

ЗМІСТ

Відгуки на книгу «Розвивай свій мозок»	7
Подяка.....	11
Передмова	15
Розділ 1. Витоки	21
Розділ 2. НА СПИНІ ГІГАНТА	62
Розділ 3. НЕЙРОНИ ТА НЕРВОВА СИСТЕМА: ПОДОРОЖ ІНФОРМАЦІЙНОЮ АВТОМАГІСТРАЛЛЮ	117
Розділ 4. НАШІ ТРИ МОЗКИ — І НЕ ЛИШЕ	152
Розділ 5. ЗАПРОГРАМОВАНІ ПРИРОДОЮ, ПЕРЕПРОГРАМОВАНІ ВИХОВАННЯМ	204
Розділ 6. НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ: ЯК ЗНАННЯ ТА ДОСВІД ЗМІНЮЮТЬ І РОЗВИВАЮТЬ МОЗОК	249
Розділ 7. ЗАСТОСОВУЄМО ЗНАННЯ ТА ДОСВІД НА ПРАКТИЦІ	304
Розділ 8. ХІМІЯ ВИЖИВАННЯ	339
Розділ 9. ХІМІЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ	396
Розділ 10. КОНТРОЛЮЄМО СВІЙ МОЗОК: ЛОБОВА ЧАСТКА В МИСЛЕННІ Й ДІЇ.....	451

Зміст

Розділ 11. Мистецтво й наука мисленнєвої РЕПЕТИЦІЇ	509
Розділ 12. Еволюція нашого буття	560
Епілог. КВАНТОВА ЗМІНА	627
Про автора	640
Примітки	642

ВІДГУКИ НА КНИГУ «РОЗВИВАЙ СВІЙ МОЗОК»

«Доктор Джо Диспенза дуже глибоко занурюється у неймовірний потенціал людського розуму. Прочитайте цю книгу та надихніться назавжди змінити своє життя».

*Лін Мактагарт, авторка книг «Поле»
та «Експеримент з наміру»*

«Чудово написана книга, що дає потужне наукове обґрунтування того, як сила людського духу може зцілити наші тіла та життя».

*Говард Мартін, виконавчий віце-президент
Інституту математики серця та співавтор
книги «Рішення серцевої математики»*

«Джо Диспенза дає нам усі потрібні інструменти, щоб реально змінити своє життя».

*Вільям Арнц, продюсер/режисер фільму
«То що ж ми знаємо?!»*

«Револьюційна робота з теми, що я називаю “йогою розуму”. Проникливий та змістовний погляд на те, як функціонують наші ментальні та емоційні тіла і як ми можемо створити здоровіше та цілісніше життя».

Бікрам Чудхурі, автор «Бікрам-йоги».

«Об'єднавши особистий досвід, західні наукові вчення та східну мудрість, доктор Джо створює яскраву та надихаючу історію, яка змінить ваше життя».

Майкл Т. Лардон, доктор медицини, консультуючий психіатр у Олімпійському тренувальному центрі Сан-Дієго та флагманському турі.

«“Розвивай свій мозок” — це не просто книга; це можливість для кожного, хто всерйоз бажає досягти більшого та готовий дізнатися дещо нове про те, як саме досягти цих змін зсередини».

Джон Асараф, автор книги «Як отримати все» та засновник товариства Onecoach

«Зрозуміла, доступна та надихаюча книга, в якій Джо Диспенза допомагає нам побачити сенс у цьому шаленому світі з назвою «реальність».

Бетсі Чес, сценаристка/режисерка/продюсерка фільму «То що ж ми знаємо?!»

ПЕРЕДМОВА

Оскільки ви тримаєте в руках цю книгу, то вам, ймовірно, вже відомо про зміну парадигми у сучасній науці. За старою парадигмою ваша свідомість — тобто ви самі — вважається явищем вторинним, супутнім мозку. Натомість у новій парадигмі саме свідомість є основою буття, а мозок — супутнім явищем. Якщо таке вам прийнятне, то ви готові до того, аби отримати максимальний зиск від цієї книги.

За умови, що свідомість є основою буття, а мозок вторинний, виникає цілком логічне запитання: а як же найефективніше використовувати мозок, аби у повній мірі забезпечити потреби свідомості та її еволюції? Деякі дослідження з нової парадигми вже проводяться, однак у цій книзі ви зможете не лише дослідити це питання, а й отримати вичерпні відповіді на нього. Доктор Джо Диспенза написав практичний посібник з використання мозку під кутом зору нової парадигми, яка на чільне місце ставить свідомість.

Доктор Диспенза, який, хоч і не є квантовим фізиком, до самого кінця книги відводить перше місце свідомості, однак діє неявно, ненав'язливо. А оскільки очевидний пріоритет свідомості над мозком базується на засадах квантової фізики, вам, любі читачі, може бути корисно отримати деякі загальні відомості від квантового фізика. Саме для того й з'явилася ця передмова.

Повертаючись до витоків нової революційної парадигми, слід зазначити, що у квантовій фізиці

є фундаментальна проблема тлумачення. Квантова фізика представляє об'єкти не як певні «речі», а як хвилі можливостей. Однак як ці можливості стають реальними «речами» з нашого життя, коли ми бачимо або «вимірюємо» їх? Якщо ви вважаєте, що наш мозок (основний вузол зв'язку для нас або для нашої свідомості) має здатність втілювати можливість у реальність, то поміркуйте ще раз. За законами квантової фізики мозок представляє собою скупчення квантових можливостей ще до того, як ми вимірюємо його, до того, як ми зможемо побачити ці можливості. Якби ми (тобто наша свідомість) були продуктом роботи мозку, ми теж були б можливостями, і наше «з'єднання» з об'єктом не дало б змоги перевтілитися з можливості у дійсність ані тому об'єкту, ані нам самим (нашому мозку). Лише усвідомте це: можливість, поєднана з іншою можливістю, породжує лише більшу можливість.

Якщо ви сприймаєте себе з точки погляду — тобто як нематеріальну двоєдину істоту, що не обмежена квантовими законами та існує окремо від вашого мозку, — то цей парадокс тільки посилиться. Однак якщо ви нематеріальні, то яким чином ви взаємодієте з власним мозком, з яким у вас немає нічого спільного? Саме в цьому й полягає дуалізм. Це філософія, непідвладна науці.

Та є й третій спосіб трактування цього явища, що веде до зміни парадигми. Ваша свідомість — первинна структура реальності, а матерія (включаючи мозок і об'єкти, котрі ви бачите) існує всередині цієї структури як квантові можливості. Ви обираєте з нескінченної кількості можливостей, і цей вибір стає вашим реальним досвідом. Фізики називають цей процес колапсом або згортанням квантової хвилі можливостей.

Щойно ви збагнете, що ваша свідомість не є вашим мозком, що вона вища за мозок, щойно ви

визнаєте, що у вас є можливість обирати з безлічі можливостей, ви будете готові до того, щоб втілити ідеї та пропозицій Джо Диспензи. Також спробуйте зрозуміти й те, що той «ви», який вибирає, є вашою космічною сутністю, станом свідомості, що виникає в неординарних ситуаціях. Таких станів ви досягаєте, коли переживаєте миті творчого осяяння, і саме в такі миті ви готові творити зміни у власних мозкових схемах. А доктор Диспенза показує вам, як саме це здійснити.

Є й інша причина, чому я вважаю цю книгу доктора Джо Диспензи корисним внеском у літературу про нову наукову парадигму, що наразі лише набирає обертів: він наголошує, наскільки важливо уважно ставитися до емоцій. Можливо, ви вже чули словосполучення «емоційний інтелект». Що означає це поняття? Перш за все, воно означає, що людина не повинна бути жертвою власних емоцій. Ми стаємо жертвами емоцій, оскільки тісно пов'язані з ними; або, як висловлюється Джо Диспенза, «ми залежимо від мозкових нейронних мереж, пов'язаних з емоціями».

Одного разу, коли Альберт Ейнштейн переїжджав з нацистської Німеччини до США, його дружина була дуже занепокоєна тим, що їй доведеться залишити стільки меблів та інших домашніх речей. «Я так сильно прив'язалася до них», — поскаржилася вона подрузі. Але Ейнштейн на це відповів жартом: «Але ж, любя моя, вони до тебе не прив'язалися».

У тому й річ: емоції не прив'язані до нас. Оскільки ми — це не наш мозок, ми не маємо ідентифікувати себе зі своїми нейронними мережами.

Стосовно концепції емоційного інтелекту, відчувається, що деякі автори, описуючи його у своїх книгах, трохи спантеличені. Вони пишуть про емоційний інтелект і про те, як його розвинути, наполягаючи, однак, при цьому, що людина — це її мозок. Пробле-

ма такого типу мислення полягає в тому, що мозок вважається елементом ієрархічних стосунків з емоціями. Емоційний інтелект можна розвинути тільки в тому разі, якщо ви в змозі змінити цю існуючу ієрархію, лише тоді, якщо ви не є її частиною. Джо Диспенза визнає першість особистості, пріоритет свідомості над мозком і тим самим дає вам корисну пораду щодо емоційного інтелекту, розповідаючи про те, як змінити існуючі нейронні мережі та ієрархії.

Одного разу журналіст запитав дружину Ганді, як йому вдалося досягти таких неймовірних висот. «Усе дуже просто, — відповіла дружина. — Ганді послідовний у своїх словах, думках та діях».

Усі ми прагнемо досягти більшого; усі ми хочемо втілити в життя свої мрії та реалізувати своє призначення. Та основна проблема полягає в тому, як нам досягти послідовності у своїх словах, думках і діях. Іншими словами, для цього ми маємо об'єднати свої думки та емоції. Я переконаний, що еволюція свідомості саме до цього нас і закликає. Визнаючи це, Джо Диспенза надає нам ключову інформацію про те, як об'єднати почуття та думки.

Вперше я зустрів доктора Джо на конференції, присвяченій фільму «То що ж ми знаємо?!». Ця стрічка, як вам вже, напевне, відомо, розповідає про молоду жінку, котра понад усе прагне змінити свою емоційну поведінку. У сцені катарсису (її незрівнянно зіграла акторка Марлі Метлін) жінка дивиться на своє відображення у дзеркалі та каже: «Я ненавиджу тебе». І в цю мить вона стає вільною і може обирати з нескінченної кількості квантових можливостей. Вона змінює свої нейронні мережі, створюючи новий стан буття та нове життя.

Ви теж здатні змінити свої мозкові схеми. Ви теж можете обрати з безлічі квантових можливостей. У нас завжди були інструменти для цього, однак лише зараз ми дійсно збагнули, як ними користуватися.

Книга доктора Джо Диспензи «Розвивай свій мозок» допоможе вам використати цю можливість вибору та змінитися. Прочитайте цю книгу, застосуйте її ідеї у власному житті та реалізуйте власний потенціал.

*Аміт Госвами, доктор філософії, професор
фізики в Університеті штату Орегон та автор
книги «Самосвідомий всесвіт».*