath Solution*

„Joe Dispenza vám poskytuje návod pro skutečnou změnu ve vašem životě.“

William Arntz,

producent/režisér filmu *CoMyJenVíme!?*

Joe Dispenza, D.C., se desítky let věnuje studiu lidské mysli – jak funguje, jak ukládá informace a proč má tendenci opakovat stejná schémata chování. V oceňovaném filmu *CoMyJenVíme!?* začal vysvětlovat, jak se mozek vyvíjí – učením se nových dovedností, rozvíjením schopnosti soustředit se uprostřed chaosu a dokonce uzdravováním těla i duše.

Kniha *Rozvíjejte svůj mozek* představuje tyto informace rozpracované do hloubky a přitom vám pomáhá převzít nad myslí kontrolu. Vysvětluje, jak mohou myšlenky vytvářet chemické reakce, které posilují vaši závislost na schématech a pocitech – včetně těch, kvůli nimž jste nešťastní. A když se dozvíte, jak tato schémata vznikají, můžete je nejen prolomit, ale také přeprogramovat a rozvinout svůj mozek, aby zvitězily nové, pozitivní a prospěšné návyky.



JOE DISPENZA, D.C., získal doktorát z chiropraxe na Life University v Atlantě v Georgii. Vystudoval biochemii, postgraduální studium a celoživotní vzdělávání věnuje neurologii, neurovědě a fungování mozku. Doktor Dispenza je autorem několika vědeckých článků o blízkém vztahu mezi chemií mozku, neurofyzologií a biologií a o jejich vlivu na fyzické zdraví. Jako jeden z badatelů a učitelů se objevil v oceněném filmu *CoMyJenVíme!?*. Je vyhledávaným řečníkem, známým svým živým, konverzačním způsobem prezentace vědeckých pojmů laickým posluchačům. Vykonává chiropraktickou praxi v Rainier ve Washingtonu. Navštivte jeho stránky – www.drjoedispenza.com.



9 788075 542953

Doporučená cena 469 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY